

## ABSTRAK

DITA LUTHFIA. **Pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Pendidikan Biologi Universitas Negeri Jakarta** Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Matematika, dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Jakarta 2017.

Kualitas hidup terkait kesehatan merupakan suatu konsep multidimensional yang mencakup kondisi kesehatan fisik dan mental seseorang. Kesehatan fisik dan mental seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satu yang cukup menentukan yaitu gaya hidup sehat yang dijalani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Kualitas Hidup Terkait Kesehatan pada Mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *ex-post-facto* dengan pendekatan kuantitatif yang dilaksanakan pada bulan April – Mei tahun 2017. Terdapat 2 kelompok sampel yang berbeda dalam penelitian ini yaitu kelompok X1 berisi mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat dan kelompok X2 berisi mahasiswa yang memiliki gaya hidup tidak sehat, jumlah sampel masing-masing kelompok sebanyak 19 mahasiswa Biologi Universitas Negeri Jakarta. Hasil pengujian normalitas dan homogenitas menunjukkan data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan homogen. Pengujian hipotesis menggunakan uji t pada  $\alpha=0,05$ . Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh kualitas hidup terkait kesehatan antara mahasiswa yang memiliki gaya hidup sehat dan mahasiswa yang memiliki gaya hidup tidak sehat dengan nilai t hitung sebesar 10,518.

Kata kunci: gaya hidup sehat, kesehatan, kualitas hidup

## ABSTRACT

DITA LUTHFIA. **Health Related Quality of Life's Effect on University Student Healthy Lifestyle: A Study Ex Post Facto toward University Students of State University of Jakarta.** Undergraduate Thesis. Jakarta: Biology Education Studies, Faculty of Mathematics and Science, State University of Jakarta 2017.

Health Related Quality of Life (HRQoL) is a multidimensional concept which reflects someone's health both physically and mentally. Physic and mental health affect by some factors, one of them is healthy lifestyle. The aims of this study was to determine health related quality of life's effect on university student healthy lifestyle at State University of Jakarta. This was an ex post-facto research with quantitative approach and was conducted in April-Mei 2017. There were 2 different sample groups, the first group was X1 contain by university student who had good healthy lifestyle and the other grup was X2 contain by university student who had bad healthy lifestyle, each group has 19 Biology university students from State University of Jakarta as the number of samples. The result of normality and homogeneity test showed that the sample data came from the normal and homogenous distributed population. Hypothesis testing used t test at  $\alpha = 0,05$ . The conclusion of this study was there were differences in health related quality of life between university students who has healthy lifestyle and university students who didn't have healthy lifestyle, with  $p = 10,518$ .

Keywords: health, healthy lifestyle, quality of life