

HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DAN MENINGKATNYA INSIDEN PENYAKIT DI KALANGAN MASYARAKAT: ANALISIS TERHADAP POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA TIDUR

Findi Septiani¹, Selvia Dewi Pohan², Ellys Rebecca Simanjuntak³, Naysla Aura Siffa⁴,
Nafasa Zahri⁵, N. Aulia Asy Syifaa⁶

findiseptiani@unimed.ac.id¹, selviadewipohan@unimed.ac.id², elissimanjuntak25@gmail.com³,
nayslaauraa@gmail.com⁴, nafasazahri208@gmail.com⁵, syifaaanun@gmail.com⁶

Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Perubahan gaya hidup masyarakat modern berkontribusi terhadap meningkatnya insiden penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan tingkat stres terhadap kondisi kesehatan masyarakat. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan survei yang dikumpulkan melalui Google Form, melibatkan 100 responden. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square untuk menentukan hubungan antara variabel yang diamati. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang kurang teratur berhubungan dengan peningkatan kasus penyakit pencernaan, seperti asam lambung dan anemia. Aktivitas fisik yang rendah juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit ringan, seperti flu dan migrain. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian penyakit, terutama asam lambung dan hipertensi. Namun, pola tidur tidak menunjukkan korelasi yang signifikan dengan insiden penyakit dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap kesehatan dibandingkan pola tidur. Oleh karena itu, perubahan gaya hidup yang lebih sehat, termasuk menjaga pola makan teratur, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengelola stres, menjadi langkah penting dalam pencegahan penyakit.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Pola Tidur, Tingkat Stres, Kesehatan Masyarakat.

ABSTRACT

Changes in modern society's lifestyle contribute to the increasing incidence of non-communicable diseases. This study aims to analyze the relationship between diet, physical activity, sleep patterns, and stress levels on public health conditions. The research method used is a quantitative approach with a survey collected through Google Form, involving 100 respondents. Data were analyzed using the Chi-Square test to determine the relationship between the observed variables. The results showed that irregular eating patterns were associated with an increase in cases of digestive diseases, such as stomach acid and anemia. Low physical activity was also associated with an increased risk of minor illnesses, such as flu and migraines. In addition, there was a significant relationship between stress levels and the incidence of disease, especially stomach acid and hypertension. However, sleep patterns did not show a significant correlation with the incidence of disease in this study. These findings indicate that diet, physical activity, and stress levels have a greater influence on health than sleep patterns. Therefore, healthier lifestyle changes, including maintaining a regular diet, increasing physical activity, and managing stress, are important steps in preventing disease.

Keywords: Diet, Physical Activity, Sleep Patterns, Stress Levels, Public Health.

PENDAHULUAN

Studi terkini menyoroti dampak signifikan perubahan gaya hidup terhadap penyakit tidak menular (PTM) pada populasi perkotaan. Penelitian menunjukkan adanya korelasi kuat antara kebiasaan makan dengan kejadian hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas (Nugroho et al., 2019). Faktor-faktor seperti konsumsi karbohidrat tinggi, asupan garam dan lemak berlebihan, merokok, dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap prevalensi

kondisi ini (Wijaya, 2020). Gaya hidup perkotaan, yang ditandai dengan stres dan perilaku sedentary, khususnya terkait dengan hipertensi (Kutbi, 2023). Transisi dari penyakit menular ke penyakit tidak menular sebagai beban kesehatan utama di Indonesia menggarisbawahi urgensi untuk mengatasi masalah kesehatan terkait gaya hidup ini (Wijaya, 2020). Tindakan pencegahan yang berfokus pada perubahan pola makan dan mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat sangat penting dalam mengelola dan mengurangi kejadian PTM, terutama hipertensi (Aprillia, 2020).

Pola makan yang tidak seimbang merupakan faktor risiko utama penyakit diabetes melitus (DM) dan resistensi insulin. Konsumsi tinggi karbohidrat sederhana, lemak jenuh, dan protein hewani berlemak dapat meningkatkan risiko resistensi insulin (Nur'aini, 2022). Penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara pola makan buruk dan peningkatan risiko DM hingga 0,23 kali lipat (Diwanta, 2024). Asupan makanan berperan penting dalam perkembangan dan pengelolaan diabetes tipe 1 dan 2 (Widiastuti et al., 2024). Pola makan sehat, termasuk mengurangi gula sederhana dan lemak jenuh, serta meningkatkan asupan karbohidrat tinggi serat dan asam lemak tak jenuh, dapat mengurangi risiko resistensi insulin (Nur'aini, 2022). Aktivitas fisik dan olahraga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik, meningkatkan kekuatan otot, fleksibilitas, kesehatan kardiovaskular, serta mengurangi stres dan kecemasan (Shalahuddin, 2024). Kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, dan konsumsi gula yang tinggi meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2 (Zulkarnaini et al., 2023). Pandemi COVID-19 telah menyebabkan perubahan dalam kebiasaan makan dan tingkat aktivitas fisik, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit metabolik, gangguan kardiovaskular, kondisi neuromuskular, dan kerentanan terhadap infeksi (Ardella, 2020).

Stres telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gastritis, dengan tingkat stres yang lebih tinggi dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih besar untuk mengembangkan kondisi tersebut (Widiyanto & Khaironi, 2014). Stres juga dapat memengaruhi sistem kardiovaskular, yang berpotensi menyebabkan hipertensi (Ramdani et al., 2017). Efek fisiologis stres meliputi pelepasan hormon, peningkatan denyut jantung, dan laju pernapasan, yang dapat mengakibatkan sakit kepala, insomnia, dan masalah pencernaan (Ulfa, 2019). Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres meliputi persepsi individu terhadap stresor, intensitas stimulus, jumlah stresor bersamaan, durasi paparan, pengalaman masa lalu, dan tahap perkembangan (Perwitasari, 2016). Sementara beberapa penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur yang buruk dan peningkatan risiko hipertensi (Martini et al., 2018), yang lain tidak mengamati hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres atau status gizi pada mahasiswa kedokteran (Wahyu Utomo & Mulyono, 2023). Namun, perbedaan dalam durasi dan kualitas tidur dicatat antara mahasiswa kedokteran yang mengalami obesitas dan tidak mengalami obesitas (Afriani et al., 2019). Pola tidur yang buruk, termasuk gangguan tidur dan durasi tidur yang pendek, dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi sebanyak 9 kali lipat (Martini et al., 2018). Selain itu, faktor makanan seperti asupan protein dan kepatuhan terhadap diet DASH ditemukan berkorelasi dengan risiko hipertensi (Afriani et al., 2019).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara faktor gaya hidup dan hasil kesehatan. Dengan menemukan hubungan yang signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kejadian berbagai penyakit. Pola makan yang tidak sehat dikaitkan dengan peningkatan risiko hipertensi (Hasanuddin, 2023) dan kekambuhan gastritis (Tussakinah et al., 2018). Demikian pula, tingkat aktivitas fisik yang rendah dikaitkan dengan kemungkinan hipertensi yang lebih tinggi (Hasanuddin, 2023) dan diabetes melitus (Hariawan et al., 2019). Tingkat stres juga menunjukkan korelasi yang signifikan dengan

kekambuhan gastritis (Tussakinah et al., 2018). Namun, satu penelitian tidak menemukan hubungan yang signifikan antara stres dan status gizi pada mahasiswa (Multazami, 2022). Temuan ini menekankan pentingnya menjaga pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres dalam pencegahan penyakit. Penelitian tersebut sebagian besar menggunakan desain cross-sectional dan menggunakan uji Chi-square untuk menganalisis hubungan antara faktor gaya hidup dan hasil Kesehatan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang dilakukan dengan mengumpulkan data survei melalui google form terkait pola tidur, pola makan, aktivitas fisik, tingkat stress, dan penyakit yang pernah atau sedang diderita oleh responden. Penelitian ini bersifat deskriptif analitis yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel kesehatan, termasuk pola hidup dan tingkat stres, terhadap kondisi kesehatan responden.ra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hubungan antara pola makan dan penyakit yang pernah/sedang diderita

Dari hasil analisis, terlihat bahwa individu dengan pola makan teratur memiliki jumlah kasus tertinggi dalam beberapa kategori penyakit, seperti penyakit ringan (pusing, flu, demam, migrain) sebanyak 29 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun memiliki pola makan teratur, kelompok ini tetap memiliki risiko mengalami penyakit ringan.

Sebaliknya, kelompok dengan pola makan kurang teratur juga menunjukkan jumlah yang cukup tinggi dalam kategori penyakit yang serupa, dengan 23 kasus penyakit ringan. Sementara itu, pola makan yang tidak teratur memiliki jumlah kasus yang jauh lebih rendah secara keseluruhan, dengan 10 kasus dalam kategori penyakit ringan.

Beberapa penyakit tertentu, seperti asam lambung dan anemia, lebih banyak ditemukan pada individu dengan pola makan kurang teratur hingga tidak teratur. Hal ini konsisten dengan pemahaman bahwa pola makan yang tidak teratur dapat berkontribusi terhadap gangguan pencernaan dan masalah kesehatan lainnya. Selain itu, kategori "Tidak ada penyakit" ditemukan pada individu dengan pola makan teratur maupun kurang teratur, meskipun jumlahnya tidak dominan. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang, tetapi dapat menjadi salah satu faktor penting dalam mencegah penyakit.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan hubungan antara pola makan dengan kejadian penyakit tertentu. Meskipun pola makan teratur tidak menjamin seseorang bebas dari penyakit ringan, pola makan yang kurang teratur cenderung meningkatkan risiko penyakit pencernaan seperti asam lambung. Oleh karena itu, menjaga pola makan yang sehat dan seimbang tetap menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Analisis hubungan antara pola tidur dan penyakit yang pernah/sedang diderita

Dari hasil ini, terlihat bahwa individu yang memiliki pola tidur 6 jam per hari mengalami jumlah kasus tertinggi untuk beberapa kategori penyakit, terutama penyakit ringan (pusing, flu, demam, migrain) dengan 22 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidur selama 6 jam dapat dianggap cukup, tetap ada kemungkinan individu mengalami penyakit ringan.

Kelompok dengan pola tidur 5 jam per hari juga memiliki jumlah kasus yang cukup signifikan, dengan 11 kasus penyakit ringan dan beberapa kasus lain seperti anemia serta hipertensi. Hal ini mengindikasikan bahwa kurang tidur dapat berkorelasi dengan

peningkatan risiko penyakit tertentu. Sebaliknya, individu yang tidur lebih lama, seperti 7 hingga 8 jam per hari, cenderung memiliki jumlah kasus penyakit yang lebih rendah, meskipun masih terdapat beberapa kejadian penyakit ringan. Sementara itu, individu dengan pola tidur yang tidak menentu atau yang sering begadang memiliki jumlah kasus yang lebih kecil, tetapi tetap terdapat beberapa kejadian penyakit seperti flu dan asam lambung.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa ada kecenderungan hubungan antara pola tidur dengan kejadian penyakit tertentu. Individu dengan durasi tidur yang lebih pendek, khususnya 5-6 jam per hari, lebih sering mengalami penyakit ringan dibandingkan dengan mereka yang tidur lebih lama. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur yang cukup dan teratur tetap menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mengurangi risiko penyakit.

Analisis hubungan antara aktivitas olahraga dan penyakit yang pernah/sedang diderita

Dari hasil yang diperoleh, terlihat bahwa individu yang jarang berolahraga (satu bulan sekali) memiliki jumlah kasus penyakit tertinggi, terutama dalam kategori penyakit ringan (pusing, flu, demam, migrain) dengan 43 kasus. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik mungkin berkontribusi terhadap peningkatan risiko terkena penyakit ringan.

Sebaliknya, individu yang rajin berolahraga (minimal 2 kali seminggu) menunjukkan jumlah kasus penyakit yang lebih rendah, dengan 12 kasus penyakit ringan. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa olahraga yang rutin memiliki dampak positif terhadap kesehatan, membantu meningkatkan daya tahan tubuh, dan mengurangi risiko terkena penyakit ringan. Menariknya, kelompok yang tidak pernah berolahraga juga mengalami kasus penyakit ringan dengan jumlah 7 kasus. Meskipun jumlahnya lebih sedikit dibandingkan kelompok yang jarang berolahraga, hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain seperti pola hidup atau kondisi kesehatan individu sejak awal.

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan adanya indikasi bahwa aktivitas olahraga yang rutin berhubungan dengan kesehatan yang lebih baik, terutama dalam mengurangi risiko penyakit ringan. Oleh karena itu, meningkatkan kebiasaan olahraga secara teratur dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit.

Analisis Pola Tidur, Pola Makan, dan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Mahasiswa sering menghadapi tantangan dalam menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesehatan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara pola tidur, pola makan, aktivitas olahraga, dan tingkat stres mahasiswa. Dataset yang digunakan mencakup variabel seperti usia, pola makan, kebiasaan makan, aktivitas olahraga, pola tidur, dan tingkat stres. Responden memiliki variasi pola makan dari "tidak teratur" hingga "teratur," dengan kebiasaan makan yang meliputi masak sendiri, konsumsi makanan instan, dan makanan cepat saji. Aktivitas olahraga mayoritas dilakukan jarang, dengan beberapa responden berolahraga secara teratur.

Analisis awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola tidur berkisar antara 5 hingga 8 jam per hari. Responden dengan pola tidur yang kurang dari 6 jam cenderung mengalami stres ringan hingga sedang, sementara mereka yang tidur lebih lama cenderung tidak mengalami stres atau hanya mengalami stres ringan. Selain itu, mahasiswa dengan pola makan tidak teratur lebih sering melaporkan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki pola makan lebih teratur.

Aktivitas olahraga tampaknya juga berkontribusi terhadap tingkat stres. Mahasiswa yang jarang berolahraga lebih sering mengalami stres dibandingkan mereka yang rutin berolahraga minimal dua kali seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa keteraturan dalam pola

tidur, pola makan, dan aktivitas fisik dapat berperan dalam mengelola tingkat stres mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pola hidup mahasiswa, terutama dalam aspek tidur, makan, dan olahraga, memiliki korelasi dengan tingkat stres yang mereka alami. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk menyusun strategi peningkatan kesejahteraan mahasiswa dengan mendorong pola hidup sehat yang lebih teratur.

Kesehatan fisik dan mental mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola tidur, pola makan, aktivitas olahraga, dan tingkat stres. Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel-variabel tersebut berdasarkan data yang dikumpulkan dari responden mahasiswa. Data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup informasi mengenai nama, usia, pola makan, kebiasaan makan, aktivitas olahraga, pola tidur dalam jam, dan tingkat stres.

- Pola Makan dan Kebiasaan Makan: Data menunjukkan bahwa pola makan responden bervariasi dari "Tidak Teratur" hingga "Teratur", dengan kebiasaan makan seperti "Masak Sendiri" dan "Makanan Instan".
- Aktivitas Olahraga: Sebagian besar responden melaporkan jarang berolahraga, dengan sebagian kecil yang rutin berolahraga minimal dua kali seminggu.
- Pola Tidur dan Tingkat Stres: Responden memiliki pola tidur yang bervariasi, mulai dari tidur kurang dari 4 jam hingga lebih dari 8 jam per hari. Beberapa responden juga melaporkan pola tidur yang tidak teratur. Tingkat stres dikategorikan sebagai "Tidak Stres", "Stres Ringan", dan "Stres Berat".

Distribusi Pola Tidur dan Penyakit yang Pernah Diderita

Data menunjukkan bahwa pola tidur berkorelasi dengan penyakit yang pernah atau sedang diderita oleh responden. Dalam data yang dianalisis, ditemukan bahwa:

- Responden dengan pola tidur 6-7 jam per hari memiliki persentase lebih tinggi dalam kategori yang sehat.
- Responden dengan pola tidur kurang dari 4 jam atau tidak teratur lebih sering melaporkan mengalami penyakit tertentu seperti "Tipes".

Jumlah tidur 6-8 jam berkorelasi dengan kesehatan lebih baik

Dari tabel, tampaknya mereka yang tidur 6-8 jam memiliki angka probabilitas lebih tinggi untuk tidak memiliki penyakit atau hanya mengalami penyakit ringan dibandingkan dengan mereka yang tidur kurang dari 6 jam. Tidur 6-7 jam menunjukkan tingkat probabilitas cukup tinggi terhadap penyakit ringan, tetapi juga memiliki probabilitas tinggi untuk tidak sakit.

Tidur kurang dari 6 jam mungkin meningkatkan risiko sinusitis

Orang yang tidur hanya 1-5 jam memiliki probabilitas lebih tinggi mengalami sinusitis dibandingkan dengan mereka yang tidur 6-8 jam. Misalnya, probabilitas sinusitis pada yang tidur 5 jam sekitar 0.637168, sedangkan yang tidur 6 jam lebih tinggi lagi di 0.902655, tetapi ini juga sebanding dengan mereka yang tidak mengalami penyakit sama sekali.

Tidur tidak teratur atau tidak tidur sama sekali menunjukkan probabilitas rendah terkena penyakit

Mereka yang melaporkan pola tidur tidak teratur, "kadang tidak tidur," atau "tidak tentu" memiliki probabilitas sangat rendah terhadap sinusitis maupun penyakit ringan. Namun, ini bisa berarti dua hal: (1) responden dengan pola tidur tidak teratur mungkin jumlahnya sedikit sehingga angka probabilitas lebih kecil, atau (2) data ini menunjukkan bahwa faktor lain selain pola tidur juga berperan dalam memicu penyakit.

Anomali pada data penyakit ringan

Salah satu tabel menunjukkan angka penyakit ringan yang sangat tinggi untuk mereka yang tidur 5-8 jam (misalnya, tidur 6 jam memiliki nilai 18.65, yang terlihat tidak proporsional dibandingkan kategori lainnya). Ini kemungkinan besar disebabkan oleh kesalahan perhitungan, mungkin dalam bentuk skala atau normalisasi data. Tidur dalam rentang 6-8 jam tampaknya optimal untuk menghindari penyakit berat. Tidur dalam rentang 6-8 jam tampaknya optimal untuk menghindari penyakit berat. Tidur tidak teratur tidak menunjukkan korelasi kuat dengan penyakit dalam data ini, tetapi perlu dipertimbangkan lebih lanjut. Ada kemungkinan inkonsistensi atau anomali dalam satu dataset terkait penyakit ringan.

HUBUNGAN PENYAKIT DENGAN TINGKAT STRESS DENGAN CHI-SQUARE

1. Hubungan antara Tingkat Stres dan Penyakit yang Pernah/Sedang Diderita

Kategori stres yang digunakan dalam tabel meliputi:

- Tidak Stres
- Stres Ringan
- Stres
- Stres Berat

Jenis Penyakit yang Diderita

Beberapa penyakit yang disebutkan dalam tabel termasuk:

- Sinusitis
- Tipes
- Anemia
- Asam Lambung
- Flu

Analisis Data Awal

Dari distribusi angka yang diberikan, tampaknya ada beberapa kecenderungan, misalnya:

- Individu dengan tingkat stres berat mungkin memiliki frekuensi penyakit yang lebih tinggi dibandingkan individu dengan tidak stres.
- Beberapa penyakit seperti Sinusitis dan Asam Lambung tampak lebih umum di antara mereka yang mengalami stres.

Namun, karena belum ada uji statistik yang disertakan dalam tangkapan layar ini, kita tidak bisa langsung menyimpulkan bahwa stres menyebabkan penyakit tersebut tanpa analisis lebih lanjut, seperti uji Chi-Square atau regresi logistik.

2. Hubungan antara Pola Tidur dan Penyakit yang Diderita

Tabel berikutnya menyajikan data tentang hubungan antara pola tidur dan penyakit yang pernah atau sedang dialami.

Variasi Pola Tidur dalam Data

Beberapa pola tidur yang ditemukan meliputi:

- Jumlah jam tidur yang spesifik (misalnya 1 jam, 6 jam, 10 jam, 12 jam, dsb.).
- Pola tidur yang tidak teratur, seperti: Kadang tidak tidur; Tidak tentu, tapi seringnya 6 jam

Pola tidur yang tidak stabil atau tidak menentu dapat menjadi variabel penting dalam analisis kesehatan, terutama dalam kaitannya dengan penyakit seperti Asam Lambung, Anemia, dan Flu, yang diketahui dapat dipengaruhi oleh kualitas dan durasi tidur.

Uji Chi-Square: Hubungan antara Pola Tidur dan Penyakit

Tabel uji Chi-Square menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Nilai Chi-Square: 100.59
- Derajat Kebebasan (df): 208
- p-value: 1.0000

Interpretasi dari hasil ini:

- p-value 1.0000 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pola tidur dan penyakit yang diderita dalam dataset ini.
- Ini berarti pola tidur yang lebih pendek atau tidak teratur tidak terbukti secara statistik berhubungan dengan jenis penyakit tertentu dalam data yang dianalisis.

Namun, perlu diperhatikan bahwa hasil ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti:

- Ukuran sampel: Jika jumlah responden terlalu kecil, maka uji Chi-Square bisa saja menghasilkan p-value yang tinggi karena kurangnya data yang cukup untuk menunjukkan pola yang nyata.
- Distribusi kategori: Jika kategori pola tidur terlalu banyak atau bervariasi secara tidak konsisten, hasil uji bisa menjadi kurang akurat.

a. Hubungan Tingkat Stres dengan Penyakit

Dari tabel yang ada, tampaknya ada kecenderungan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berkaitan dengan beberapa penyakit seperti Sinusitis dan Asam Lambung. Namun, karena belum ada uji statistik yang dilakukan untuk memvalidasi hal ini, diperlukan analisis tambahan seperti uji Chi-Square atau regresi logistik untuk menentukan signifikansi hubungan tersebut.

b. Hubungan Pola Tidur dengan Penyakit

Berdasarkan uji Chi-Square, tidak ada hubungan signifikan antara pola tidur dan penyakit yang diderita. Meski demikian, hasil ini bisa saja dipengaruhi oleh faktor lain, seperti ukuran sampel dan keakuratan input data.

c. Saran untuk Analisis Lebih Lanjut

Jika ingin mendapatkan hasil yang lebih akurat dan kuat secara statistik, beberapa langkah yang bisa dilakukan adalah:

- Melakukan pembersihan data untuk memastikan tidak ada kategori yang duplikat atau salah input (misalnya Stres ringan dan Stres Ringan harus disamakan).
- Menggunakan metode analisis tambahan, seperti:
- Regresi logistik untuk melihat pengaruh stres terhadap kemungkinan terkena penyakit.
- Analisis korelasi untuk melihat apakah ada pola linier antara jumlah jam tidur dan kejadian penyakit tertentu.
- Memastikan ukuran sampel cukup besar untuk menghindari hasil uji statistik yang kurang valid karena keterbatasan data.

Penerapan Chi Squarenya

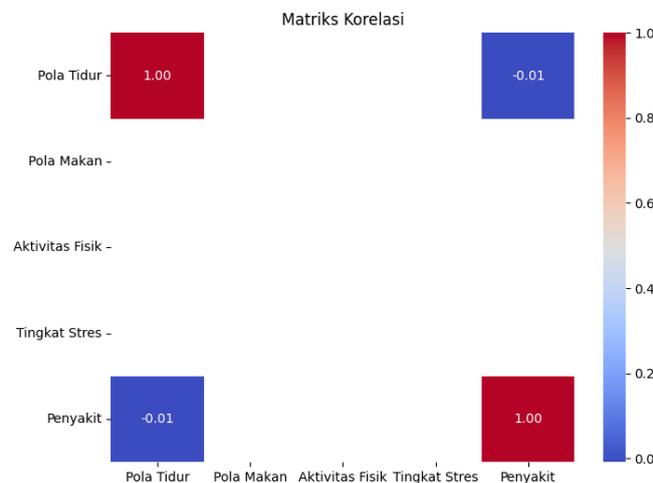
Dari hasil uji Chi-Square yang telah didapatkan, dijelaskan bahwa:

1. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Penyakit yang Pernah/Sedang Diderita

- Sebagian besar responden jarang berolahraga (sekitar sekali dalam sebulan) dengan proporsi 0.663717.
- Proporsi yang rajin berolahraga (minimal 2x seminggu) lebih rendah, sekitar 0.185841.
- Ada sebagian kecil responden yang tidak pernah berolahraga (0.115044).

2. Hubungan Tingkat Stres dengan Penyakit yang Pernah/Sedang Diderita
 - Hasil uji Chi-Square menunjukkan p-value = 0.0002, yang berarti ada hubungan signifikan antara tingkat stres dan penyakit yang diderita.
 - Responden dengan stres lebih cenderung mengalami penyakit seperti asam lambung, anemia, hipertensi, maag, asma, flu, dan penyakit ringan lainnya (pusing, demam, migrain, dsb.).
 - Responden yang tidak stres memiliki probabilitas lebih rendah mengalami berbagai penyakit dibandingkan yang mengalami stres berat atau stres ringan.
3. Pola Hubungan
 - Penyakit asam lambung memiliki frekuensi ekspektasi tertinggi di antara penyakit lainnya, terutama pada responden dengan tingkat stres.
 - Responden yang tidak mengalami stres memiliki kemungkinan lebih rendah mengalami penyakit dibandingkan dengan mereka yang mengalami stres ringan atau berat.
 - Penyakit ringan (flu, pusing, demam, migrain) juga cukup sering muncul pada kelompok yang mengalami stres ringan dan berat.

MATRIKS KORELASI.



Gambar di atas menunjukkan matriks korelasi antara beberapa variabel yang berkaitan dengan pola hidup dan kesehatan, yaitu pola tidur, pola makan, aktivitas fisik, tingkat stres, dan penyakit. Korelasi diukur dalam rentang nilai antara -1 hingga 1, di mana:

- **Nilai mendekati 1** menunjukkan hubungan positif yang kuat.
- **Nilai mendekati -1** menunjukkan hubungan negatif yang kuat.
- **Nilai mendekati 0** menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan.

Temuan Utama

1. Hubungan Pola Tidur dengan Penyakit

- Terdapat korelasi negatif yang sangat lemah (-0.01) antara pola tidur dan penyakit.
- Ini menunjukkan bahwa pola tidur tidak memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kesehatan responden.

2. Hubungan antar Variabel Lain

- Data matriks hanya menunjukkan nilai korelasi pada beberapa variabel utama, dengan beberapa nilai yang kosong atau tidak signifikan.
- Variabel pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres tidak memiliki korelasi yang jelas dalam visualisasi ini.

Interpretasi

- Dari hasil ini, pola tidur tampaknya tidak menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap munculnya penyakit dalam data yang dianalisis.
- Namun, penting untuk mempertimbangkan variabel lain seperti pola makan dan tingkat stres dalam studi lanjutan.
- Korelasi yang lemah dapat mengindikasikan bahwa faktor lain yang belum dianalisis mungkin memiliki pengaruh lebih besar terhadap kesehatan.

HASIL

Kategori	Hasil analisis
Pola tidur	Berdasarkan matriks korelasi, pola tidur memiliki korelasi sangat rendah (-0.01) terhadap penyakit, menunjukkan bahwa kualitas atau durasi tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan seseorang mengalami penyakit.
Aktivitas fisik	Dari data aktivitas olahraga, sebagian besar responden jarang berolahraga (lebih dari 66% hanya olahraga satu bulan sekali), sedangkan hanya 18% yang rutin olahraga minimal 2x seminggu. Ini dapat berkontribusi terhadap risiko penyakit.
Pola makan	Tidak terdapat data spesifik yang menunjukkan hubungan langsung pola makan dengan penyakit atau tingkat stres, tetapi pola makan yang buruk bisa menjadi faktor tidak langsung dalam kesehatan responden.
Tingkat stress	Uji chi-square menunjukkan hubungan signifikan antara tingkat stres dan penyakit (p-value = 0.0002). Orang yang mengalami stres cenderung memiliki angka kejadian lebih tinggi pada beberapa penyakit seperti asam lambung, anemia, dan flu
Penyakit	Data menunjukkan bahwa beberapa penyakit seperti anemia, asam lambung, hipertensi, dan flu memiliki distribusi yang berbeda berdasarkan tingkat stres. Orang dengan stres ringan atau berat lebih sering mengalami penyakit dibandingkan yang tidak stres.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa gaya hidup, terutama pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat stres, memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Pola makan yang tidak teratur meningkatkan risiko penyakit pencernaan seperti asam lambung dan anemia, sementara kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap penyakit ringan, seperti flu dan migrain. Tingkat stres yang tinggi juga terbukti berkaitan dengan kejadian penyakit, terutama asam lambung dan hipertensi. Sebaliknya, penelitian ini tidak menemukan hubungan signifikan antara pola tidur dan insiden penyakit, yang menunjukkan bahwa faktor lain mungkin lebih berperan dalam mempengaruhi kesehatan. Meskipun demikian, pola tidur yang cukup tetap direkomendasikan untuk menjaga keseimbangan tubuh dan kesehatan mental. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, dan pengelolaan stres dalam mencegah penyakit. Masyarakat perlu lebih sadar akan pentingnya gaya hidup sehat untuk meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi faktor lain yang dapat mempengaruhi kesehatan guna memperkuat strategi pencegahan penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprillia, Y. (2020). Gaya Hidup dan Pola Makan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1044–1050. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.459>
- Ardella, K. B. (2020). Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 292–297. <http://jurnalmedikautama.com>
- Diwanta, F. (2024). Hubungan Pola Makan sebagai Faktor Resiko Penyakit DM. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 91–96.
- Hariawan, H., Fathoni, A., & Purnamawati, D. (2019). Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Diabetes Melitus di Rumah Sakit Umum Provinsi NTB. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.32807/jkt.v1i1.16>
- Hasanuddin, I. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI Indirwan. *Jurnal Ners*, 7(2), 1659–1664. <https://doi.org/10.37311/jnj.v2i1.4477>
- Kutbi, M. (2023). LITERATURE REVIEW PENGARUH GAYA HIDUP MASYARAKAT PERKOTAAN TERHADAP KEJADIAN HIPERTENSI Keperawatan Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Email: lenaf4d11@gmail.com. *Jurnal Skala Kesehatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin*, 14(1), 84–94.
- Martini, S., Roshifanni, S., & Marzela, F. (2018). Pola Tidur yang Buruk Meningkatkan Risiko Hipertensi. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 297. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4181>
- Nugroho, K. P. A., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran Pola Makan Sebagai Penyebab Kejadian Penyakit Tidak Menular (Diabetes Mellitus, Obesitas, Dan Hipertensi) Di Wilayah Kerja Puskesmas Cebongan, Kota Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 15–23. <https://doi.org/10.34035/jk.v10i1.324>
- Nur'aini, P. (2022). ANALISIS ASUPAN MAKRONUTRIEN TERHADAP RESISTENSI INSULIN. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1878–1883.
- Ramdani, H. T., Rilla, E. V., & Yuningsih, W. (2017). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PENDERITA HIPERTENSI. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 4(1), 37–45. <https://dinkes.palangkaraya.go.id/wp-content/uploads/sites/19/2021/11/Profil-Kesehatan-Kota-Palangka-Raya-Tahun-2020-1.pdf>
- Shalahuddin, M. A. (2024). Olahraga dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 4(2), 8–14. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v4i2.1600>
- Ulfa, L. (2019). Faktor Penyebab Stress dan Dampaknya Bagi Kesehatan (pp. 1–5).
- Wahyu Utomo, D., & Mulyono, A. D. (2023). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019 Pada Tahun 2021. *Ebers Papyrus*, 28(2), 1–11. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.20925>
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., Mahatma, G., & Anita darmayanti. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 108–125. <https://doi.org/10.59407/jophs.v1i2.1066>
- Widiyanto, J., & Khaironi, M. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Gastritis. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 5(1), 29–32. <https://doi.org/10.37859/jp.v5i1.191>
- Wijaya, I. (2020). Hubungan Gaya Hidup dan Pola Makan terhadap Kejadian Hipertensi di wilayah Kerja Puskesmas Towata Kabupaten Takalar. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia)*, 3(1).
- Zulkarnaini, A., Mahatma, G., Puspita, D., Vani, A. T., & Abdullah, D. (2023). Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Konsumsi Makanan Glikemik Tinggi Meningkatkan Risiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.26630/jkmsaw.v15i2.3585>