

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Pengaruh Kesehatan Fisik dan Mental

1. Pengertian Pengaruh

Pengaruh sering terjadi diberbagai aktivitas, kondisi dan pergaulan seseorang sebenarnya baik dan buruk sesuatu pasti memiliki pengaruh. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia pengaruh adalah sesuatu yang bisa terjadi dari sesuatu (orang, benda) yang menghasilkan pada bentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang.¹

Menurut Robert Dahl, pengaruh diumpamakan yaitu: “A mempengaruhi B yang dapat menyebabkan B untuk melakukan sesuatu yang sebenarnya belum pernah dilakukan oleh B.” Menurut Sosiologi Pedesaan, pengaruh adalah kekuatan yang bisa mengakibatkan perubahan perilaku orang atau kelompok lain.²

2. Pengertian Kesehatan Fisik

Istilah sehat sering diperlukan untuk “menyatakan sesuatu yang dapat bekerja secara normal dan baik.”³ Juga mengingatkan bahwa kesehatan dapat dilihat dari aktivitas fisik serta pola hidup yang sehat seperti hubungan interaksi pada masyarakat serta hubungan dengan yang lain.

¹ Pius Abdillah & Danu Prasetya, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Arloka), hlm. 256

² J.S.Badudu, Sutan Mohammad Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta :Pustaka Sinar Harapan, 1994).

³ Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit. *Loc.Cit.*

Kesehatan merupakan hal penting yang pasti dibutuhkan mahasiswa untuk kehidupan dan kesehatan tidak mengenal usia bahkan jenis kelamin. Sebagai mahasiswa tentunya harus pandai menjaga kesehatan fisik agar tidak mengganggu aktivitas yang akan dijalani seperti tidak bisa melakukan pekerjaan dan melewatkan tugas karna kondisi kesehatan yang sakit. Kesehatan mempunyai dampak pada turunya produktifitas dan penghasilan dari pekerjaan.⁴

Aktivitas fisik menurut KBBI adalah gerakan fisik yang menghasilkan otot-otot rangka dengan memerlukan energi. Menurut Dinkes Provinsi Aceh melalui websitenya Aktivitas fisik yaitu aktivitas dari menggerakkan anggota tubuh yang menyebabkan kerja otot-otot rangka dan menghasilkan suatu tenaga serta terjadi pembakaran kalori.⁵

Dalam masyarakat konsep sehat dikenal dengan berbagai macam (multi tafsir) walaupun sudah ada pedoman Konsep Sehat menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO tahun 1981: "*Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing, and not merely the absence of disease or infirmity*", terjemahannya lebih kurang adalah suatu kondisi yang sangat baik secara rohani, jasmani, maupun kesejahteraan sosial seseorang, tidak hanya terbebas dari penyakit cacat dan kelemahan.⁶

Konsep sehat dari WHO tersebut diadopsi oleh Indonesia yang dituangkan dalam UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009 dengan modifikasi sebagai berikut: Kesehatan merupakan kondisi aman dari badan, jiwa, dan sosial yang akan bermanfaat secara sosial dan ekonomis. Sehingga terbukti bahwa sehat sifatnya *holistik* dan memiliki tujuan dari kesehatan masyarakat.

⁴ Herlan, H., Praptantya, D. B. S. E., Juliansyah, V., Efriani, E., & Dewantara, J. A. (2020). *Konsep Sehat dan Sakit pada Budaya Etnis Dayak Kebahan*. ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial Dan Budaya, 9(1), 24–38.

⁵ Aceh, DINKES.. *Lakukan Aktifitas Fisik 30 Menit Setiap Hari*. 2018

⁶ Batara, A. S. *Healthy Setting Ruang Publik Perkotaan: Sebuah Konsep Terminal Sehat*. CV. Social Politic Genius (SIGn). 2018

a. Indikator kesehatan fisik

“Kesehatan yang dijaga maka akan menghasilkan kondisi yang baik secara fisik dalam melakukan aktivitas yaitu:”⁷

1) Disiplin

Mampu disiplin disetiap kegiatan bahkan dipekerjaan dengan adanya kesehatan yang dimiliki sehingga individu mampu melakukannya.

2) Rasa Percaya diri

Menjaga kesehatan dapat meningkatkan rasa percaya diri ketika seseorang melakukan sesuatu yang didukung dengan fisik yang kuat dan sehat.

3) Mengendalikan diri

Mampu mengendalikan diri seperti tidak memakan sesuatu yang tidak sehat.

4) Rasa bersyukur

Kesehatan jasmani, makanan, dan jiwa yang sehat adalah pemberian Allah yang Maha Pengasih. Nikmat yang diberikan Allah pada manusia tidak ada batasnya karena itu manusia harus bersyukur dalam hidup.

⁷ Gunawan, Heri. *Pendidikan Karakter. Konsep dan Implementasinya*. Bandung: Alfabeta, 2012.

b. Cara menjaga kesehatan fisik

1) Mengatur Istirahat

Mengatur waktu istirahat diantara kegiatan bekerja dan kuliah di samping itu menyisihkan waktu untuk istirahat yang cukup tanpa memaksakan aktivitas yang berlebihan. Agar tidak berdampak buruk pada kegiatan lain.

2) Berolahraga Teratur

Berolahraga secara teratur dan melakukannya setiap dua kali sehari. Melakukan olahraga yang umum dilakukan yaitu senam *aerobik*, *jogging*, bersepeda, jalan kaki dan berenang.

3) Menjaga pola makan

Menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan dengan gizi yang seimbang, makanan yang berserat tinggi dan menghindari makanan yang mengandung banyak lemak.⁸

3. Pengertian Mental

Dari yang terlihat bahwa kondisi mental tidak bisa dikatakan sama. "Sehingga urgensi inilah yang membuat semakin menarik mengenai keluarga, orang banyak, memberdayakan individu untuk menjaga, mengoptimalkan keadaan dan menemukan kondisi mentalnya dikehidupan sehari-hari."⁹

⁸ *Ibid*

⁹ Dewi, Kartika Sari. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: Lembaga Pengembangan dan Penjaminan Mutu Pendidikan Universitas Diponegoro. 2012'

Menurut WHO menyebutkan bahwa “kesehatan mental adalah suatu kondisi keselamatan (*well-being*) seorang individu yang menyadari kapasitasnya sendiri, dapat melewati tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja dengan memberikan manfaat dan mampu memberikan partisipasi kepada komunitasnya.”¹⁰

Mental memiliki 3 tingkatan emosional yaitu “gangguan ringan, sedang dan berat. Menurut Santrock seperti yang dikutip Wardhani, kondisi fisik dapat memicu masalah mental dan sebaliknya masalah/kesulitan mental dapat mempengaruhi gejala fisik.”¹¹

a. Indikator kesehatan mental

Indikator yang dapat mempengaruhi kesehatan mental yaitu:¹²

- 1) Kemampuan ketenangan jiwa
- 2) Memudahi beraktivitas
- 3) Menerima keberadaan dirinya
- 4) Kemampuan untuk memelihara
- 5) Kemampuan untuk memikul tanggung jawab
- 6) Kemampuan untuk berkorban dan menembus kesalahan
- 7) Kemampuan untuk membentuk hubungan sosial

¹⁰WHO. *Mental Health Action Plan*. Geneva: World Health Organization. 2013–2020. 2013

¹¹ Wardhani, Yurika Fauziah., Paramita, Astridya. *Pelayanan Kesehatan Mental dalam Hubungannya dengan Disabilitas dan Gaya hidup Masyarakat Indonesia* (Analisis Lanjut Riskesdas 2007 dan 2013). Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. 2016: 19 (1): 99-107.

¹² Imam Malik, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Teras, 2011), hlm. 274.

- 8) Mempunyai keinginan yang realistis
 - 9) Adanya rasa kepuasan
- b. Cara menjaga kesehatan mental
- 1) Menjaga Pikiran Tetap Jernih

Seseorang yang mentalnya baik akan berpikiran baik secara jernih tapi jika sebaliknya maka akan menghasilkan dampak yang buruk pada kuliah dan pekerjaannya seperti malas bekerja atau kuliah, dan tidak bisa mengambil keputusan dengan baik.

- 2). Meningkatkan Produktivitas

Peran penting produktivitas ketika kondisi mental baik maka hasilnya akan baik tapi jika sebaliknya dapat mempengaruhi pikiran sehingga konsentrasi dan fokus tergantung produktivitas seseorang dalam bekerja.

- 3). Terhindar Dari Berbagai Penyakit

Ketika seseorang memiliki sedikit masalah kesehatan mental maka akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari sehingga sangat penting menjaga kesehatan dikondisi apapun.

- 4) Meningkatkan Kemampuan Komunikasi

Kesehatan mental yang baik dapat mempengaruhi komunikasi yang baik. Mereka yang mentalnya baik akan berpikiran baik dan memiliki komunikasi yang baik dan

mampu menjadikan lingkungan lebih sehat sehingga menjadikan komunikasi lebih positif.

5) Membuat Hidup Lebih Sejahtera

Kesehatan mental yaitu terhubung dengan kesejahteraan hidup. Beberapa penelitian memberikan fakta mengenai kesehatan mental terkait dengan kondisi baik ekonomi seseorang. Kesehatan mental yang stabil menjadikan mahasiswa mampu mencapai finansial lebih baik sehingga tidak mempengaruhi aspek di tempat kerja, kesehatan fisik, dan pendidikan bermutu.¹³

4. Konsep sehat dan sakit

Konsep sehat dan sakit pada responden dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor biologis, faktor psikologis, dan faktor sosial dan budaya. Faktor biologis dari responden merupakan kondisi kesehatan dari responden, yaitu responden yang mengalami kelelahan secara fisik dikarenakan waktu dan kondisi yang terjadi kadang tidak stabil sehingga responden tidak dapat beristirahat secara teratur yang mengakibatkan responden sakit.

Faktor psikologis dari responden merupakan pemahaman dari responden terhadap kondisi sehat dan juga sakit, serta arah pengobatan yang dilakukan oleh responden ketika mengalami kondisi

¹³ Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018

sakit cara yang dilakukan responden dengan menjaga pola makan yang sehat dan belajar mengatur waktu disela-sela kesibukan, dan faktor sosial dan budaya dari responden merupakan kondisi kebudayaan yang berada di tempat tinggal dari responden.

pemahaman responden tentang konsep keagamaan yang mempengaruhi kondisi sehat dan juga sakit yaitu responden dapat melakukan pendekatan melalui ibadah sholat dan yang lainnya karna menghubungkan sesuatu dengan agama adalah obat yang paling sempurna bagi umat muslim, seperti kesehatan mental yang sedikit dialami responden. Responden mengalami kestabilan diri ketika bisa kembali kepada Sang Pencipta dengan melakukan sholat serta zikir yang dapat menenangkan jiwa dan pikiran ketika menghadapi tekanan yang berakibat setres.¹⁴

B. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya, termasuk memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya untuk memasuki masa dewasa. Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial.

¹⁴ Notoadmojo, S. *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: RINEKA CIPTA, 2014

Dalam perkembangannya, individu/mahasiswa mengalami tahapan tertentu, yang disebut sebagai tahapan perkembangan dan setiap tahapan perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu/mahasiswa agar tidak menghambat pada tahap perkembangan selanjutnya. Salah satu tahap perkembangan yang penting selama hidup manusia adalah masa remaja akhir. Tuntutan dan tugas perkembangan individu/mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin banyak tanggung jawab yang perlu dilaksanakan.

Seorang mahasiswa “dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.”¹⁵

Mahasiswa berasal dari dua susunan kata, yakni “maha” yang berarti besar dan “siswa” yang berarti orang yang sedang mengikuti pembelajaran. Mahasiswa merupakan orang yang terdaftar sebagai siswa pada perguruan tinggi, yang memiliki kartu tanda anggota (KTA) yang diakui oleh pemerintah dan mampu mencari ilmu sendiri karena usia yang sudah dewasa.¹⁶

¹⁵ Yusuf, S.. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2012

¹⁶ Gafur, Harun. *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*. Bandung: CV Rasi Terbit. 2015

Mahasiswa “adalah kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena adanya ikatan dengan perguruan tinggi, sebagai calon-calon intelektual atau cendekiawan muda yang sering kali syarat akan berbagai predikat.”¹⁷

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi.¹⁸ Mahasiswa adalah elit masyarakat yang memiliki nilai lebih, karena tingkat pendidikannya untuk dapat berfikir kritis dan objektif dalam menghadapi masalah masyarakat.¹⁹

Jadi, dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah generasi muda yang menjadi bagian dari suatu jenjang pendidikan tinggi dan menjadi anggota masyarakat yang memiliki kemampuan akademik, profesional dan intelektual.

C. Proses Belajar

1. Pengertian Proses Belajar

Mengenai definisi belajar mempunyai makna yang sangat kompleks, sehingga sulit untuk mengetahui dengan pasti apa sebenarnya belajar itu. “Menurut Nasution definisi belajar bergantung pada teori belajar yang dianut oleh seseorang.”

¹⁷ Ibid

¹⁸Depdiknas. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Penerbit: Gramedia Pustaka Utama. 2012

¹⁹ Afkari, Rafifudin, dan Ismail Suardi Wekke. *Intelektual Mahasiswa Islam*. Yogyakarta: Deepublish. 2018

Adapun beberapa batasan definisi adalah sebagai berikut:

- a. Belajar adalah perubahan-perubahan dalam sistem urat saraf.
- b. Belajar adalah penambahan pengetahuan.
- c. Belajar sebagai perubahan kelakuan berkat pengalaman dan latihan.²⁰

Hilgard dalam nasution mengatakan belajar itu adalah: *“learning is the proses by (whether in the laboratory or in the natural environment) as distinguished from changes by factors not attributable to training”*.²¹ Hal tersebut mengandung makna, belajar adalah proses yang melahirkan atau mengubah suatu kegiatan melalui latihan (baik dalam laboratorium atau di lingkungan alami) yang berbeda dengan perubahan tanpa latihan.

2. Tujuan Belajar

Masalah belajar dapat dikatakan sebagai kegiatan yang dilakukan dalam usaha pendidikan, yang merupakan masalah semua orang. Karena semua orang selalu belajar walaupun ia seorang pengajar. Untuk menjadi pengajar profesional yang mampu mengajar dengan efisien dan efektif maka kita harus mengetahui hakekat belajar dan tujuan belajar tersebut agar kita dapat mencapai hasil sesuai dengan tujuan.

²⁰ Nasution, S., *Didaktik Asas-asas Mengajar*, Volume IV. Nomor 1. Januari – Juni 2018 | 28, (Jakarta: Bumi Aksara, 2000), hlm. 34

²¹ *Ibid*

Menurut Sardiman berdasarkan tujuan *instructional effects* (berbentuk pengetahuan dan keterampilan) dan *nurturant effect* (siswa menghidupi suatu sistem lingkungan belajar tertentu seperti kemampuan berpikir kritis dan kreatif, sikap terbuka dan demokratis serta menerima pendapat orang lain), secara umum dapat dirangkum tiga jenis tujuan belajar.

1. Untuk mendapat pengetahuan.

Pengetahuan dan berpikir merupakan hal yang tidak dapat dipisahkan. Dalam mengembangkan kemampuan berpikir kita membutuhkan pengetahuan dan sebaliknya dengan memiliki kemampuan berpikir yang baik kita akan mempunyai pengetahuan yang banyak. Dengan demikian guru sebagai pengajar harus mampu memberi interaksi yang baik kepada siswa dan memberi tugas bacaan. Dengan cara ini, siswa diberi pengetahuan dan menambah pengetahuannya dengan mencari sendiri, sehingga hal ini akan mengembangkan pola berpikir dalam rangka memperkaya pengetahuannya.

2. Pembentukan sikap.

Pada pembentukan sikap ini peran pendidik sangat mendominan, karena anak didik akan mengamati sikap pendidiknya. Oleh karenanya pendidik harus mampu menjadi model yang baik bagi anak didiknya dan menanamkan nilai-nilai yang sesuai dengan norma agama dan hukum kepada anak didiknya.²²

²² Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 26 – 28

D. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa terhadap Proses Belajar

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi proses kegiatan belajar. Faktor-faktor itu ada yang terdapat pada diri sendiri, tetapi ada pula yang di luar. Dalam hal ini faktor yang mempengaruhi proses belajar ada tujuh faktor menurut Hutabarat.²³

1. Faktor Kecerdasan

Yang dimaksud dengan kecerdasan ialah kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan berfikir yang bersifat rumit dan abstrak. Tingkat kecerdasan dari masing-masing tidak sama. Ada yang tinggi, ada yang sedang dan ada pula yang rendah. Orang yang tingkat kecerdasannya tinggi dapat mengolah gagasan yang abstrak, rumit dan sulit dilakukan dengan cepat tanpa banyak kesulitan-kesulitan dibandingkan dengan orang yang kurang cerdas.

Orang yang cerdas itu dapat memikirkan dan mengerjakan lebih banyak, lebih cepat dengan tenaga yang relatif sedikit. Kecerdasan adalah suatu kemampuan yang dibawa dari lahir sedangkan pendidikan tidak dapat meningkatkannya, tetapi hanya dapat mengembangkannya. Namun hal ini tingginya kecerdasan seseorang bukanlah suatu jaminan bahwa ia akan berhasil menyelesaikan pendidikan dengan baik, karena keberhasilan dalam belajar bukan

²³ <https://lenterakecil.com/faktor-yang-mempengaruhi-proses-belajar/>

hanya ditentukan oleh kecerdasan saja tetapi juga oleh faktor-faktor lainnya.

2. Faktor Belajar

Yang dimaksud dengan faktor belajar adalah semua segi kegiatan belajar, misalnya kurang dapat memusatkan perhatian kepada pelajaran yang sedang dihadapi, tidak dapat menguasai kaidah yang berkaitan sehingga tidak dapat membaca seluruh bahan yang seharusnya dibaca. Termasuk di sini kurang menguasai cara-cara belajar efektif dan efisien.

3. Faktor Sikap

Banyak pengaruh faktor sikap terhadap kegiatan dan keberhasilan siswa dalam belajar. Sikap dapat menentukan apakah seseorang akan dapat belajar dengan lancar atau tidak, tahan lama belajar atau tidak, senang pelajaran yang dihadapinya atau tidak dan banyak lagi yang lain. Diantara sikap yang dimaksud di sini adalah minat, keterbukaan pikiran, prasangka atau kesetiaan. Sikap yang positif terhadap pelajaran merangsang cepatnya kegiatan belajar.

4. Faktor Kegiatan

Faktor kegiatan ialah faktor yang ada kaitannya dengan kesehatan, kesegaran jasmani dan keadaan fisik seseorang. Sebagaimana telah diketahui, badan yang tidak sehat membuat konsentrasi pikiran terganggu sehingga mengganggu kegiatan belajar.

5. Faktor Emosi

Faktor emosi seperti tidak senang dan rasa suka. Ada diantara faktor ini yang sifatnya mendorong terjadinya belajar tetapi ada juga yang menjadi hambatan terhadap belajar efektif.

6. Faktor Pengajar

Kepribadian guru, hubungan guru dengan siswa, kemampuan guru mengajar dan perhatian guru terhadap kemampuan siswanya turut mempengaruhi keberhasilan belajar. Guru yang kurang mampu dengan baik dalam mengajar dan yang kurang menguasai bahan yang diajarkan dapat menimbulkan rasa tidak suka kepada yang diajarkan dan kurangnya dorongan untuk menguasainya di pihak siswa.

Sebaliknya guru yang pandai mengajar yang dapat menimbulkan pada diri siswa rasa menggemari bahan yang diajarkannya sehingga tanpa disuruh pun siswa banyak menambah pengetahuannya dibidang itu dengan membaca buku-buku, majalah dan bahan cetak lainnya.