

ABSTRACT

Physical exercise is the effort to increase the health level and physical fitness, which finally will increase work productivity and human resource quality. The good and proper training will give maximum impact on the body health. Thereby for individual who do physical exercise in good and proper method will tend to have health behavior.

This study purposed to analyze the correlation between physical exercise and health behavior on adult.

This study was observational research that used cross sectional research framework. The unit sample in this study was student of Airlangga University Surabaya that selected randomly namely 84 students. The data collection was done with interview by using questionnaire instrument about physical exercise and health behavior. To know the correlation between variable was used Chi Square Test with significance level $\alpha=0,05$.

The research result indicated that there was not any correlation between physical exercise and smoking habit ($p=0,971$), adequate sleep duration ($p=0,0620$) and stress control ($p=0,703$). The number of students with good physical exercise that involved in drug abuse was higher than students who do less physical exercise. But the students with good physical exercise were lesser consume alcohol beverage and has good consumption habit of food and beverages. It may be caused by social factors and modern student lifestyle, thereby there were remaining students who do not concern with health behavior in their daily life though they did physical practice better.

Conclusion which can taken is there is the student which not healthy behavior of have life though they do physical practice better. Therefore require to perform socialization about the importance of healthy life behavior in everyday life.

Keywords: physical exercise, health behavior and student

ABSTRAK

Latihan fisik merupakan upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran, yang pada akhirnya akan meningkatkan produktifitas kerja dan kualitas sumber daya manusia. Latihan yang baik dan benar akan memberikan dampak yang maksimal terhadap kesehatan tubuh. Sehingga bagi individu yang melakukan latihan fisik secara baik dan benar akan cenderung melakukan perilaku sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara latihan fisik dan perilaku sehat pada orang dewasa.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang menggunakan rancang bangun penelitian cross sectional. Unit sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya yang dipilih secara acak pada 84 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan instrumen kuesioner mengenai latihan fisik dan perilaku sehat. Untuk mengetahui hubungan antar variabel digunakan *Uji Chi Square* dengan derajat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara latihan fisik dan kebiasaan merokok ($p=0,971$), lama tidur yang cukup ($p=0,620$) serta pengendalian stress ($p=0,703$). Mahasiswa yang latihan fisiknya baik lebih banyak yang menyalahgunakan narkoba daripada mahasiswa yang melakukan latihan fisik cukup dan kurang. Namun mahasiswa yang latihan fisiknya baik lebih sedikit yang mengkonsumsi minuman keras dan mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik. Hal ini mungkin disebabkan karena adanya faktor sosial serta gaya hidup mahasiswa modern, sehingga masih ada beberapa mahasiswa yang kurang memperhatikan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari meskipun mereka melakukan latihan fisik dengan baik.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah masih ada mahasiswa yang tidak berperilaku hidup sehat meskipun mereka melakukan latihan fisik dengan baik. Oleh karena itu perlu perlu diadakannya sosialisasi tentang perlunya perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Kata kunci: latihan fisik, perilaku sehat dan mahasiswa.