

Perbandingan Gaya Hidup Mahasiswa Urban dan Rural Terhadap Hasil Pembelajaran pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia

Wafi Aqilah Yafa

Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Prima Indonesia, Medan

Korespondensi penulis: wafi2682@gmail.com

Gusbakti Rusip

Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Prima Indonesia, Medan

Fiska Maya Wardhani

Fakultas Kedokteran, Kedokteran Gigi, dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Prima Indonesia, Medan

Abstract. *A student's lifestyle can be influenced by their studio housing friends, the surrounding environment, local culture, and their level of curiosity. Friends in the boarding house are often the main influence in determining students' daily habits, such as eating patterns, recreational activities, and study habits. Consequently, this research aims to identify requery of exercise, length of study, and type of study between students who live in urban areas and those who live in rural areas and the academic achievements of students at the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University. Cross-sectional checks at the Prima University Faculty of Medicine included 60 students. A cross-sectional examination of 60 students from the Faculty of Medicine, Prima Indonesia University was the focus of this research. The variables measured in the research are independent variables, namely the lifestyle of urban students and the lifestyle of rural students, while the dependent variable is learning outcomes seen from the Grade Point Average (GPA). The results of the Spearman rank correlation test show that the relationship between exercise frequency, study duration, study method and total student lifestyle respectively has a p value of 0.043, 0.050, 0.000, and $0.006 < 0.05$, consequently it can be concluded that, in part, each student's exercise frequency, study time, study mode and overall lifestyle have a significant relationship with their academic performance. student at Faculty of Medicine, Prima University Indonesia.*

Keywords: *Lifestyle, Urban, Rural, Learning Outcomes*

Abstrak. Gaya hidup mahasiswa dapat dipengaruhi secara oleh teman-teman di kosan, lingkungan sekitar, budaya lokal, dan tingkat rasa ingin tahu mereka. Teman-teman di kosan seringkali menjadi pengaruh utama dalam menentukan kebiasaan sehari-hari siswa, seperti pola makan, kegiatan rekreasi, dan kebiasaan belajar. Oleh sebab itu, riset ini bertujuan buat mengenali alterasi frekuensi olahraga, durasi belajar, dan cara belajar antara mahasiswa yang tinggal di perkotaan serta yang tinggal di pedesaan serta prestasi akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia. Pengecekan cross-sectional di Fakultas Kedokteran Universitas Prima terdapat 60 mahasiswa. Pemeriksaan cross-sectional terhadap 60 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia menjadi fokus penelitian ini. Variabel yang diukur dalam riset ialah variabel independen yaitu gaya hidup mahasiswa urban dan gaya hidup mahasiswa rural, sedangkan variabel dependennya yaitu hasil belajar dilihat dari nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Hasil uji korelasi spearman rank menunjukkan hubungan frekuensi olahraga, durasi belajar, cara belajar dan total gaya hidup mahasiswa masing-masing memiliki besaran p ialah 0.043, 0.050, 0.000, serta $0.006 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa secara parsial, masing-masing frekuensi olahraga, durasi belajar, cara belajar dan total gaya hidup mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil pembelajaran mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia.

Received Agustus 30, 2023; Revised September 30, 2023; Accepted Oktober 12, 2023

*Wafi Aqilah Yafa, wafi2682@gmail.com

Kata kunci: Gaya Hidup, Urban, Rural, Hasil Pembelajaran

LATAR BELAKANG

Kehidupan individu atau komunitas sering kali mengalami variasi yang signifikan karena berbagai faktor, termasuk rutinitas sehari-hari yang dipengaruhi oleh kebutuhan serta pengaruh dari berbagai aspek lingkungan, seperti keluarga, pekerjaan, komunitas, bisnis, dinamika politik, sistem pendidikan, dan lain sebagainya. Selain itu, gaya hidup seseorang mencakup bagaimana mereka menggunakan waktu mereka dan melakukan aktivitas yang dianggap relevan oleh orang-orang di sekitar mereka. (Fatmawati, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Novitasani (2014) mengungkapkan bahwa gaya hidup siswa dapat dipengaruhi secara signifikan oleh teman-teman di kosan, lingkungan sekitar, budaya lokal, dan tingkat rasa ingin tahu mereka. Teman-teman di kosan seringkali menjadi pengaruh utama dalam menentukan kebiasaan sehari-hari siswa, seperti pola makan, kegiatan rekreasi, dan kebiasaan belajar.

Kedua, Fitriyani et al. (2013) menunjukkan bahwa konformitas terhadap tempat tinggal siswa juga mempengaruhi gaya hidup mereka. Semakin siswa beradaptasi dengan budaya dan norma-norma di tempat tinggalnya, semakin besar kemungkinan mereka akan mengadopsi gaya hidup yang sesuai dengan lingkungan tersebut. Ini dapat mencakup pola makan, kegiatan sosial, dan bahkan preferensi budaya.

Ketiga, menurut penelitian Surjadi (2013), globalisasi telah berdampak signifikan pada gaya hidup mahasiswa. Globalisasi dapat mengakibatkan peningkatan konsumsi makanan olahan dan makan di luar rumah. Pengaruh budaya asing dan ketersediaan berbagai jenis makanan dari seluruh dunia dapat memengaruhi preferensi makanan mahasiswa, yang kemudian berdampak pada gaya hidup mereka.

Dengan demikian, teman-teman di kosan, adaptif terhadap lingkungan tempat tinggal, dan dampak globalisasi adalah beberapa faktor penting yang dapat memengaruhi gaya hidup siswa dalam hal pola makan dan kebiasaan sehari-hari mereka (Rofii dan Kumaat, 2021).

Aktivitas fisik merujuk pada pergerakan tubuh yang memerlukan penggunaan energi, dan ini memiliki peran krusial dalam menjaga kesehatan fisik dan mental seseorang, serta meningkatkan kualitas hidup mereka. Melakukan aktivitas fisik secara

teratur dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan kualitas hidup (Alfarisi, 2020). Olahraga adalah salah satu aktivitas gaya hidup yang sehat, dan telah banyak penelitian tentang manfaatnya untuk kesehatan jasmani dan mental. Olahraga tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental seseorang (Anggraheni *et al.*, 2017).

Ada beberapa manfaat utama yang bisa dirasakan saat berolahraga. Misalnya, dengan melakukan aktivitas seperti jogging, berenang, atau angkat beban, seseorang dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas tubuh. Ini membantu mengurangi risiko berbagai masalah fisik seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Selain itu, olahraga juga berdampak positif pada kesehatan mental. Melalui pelepasan hormon kebahagiaan yang disebut endorfin, olahraga membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati dan rasa percaya diri.

Selain manfaat fisik dan mental, konsistensi dalam berolahraga juga membawa peningkatan kualitas hidup. Kebiasaan hidup yang lebih sehat dan tingkat energi yang lebih baik membantu seseorang menjalani hari dengan lebih baik. Pengelolaan berat badan yang lebih baik juga berkontribusi pada kesehatan jasmani yang optimal, membantu seseorang menjaga berat badan ideal dan kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, banyak individu yang memutuskan untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat mereka.

Namun, masih ada banyak orang yang belum memahami manfaat olahraga dan bagaimana memulai untuk tetap konsisten dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Salah satu cara untuk mencapai kehidupan seseorang menjadi ideal adalah dengan belajar, yaitu usaha untuk mengubah perilaku berdasarkan pengalaman yang telah dialami sebelumnya. Ada berbagai metode yang bisa digunakan untuk belajar, seperti pengamatan, membaca, mengambil inisiatif, eksperimen mandiri, mendengarkan, dan mengikuti petunjuk. Banyak cara berbeda yang digunakan, baik disengaja maupun tidak disengaja, selama proses belajar, yang menghasilkan perubahan dalam diri pembelajar. Penggunaan metode belajar yang efektif mampu membantu siswa meningkatkan kemampuan yang diperlukan untuk mencapai tujuan instruksional yang ditetapkan. Hasil belajar siswa akan tergantung pada efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan (Rahmawati *et al.*, 2020).

Perilaku seseorang dapat mencerminkan hasil dari proses belajar. Kemajuan dalam hasil belajar dapat tercermin melalui penguasaan pengetahuan, kemampuan berpikir, atau keterampilan motorik. Hampir semua aktivitas atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang dapat dikaitkan dengan apa yang telah mereka pelajari (Syofyan, 2017). Hasil belajar dipengaruhi oleh dua faktor: 1. Faktor internal mencakup faktor-faktor yang berakar dari individu itu sendiri, termasuk faktor fisik dan faktor mental. Faktor mental mencakup elemen-elemen seperti kemampuan intelektual (seperti tingkat kecerdasan, kemampuan belajar, dan gaya pembelajaran), elemen non-intelektual (seperti motivasi, sikap, emosi, minat, kondisi psikologis, dan pengaruh kondisi sosial dan budaya pada individu), serta faktor fisik; 2. Faktor eksternal adalah elemen-elemen yang bersumber dari lingkungan di luar individu, yang terdiri dari faktor fisik dan faktor sosial. Faktor fisik mencakup aspek seperti tempat tinggal, sekolah, perlengkapan, kondisi alam, dan unsur-unsur fisik lainnya. Faktor sosial lingkungan mencakup hubungan dengan teman-teman, keluarga, pengajar, dan masyarakat yang mengelilingi individu tersebut (Anggraheni *et al.*, 2017).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, digunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi yang digunakan adalah setiap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia yang mana merupakan mahasiswa aktif. Dalam penelitian ini, quota sampling digunakan untuk mengumpulkan jumlah sampel dari populasi dengan karakteristik tertentu hingga mencapai jumlah kuota yang diinginkan (Septiani *et al.*, 2020). Sampel yang terdiri dari 60 orang yang menjawab diambil berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asal Mahasiswa Kedokteran

Asal Mahasiswa	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Urban/Perkotaan	40	66,7
Rural/Pedesaan	20	33,3
Jumlah	60	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Data diatas melihat bahwa 66,7% mahasiswa berasal dari urban atau perkotaan, sedangkan 20 mahasiswa atau sebesar 33,3% berasal dari rural atau pedesaan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga Mahasiswa Kedokteran

Frekuensi Olahraga	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1 – 2x/minggu	25	41,7
2 – 3x/minggu	16	26,7
3 – 5x/minggu	19	31,7
Jumlah	60	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Data di atas menginformasikan bahwa 25 mahasiswa, atau 41,7%, berolahraga 1-2 kali seminggu; 16 mahasiswa, atau 26,7%, berolahraga 2-3 kali seminggu; dan 19 mahasiswa, atau 31,7%, berolahraga 3-5 kali seminggu.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Durasi Belajar Mahasiswa Kedokteran

Durasi Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
> 30 menit	28	46,7
20 – 30 menit	14	23,3
10 – 20 menit	18	30
Jumlah	60	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Data di atas menunjukkan sekitar 28 siswa atau 41,7% memiliki waktu belajar lebih dari 30 menit. Sekitar 18 siswa atau 30% memiliki waktu belajar 20-30 menit, dan 18 siswa atau 30% memiliki waktu belajar 10-20 menit.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Cara Belajar Mahasiswa Kedokteran

Cara Belajar	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Mandiri	21	35
Kelompok	39	65
Jumlah	60	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Data di atas, jelas bahwa sebagian besar siswa, atau sekitar 39 siswa (65%), memilih belajar dalam kelompok. Di sisi lain, 21 siswa (35%) memilih belajar mandiri.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IPK Mahasiswa Kedokteran

IPK	Frekuensi (f)	Persentase (%)
4.00-3.00	33	65
2.99.-1.00	27	35
Jumlah	60	100

(Sumber: Data Primer, 2023)

Data diatas menunjukkan sebanyak 33 mahasiswa atau sekitar 65% memiliki indeks prestasi kumulatif di interval 4.00-3.00, sedangkan 27 mahasiswa atau sekitar 35% memiliki indeks prestasi di interval 2.99-1.00.

Tabel 6. Hasil Analisis Hubungan Frekuensi Olahraga Terhadap Hasil Pembelajaran Mahasiswa Kedokteran

	Frekuensi	IPK	Total	Nilai P
Olahraga	4.00-3.00	2.99-1.00		
1-2x/minggu	17 (68%)	8 (32%)	25	0,043
2-3x/minggu	9 (56,3%)	7 (43,8%)	16	
3-5x/minggu	7 (36,8%)	12 (63,2%)	19	
Total	33 (55%)	27 (45%)	60	

(Sumber: Olah Data Primer, 2023)

Berdasarkan data diatas, sebanyak 17 mahasiswa atau sekitar 68% yang melakukan olahraga 1-2x/minggu memiliki IPK dengan interval 4.00-3.00. Sebanyak 9 mahasiswa yang memiliki frekuensi 2-3x/minggu interval IPK 4.003.00, sedangkan 7 mahasiswa (56,3%) dengan frekuensi 3-5x/minggu. Berdasarkan hasil uji *Spearman rank*, nilai $p = 0,043 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga terhadap hasil pembelajaran mahasiswa kedokteran.

Tabel 7. Hasil Analisis Hubungan Durasi Belajar Terhadap Hasil Pembelajaran Mahasiswa Kedokteran

Durasi Belajar	IPK		Total	Nilai P
	4.00-3.00	2.99-1.00		
>30 menit	19 (67,9%)	9 (32,1%)	28	0,050
20-30 menit	7(50%)	7 (50%)	14	
10-20 menit	7 (38,9%)	11 (61,1%)	18	
Total	33 (55%)	27 (45%)	60	

(Sumber: Olah Data Primer, 2023)

Berdasarkan data diatas, sebanyak 19 mahasiswa atau 67,9% yang memiliki durasi belajar >30 menit memiliki IPK dengan interval 4.00-3.00 sedangkan 9 mahasiswa memiliki IPK dengan interval 2.99-1.00. Sebanyak 7 mahasiswa yang memiliki durasi belajar 20-30 menit memiliki IPK dengan interval 4.00-3.00 sedangkan 7 mahasiswa lainnya memiliki IPK dengan interval 2.99-1.00. Mahasiswa dengan durasi 10-20 menit yaitu sebanyak 7 mahasiswa dengan IPK 4.00-3.00 sedangkan dengan IPK 2.99-1.00 yaitu sebanyak 11 mahasiswa. Hasil uji *Spearman rank* adalah nilai $p = 0,050 < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara durasi belajar terhadap hasil pembelajaran mahasiswa kedokteran.

Tabel 8. Hasil Analisis Hubungan Cara Belajar Terhadap Hasil Pembelajaran Mahasiswa Kedokteran

Cara Belajar	IPK		Total	Nilai P
	4.00-3.00	2.99-1.00		
Mandiri	21 (100%)	0 (0%)	21	0,000
Kelompok	12 (30,8%)	27 (69,2%)	39	
Total	33 (55%)	27 (45%)	60	

(Sumber: Olah Data Primer, 2023)

Data diatas mengatakan bahwa cara belajar mandiri sebanyak 21 mahasiswa dengan IPK yang diperoleh dengan interval 4.00-3.00, sedangkan mahasiswa yang memiliki cara belajar kelompok sebanyak 27 mahasiswa dengan IPK yang dipeoleh pada interval 2.99-1.00. Sesuai dengan hasil uji *Spearman rank*, nilai $p = 0,00 < 0,05$, terdapat hubungan nyata antara cara belajar terhadap hasil pembelajaran mahasiswa kedokteran.

Tabel 9. Hasil Analisis Hubungan Cara Belajar Terhadap Hasil Pembelajaran Mahasiswa Kedokteran

Total Gaya Hidup	Mean	Median	SD	P
	9	9	1,87761	0,006

(Sumber: Olah Data Primer, 2023)

Data diatas menunjukkan hasil uji *Spearman rank* dengan nilai $p = 0,006 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara total gaya hidup terhadap hasil pembelajaran mahasiswa kedokteran.

Pembahasan

Cara seseorang mengatur pengeluaran uang dan waktu untuk aktivitas, minat, dan pandangan mereka dikenal sebagai gaya hidup. Gaya hidup memiliki kaitan dengan evolusi zaman dan merupakan ciri khas dari masyarakat yang berada dalam era modern, atau modernitas. Individu yang tinggal dalam masyarakat modern dan mengikuti perkembangan zaman akan menggunakan pandangan mereka tentang gaya hidup untuk menjelaskan tindakan mereka sendiri atau orang lain. (Rozaini *et al.*, 2021).

Gaya hidup, seperti yang disebutkan oleh Mulyana (2015:71), merujuk pada pola perilaku yang membedakan seseorang dari individu lainnya. Suratno dan Rismiyati (dalam Yuniarti, 2015:27) menjelaskan gaya hidup sebagai pola kehidupan sehari-hari seseorang yang tercermin dalam aktivitas, minat, dan pendapatan mereka. Konsep gaya hidup dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tanpa perlu penjelasan lebih lanjut. Bagi mereka yang tidak berada dalam lingkungan masyarakat modern, pemahaman terhadap gaya hidup kontemporer mungkin terbatas (Azizah, 2021). Dalam penelitian ini, Gaya hidup dapat mencakup berbagai aspek, seperti frekuensi olahraga, dan kegiatan sosial. Gaya hidup juga dapat mencerminkan sistem nilai dan sikap seseorang terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil uji *Spearman rank* diperoleh nilai $p = 0,006 < 0,05$, artinya terdapat hubungan total gaya hidup terhadap hasil pembelajaran mahasiswa kedokteran. Hal ini dapat menunjukkan bahwa kesejahteraan gaya hidup urban dan rural masih berkaitan dengan hasil pembelajaran. Hasil ini dapat terjadi karena gaya hidup dapat menciptakan penghalang yang dapat mempengaruhi hasil pembelajaran. Beberapa faktor yang menyebabkan hal tersebut karena adanya pola aktivitas fisik atau olahraga serta metode pembelajaran yang kurang tepat. Untuk melihat lebih jauh bagaimana sub

variabel dari gaya hidup dapat mempengaruhi hasil pembelajaran berikut ini pembahasan lebih lanjut terkait penelitian ini:

1. Hubungan Frekuensi Olahraga Terhadap Hasil Pembelajaran

Olahraga adalah salah satu cara untuk memelihara kesehatan Anda. Aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat positif bagi tubuh Anda, tetapi juga dapat meningkatkan fungsi mental dan perasaan Anda. Seseorang yang secara rutin berolahraga atau aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan dalam memproses informasi dan konsentrasi yang lebih baik jika dibandingkan dengan mereka yang kurang atau tidak melakukan aktivitas fisik sama sekali.

Hasil dari analisis Spearman Rank menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi berolahraga dan prestasi belajar mahasiswa kedokteran, dengan nilai $p = 0,043 < 0,05$. Temuan ini konsisten dengan studi sebelumnya oleh Leonardi et al., yang juga menemukan bahwa tingkat intensitas aktivitas fisik berpengaruh secara signifikan terhadap indeks prestasi kumulatif mahasiswa. Hal ini diperlihatkan oleh skor uji chi-square yang melebihi 0,05 (Leonardi, 2021). Penelitian Santoso dan Haryoko juga menghasilkan hasil yang sejalan. Terdapat korelasi yang penting antara tingkat kegiatan berolahraga dan tingkat konsentrasi dalam pembelajaran, sebagaimana yang diindikasikan oleh analisis chi-square dengan nilai $p < 0,05$ dan interval kepercayaan 95%: 1,096–3,855 (Santoso dan Anandaputra, 2017). Studi 2013 oleh Keating et al. menemukan bahwa PA dan IPK berkorelasi positif. Mahasiswa dengan PA yang lebih tinggi memiliki IPK yang lebih tinggi (Keating et al., 2013). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Tobias Whitford pada tahun 2021 tidak sejalan dengan temuan ini. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada korelasi statistik yang signifikan antara IPK dan aktifitas fisik. Salah satu interpretasi dari temuan ini adalah bahwa mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi mungkin telah mengurangi jumlah waktu dan sumber daya yang dihabiskan untuk berolahraga. Dengan demikian, mereka mungkin lebih suka menghabiskan waktu mereka untuk belajar dan fokus pada program studi mereka yang melibatkan aktifitas fisik (Whitford, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Snelling et al. pada tahun 2014 menunjukkan bahwa siswa dengan skor nilai yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dan menghabiskan waktu yang lebih sedikit dengan perangkat elektronik, sementara siswa dengan skor nilai yang lebih rendah cenderung memiliki

tingkat aktivitas yang lebih rendah dan pola makan yang kurang sehat, seperti meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (Snelling *et al.*, 2015). Menurut temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Gonzalez *et al.* pada tahun 2014, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara indeks prestasi siswa dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, mengandalkan nilai indeks prestasi kumulatif siswa saja tidak memberikan pengukuran yang memadai untuk mengevaluasi secara lebih detail fungsi kognitif. (Gonzalez *et al.*, 2014).

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi stres yang timbul akibat proses pembelajaran di universitas. Selain itu, melalui aktivitas fisik, seseorang dapat meningkatkan kehidupan sosial mereka, yang pada gilirannya dapat mendukung persiapan mental, fisik, dan perilaku untuk masa depan di dunia kerja (Little *et al.*, 2015). Selain itu, merencanakan, beradaptasi, menetapkan tujuan, dan meningkatkan perhatian, konsentrasi, dan keterlibatan aktif siswa dalam pembelajaran dapat dipengaruhi oleh peningkatan fungsi kognitif dan eksekutif otak. Secara keseluruhan, berolahraga secara teratur dapat membantu siswa lebih baik di sekolah (Al-Drees *et al.*, 2016).

2. Hubungan Durasi Belajar Terhadap Hasil Pembelajaran

Durasi belajar mengacu pada jangka waktu yang dihabiskan oleh individu untuk terlibat dalam aktivitas pembelajaran atau mempersiapkan diri guna memahami serta menguasai materi pelajaran. Ini mencakup menghabiskan waktu untuk membaca, mengikuti kelas, menyelesaikan tugas, berpartisipasi dalam diskusi, dan melakukan berbagai kegiatan yang terkait dengan proses pembelajaran. Dalam dunia pendidikan, pentingnya durasi belajar sangatlah mendasar dalam menentukan sejauh mana seseorang mampu mencapai pemahaman yang mendalam tentang topik tertentu (Sari, 2019). Sejumlah temuan dari penelitian menunjukkan adanya korelasi antara durasi belajar dengan hasil belajar yang dicapai.

Menggunakan uji Spearman Rank dalam penilaian hasil penelitian ini, didapati bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara pencapaian pembelajaran mahasiswa kedokteran dan lamanya waktu belajar. Secara kesimpulan, nilai $p=0,050 < 0,05$. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarni dan koleganya pada tahun 2021, yang juga menunjukkan bahwa durasi belajar memiliki dampak yang signifikan pada prestasi akademik mahasiswa angkatan 2018 di Fakultas Kedokteran Universitas

Muhammadiyah Surakarta. Ini dibuktikan oleh nilai t hitung sebesar 2,708, yang lebih tinggi daripada nilai t tabel 1,998, dan nilai signifikansi sebesar 0,009, yang berada di bawah ambang batas 0,05 (Winarni *et al.*, 2018). Studi yang dilakukan oleh Ukpong & George pada tahun 2013 juga memberikan dukungan untuk temuan ini. Ukpong & George menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam hubungan antara durasi belajar yang panjang dan yang singkat dengan hasil pembelajaran. Di lain pihak, penelitian yang dilakukan oleh Jez & Robert pada tahun 2015 juga menegaskan bahwa durasi belajar memiliki dampak yang signifikan pada hasil pembelajaran.

3. Hubungan Cara Belajar Terhadap Hasil Pembelajaran

Hakekat dari cara belajar adalah upaya untuk memfasilitasi pencarian cara yang lebih efektif dalam memahami suatu materi. Menurut Hutabarat (1988) pentingnya pemilihan cara belajar sesuai dengan konteks belajar dan memungkinkan individu mencapai hasil belajar yang optimal. Karena suatu metode belajar mungkin berguna untuk seseorang, mungkin tidak berguna untuk orang lain (Hutabarat, 1988). Selanjutnya, penting untuk mengakui keragaman kemampuan setiap individu, sehingga ketika hasil belajar tidak sebanding dengan hasil belajar orang lain, individu tidak mudah merasa frustrasi. Dalam upaya meraih prestasi belajar, tindakan belajar menjadi tidak terpisahkan, karena belajar adalah proses yang memberikan hasil dalam bentuk prestasi belajar. Bagi seorang mahasiswa, belajar adalah tanggung jawab yang wajib dipenuhi. Keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan bergantung pada cara belajar yang mereka jalani.

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara metode pembelajaran dan prestasi belajar mahasiswa kedokteran, berdasarkan analisis uji Spearman Rank, dengan nilai $p = 0,00 < 0,05$. Temuan ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Muhammad A AL-Roomy pada tahun 2023, yang menemukan adanya korelasi positif antara pembelajaran secara individu dan pembelajaran dalam kelompok. Ini mengindikasikan bahwa semakin banyak mahasiswa yang cenderung belajar secara individu, semakin besar kemungkinan mereka memiliki IPK yang lebih tinggi, sedangkan semakin banyak mahasiswa yang lebih suka belajar dalam kelompok, semakin besar kemungkinan mereka memiliki IPK yang lebih rendah (Al-Roomy, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Maman dan Warhamni pada tahun 2018 menunjukkan bahwa metode pembelajaran memiliki dampak pada pencapaian belajar, dengan $t_{6789} = 2,632$ lebih besar dari $t_{8=>?@} = 2,021$ (Maman, 2018). Keberhasilan cara belajar berpengaruh pada prestasi belajar, termasuk efektivitas metode pembelajaran, kemampuan dalam mengidentifikasi dan memahami bagian penting dari materi pelajaran, serta kemampuan dalam mengingat bagian-bagian penting dari materi tersebut dengan lebih baik daripada hanya membacanya berulang kali. Hal ini juga mendapat dukungan dari Hutabarat (1988), yang menekankan pentingnya memilih metode pembelajaran yang sesuai dengan situasi pembelajaran untuk mencapai hasil belajar terbaik. Dengan metode pembelajaran yang efektif, Anda akan merasa bahwa setiap usaha belajar akan menghasilkan pencapaian yang memuaskan, memungkinkan Anda untuk menguasai materi sehingga Anda dapat berhasil dalam ujian (Hutabarat, 1988).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

- a. Hubungan yang signifikan ditemukan antara frekuensi olahraga terhadap hasil pembelajaran ($p = 0,043 < 0,05$) mahasiswa kedokteran ($p = 0,043 < 0,05$)
- b. Hubungan yang signifikan antara durasi belajar dan hasil pembelajaran mahasiswa kedokteran ditemukan ($p = 0,050 \geq 0,05$)
- c. Hubungan yang signifikan antara metode pembelajaran dan hasil pembelajaran mahasiswa kedokteran ditemukan ($p = 0,00 < 0,05$)
- d. Dari temuan penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hasil pembelajaran mahasiswa kedokteran dan total gaya hidup mereka ($p=0,006<0,05$). Semakin terkait dengan gaya hidup mereka, semakin baik prestasi belajar mereka.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan:

- a. Dapat memberi tahu para siswa bahwa mereka harus menerapkan kebiasaan gaya hidup dan perilaku sehat untuk menunjukkan kemampuan kognitif terbaik mereka.

- b. Institusi pendidikan tinggi perlu mempertimbangkan adanya program terkait gaya hidup sebagai upaya untuk mengajar siswa tentang cara membuat pilihan gaya hidup yang sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jika siswa dapat memanfaatkan program semacam ini, maka mereka memiliki potensi untuk meningkatkan prestasi akademik mereka.
- c. Karena faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup dan prestasi belajar tidak dikendalikan selama penelitian ini, penelitian selanjutnya harus mengeksplorasi hubungan antara gaya hidup dan prestasi belajar dalam konteks yang lebih luas dan mengontrol faktor-faktor tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Fatmawati N. Gaya Hidup Mahasiswa Akibat Adanya Online Shop. *Jpis*. 2020 Jun 28;29(1):29–38.
- Rofii I, Kumaat Na. Analisis Gaya Hidup Mahasiswa Selama Pembelajaran Online Di Masa Pandemi. 2021;09(03):10.
- Alfarisi R. Pengaruh Kebugaran Jasmani, Aktifitas Fisik, Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung.
- Anggraheni Rh, Indraswari Da, Purwoko Y. Pengaruh Lari Sebagai Olahraga Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Memori Jangka Pendek Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Diponegoro. 2017;6(2).
- Rahmawati E, Saputra O, Saftarina F. Hubungan Gaya Belajar Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif (Ipk) Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Syofyan H. Pengaruh Gaya Belajar Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar Ipa Mahasiswa Pgsd Universitas Esa Unggul. 2017;10.
- Septiani Y, Aribbe E, Diansyah R. Analisis Kualitas Layanan Sistem Informasi Akademik Universitas Abdurrah Terhadap Kepuasan Pengguna Menggunakan Metode Sevqual (Studi Kasus : Mahasiswa Universitas Abdurrah Pekanbaru). *Jtos*. 2020 Jun 14;3(1):131–43.
- Rozaini N, Purwita S, Meiriza MS. Gaya Hidup Dan Hasil Belajar Manajemen Keuangan Terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan Mahasiswa. *Niagawan*. 2021;10(2):198-205.
- Azizah H. Pengaruh Uang Saku, Gaya Hidup, Kecerdasan Finansial, Dan Jenis Kelamin Terhadap Pengeluaran Konsumsi Mahasiswa (Studi Kasus pada Mahasiswa Aktif Universitas Siliwangi) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Lionardi SK. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Preklinik FKIK Unika Atma Jaya. *Damianus Journal of Medicine*. 2021 Nov 30;20(2):144-51.
- Santoso SS, Anandaputra H. Hubungan Intensitas Olahraga dengan Daya Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 2017 Aug 18;13(1):1-8.
- Keating XD, Castelli D, Ayers SF. Association of weekly strength exercise frequency and academic performance among students at a large university in the United States. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2013 Jul 1;27(7):1988-93.
- Whitford TC. A correlational study on physical activity and GPA among college students. *The Owl–Florida State University's Undergraduate Research Journal*. 2021 Apr 13;11(2):59-69.
- Snelling A, Belson SI, Beard J, Young K. Associations between grades and physical activity and food choices. *Health Education; Bradford*. 2015;115(2):141–51.

- Gonzalez EC, Hernandez EC, Coltrane AK, Mancera JM. The correlation between physical activity and grade point average for health science graduate students. *OTJR (Thorofare N J)*. 2014;34(3):160–7.
- Little P, White P, Kelly J, Everitt H, Gashi S, Bikker A, et al. Verbal and non-verbal behaviour and patient perception of communication in primary care: an observational study. *Br J Gen Pract*. 2015 Jun 1;65(635):e357–65.
- Al-Drees A, Abdulghani H, Irshad M, Baqays AA, Al-Zhrani AA, Alshammari SA, et al. Physical activity and academic achievement among the medical students: A cross-sectional study. *Medical Teacher*. 2016 Mar 25;38(sup1):S66–7
- Sari BT. Pengaruh durasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa kelas 5 Ledok 006 Salatiga. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*. 2019 Jun 12;2(1):139–44.
- Winarni SA, Basuki SW, Herawati E, Ichsan B. Pengaruh Uang Saku, Motivasi, Serta Durasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV*.
- Hutabarat. *Cara Belajar*. Jakarta ; Gunung Mulya; 1988.
- Al-Roomy MA. The Relationship Among Students' Learning Styles, Health Sciences Colleges, and Grade Point Average (GPA). *Advances in Medical Education and Practice*. 2023 Dec 31:203-13.
- Maman M. Sikap cara belajar dan prestasi belajar. *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*. 2018 Mar 19;5(1):49-58.