

SKRIPSI

GAMBARAN POLA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA AFIRMASI DI KOTA MAKASSAR

*Skripsi Ini Dibuat dan Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep)*



OLEH

AMELIA HISAGE

C121 16 701

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
MAKASSAR**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Halaman Persetujuan Skripsi

GAMBARAN POLA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA AFIRMASI DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan Diajukan Oleh :

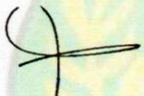
AMELIA HISAGE

C 121 16 701

Disetujui untuk diseminarkan

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Pembimbing II



Wa Ode Nur Isnah S.S.Kep.NS.M.Kes Nurhaya Nurdin, S.Kep.NS.MN.MPH
NIP. 19841004 201404 2 001 NIP. 19820315 200812 2 003

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN POLA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA AFIRMASI DI KOTA MAKASSAR

Telah dipertahankan dihadapan Sidang Tim Penguji Akhir pada:

Hari : Kamis, 27 Mei 2021

Pukul : 10.00-12.00 Wita

Tempat : Via Online

Disusun Oleh

AMELIA HISAGE

C12116701

Dan yang bersangkutan dinyatakan

LULUS

Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II


Wa Ode Nur Isna S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 198012152012121003


Nurhaya Nurdin S.Kep.Ns.,MN.,MPH
NIP. 198203152008122003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin


Dr. Yuliana Syam S.Kep.,Ns.,M.Si
NIP. 19760618 2002 12 2 002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Amelia Hisage

NIM : C12116701

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini dengan judul “GAMBARAN POLA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA AFIRMASI DI KOTA MAKASSAR” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pemikiran orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah dan terlampir dalam pustaka. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian besar atau keseluruhan skripsi ini merupakan hasil karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi yang seberat-beratnya atas pembuatan tidak terpuji tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan sama sekali

Makassar, 06 Juli 2021

Yang membuat pernyataan


(Amelia Hisage)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat dan Prestasi Akademik Mahasiswa Afirmasi Di Kota Makassar*”.

Selama proses penyusunan skripsi ini, tentunya penulis mengalami berbagai kesulitan dan hambatan. Namun adanya bimbingan, arahan dan masukan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini, izinkan saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Orang tua penulis, Almarhum Bapak Yohanes Weak Hisage dan Almarhumah Ibu Kristina Itlay atas doa, kasih sayang, motivasi, nasehat dan dukungan baik secara moril maupun materil selama penulis menuntut ilmu hingga penyusunan skripsi ini.
2. Rini Rachmawaty, S. Kep., Ns., MN., Ph. D selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin.
3. Dr. Yuliana Syam, S. Kep., Ns., M. Si selaku ketua prodi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.
4. Wa Ode Nur Isnah S., S. Kep., Ns., M. Kes selaku pembimbing 1 dan Nurhaya Nurdin, S. Kep., Ns., MN., MPH selaku pembimbing 2 yang selalu sabar dan memberikan arahan serta masukan dalam penyempurnaan penyusunan skripsi ini.

5. Kusrini S. Kadar, S.Kp., MN., Ph. D selaku penguji 1 dan Framitha Rahman, S. Kep., Ns., M. Sc selaku penguji 2 yang senantiasa dengan kesabaran dan ketegasan memberikan masukan, arahan serta motivasi dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Adik penulis Elisabeth Hisage dan Almarhumah Natalina Hisage, serta Wali penulis Bapak Imanuel Hisage dan Yosep Hisage atas doa, kasih sayang, motivasi, nasehat dan dukungan baik secara moril maupun materil selama penulis menuntun ilmu hingga penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas keperawatan Universitas Hasanuddin.
8. Sahabat saya Hendiete T.M. Waibusi, Fazrina Nuraini Letsoin, Andre Josua Dimara, Dewi Liling, Sion Rati, Ona Novi Owagai, Elisabeth Hisage Pawika dan Anissa Kartika Dewi Paat yang selalu memberikan motivasi dan nasehat selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Teman angkatan 2016 (TRIGEMINUS) terima kasih atas dukungan dan bantuan kepada penulis setiap saat.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu namanya yang turut membantu dalam penyusunan proposal ini.

Penulis menyadari ada banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan dari skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun sehingga penulis dapat berkarya lebih baik lagi dimasa yang akan datang. Akhir kata penulis mohon maaf jika ada kesalahan maupun

kekhilafan dalam skripsi ini. Semoga kita semua senantiasa diberkati oleh Tuhan Yang Maha Esa.

Makassar, 06 Juli 2021

Amelia Hisage

ABSTRAK

Amelia hisage. C12116701. **GAMBARAN POLA PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA AFIRMASI DI KOTA MAKASSAR**, dibimbing oleh Wa Ode Nur Isnah Sabriyati dan Nurhaya Nurdin.

Latar belakang: Mahasiswa afirmasi merupakan sekumpulan mahasiswa yang menerima beasiswa afirmasi dari Papua, Papua Barat dan daerah terdepan, terluar dan tertinggal. Prestasi belajar dan pola hidup sehat mahasiswa merupakan salah satu tolak ukur yang dapat dilihat selama proses pendidikan mahasiswa di jenjang universitas.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui gambaran pola perilaku hidup sehat dan prestasi mahasiswa afirmasi di Makassar.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan jumlah mahasiswa afirmasi dan sampel yang ditentukan sebanyak 110 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2013- 2019.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki pola perilaku hidup yang baik (nilai mean $\geq 2,50$) yakni sebanyak 40 orang (57,1%) namun terdapat dua domain yaitu domain tanggung jawab kesehatan dan domain aktifitas fisik yang masih dalam kategori rendah. Mahasiswa afirmasi di kota Makassar mayoritas memiliki nilai IPK tinggi yakni sebanyak 43 orang (61,4%).

Kesimpulan dan Saran: Disimpulkan bahwa gambaran pola perilaku hidup sehat dan prestasi akademik mahasiswa afirmasi tergolong baik, tetapi masih ada beberapa item pola perilaku yang perlu diperhatikan dalam mengambil kebijaksanaan agar bisa lebih maksimal dalam berperilaku hidup sehat.

Kata Kunci : Pola perilaku hidup sehat, Prestasi Akademik.
Sumber Literatur : 51 Kepustakaan (2012-2020)

ABSTRACT

Amelia hisage. C12116701. **DESCRIPTION OF HEALTHY LIFESTYLE PATTERNS AND ACADEMIC ACHIEVEMENTS OF AFFIRMATION STUDENTS IN MAKASSAR CITY**, guided by Wa Ode Nur Isnah Sabriyati and Nurhaya Nurdin.

Background: Affirmation students are a group of students who receive affirmation scholarships from Papua, West Papua and regions frontier, outermost and disadvantaged. Student learning achievement and healthy lifestyle is one of the benchmarks that can be seen during the process of student education at the university level.

Purpose: To know the description of healthy lifestyle patterns and achievements of affirmation students in Makassar.

Method: This study uses quantitative methods. Sampling techniques in this study are purposive sampling with the number of affirmation students and samples determined as many as 110 students consisting of the class of 2013-2019.

Result: Most respondents had a good lifestyle pattern (mean value ≥ 2.50) of 40 people (57.1%) but there are two domains namely the domain of health responsibility and the domain of physical activity that is still in the low category. Affirmation students in Makassar city majority has a high GPA score of 43 people (61.4%).

Conclusions and Suggestions: It is concluded that the description of healthy lifestyle patterns and academic achievements of affirmation students is relatively good, but there are still some items of behavior patterns that need to be considered in taking wisdom in order to be more maximal in behaving healthy.

Keywords : Healthy behavior patterns, Academic Achievement, students.

Literature : 51 Literatures (20012-2020)

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Tentang Pola Perilaku Hidup Sehat	8
1. Definisi Pola Perilaku Hidup Sehat.....	8
2. Tujuan dan Manfaat Pola Perilaku Hidup Sehat	9
3. Cara Menjalani Pola Perilaku Hidup Sehat.....	11
4. Kebiasaan Yang Dapat Mengganggu Kesehatan	16

B. Tinjauan Prestasi Belajar.....	20
1. Pengertian Prestasi	20
2. Pengertian Belajar	20
3. Pengertian Prestasi Belajar.....	21
C. Tinjauan Tentang Mahasiswa Afirmasi (ADIK).....	23
BAB III KERANGKA KONSEP	26
A. Kerangka Konsep	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Rancangan Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Alur Penelitian	30
E. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif	31
F. Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	31
G. Pengolahan data	30
H. Etika Penelitian	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	56
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran.....	75
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

- Tabel 4.1 Jumlah Sampel Per Angkatan
- Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi dan Presentasi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Asal Kampus, Program Studi, Angkatan, dan Kabupaten/Kota Asal (n= 110)
- Tabel 5.2.1 Distribusi Perbandingan Karakteristik Responden (Angkatan) dengan skor HPLP-II (*Health Promoting Lifestyle Profile II*) (n=110)
- Tabel 5.2.2 Distribusi Perbandingan Karakteristik Responden (Jenis Kelamin) dengan skor HPLP-II (*Health Promoting Lifestyle Profile II*) (n=110)
- Tabel 5.2.3 Distribusi Perbandingan Karakteristik Responden (Asal Kampus) dengan skor HPLP-II (*Health Promoting Lifestyle Profile II*) (n=110)
- Tabel 5.2.4 Distribusi Perbandingan Karakteristik Responden (Program Studi) dengan skor HPLP-II (*Health Promoting Lifestyle Profile II*) (n=110)
- Tabel 5.2.5 Distribusi Skor HPLP-II (*Health Promoting Lifestyle Profile II*) (n=110)
- Tabel 5.2.6 Distribusi Perbandingan Domain skor HPLP-II dengan Karakteristik Responden (Angkatan) (n=110)
- Tabel 5.2.7 Distribusi Perbandingan Domain skor HPLP-II dengan Karakteristik Responden (Jenis Kelamin) (n=110)
- Tabel 5.2.8 Distribusi Perbandingan Domain skor HPLP-II dengan Karakteristik Responden (Asal Kampus) (n=110)
- Tabel 5.2.9 Distribusi Perbandingan Domain skor HPLP-II dengan Karakteristik Responden (Program Studi) (n=110)
- Tabel 5.2.10 Distribusi Frekuensi Keseluruhan Pola Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Afirmasi di Kota Makassar (n=110)

- Tabel 5.2.3 Distribusi Frekuensi Pola Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Afirmasi di Kota Makassar Berdasarkan Pertanyaan (n=110)
- Tabel 5.2.4 Distribusi Frekuensi Prestasi (IPK) Mahasiswa Afirmasi di Kota Makassar (n=110)
- Tabel 5.3 Gambaran Perilaku Hidup Sehat dan Prestasi (IPK) Mahasiswa Afirmasi di Kota Makassar (n=110)

DAFTAR BAGAN

- Bagan 3.1 Kerangka konsep
- Bagan 4.1 Alur Penelitian

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3. Formulir Biodata
- Lampiran 4. Kuesioner Penelitian (*Health Promotion Lifestyle Profil-II*)
- Lampiran 5. Kuesioner Prestasi
- Lampiran 6. Master Tabel Penelitian
- Lampiran 7. Hasil Analisis SPSS
- Lampiran 8. Surat-surat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kata mahasiswa berasal dari kata maha yang berarti besar atau tinggi dan siswa adalah pelajar atau individu yang sedang menuntut ilmu (Saragi & Valentina, 2015). Mahasiswa adalah sebutan bagi individu yang telah menyelesaikan pendidikan di tingkat SD, SMP, dan SMA. Menurut Saragi dan Valentina (2015) mahasiswa adalah peserta didik yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, baik di perguruan tinggi negeri maupun perguruan tinggi swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Data dari situs resmi Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, dari Aceh sampai Papua di tahun 2014 tersebar 120 Perguruan Tinggi Negeri atau yang disingkat dengan PTN dan 3.078 Perguruan Tinggi Swasta atau yang disingkat PTS, yang berbentuk universitas, sekolah tinggi, akademik dan politeknik (Saragi & Valentina, 2015).

Mahasiswa di Indonesia maupun luar negeri menginginkan nilai bagus. Akan tetapi, semakin meningkat jenjang pendidikan maka semakin besar pula tuntutan akademik dan non akademik yang harus ditempuh. Tidak semua mahasiswa dapat memiliki prestasi yang bagus dikarenakan beberapa faktor-faktor yaitu lingkungan, merokok, status gizi, ekonomi, stress dan insomnia. Menurut Edi (2010), keberhasilan siswa dalam belajar dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari

dalam diri sendiri yang berupa faktor biologis seperti faktor kesehatan dan faktor psikologis seperti kecerdasan, bakat, minat, perhatian serta motivasi. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor yang berhubungan dengan lingkungan sekolah, sikap, perilaku dan etika yang dimiliki oleh mahasiswa sangat berpengaruh terhadap prestasi belajarnya, mahasiswa yang disiplin, rajin dan beretika sangat berpengaruh terhadap kenyamanan dalam mentransfer materi yang dilakukan oleh pengajar dan penerimaan materi oleh mahasiswa.

Dalam menjaga kesehatan, lingkungan merupakan faktor dari luar yang berpengaruh terhadap prestasi belajar. Suasana kelas yang nyaman dan tenang dapat meningkatkan pemahaman terhadap materi yang disampaikan. Kondisi tubuh yang sehat merupakan faktor yang berasal dari dalam yang sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar. Kondisi tubuh yang kurang sehat dapat menyebabkan mahasiswa kurang memperhatikan materi yang disampaikan, bahkan dapat menyebabkan mahasiswa melalaikan tugas yang diberikan oleh dosen. Dalam melakukan upaya meningkatkan prestasi belajar mahasiswa secara terus menerus, maka perlu dilakukan optimalisasi fungsi faktor-faktor dalam prestasi (Balinda, Rottie, & Bataha, 2018).

Prevalensi kebiasaan mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau merokok pada 2015 tercatat sebanyak 8,6%, sedangkan status gizi yang dapat berpengaruh pada mahasiswa sebesar 63% dikarenakan mahasiswa sering mengonsumsi makanan yang tidak seimbang sehingga akan berdampak pada kejadian obesitas dan gastritis yang dialami mahasiswa.

Prevelensi mahasiswa yang mengalami stress mencapai 68,2% sedangkan prevelensi mahasiswa yang mengalami insomnia sekitar 49,4%. Insomnia yang dialami mahasiswa rata-rata di akibatkan karena stress, insomnia juga dapat terjadi karena pola tidur yang kurang teratur (Khairunnisa, Sabrian, & Safri, 2015).

Hasil dari proses pendidikan ditunjukkan melalui prestasi belajar dari mahasiswanya. Prestasi belajar mahasiswa merupakan salah satu faktor penting dalam kesuksesan mahasiswa dimasa depannya. Prestasi mahasiswa di perguruan tinggi umumnya diukur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Suatu lembaga pendidikan, prestasi belajar merupakan indikator yang penting untuk mengukur keberhasilan proses belajar mengajar. Saat ini IPK dijadikan sebagai dasar perusahaan akan memberikan patokan IPK sebagai salah satu syarat untuk diterima sebagai pegawai (Ambarwati & Wuryaningsih, 2020).

Pola hidup sehat yang dilakukan oleh mahasiswa afirmasi yang berada di kota Makassar kurang baik, sementara biaya yang diberikan kepada mereka sangat besar. Biaya yang diberikan pemerintah kepada mahasiswa afirmasi yang berada dikota Makassar sebesar 18.000.000 per tahun dan ada juga 24.000.000 per tahun. Sejumlah penelitian menemukan bahwa kelompok usia dewasa muda, mengalami perubahan dalam rutinitas sehari-hari. mereka, termasuk dalam aktivitas fisik baik dalam olahraga maupun dalam mengkonsumsi makanan (Situmorang, 2015).

Di Indonesia telah banyak beasiswa yang ditawarkan oleh perusahaan maupun lembaga untuk para mahasiswa dengan memberikan pendidikan gratis bagi siswa berprestasi dan peningkatan potensi akademik. Beasiswa tidak hanya dapat dinikmati oleh mahasiswa dari kota-kota besar, namun dapat juga memfasilitasi putra-putri bangsa terutama yang berada di daerah-daerah pedalaman yang sulit mendapatkan akses pendidikan (Ariani, 2015). Oleh karena itu tidak hanya masyarakat yang memiliki kehidupan yang layak yang dapat melanjutkan pendidikan mereka di jenjang berikutnya tetapi masyarakat yang tidak mampu juga dapat melanjutkan pendidikan mereka dengan bantuan beasiswa yang diberikan oleh pemerintah tersebut.

Beasiswa Afirmasi Dikti (ADik) menjadi solusi bagi putra-putri asli Papua untuk melanjutkan jenjang pendidikan yang lebih tinggi di Perguruan Tinggi Negeri (PTN) di Indonesia. Beasiswa Afirmasi Dikti (ADik) adalah program beasiswa hasil kerjasama Kemdikbud, Unit Percepatan Pembangunan Provinsi Papua dan Papua Barat (UP4B), dan Majelis Rektor PTN Indonesia, dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia di Papua dan Papua Barat (UP4B, 2011). Beasiswa Afirmasi Dikti (ADik) memberikan pendanaan bagi kegiatan akademik sebesar Rp. 2.400.000 per semester. Tidak hanya kegiatan akademik, namun juga memberikan dana biaya hidup bagi mahasiswa Papua sebesar Rp. 6.000.000 per semester (Ariani, 2015). Selain dana dari Dikti mahasiswa afirmasi juga mendapatkan dana tambahan dari setiap provinsi dan kabupaten Papua dan Papua Barat. Implikasi dari adanya program beasiswa ini mengharuskan para mahasiswa asli Papua keluar dari

Papua dan tinggal di daerah-daerah tempat mahasiswa melanjutkan pendidikan di universitas-universitas negeri yang tersebar di Indonesia.

Dari survei yang dilakukan terhadap mahasiswa afirmasi di kota Makassar terlebih khusus di Universitas Hasanuddin dan Universitas Negeri Makassar, dari 200 mahasiswa afirmasi ada 160 mahasiswa yang sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dan masih mengikuti kebiasaan budaya mereka selama berada di Papua. Dari survei tersebut kebanyakan mahasiswa masih belum menjaga pola perilaku hidup sehat seperti halnya mengkonsumsi alkohol dari malam sampai pagi dan tidak memperhatikan makannya. Selain itu faktor yang mempengaruhi prestasi mahasiswa afirmasi mengalami keterkejutan budaya seperti kesulitan berkomunikasi, merasa kurang percaya diri, merasa jauh dari orang tua, merasa takut dan sulit untuk melakukan hal baru, serta metode belajar dengan daerah asal. Hal itu yang mempengaruhi pola perilaku hidup sehat dan prestasi mahasiswa afirmasi (Ariani, 2015).

Adaptasi juga yang dilakukan manusia dapat sebagai bentuk konformitas maupun deviasi. Penyimpangan dapat terjadi ketika cara-cara yang dilakukan dalam beradaptasi tidak sesuai dengan apa yang di harapkan atau tidak dapat diterima oleh lingkungan yang baru (Ppkn et al., 2016). Namun kesulitan adaptasi yang terjadi pada mahasiswa afirmasi di Makassar sangat susah karena budaya dan bahasa yang berbedah sehingga ada sebagian mahasiswa yang memilih untuk kembali ke daerahnya. Adapun sebagian

mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan menerima perbedaan sehingga tingkat prestasinya mulai baik dan meningkat.

B. Rumusan Masalah

Semakin meningkatnya jenjang pendidikan maka semakin besar pula tuntutan akademik yang harus ditempuh mahasiswa. Maka faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti merokok, mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, mengkonsumsi alkohol, tidur tidak teratur yang termasuk dalam pola perilaku tidak sehat. Faktor itu juga dapat dialami oleh mahasiswa yang menerima beasiswa, salah satunya mahasiswa yang menerima beasiswa Afimasi Dikti (ADik). Oleh karena itu, muncul pertanyaan peneliti tentang” Bagaimana gambaran pola perilaku hidup sehat dan prestasi akademik mahasiswa afirmasi di kota Makassar? ”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuinya gambaran pola perilaku hidup sehat dan prestasi akademik mahasiswa afirmasi di kota Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuinya gambaran pola perilaku hidup sehat mahasiswa afirmasi di kota Makassar.
- b. Diketuinya gambaran prestasi akademik mahasiswa afirmasi di kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Insitusi

Dapat menjadi referensi dalam memperluas wawasan khususnya mahasiswa afirmasi kesehatan di kota Makassar.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini menjadi pengalaman berharga bagi peneliti dalam menerapkan ilmu yang telah diperoleh dan memperluas wawasan mengenai gambaran pola perilaku hidup sehat dan prestasi mahasiswa afirmasi.

3. Bagi Mahasiswa afirmasi

Memberikan gambaran bagi mahasiswa afirmasi mengenai pola hidup sehat yang dijalani dan menjadi dasar untuk mengubah perilaku kesehatan yang cenderung beresiko.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Tentang Pola Perilaku Hidup Sehat

1. Definisi Pola Perilaku Hidup Sehat

Pada dasarnya setiap manusia ingin memiliki tubuh yang sehat, namun seiring dengan berkembangnya zaman dan kesibukkan terkadang mereka menjadi lupa menjalani pola hidup sehat guna menjaga kesehatan mereka. Pola hidup perilaku hidup sehat adalah tindakan seseorang untuk menjaga tubuh mereka agar tetap sehat dengan cara mengonsumsi makanan bergizi, olahraga secara rutin, istirahat yang cukup, perbanyak meminum air putih, serta berpikir positif. Hidup sehat merupakan hidup tanpa gangguan masalah yang bersifat fisik maupun non fisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang menyerang tubuh dan fisik seseorang, sementara non fisik menyangkut kesehatan kondisi jiwa, hati dan pikiran seseorang (Hanifa, 2011).

Pola perilaku (*behavioral patterns*) akan selalu berbeda dalam situasi atau lingkungan sosial yang berbeda, dan senantiasa berubah, tidak ada yang menetap (*fixed*). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu, akan memberi dampak pada kesehatan individu dan selanjutnya pada kesehatan orang lain. Dalam gaya hidup sehat seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada individu saja, tetapi juga

merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya (Oktavia & Yulius, 2015).

Gaya hidup merupakan salah satu indikator kualitas hidup seseorang. Seseorang yang memiliki gaya hidup sehat akan menjalankan kehidupannya dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Hal ini akan menyebabkan tingkat kesehatan seseorang menjadi baik. Kesehatan yang baik menjadikan kualitas hidup seseorang meningkat (Khairunnisa, Sabrina, & Safri, 2015).

2. Tujuan dan Manfaat Pola Perilaku Hidup Sehat

Pola hidup sehat merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dan teratur, sehingga menjadi kebiasaan dalam gaya hidup dengan memperhatikan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan tubuh, baik dari konsumsi makanan dan minuman, olahraga, dan juga istirahat yang cukup. Pola perilaku pola hidup sehat akan selalu berusaha untuk setiap aktifitas dalam kehidupannya untuk selalu teratur dan seimbang dalam menjaga kesehatan tubuhnya. Mereka akan selalu memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan tubuh, sehingga mereka selalu memiliki pola hidup yang sehat (Hanifa, 2011).

Berikut beberapa manfaat pola hidup sehat yang dapat dirasakan, diantaranya:

a. Tidur

Irianto & Waluyo (2010) mengatakan bahwa tidur yang cukup diperlukan oleh tubuh kita untuk memulihkan tenaga. Dengan tidur yang

cukup, kemampuan dan ketrampilan meningkat. Susunan saraf serta tubuh terpelihara agar tetap segar dan sehat.

b. Berpikir Lebih Positif

Salah satu dari manfaat pola hidup sehat adalah saat tubuh sehat kita bisa berpikir positif, maka mood atau perasaan kita pun akan menjadi baik. Pada saat mood sedang drop, pikiran akan menjadi kacau dan juga akan menjadi lebih sensitif sehingga kurang maksimal dalam menjalankan aktifitas. Oleh sebab itu, dengan menjalankan pola hidup sehat, tentu saja nantinya akan membantu mood kembali naik sehingga pikiran juga akan menjadi positif dan akan memberikan keuntungan terhadap diri sendiri.

c. Mencegah Serangan Berbagai Penyakit

Yang paling penting dari menerapkan pola hidup sehat adalah untuk mencegah berbagai macam penyakit yang dapat menyerang tubuh. Hidup sehat harus dilakukan dengan memperhatikan pola makan, lingkungan dan berbagai hal lain yang dapat mempengaruhi kesehatan. Menjalankan pola hidup sehat secara rutin, maka secara langsung kesehatan juga akan dapat terjaga dengan baik (Irianto, 2011).

d. Meningkatkan Rasa Percaya Diri

Irianto (2011) menjelaskan, dengan kondisi tubuh individu yang sehat, maka akan membuat seseorang menjadi lebih berstamina dan bersemangat dalam menjalankan aktivitas. Tubuh yang sehat akan terpancar dari aura wajahnya, karena itu secara otomatis akan menambah rasa percaya diri baik saat harus berada ditengah-tengah keluarga ataupun ketika berhadapan dengan rekan kerja, ataupun dengan orang-orang dilingkungan sekitar.

e. Penampilan Lebih Segar dan Menarik

Menjalani pola hidup yang sehat akan membantu seseorang untuk memiliki penampilan yang lebih segar. Pola makan terjaga dengan baik, menjaga kebersihan lingkungan, rutin berolahraga akan menjaga penampilan alami dan menarik. Apabila setiap orang menerapkan pola hidup sehat secara teratur, maka bisa dipastikan bahwa setiap orang bisa merasakan manfaat dari pola hidup sehat. Maka dari itu, mulailah untuk menerapkan pola hidup sehat dari sekarang (Hanifa, 2011).

3. Cara Menjalani Pola Perilaku Hidup Sehat

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Kesehatan individu atau diri sendiri dapat terwujud apabila seseorang menjaga kesehatan tubuh, dengan aktivitas yang berguna adalah cara terbaik menikmati hidup (Hanifa, 2011). Dan agar semuanya berjalan dengan sempurna, kondisi tubuh pun harus dijaga dengan baik. Hidup sehat dan segar tidak datang dengan sendirinya. Sehat itu harus diusahakan. Di dalam menjaga kesehatan, tubuh kita harus memperhatikan hal-hal seperti berikut:

a. Mandi Dua Kali Sehari

Irianto & Waluyo (2010) mengatakan alasan utama ialah agar tubuh sehat dan segar bugar. Mandi membersihkan seluruh tubuh kita. Urutannya adalah sebagai berikut:

- 1) Seluruh tubuh kita cuci dengan sabun mandi. Oleh buih sabun, semua kotoran dan kuman yang melekat mengotori kulit lepas dari permukaan kulit, kemudian tubuh kita siram bersih-bersih.
- 2) Seluruh tubuh kita gosok hingga keluar semua kotoran atau daki. Kita keluarkan daki dari wajah, kaki, dan lipatan-lipatan. Gosok terus

dengan tangan, kemudian seluruh tubuh disiram sampai bersih dari daki.

Dengan demikian, kulit serta pori-pori bersih dan tidak tertutup atau tersumbat kotoran lagi. Kulit dapat lancar lagi mengeluarkan kotoran dibadan berupa keringat. Badan tidak bau badan. Mana mungkin bau badan bukankah kotoran sudah dibuang dengan mandi paling sedikit dua kali sehari? Apabila kita mandi teratur dua kali sehari, tidak mungkin bau badan.

b. Istirahat Yang Cukup

Istirahat yang cukup memberikan dampak bagi tubuh kita yang letih dan memberikan cukup waktu untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai. Muhajir (2016) mengemukakan bahwa istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan bermacam cara, misalnya mendengarkan radio, menonton televisi, mengobrol dengan teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/majalah dan lain sebagainya.

Guna istirahat bagi tubuh antara lain:

- 1) Melepaskan lelah.
- 2) Memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, sebab waktu istirahat sel-sel dalam tubuh menghisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.
- 3) Menambah kesegaran dan kekuatan.
- 4) Memperpanjang umur-umur sel.

Waktu dan lamanya istirahat

- 1) Diantara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istiraht 10-15 menit).
- 2) Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15-20 menit sesudah makan waktu istirahat 30-60 menit.
- 3) Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
- 4) Malam hari, sebelum tidur 60 menit.

Akibat kurang istirahat: kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, makan kurang nafsu, sukar buang air besar, sakit otot-otot dan gangguan kerja kelenjar-kelenjar otot.

c. Berolahraga

Olahraga adalah suatu aktifitas yang mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan salah satunya kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu waktu diperlukan (Muhajir, 2016) Roji & Yulianti (2014) berpendapat bahwa olahraga adalah kegiatan yang sangat mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya. Padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan resiko kanker, mengurangi stress dan depresi dan juga akan memberikan kebugaran.

Olahraga merupakan kegiatan yang mudah untuk dilakukan, tetapi juga ada banyak orang yang sering mengabaikannya. Padahal olahraga ini merupakan kegiatan yang bisa menyehatkan tubuh kita. Apabila kita berolahraga secara teratur, maka banyak sekali manfaat untuk kesehatan tubuh kita seperti daya tahan tubuh meningkat, bisa menguatkan tulang-tulang, menurunkan lemak pada tubuh, mengurangi stress, menambah kebugaran tubuh dan masih banyak lagi.

Kesehatan tubuh kita tidak hanya tergantung dari jenis makanan yang kita konsumsi, tetapi juga dari kegiatan olahraga atau kegiatan fisik yang kita lakukan. Dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah dan frekuensi nadi. Macam-macam olahraga yang dapat kita lakukan antara lain bersepeda, lari, berenang, dan senam. Di dalam olahraga ini cukup dengan berlari-lari di tempat dan menggerakkan otot-otot kaki, tangan, perut dan leher. Sambil menghirup udara pagi yang segar kita selalu melakukan olahraga pagi setiap pagi.

d. Menjaga Pola Makan

Menurut Roji dan Yulianti (2014) konsumsi makanan yang memenuhi standar kesehatan adalah harus bisa memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu anda harus mengetahui tentang makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Umumnya, banyak yang belum memperhatikan masalah ini, bahkan banyak makanan yang sebenarnya sangat berbahaya bagi kesehatan yang diminati, seperti makanan yang mengandung pengawet, junkfoot, makanan cepat saji/ makanan instan.

Makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang, makanan seimbang merupakan makanan yang memiliki zat gizi atau nutrisi yang cukup

bagi tubuh (Wiarso, 2013). Misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Makanan yang sehat juga merupakan makanan yang terhindar dari bibit-bibit penyakit dan harus bebas dari kuman-kuman yang membawa penyakit berbayar bagi tubuh. Makanan sehat tidak harus mahal. Disekitar kita banyak ditemui makanan yang sehat dan bernilai gizi tinggi dan harganya murah. Misalnya telur, tempe, tahu (Wiarso, 2013).

Roji dan Yulianti (2014) mengemukakan unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh adalah sebagai berikut:

1) Zat energi/tenaga

Contoh zat gizi seperti karbohidrat, lemak dan protein merupakan sumber energi bagi tubuh.

2) Zat pembangun

Misalnya protein dan mineral.

3) Zat pengatur

Misalnya vitamin, mineral, air dan protein. Cukup vitamin dan mineral. Menu yang seimbang lebih lazim hidangan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan, susu.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa pola makan yang baik tiga kali sehari dengan memperhatikan gizi didalam makanan seperti tidak mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi misalnya jeroan, jangan makan yang mengandung pengawet dan jadikan air putih sebagai minuman favorit, selalu makan makanan empat sehat lima sempurna.

e. Menciptakan Lingkungan Yang Sehat

Apabila kita ingin menikmati kesehatan yang sesungguhnya maka kita juga harus memperhatikan lingkungan kita yang harus kita jaga. Lingkungan yang perlu kita jaga adalah, air, tanah, udara, iklim, tumbuhan dan lain sebagainya. Apabila kita hidup dilingkungan yang tidak baik seperti berkumpul dengan orang yang perokok, lingkungan yang penuh dengan sampah, banyak terkena asap mobil dan lain-lain. Dengan lingkungan yang tidak baik, juga akan bisa memicu kesehatan kita (Wiarto, 2013).

4. Kebiasaan Yang Dapat Mengganggu Kesehatan

Wiarto (2013) mengatakan untuk menghindari terjadinya penyakit ini dapat dilakukan dengan cara menghindari kontak dengan sumber penyakit, dan membiasakan diri mematuhi aturan dalam kesehatan. Menghindari terjadinya penyakit mudah sekali kita lakukan, tetapi tergantung pada individunya rajin atau tidak.

Menghindari terjadinya penyakit sebagai berikut:

- a. Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
- b. Menghindari pergaulan yang tidak baik.
- c. Selalu berpikir dan berbuat baik.
- d. Membiasakan diri untuk mematuhi atauran-aturan kesehatan.

Beberapa kebiasaan buruk yang dapat merugikan kesehatan diantaranya adalah minum-minuman keras, mengkonsumsi obat secara berlebihan, mengkonsumsi narkotika, merokok, dan batuk tanpa menutup

mulut, meludah sembarangan. Kebiasaan sehat diantaranya menjauhi narkoba dan minuman keras, hentikan kebiasaan merokok dan selalu menjaga kesehatan dengan melakukan hal-hal yang positif (Irianto & Waluyo, 2010).

Irianto (2011) kebiasaan yang dapat mengganggu kesehatan pada tubuh adalah sebagai berikut:

1) Minuman Keras

Minuman keras adalah minuman yang mengandung etanol yang diperoleh dari hasil fermentasi bahan makanan dengan kadar antara 1-55%. Merupakan suatu produk yang dapat disalah gunakan sehingga berakibat merugikan dan berbahaya bagi kesehatan baik jasmani, rohani, maupun sosial.

2) Obat

Tiap obat mempunyai efek samping yang kurang menguntungkan. Bagaimanapun obat bergunanya, dapat mempunyai pengaruh yang tidak kita inginkan. Lebih-lebih bila dipakai untuk maksud yang tidak semestinya. Sekali masuk dalam darah, sukarlah untuk dapat dikeluarkan dari badan. Apalagi bila ada yang terdampar menyangkut pada jaringan tubuh. Ditambah lagi efek sampingnya yang menyedihkan.

3) Narkotika

Dewasa ini, penyalahgunaan obat-obatan amat cepat di Indonesia telah menjadi keprihatinan nasional yang semakin meningkat. Data yang diperoleh dari sebuah badan internasional menunjukkan bahwa 60% tindak kejahatan

berhubungan dengan penjualan dan pemakaian obat-obatan terlarang. Jumlah pengguna narkoba yang aktif di Indonesia telah meningkat mencapai 100% dalam 10 tahun terakhir. Penelitian medis telah membuktikan bahwa 33% dari pengguna jarum suntik terinfeksi virus HIV positif dari 55% oleh virus Hepatitis C.

Di dunia kedokteran dikenal adanya obat-obat tertentu yang dapat menghilangkan penyakit atau rasa sakit di tubuh. Adapula obat tertentu yang dapat mempengaruhi system saraf yang seringkali menimbulkan perasaan yang menyenangkan dan berhalusinasi. Akan tetapi bila disalahgunakan dapat menyebabkan terjadinya masalah serius karena mempengaruhi otak atau pikiran serta tingkah laku pemakainya. Selain itu, penyalahgunaan zat psikoaktif juga menyebabkan ketergantungan fisik yang lazim disebut sebagai ketagihan atau adiksi.

4) Rokok

Merokok dapat merugikan kesehatan. Bagi beberapa orang merokok itu nikmat, tetapi sebenarnya kenikmatan yang membahayakan. "*Smoking or Health, The Choice Is Yours*", slogan ini diperingati diseluruh Negara anggota WHO. Akibat buruk merokok, misalnya menimbulkan sakit jantung, sakit lambung, sakit batuk, salesma, dan kanker paru-paru. Berbagai macam penyakit jantung dan penyakit pernapasan dipacu oleh asap rokok.

Nikotin dan tembakau merupakan sejenis cairan kental yang dikandung rokok menjadi penyebab utama terjadinya kanker paru-paru dan penyakit jantung. Apabila perokok mengisap asap rokoknya dalam-dalam maka "tar"

akan mengendap dalam bagian paru-paru, juga akan masuk kedalam darah. Tar akan menyebabkan perubahan pada selaput lendir atau permukaan sel paru-paru, lidah, tenggorokan, dan bibir. Perubahan tersebut lambat laun pada sebagian orang akan menjadi kanker.

5) Bersin dan Batuk

Bersin dan batuk, kuman dari paru-paru, hidung dan mulut berhamburan keluar bersama-sama ingus dan percikan-percikan ludah. Hal ini berarti menyebarkan kuman-kuman penyakit, lebih-lebih pada musim influenza. Influenza atau demam pilek adalah penyakit yang disebabkan oleh virus. Oleh karena itu, ketika kita akan batuk atau bersin segeralah menggunakan sapu tangan untuk menutupi mulut dan hidung untuk mencegah virus-virus tersebut berhamburan ke udara bebas. Setelah itu cucilah sapu tangan dengan sabun sampai bersih.

6) Menguap atau jajan

Menguap di pinggir jalan mengandung banyak risiko. Debu-debu dan lalat yang hinggap pada makanan yang tidak ditutupi dapat menyebabkan penyakit terutama pada sistem pencernaan kita. Terlebih lagi dengan penggunaan alat-alat yang belum terjamin kebersihannya, hal inilah yang membuat kita sering terserang diare, tifus, dan penyakit lainnya. Aktivitas kerja yang tinggi dan olahraga berlebihan seringkali menyebabkan kelelahan.

Terlalu sering menderita kelelahan, bisa mengganggu kesehatan hati dan memperberat kerja hati, sebab hati adalah pusat metabolisme tubuh

kebiasaan jajan sembarangan juga bisa mengganggu kesehatan hati. Sebab salah satu fungsi hati adalah menetralkan zat-zat yang berbahaya bagi tubuh. Makin banyak zat-zat itu masuk, makin berat pula kerja hati. Jajan sembarangan juga mempertinggi risiko terkena virus hepatitis.

B. Tinjauan Prestasi Belajar

1. Pengertian Prestasi

Prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diciptakan baik secara individu maupun secara kelompok. Kata prestasi berasal dari Bahasa Belanda "*Prestasic*" yang berarti hasil usaha (Darmadi, 2017). Dari pengertian prestasi tersebut, maka dapat disimpulkan prestasi diri adalah atas usaha yang dilakukan seseorang. Prestasi dapat dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional dan spiritual, serta ketahanan diri dalam menghadapi situasi segala aspek kehidupan.

2. Pengertian Belajar

Belajar dapat diartikan sebagai suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh perubahan perilaku baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman yang ada pada diri individu itu dalam berinteraksi dengan lingkungannya (Rusman, 2017). Belajar merupakan perubahan dalam kepribadian yang diwujudkan sebagai pola-pola respons yang baru berbentuk keterampilan, sikap, kebiasaan, pengetahuan dan kecakapan. (Fathurrohman, 2017) berpendapat belajar adalah bukan menghafal

dan bukan pula mengingat, belajar adalah suatu rangkaian tindakan yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang. Perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti berubah pengetahuannya, pemahamannya, sikap dan tingkah lakunya, ketrampilannya, kecakapannya, dan kemampuannya, daya reaksinya, dan aspek lainnya yang ada di individu.

Belajar adalah suatu bentuk pertumbuhan dan perubahan dalam diri seseorang yang dinyatakan dalam cara-cara bertingkah laku yang baru berkat pengalaman dan latihan yang dilakukan (Hamid, 2017). Maka dengan adanya definisi di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses yang aktif, belajar adalah proses merealisasi terhadap semua situasi yang ada disekitar individu yang diarahkan kepada tujuan melalui proses melihat, mengamati, memahami situasi.

3. Pengertian Prestasi Belajar

Prestasi belajar banyak diartikan sebagai seberapa jauh hasil yang telah dicapai siswa dalam penguasaan tugas-tugas atau materi pelajaran yang diterima dalam jangka waktu tertentu. menurut prakoso (Pranowo, 2013). Prestasi belajar pada umumnya dinyatakan dalam angka atau huruf sehingga dapat dibandingkan dengan satu kriteria. Prestasi belajar adalah hasil pengukuran dan penilaian atau suatu kecakapan nyata yang dimiliki mahasiswa dalam mempelajari materi yang hasilnya dapat dilihat secara nyata dan dapat di ukur dengan lisan

maupun tertulis dan diwujudkan dalam bentuk nilai atau huruf setelah evaluasi (Pranowo, 2013).

Jadi prestasi belajar itu terwujud karena adanya perubahan selama beberapa waktu yang disebabkan oleh adanya situasi belajar. Dimana prestasis belajar merupakan penguasaan pengetahuan atau ketrampilan yang dikembangkan oleh mata pelajaran, biasanya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru melalui tugas atau serangkaian evaluasi lainnya.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar

Slameto (2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi belajar terdiri dari dua faktor, yaitu:

1) Faktor-faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar meliputi

- a) Faktor jasmaniah terdiri dari kesehatan dan cacat tubuh
- b) Faktor psikologis terdiri dari intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kesiapan.
- c) Faktor kelelahan.

2) Faktor-faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi prestasi belajar meliputi:

- a) Faktor keluarga terdiri atas cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, dan latar belakang kebudayaan.

- b) Faktor lingkungan sekolah terdiri atas metode mengajar, kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin belajar, alat pelajaran, waktu sekolah, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.
- c) Faktor masyarakat terdiri atas kegiatan siswa dalam masyarakat, media massa, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat.

Berdasarkan uraian mengenai faktor-faktor yang berpengaruh dalam pencapaian prestasi belajar, dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi prestasi belajar yaitu sikap dalam belajar, intelegensi, kondisi fisik, motivasi belajar, minat belajar, kebiasaan belajar, serta rasa percaya diri siswa sedangkan faktor eksternal yang dipengaruhi adalah lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, teman sebaya, masyarakat dan lingkungan alam.

C. Tinjauan Tentang Mahasiswa Afirmasi (ADIK)

Mahasiswa afirmasi adalah sekumpulan mahasiswa yang menerima beasiswa afirmasi dari Papua, Papua Barat dan daerah 3T, salah satu upaya pemerintah untuk meningkatkan akses dan kesempatan belajar di perguruan tinggi bagi lulusan Sekolah Menengah Atas atau sederajat yang memiliki potensi akademik baik tetapi memiliki keterbatasan akses pendidikan tinggi. Program ADik merupakan bentuk keberpihakan pemerintah untuk membantu perguruan tinggi mencari dan menjangkau

calon mahasiswa dari daerah Papua dan Papua Barat serta daerah terdepan, terluar dan tertinggal (3T) (kemenkeu.go.id).

Program Adik bertujuan untuk:

1. Meningkatkan akses pendidikan tinggi di daerah Papua, Papua Barat dan 3T
2. Meningkatkan angka partisipasi kasar pendidikan tinggi
3. Meningkatkan pemerataan pendidikan tinggi
4. Memperluas wawasan kebangsaan bagi penerima beasiswa ADik
5. Meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pendidikan tinggi
6. Memberikan kesempatan kepada mahasiswa dari daerah yang terkena bencana alam dan kehilangan akses pendidikan tinggi untuk melanjutkan pendidikan pada perguruan tinggi di daerah lain.

Program ADik dikelola oleh Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi (Kemenristekdikti), melalui Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Ditjen Belmawa) bersama Perguruan Tinggi sebagai pengelola dan penyelenggara pendidikan. Pemerintah menyediakan biaya pendidikan, biaya hidup, dan pembinaan atau pembimbingan belajar secara khusus, agar mahasiswa peserta program beasiswa ADik dapat menyelesaikan pendidikan tinggi dengan tuntas dengan hasil yang baik di Perguruan Tinggi terbaik.

Dengan berbagai upaya lain yang dipadukan untuk lebih meningkatkan kualitas sumberdaya manusia terdidik, diharapkan negara dapat hadir

memfasilitasi dengan lebih baik agar para siswa di seluruh Indonesia, terutama di wilayah Papua, Papua Barat dan 3T dapat memiliki kesempatan yang lebih luas untuk belajar di jenjang pendidikan tinggi (Kemenkeu, 2012).

Untuk itu, upaya percepatan dan pemerataan dibidang pendidikan di Provinsi Papua dan Papua Barat, khususnya pendidikan tinggi dirancang dalam suatu program khusus berupa program keberpihakan atau Afirmasi Pendidikan Tinggi (ADik) bagi Putra-Putri Asli Papua. Program ADik Papua secara nasional dirancang dalam beberapa tahapan, dimulai dari tahapan pendataan dan pendaftaran, seleksi/ujian, pembekalan, mobilisasi, registrasi, pembiayaan, pembinaan dan pembimbingan belajar agar mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan tingginya dengan tuntas dan hasil yang baik (Kemenkeu, 2012).

Beasiswa Afirmasi Dikti (ADik) memberikan pendanaan bagi kegiatan akademik sebesar Rp. 2.400.000 per semester. Tidak hanya kegiatan akademik, namun juga memberikan dana biaya hidup bagi mahasiswa Papua sebesar Rp. 6.000.000 per semester. Berdasarkan surat Keputusan Jenderal Pendidikan Tinggi tentang Penetapan Mahasiswa Orang Asli Papua Penerima Dana Bantuan Biaya Pendidikan Afirmasi Dikti (ADik) Pendidikan Tinggi yang diterima di Perguruan Tinggi Negeri Tahun 2013 ditetapkan bahwa: “Dana Bantuan Biaya Pendidikan Afirmasi Dikti (ADik) Pendidikan Tinggi diberikan selama masa studi 8 semester untuk program jenjang Diploma 4 (D4) atau Strata 1 (S1) dan 10 semester untuk

program jenjang Strata 1 (S1) yang memiliki program pendidikan profesi”
(Ariani, 2015).