

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi”. Perilaku hidup sehat seharusnya dilakukan oleh siapapun tidak terkecuali oleh mahasiswa. Mahasiswa dianggap mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif, dari hal tersebut yang menjadi masalah penelitian ini ”bagaimana perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi.

Metode yang digunakan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2020-2023 sebanyak 715 dan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu dengan kriteria mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi angkatan 2020-2023 yang masih aktif dan bersedia mengisi kuesioner. Berdasarkan kriteria yang ditentukan maka dihasilkan sampel dengan jumlah 100 mahasiswa. Dengan teknik pengumpulan data yaitu berupa kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase.

Hasil analisis yang dilakukan menyimpulkan, perilaku hidup sehat mahasiswa Pendidikan olahraga dan Kesehatan universitas jambi pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa (51%), kategori sedang terdapat mahasiswa 42 mahasiswa (42%), kategori rendah 4 mahasiswa (4%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 51 mahasiswa (51%).

Kata kunci: Pelaku Hidup Sehat