

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS IV-VI SD
NEGERI NGENTAK BATURETNO BANGUNTAPAN
BANTUL TAHUN AJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



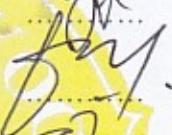
Oleh
Ahmad Ajun Kurniawan
NIM. 12604221004

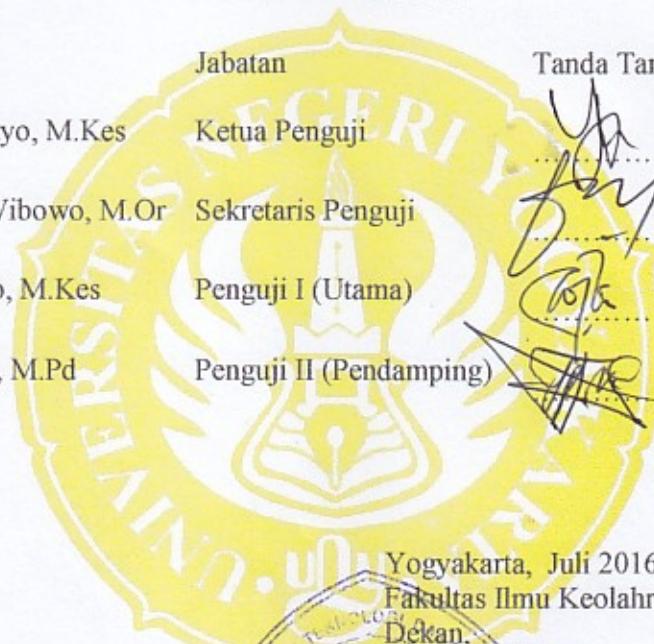
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 ", yang disusun oleh Ahmad Ajun Kurniawan, NIM. 12604221004 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 27 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudik Prasetyo, M.Kes	Ketua Penguji		19/2016 07
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		22/2016 07
Hari Yuliarto, M.Kes	Penguji I (Utama)		18/2016 07
F. Suharjana, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		18/2016 07



Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



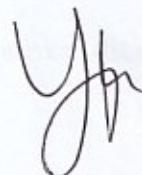
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 ♂

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016” yang disusun oleh Ahmad Ajun Kurniawan, NIM 12604221004 ini telah disetujui oleh Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 26 Mei 2016

Pembimbing,



Yudik Prasetyo, M.Kes
NIP. 19820815 200501 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 " benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen pengaji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Yang menyatakan,

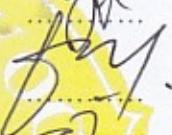


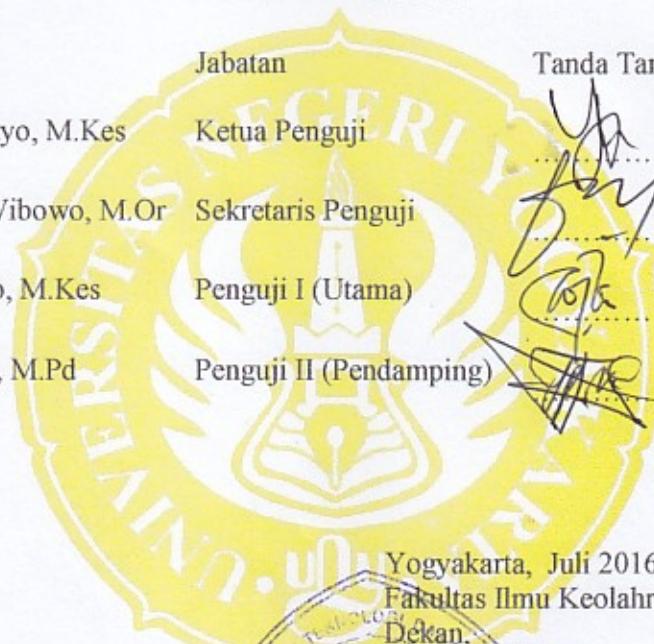
Ahmad Ajun Kurniawan,
NIM 12604221004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 ", yang disusun oleh Ahmad Ajun Kurniawan, NIM. 12604221004 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 27 Juni 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Yudik Prasetyo, M.Kes	Ketua Penguji		19/2016 07
Yuyun Ari Wibowo, M.Or	Sekretaris Penguji		22/2016 07
Hari Yuliarto, M.Kes	Penguji I (Utama)		18/2016 07
F. Suharjana, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		18/2016 07



Yogyakarta, Juli 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 ♂

MOTTO

1. Kecerdasan tidak banyak berperan dalam proses penemuan. Ada suatu lompatan dalam kesadaran, sebutlah itu intuisi atau apapun namanya, solusinya muncul begitu saja dan kita tidak tahu bagaimana atau mengapa
(Albert Einstein)
2. Anak muda harus banyak melakukan. Melakukan adalah sumber pengalaman,dan pengalaman tidak hanya menjadikan kita mampu – tapi juga bijak. Anak muda harus banyak mencoba, dalam kegembiraan atau dalam keterpaksaan. Pokoknya mencoba!
(Mario Teguh)
3. Kunci masa depan adalah kebenangan hati, kejernihan pikiran, keindahan perilaku, dan kebaikan kesehatan Anda. Anda adalah pemegang kunci masa depan Anda sendiri. Jika Anda ingin mencapai masa depan yang baik, jadilah pribadi yang baik.
(Ahmad Ajun Kurniawan)

PERSEMBAHAN

Ketika saya hadapi perjalanan hidup ini, saya tahu bahwa saya takkan mampu dan saya tahu takkan sanggup, namun saya tahu bahwa saya tak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, diantaranya:

1. Ibuku tersayang Ibu Nur Wahyuni yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluanku dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Dan terima kasih untuk Bapak tercinta Windusari Saputro atas segala cinta dan kasih sayang yang telah engkau berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
2. Kakaku Muhamad Febri Asrori terima kasih sudah menjadi kakak yang baik dan selalu mensuport adikmu ini.

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS IV-VI SD
NEGERI NGENTAK BATURETNO BANGUNTAPAN
BANTUL TAHUN AJARAN 2015/2016**

Oleh :
Ahmad Ajun Kurniawan,
12604221004

ABSTRAK

Kondisi kebersihan dan kesehatan siswa SD Negeri Ngentak khususnya kelas atas sangat memprihatinkan. Maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno yang berjumlah sebanyak 79 anak. Instrumen menggunakan angket dengan nilai validitas sebesar 0,649 dan reliabilitas sebesar 0,935. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI Dari SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 55,69%, diikuti kategori baik sebesar 39,24 %, kategori kurang sebesar 5,06 %, dan kategori tidak baik sebesar 0 %. Dapat disimpulkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI Dari SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul adalah cukup.

Kata kunci : *perilaku, hidup bersih dan sehat, siswa kelas IV-VI,*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngantak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016” dengan lancar. Dalam penyusunan skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Bapak Erwin Setya Kriswanto, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kelancaran dan kesempatan dalam melaksanakan penelitian.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Prodi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kemudahan dan fasilitas dan dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Bapak Sriawan, M. Kes., Dosen Pembimbing Akademik, yang telah memberikan bimbingan studi serta motivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Kepala sekolah, Guru, dan siswa Sekolah Dasar Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, Mei 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	9
2. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	14
3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	41
B. Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Berpikir	46
BAB III. METODE PENELITIAN	48
A. Desain Penelitian.....	48
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48

C. Subjek Penelitian.....	49
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data.....	59
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Hasil Penelitian	60
B. Pembahasan.....	70
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Implikasi penelitian	76
C. Keterbatasan Penelitian	76
D. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Subjek Penelitian	49
Tabel 2. Kisi – Kisi Angket Uji Coba	53
Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket	54
Tabel 4. Kisi-Kisi Angket Penelitian	56
Tabel 5. Faktor Perilaku Total	60
Tabel 6. Faktor Perilaku terhadap Makanan dan Minuman	62
Tabel 7. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Tubuh	64
Tabel 8. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan	65
Tabel 9. Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit	66
Tabel 10. Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan	68
Tabel 11. Faktor Perilaku Hidup yang Teratur	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	61
Gambar 2. Diagram Perilaku terhadap Makanan dan Minuman...	63
Gambar 3. Diagram Perilaku terhadap Kebersihan Tubuh	64
Gambar 4. Diagram Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan ...	65
Gambar 5. Diagram Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit	67
Gambar 6. Diagram Kebiasaan yang Merusak Kesehatan	68
Gambar 7. Diagram Perilaku Hidup yang Teratur	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba	81
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	82
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Daerah DIY	83
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Bantul	84
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi	85
Lampiran 6. Keterangan <i>Expert Judgement</i>	86
Lampiran 7. Keterangan Kartu Bimbingan <i>Expert Judgement</i>	87
Lampiran 8. Angket Uji Coba.....	88
Lampiran 9. Data Uji Coba	92
Lampiran 10. Validitas dan Reliabilitas.....	94
Lampiran 11. Tabel r	96
Lampiran 12. Angket Penelitian	97
Lampiran 13. Data Penelitian.....	100
Lampiran 14. Deskriptif Statistik.....	101
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak usia sekolah merupakan cikal bakal masa depan bangsa. Dalam tujuan pembangunan nasional anak usia sekolah merupakan harapan untuk memajukan bangsa. Mengingat pentingnya anak usia sekolah sebagai asset terciptanya sumber daya yang lebih baik untuk masa depan bangsa, maka perlu ditanamkan sikap dan perilaku yang baik pada anak. Peran guru sangat penting dalam merencanakan, mengawasi, membina serta mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki anak, sehingga dapat tercapai keadaan yang harmonis dan setiap peserta didik mempunyai kesempatan tumbuh dan belajar secara optimal.

Belajar merupakan tugas utama setiap siswa. Hasil belajar seorang siswa merupakan akibat dari kegiatan yang didapat setelah melakukan kegiatan belajar. Pendidikan dasar adalah jenjang yang paling fundamental dalam rentangan pendidikan nasional. Pendidikan dasar merupakan jenjang yang melandasi pendidikan di tingkat selanjutnya. Kegiatan belajar pada jenjang pendidikan dasar merupakan masa-masa paling efektif untuk menanamkan berbagai landasan pokok kehidupan. Penanaman berbagai sikap dan perilaku pada tahap yang paling dini juga akan sangat besar pengaruhnya terhadap pengembangan pada masa selanjutnya.

Kegiatan belajar dapat terlaksana dengan optimal apabila siswa dalam keadaan sehat, baik sehat jasmani maupun rohani. Keadaan sehat pada hakikatnya merupakan kebutuhan pokok semua orang. Menurut Undang-Undang Kesehatan No.

23 Tahun 1992, kesehatan merupakan keadaan sejahtera badan, jiwa, dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomi. Namun pada kenyataanya keadaan sehat tidak mungkin didapat secara otomatis. Keadaan sehat memerlukan pemeliharaan dan pembinaan pada semua factor yang mempengaruhinya. Permasalahan kesehatan sendiri mempunyai dimensi yang sangat kompleks, mulai dari tahap pengetahuan, pemahaman dan kesadaran, sampai perilaku masyarakat dalam kehidupan sehari-hari serta pada masalah fasilitas dan layanan kesehatan.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk menghasilkan kemandirian siswa di bidang kebersihan dan kesehatan baik di sekolah, keluarga maupun di masyarakat. Menurut Sonti M.S. dan Purnomo Ananto (1999: 1) Pendidikan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat untuk menunjang pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, social, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Pendidikan kesehatan memberikan pengalaman belajar yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perbuatan siswa dalam kaitannya untuk mencapai tujuan kehidupan yang lebih baik, lebih sehat dan lebih produktif. Seperti upaya lainnya yang bersifat mendidik, proses pendidikan kesehatan berlangsung secara sistematik, berulang-ulang dan memiliki tujuan jangka panjang. Tujuan utama dari diajarkannya pendidikan kesehatan di sekolah yaitu sadarnya siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hal ini penting diperhatikan karena keberhasilan dari pendidikan kesehatan bukan pada

banyaknya pengetahuan tentang kesehatan yang dimiliki siswa, tetapi pada kebiasaan hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat mencakup semua aspek dalam kehidupan. Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa dapat dimulai dari pengenalan kebersihan pribadi, kebersihan makan dan minuman, kebersihan lingkungan, sampai siswa mampu melaksanakannya secara mandiri. Sedangkan untuk kesehatan siswa dapat diajarkan mulai dari cara mencegah penyakit menular, melaksanakan program UKS, serta cara memberikan pertolongan pertama secara sederhana. Namun usaha dalam menanamkan perilaku untuk hidup bersih dan sehat pada siswa bukanlah suatu hal yang mudah. Tanpa adanya pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari maka impian untuk terwujudnya hidup yang bersih dan sehat akan sulit tercapai.

Dalam upaya membina gaya hidup bersih dan sehat itu, terdapat sejumlah faktor yang ikut terlibat. Mengingat sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah, maka sekolah menduduki tempat yang paling strategis dalam meletakkan dasar yang kuat bagi kualitas hidup sehat generasi di masa yang akan datang. Lingkungan sekolah memberikan berbagai pengalaman yang dibutuhkan anak dalam belajar untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat yang telah ia pelajari. Namun tentu saja hal ini bukan berarti sekolah terbebas dari permasalahan begitu saja. Banyak

permaslahan seputar kesehatan yang dihadapi anak di lingkungan sekolah. Keadaan lingkungan sekolah yang kebersihannya kurang terjaga dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit yang akan menyerang siswa. Ruang kelas yang kotor, maraknya jajanan tidak sehat serta tempat pembuangan sampah yang tidak tertata akan menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit.

Orang tua dan guru juga memegang peran penting dalam mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak. Orang tua merupakan pendidik pertama sehingga diharapkan orang tua dapat memberikan contoh yang patut ditiru oleh anaknya. Sedangkan guru merupakan pengganti orang tua siswa ketika berada di sekolah, sama halnya dengan tugas orang tua, guru juga sangat berpengaruh dalam meletakkan dasar yang kuat bagi kualitas hidup sehat siswanya. Namun terkadang orang tua dan guru kurang peduli terhadap kesehatan dan seakan acuh. Bila jatuh sakit barulah memikirkan tentang pentingnya kesehatan.

Pencegahan dini dapat dilakukan dengan meningkatkan perhatian terhadap anak di usia sekolah. Untuk meminimalisir tingkat permasalahan kesehatan pada anak perlu ditanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sedini mungkin. Hal ini bertujuan agar anak menjadi pelaksana perubahan dibidang kesehatan. Selain itu diharapkan anak mampu mensosialisasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-harinya, terutama bagi murid di SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul yang menjadi sasaran dalam penelitian

Penelitian ini mengambil sasaran objek siswa SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul kelas IV, V dan VI, karena masih lemahnya kesadaran siswa

dalam hal berperilaku untuk hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat yang akan diteliti dalam penelitian ini meliputi: (a) Perilaku siswa terhadap makan dan minuman; (b) Perilaku terhadap kebersihan diri/pribadi; (c) Perilaku siswa terhadap kebersihan lingkungan; (d) Perilaku siswa terhadap sakit dan penyakit; (e) Kebiasaan yang merusak kesehatan; (f) Perilaku hidup yang teratur.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan pada siswa kelas IV, V dan VI di SD N Ngentak, diketahui bahwa pengetahuan siswa kelas IV, V, dan VI tentang kesehatan masih tergolong rendah atau kurang. Hal ini dibuktikan ketika peneliti melakukan observasi dan melalukan wawancara kepada beberapa siswa. Peneliti meminta siswa untuk menjelaskan bagaimana cara atau langkah-langkah mencuci tangan menggunakan sabun dengan benar. Hampir sebagian besar siswa tidak dapat menjelaskan langkah-langkah mencuci tangan menggunakan sabun dengan urutan yang benar. Beberapa siswa hanya menjawab sembarangan dengan berbagai alasan, salah satunya yaitu tidak pernah diajarkan baik di rumah maupun di sekolah. Masih banyak juga siswa yang kurang sadar akan pentingnya memelihara kebersihan dan kesehatan.

Anak usia Sekolah Dasar (SD) yang mencakup kelompok masyarakat berusia 7 sampai 12 tahun, merupakan kelompok yang rawan dalam proses pertumbuhan. Intensitas pembinaan menuju terbentuknya perilaku hidup sehat merupakan bagian penting dari pembinaan kesehatan usia sekolah. Perilaku hidup sehat tersebut meliputi: (1) Makan dengan menu seimbang, (2) Olahraga teratur, (3) Tidak

merokok,(4) Tidak minum minuman keras dan narkoba, (5) Istirahat yang cukup, (6) Sakit dan penyakit, (7) Perilaku terhadap kebersihan.

Adapun kondisi nyata siswa kelas IV, V, VI SD N Ngantek yang peneliti jumpai yaitu: banyaknya anak yang kurang menjaga kebersihan seragam dan sepatu yang dikenakan. Setelah pelajaran olahraga banyak siswa yang tidak mengganti pakaianya walaupun mereka berkeringat dengan alasan tidak membawa pakaian ganti. Maraknya siswa yang membeli jajanan tidak sehat dan belum tentu kebersihannya di depan sekolah. Tidak mencuci tangan sebelum makan, banyak pula siswa yang membuang sampah dan bungkus makanan tidak pada tempatnya. Hal lain yang dilakukan siswa putra maupun putri sering membiasakan menyembunyikan sampah di dalam laci meja, baik sampah jajan maupun robekan kertas. Terlebih lagi peneliti menjumpai beberapa siswa kelas VI yang sudah mulai belajar merokok. Siswa mencoba merokok di lingkungan sekolah ketika jam istirahat dan setelah pulang sekolah. Meskipun guru sudah menegurnya akan tetapi selalu ada beberapa anak yang mengulangi hal tersebut

Namun dari observasi yang telah dilakukan, bukan hanya perilaku negative saja yang peneliti temukan pada siswa kelas IV, V, dan VI di SD Negeri Ngantek. Peneliti juga menemukan beberapa siswa yang sudah mulai memahami dan menyadari arti pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dapat dilihat dari berjalannya piket harian di kelas setiap harinya yang dilakukan oleh beberapa siswa dengan didominasi oleh siswa putri saja. Meskipun belum semua siswa menyadari akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, tentunya hal ini perlu diberikan

apresiasi dan dukungan sehingga akan semakin banyak siswa yang sadar akan arti pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat bagi kehidupan.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, peneliti merasa tertarik dan memandang perlu untuk mengetahui tentang “ Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016”.

B. Identifikasi Masalah

1. Pengetahuan siswa SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul tentang kesehatan masih kurang
2. Kesadaran siswa kelas IV, V, VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul akan kebersihan masih rendah
3. Kesadaran siswa kelas IV, V, VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul akan kesehatan masih rendah
4. Siswa kelas IV, V, VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul kurang mengetahui bahaya merokok
5. Belum diketahui peran orang tua dan guru dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat siswa di SD N Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul
6. Perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul masih belum diketahui.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, agar dapat lebih memahami dalam mengkaji permasalahan peneliti akan membatasi permasalahan pada Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut di atas, maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :
“Bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI dari SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran identifikasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, baik secara praktis maupun teoritis sebagai berikut :

1. Manfaat Secara Teoritis

- a. Mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam perilaku hidup bersih dan sehat guna mengembangkan minat siswa terhadap pelayanan bimbingan belajar pendidikan kesehatan yang diberikan
- b. Menambah data tentang perilaku hidup bersih dan sehat siswa di Sekolah Dasar

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi siswa dapat lebih menyadari arti penting perilaku hidup bersih dan sehat guna mengembangkan diri, bersikap dan berkebiasaan berperilaku hidup sehat
- b. Bagi guru dapat sebagai acuan dalam mendorong siswa untuk memiliki minat yang tinggi dalam berperilaku hidup sehat
- c. Bagi peneliti mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan penelitian, memperdalam pengetahuan dalam perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

a. Pengertian Perilaku

Perilaku dari aspek biologis diartikan sebagai suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau mahluk hidup yang bersangkutan. Oleh sebab itu semua mahluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang, sampai dengan manusia mempunyai perilaku, karena mereka mempunyai aktivitas masing-masing. Perilaku/aktivitas tersebut ada yang dapat diamati secara langsung dan tidak langsung. Menurut Soekidjo Notoadmojo (2003: 114), perilaku manusia adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas. Aktivitas itu meliputi berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan lain sebagainya.

Menurut Skinner yang dikutip oleh Ahmad Kholid (2012: 17), perilaku adalah respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Ada dua jenis respons yaitu *respondent respons* dan *operant respons*. *Respondent respon* adalah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan tertentu. Stimulus atau rangsangan ini menimbulkan respons-respons yang relatif tetap. Misalnya makanan lezat yang menimbulkan keinginan untuk makan, cahaya terang menyebabkan mata tertutup.

Operant respons adalah respons yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu. Perangsang ini akan memperkuat suatu perilaku yang telah dilakukan.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 134), perilaku dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1) Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*)

Perilaku tertutup adalah respons atau reaksi terhadap rangsang (stimulus) yang masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain. Misalnya seorang siswa tahu manfaat menggosok gigi secara teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan dan pertumbuhan gigi, namun perilaku tersebut masih sering ditinggalkan.

2) Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*)

Perilaku terbuka merupakan respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain. Misalnya seperti contoh diatas siswa mengetahui manfaat dari mengosok gigi secara teratur dan secara sadar sudah melakukannya secara teratur.

Meskipun perilaku merupakan bentuk respons atau reaksi terhadap rangsangan dari luar, namun dalam memberikan respons sangat bergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti bahwa meskipun stimulusnya sama bagi beberapa orang, namun respons tiap-tiap orang berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi respons seseorang dipengaruhi oleh : tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya.

Dari berbagai pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa perilaku adalah segala aktivitas atau respons yang ada pada individu yang timbul tidak dengan sendirinya, melainkan sebagai hasil dari adanya stimulus atau pengaruh rangsangan yang didapatkan oleh individu tersebut. Aktivitas atau respons yang muncul juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dari individu tersebut seperti tingkat kecerdasan, tingkat tingkat emosional, jenis kelamin, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya.

b. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara umum merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Lily S. Sulistyowati (2011: 7) perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Sedangkan menurut Atikah Proverawati & Eni Rahmawati (2012: 2), perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota

keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Lebih lanjut Atikah Proverawati & Eni Rahmawati (2012: 29), menjelaskan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

Menurut Ahmad Kholid (2012: 29) Perilaku hidup bersih dan sehat adalah suatu respon seseorang (organism) terhadap stimulus obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Sedangkan menurut Tim Kreatif SPEKTRA (2008: 2) perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) mencakup ratusan bahkan ribuan perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya. PHBS mencakup semua perilaku yang harus dipraktikkan dibidang pencegahan dan penanggulangan penyakit, penyehatan lingkungan, kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, gizi, farmasi dan pemeliharaan kesehatan.

Menurut Rusli Lutan (2000: 14) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik dan psikologis yang mempengaruhi keadaan fisik yang menjadi lebih baik. Perilaku sehat menunjukkan atribut pada seseorang mencakup kepercayaan, harapan, motif, nilai dan unsur kognitif lainnya; karakteristik kepribadian, termasuk keadaan afektif, emosi dan sifat; perilaku nyata, tindakan, kebiasaan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan kondisi sehat dan sejahtera dengan perbaikan kesehatan dan meningkatkan kesehatan.

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Becker yang dikutip oleh Soekidjo Notoatmodjo (2003:118-119) perilaku kesehatan ini terdiri dari :

- 1) Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang disini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi juga tidak lebih) dengan kata lain sering disebut dengan istilah empat sehat lima sempurna.
- 2) Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan.
- 3) Tidak merokok, Merokok adalah kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai macam penyakit. Ironianya kebiasaan merokok ini, khususnya di Indonesia, seolah-olah sudah membudaya. Hampir 50% penduduk Indonesia usia dewasa merokok. Bahkan dari hasil suatu penelitian , sekitar 15% remaja telah merokok. Inilah tantangan pendidikan kesehatan kita.

- 4) Tidak minum minuman keras dan narkoba. Kebiasaan minum miras dan mengkonsumsi narkoba, cenderung meningkat. Sekitar 1% penduduk Indonesia dewasa diperkirakan sudah mempunyai kebiasaan minuman keras.
- 5) Istirahat yang cukup. Dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkungan.
- 6) Mengendalikan stress. Stress akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Stres tidak dapat kita hindari, yang penting dijaga agar stress tidak menyebabkan gangguan pada kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stress dengan kegiatan-kegiatan yang positif.
- 7) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, misalnya; tidak berganti-ganti pasangan dalam berhubungan seks, penyesuaian diri kita dengan lingkungan dan sebagainya

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku hidup bersih dan sehat adalah segala tindakan atau perilaku seseorang yang disadari dan diterapkan untuk mencapai keadaan sehat, baik sehat secara jasmani dan rohani yang didapat dari hasil pembelajaran sehingga seseorang tersebut mampu menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

2. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan menerapkan kebiasaan memelihara kebersihan sejak dini. Hal ini sangat bermanfaat untuk selalu dilakukan agar kesehatan tubuh tetap terjaga. Akan tetapi upaya dalam mewujudkan kondisi yang sehat baik lingkungan maupun individu, diperlukan langkah-langkah yang kongkrit untuk mencapainya.

Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui sekolah merupakan langkah yang sangat strategis. Hal ini dikarenakan anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Saat ini, prosentase jumlah anak diusia sekolah cukuplah besar yaitu 30% dari jumlah penduduk Indonesia, masa-masa inilah merupakan masa keemasan untuk menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), sehingga anak sekolah berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS baik dilingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Selain itu, anak usia sekolah merupakan anak diusia muda, yaitu usia yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan sehingga masih peka terhadap penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendidikan.

Perilaku Hidup Bersih di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Atikah Proverawati & Eni Rahmawati, 2012: 21).

Lebih lanjut Atikah Proverawati & Eni Rahmawati (2012: 21), menyebutkan terdapat 8 indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah, yaitu:

- 1) Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan menggunakan sabun
- 2) Mengkonsumsi jajanan di kantin sekolah
- 3) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- 4) Olahraga yang teratur dan terukur
- 5) Memberantas jentik nyamuk
- 6) Tidak merokok di Sekolah

- 7) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali
- 8) Membuang sampah pada tempatnya.

Perilaku hidup bersih dan sehat pada hakikatnya sangat erat kaitannya dengan respon seseorang terhadap perilaku kehidupan sehari-harinya. Menurut Giri Wiarto (2012: 10-18), penerapan perilaku atau upaya yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kesehatan yaitu :

- 1) Memelihara kebersihan diri
- 2) Memilih makanan yang sehat dan bergizi
- 3) Istirahat
- 4) Olahraga
- 5) Menghindari terjadinya penyakit
- 6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani
- 7) Melakukan pemeriksaan kesehatan
- 8) Melakukan kebiasaan sehat

Sedangkan menurut Soekidjo Notoatmojo (2007: 146), perilaku seseorang dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan erat kaitanya dengan respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan, yaitu:

- 1) Sikap terhadap sakit dan penyakit
Adalah bagaimana penilaian atau pendapat seseorang terhadap: gejala atau tanda-tanda penyakit, penyebab penyakit, cara penularan penyakit, cara pencegahan penyakit dan sebagainya.
- 2) Sikap cara pemeliharaan dan cara hidup sehat
Adalah penilaian atau pendapat seseorang terhadap cara-cara memelihara dan cara-cara (berperilaku) hidup sehat. Dengan kata lain terhadap makanan, minuman, olahraga, relaksasi, dan sebagainya.
- 3) Sikap terhadap kesehatan lingkungan
Adalah pendapat atau penilaian seseorang terhadap lingkungan dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Misalnya pendapat atau penilaian terhadap air bersih, pembuangan limbah, polusi, dan sebagainya

Dari beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat seseorang dalam menjaga dan memelihara kesehatan adalah :

a. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman yang Bergizi

Manusia dalam melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari memerlukan suatu hal yang disebut energi. Energi yang dibutuhkan manusia didapatkan diantaranya berasal dari makanan dan minuman. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (2000: 1) bahwa semua zat gizi yang diperlukan tubuh terdapat di dalam makanan yang kita makan sehari-hari.

Menurut Giri Wiarto (2012: 128), makanan sehat adalah makanan yang seimbang. Makanan yang seimbang merupakan makanan yang memiliki zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh. Misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Makanan sehat juga merupakan makanan yang terhindar dari bibit-bibit penyakit dan harus bebas dari kuman-kuman yang membawa penyakit berbahaya bagi tubuh.

Perilaku terhadap makanan dan minuman yang bergizi meliputi beberapa hal :

1) Kebiasaan Sarapan

Menurut Giri Wiarto (2012: 30), sarapan yang baik harus teratur dan tepat waktu. Sarapan yang tidak teratur dan tidak tepat

waktu dapat membahayakan kesehatan kita, serta dapat menyebabkan penyakit yaitu maag. Manfaat sarapan pagi bagi kesehatan tubuh yaitu: sebagai sumber energi, mengontrol berat badan dan diet, mengembalikan metabolisme tubuh, meningkatkan konsentrasi otak, menjaga mood, menjaga kesehatan jangka panjang dan baik untuk anak-anak.

2) Pemilihan Jenis Makanan dan Minuman

Setiap orang perlu mengkonsumsi beraneka ragam makanan yang didalamnya terdapat unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (terkecuali bayi berumur 0-4 bulan yang cukup dengan memperoleh ASI), menurut Giri Wiarto (2012: 130), macam-macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh yaitu ;

- a) Zat tenaga, yang didapatkan dari : beras, jagung, gandum, kentang.
Makanan dengan kandungan zat tenaga sangat menunjang dalam memberikan tenaga guna melakukan aktivitas sehari-hari
- b) Zat pembangun yang terdiri dari dua sumber yaitu berasal dari tumbuh-tumbuhan atau nabati yang terdiri dari kacang-kacangan, tempe, tahu. Berasal dari hewan yang terdiri dari telur, ikan, ayam, daging, susu serta hasil olahan seperti keju. Zat pembangun sangat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan seseorang.

c) Zat pengatur, yang didapatkan dari semua sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandung berbagai vitamin dan mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi-fungsi organ tubuh.

3) Waktu Makan

Menurut Giri Wiarto (2012: 31), waktu makan disarankan 3 kali dalam sehari yaitu pagi (pukul 07.00), siang (13.00) dan malam (19.00). Makan 3 kali dalam sehari ini dimaksudkan untuk memenuhi energy yang dibutuhkan oleh tubuh. Semakin banyak beraktivitas maka energi yang dibutuhkan seseorang juga akan lebih banyak.

4) Jumlah Makanan dan Minuman

Makan terlalu banyak akan menyebabkan perut sesak. Perut yang penuh akan menekan jantung dan paru-paru sehingga kita akan sulit untuk bernafas. Selain itu dapat membuat kita mual dan mengantuk. Secara umum nilai kalori yang dihasilkan oleh tiap makanan tiap gram dapat diperoleh sebagai berikut: Karbohidrat 4 kal/g, lemak 9 kal/g, protein 4 kal/g. Untuk menghitung kebutuhan kalori seseorang dapat dihitung menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\boxed{\text{(Kebutuhan karbohidrat } 10 \text{ gram} \times \text{BB} \times 4 \text{ kal)} + (\text{Kebutuhan Lemak } \frac{1}{2} \text{ gram} \times \text{BB} \times 9 \text{ kal)} + (\text{Kebutuhan Protein } 1 \text{ gram} \times \text{BB} \times 4 \text{ kal})}$$

5) Kebersihan Makanan

Kebersihan makanan yang dikonsumsi hendaknya memenuhi kriteria bahwa makanan tersebut layak untuk dimakan dan tidak menimbulkan penyakit. Menurut Giri Wiarto (2012: 25), kriteria makanan yang bersih diantaranya:

- a) Berada dalam derajat kematangan yang dikehendaki
- b) Bebas dari pencemaran
- c) Bebas dari perubahan fisik dan kimia yang tidak dikehendaki, sebagai akibat dari pengaruh enzyme, aktivitas mikroba, hewan penggerat, serangga,寄生虫, dan kerusakan-kerusakan karena tekanan, pemasakan dan pengeringan.
- d) Bebas dari mikroorganisme dan parasit yang menimbulkan penyakit yang diantarkan oleh makanan (*food borne illness*).

Selain kebutuhan akan makanan, dalam upaya pemenuhan energi manusia juga membutuhkan zat-zat penting lainnya yang didapatkan dari minuman yang bersih dan mengandung mineral didalamnya. Menurut Rusli Lutan (2000: 65), secara normal kebutuhan air seseorang setiap harinya kurang lebih 2,5 liter. Dalam pemenuhan kebutuhan air, tentu saja air yang dikonsumsi haruslah dalam keadaan bersih dan menyehatkan. Adapun syarat-syarat air bersih menurut Soeharto (1997: 1) adalah :

- a) Air jernih (tidak berwarna), tidak berbau dan tidak berasa
- b) Air tidak mengandung zat-zat yang berbahaya
- c) Air tidak mengandung kuman penyakit, umpamanya kuman penyakit kolera, tipes dan disentri

Apabila dari ketiga kriteria tersebut sudah terpenuhi maka air tersebut dapat dikatakan sudah layak untuk digunakan untuk kebutuhan sehari-hari seperti untuk mandi, mencuci dan memasak. Sedangkan untuk diminum terlebih dahulu air harus dimasak sampai mendidih agar kuman dan penyakit yang kemungkinan masih ada akan sepenuhnya mati.

b. Perilaku terhadap Kebersihan Diri/Pribadi

Upaya pertama agar seseorang selalu dalam keadaan sehat yaitu dengan menjaga kebersihan diri sendiri atau kebersihan pribadi. Menurut Giri Wiriarto (2012: 9), kebersihan pribadi segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja yang sebaik-baiknya.

Hal ini dilakukan agar setiap orang mengetahui manfaat dari kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya meningkatkan kualitas hidup sehat.

Menurut Giri Wiarto (2012: 10-12), usaha-usaha yang dapat dilakukan dalam upaya menjaga kebersihan pribadi, antara lain :

1) Mandi dua kali dalam sehari

Memelihara kebersihan badan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Kegiatan ini dilakukan karena didalam tubuh bisa menjadi sarang penyakit apabila tidak diadakan pembersihan.

Menurut Suharto dkk (1998: 24) mandi adalah membersihkan atau menghilangkan kotoran yang melekat pada kulit menggunakan air bersih dan sabun mandi. Mandi secara ideal dilakukan dua kali sehari yaitu pada pagi hari dan sore hari. Manfaat mandi itu sendiri yaitu:

- a) Menghilangkan kotoran debu yang melekat pada tubuh
- b) Menghilangkan bau keringat
- c) Merangsang peredaran darah dan syaraf
- d) Mengembalikan kesegaran tubuh

Mandi secara teratur juga sangat bermanfaat dalam menjaga kebersihan badan dan kulit. Menurut Soenarjo yang dikutip oleh Nur Khayati (2010: 14) fungsi dari kulit adalah

- a) Melindungi bagian tubuh terhadap gangguan dari luar tubuh yang berupa kuman dan bibit penyakit
- b) Melindungi dan pengatur panas badan
- c) Tempat indera peraba
- d) Membuat Vitamin D dibawah pengaruh sinar matahari
- e) Untuk membangkitkan daya tahan terhadap beberapa bibit penyakit

2) Menjaga kebersihan rambut, kuku, hidung, dan telinga

Memelihara kesehatan rambut pada hakikatnya adalah dengan menjaga kesehatan kulit kepala, vitamin A merupakan vitamin yang paling penting untuk menjaga kesehatan kulit kepala dan sekaligus mencegah kerontokan. Dalam menjaga kesehatan kulit kepala hendaknya selalu memperhatikan kebersihan rambut. Membersihkan rambut dengan cara mencuci haruslah dilakukan secara seksama, sehingga kotoran-kotoran yang melekat di rambut dan di kulit kepala dapat terangkat. Memelihara rambut dapat dilakukan dengan cara sering tidaknya mencuci rambut yang tergantung dari :

- a) Tebal tipisnya rambut, makin tebal maka semakin sering dicuci dan sebaliknya
- b) Macam pekerjaan seseorang, seseorang yang bekerja ditempat berdebu harus lebih sering mencuci rambutnya
- c) Pemakaian minyak rambut, orang yang sering memakai minyak rambut harus sering mencuci rambutnya

Menurut Tim Kreatif SPEKTRA (2008: 5), terdapat tiga hal yang harus diperhatikan untuk menjaga kebersihan dan keindahan rambut, antara lain :

- a) Kesehatan, rambut memerlukan zat besi dengan memperbanyak buah dan sayuran segar yang kaya akan vitamin C

- b) Keramas secara rutin dengan menggunakan samphoo dengan air bersih. Pada iklim tropis sebaiknya keramas dilakukan 3 kali dalam seminggu
- c) Selektif memilih kosmetik rambut, pemilihan kosmetik rambut perlu diperhatikan karena rambut akan rusak akibat terlalu banyak penggunaan bahan kimia dan pewarnaan.

Pertumbuhan rambut pada tiap orang sangat bergantung pada keadaan tubuh orang tersebut. Banyak penyakit yang dapat mempengaruhi keutuhan rambut. Kelainan rambut tersebut berupa rambut rontok, rambut putih dan rambut merah. Oleh karena itu sebaiknya kesehatan rambut haruslah selalu dijaga agar didapatkan manfaat seutuhnya dari rambut. Manfaat rambut menurut dr. Djoned Soetatmo (1979: 43) yaitu sebagai pelindung kepala dari suhu dan memberi keindahan/estetika

Demikian juga dengan kuku, hidung dan telinga. Kuku dapat memanjang dengan sendirinya. Ketika memegang sesuatu, mengambil sebongkah tanah misalnya. Secara tidak sadar terdapat puluhan anak cacing yang masuk kedalam sela-sela kuku. Apabila kita makan dan lupa mencuci tangan, maka puluhan anak cacing tersebut akan ikut masuk ke dalam tubuh dan akan mengakibatkan berbagai penyakit, misalnya diare.

Begitu juga dengan hidung dan telinga. Menurut Giri Wiarto (2012: 12), hidung merupakan tempat menyaring kotoran yang berasal dari debu-debu yang ikut bersama udara yang kita hirup. Bila terlalu

banyak debu atau kotoran yang menumpuk di dalam hidung, maka akan kotoran tersebut akan mempersulit kita untuk bernafas. Oleh karena itu, dalam menjaga kebersihan hidung, kita harus rajin membersihkan kotoran-kotoran yang ada dalam hidung kita. Bila perlu gunakanlah masker jika akan bepergian jauh atau sedang beraktifitas di tempat yang berdebu. Telinga harus selalu dibersihkan dari benda-benda yang mengganggu. Dalam membersihkan telinga, gunakanlah bahan yang lembut, seperti *cotton bud*. Jangan terlalu dalam ketika membersihkannya, karena akan merusak gendang telinga.

3) Menggosok gigi ketika hendak tidur dan pada pagi hari setelah bangun tidur

Mulut termasuk didalamnya lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Menurut Djoned Soetatmo (1979: 94), gigi merupakan alat yang penting dalam pencernaan makanan. Makanan yang masuk ke dalam mulut dilembutkan dengan gigi. Gigi-gigi yang sehat diperlukan dalam upaya mewujudkan kesehatan badan seluruhnya.

Dengan seringnya makanan masuk kedalam mulut maka kebersihan mulut dan gigi secara teratur harus selalu dijaga. Hal ini penting untuk selalu diperhatikan mengingat gigi sangat rawan terserang bakteri atau penyakit yang dapat megakibatkan gigi

berlubang, karang gigi dan bahkan gusi bengkak. Menurut Djoned Soetatmo (1979: 90) cara menjaga kebersihan gigi dapat dilakukan dengan cara :

- a) Menggosok gigi paling sedikit 3x sehari dan waktu menggosok gigi ialah segera setelah makan

Cara menggosok gigi yang benar adalah :

- 1) Menggosok permukaan gigi sebelah pipi (yang menghadap ke pipi). Cara menyikat giginya harus demikian rupa sehingga seluruh permukaan gigi harus tergosok oleh sikat gigi.
 - 2) Menggosok permukaan gigi yang menghadap ke lidah dan langit-langit. Permukaan gigi harus digosok dari pangkal gigi kearah gigitan mahkota gigi disertai gerakan kea rah belakang dan ke depan
 - 3) Menggosok bagian dataran pengunyahan. Setiap permukaan harus digosok dengan gerakan-gerakan berputar-putar ditambah gerakan dari muka ke belakang dan dari kiri ke kanan
- b) Jangan makan dan minum yang terlalu panas. Jangan makan panas segera setelah minum yang dingin atau sebaliknya
 - c) Jangan membiarkan mengigit yang terlalu keras (tulang, es batu dll)
 - d) Selalu memeriksakan gigi ke Puskesmas secara teratur.

4) Memakai Pakaian yang Bersih dan Serasi

Menurut Djoned Soetatmo (1979: 103), pakaian adalah suatu benda yang dipakai untuk menutup badan (melindungi sebagian tubuh). Pakaian harus dipilih dengan memperhatikan kebersihan dan keserasian dengan badan serta kegiatan atau aktivitas yang akan dilakukan. Misalnya pakaian pada saat melakukan kegiatan olahraga tentu saja berbeda dengan pakaian yang dikenakan pada saat bepergian.

Menurut Mu'rifah (2004: 146), guna pakaian antara lain untuk

- a) Melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar tubuh misalnya debu, lumpur dan sebagainya
- b) Melindungi kulit dari sengatan sinar matahari
- c) Mencegah bibit penyakit masuk dalam tubuh, misalnya cacing tambang yang berada di tanah lembab akan masuk melalui kuku, telapak kaki
- d) Membantu mengatur suhu tubuh, misalnya pakaian yang tebal dapat menahan atau menghalangi tubuh kehilangan panas, sehingga orang yang bersangkutan tetap merasa hangat meskipun udara/hawa disekitarnya dingin.
- e) Membantu mempercantik diri, misalnya seseorang dengan pakaian yang serasi, rapi dan bersih akan nampak lebih cantik atau gagah dalam penampilannya

Dalam menjaga kebersihan pakaian harus selalu diperhatikan dalam hal perawatan dan pemeliharaan pakaian. Pakaian harus selalu dipelihara dengan cara dicuci secara rutin agar pakaian tersebut selalu dalam keadaan baik, rapih dan bersih. Menurut Djoned Soetatmo (1979:

111), cara mencuci pakaian yang benar ialah :

- a) Kaos dicuci hati-hati agar benang tidak tertarik-tarik oleh kuku/cincin kita
- b) Pisahkan pakaian yang sangat kotor

- c) Pakaian putih dicuci tersendiri lebih dulu
- d) Pakailah sabun sampai berbusa
- e) Untuk yang kotor sekali dapat dipakai sikat halus
- f) Bila menggunakan air bersih beberapa kali

c. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Dalam mencapai derajat kesehatan yang baik, manusia dalam kehidupan sehari-harinya haruslah selalu mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat secara teratur. Selain itu dalam upaya mewujudkan hidup sehat maka diperlukan pula kondisi lingkungan yang baik dan sehat. Oleh karena itu kondisi lingkungan perlu diperhatikan benar-benar agar tidak merusak kesehatan. Perilaku terhadap lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan terhadap kesehatan lingkungan. Manusia selalu hidup dan selalu berada di suatu lingkungan seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar dan tempat untuk melakukan suatu aktivitas jasmani dan olahraga.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 137) perilaku terhadap kebersihan lingkungan merupakan respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia. Selanjutnya dijelaskan perilaku kesehatan lingkungan itu sendiri antara lain mencakup:

- a) Perilaku sehubungan dengan air bersih, termasuk didalamnya komponen, manfaat, dan penggunaan air bersih untuk kepentingan kesehatan
- b) Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor, yang menyangkut segi-segi *hygiene* pemeliharaan teknik, dan penggunaanya.

- c) Perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat maupun limbah cair. Termasuk di dalamnya sistem pembuangan sampah dan air limbah, serta dampak pembuatan limbah yang tidak baik.
- d) Perilaku sehubungan dengan rumah yang sehat, yang meliputi ventilasi, pencahayaan, lantai, dan sebagainya.
- e) Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang-sarang nyamuk (*vector*) dan sebagainya.

Dengan menyadari akan arti pentingnya kebersihan lingkungan jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Menurut M. Ichsan (1979: 24), manfaat mempelajari kesehatan lingkungan yang diberikan di sekolah diharapkan agar para siswa; (1) Mengenal, memahami masalah kesehatan lingkungan, (2) Memiliki sikap positif dan peran serta aktif dalam usaha kesehatan lingkungan, (3) Memiliki keterampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 138), perilaku terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana merespon baik pasif serta rasa yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun aktif yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut. Lebih lanjut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 148), menjelaskan perilaku atau tindakan seseorang terhadap sakit dan penyakit meliputi:

- a) Tindakan (praktik) sehubungan dengan penyakit

Tindakan atau perilaku ini mencakup: (1) pencegahan penyakit, mengimunisasikan anaknya, melakukan pengurusan bak mandi, menggunakan masker pada waktu kerja di tempat yang berdebu, dan (2) penyembuhan penyakit, misalnya minum obat sesuai petunjuk dokter, melakukan anjuran-anjuran dokter, berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan yang tepat, dan sebagainya.

b) Tindakan (praktik) pemeliharaan dan peningkatan kesehatan

Tindakan atau perilaku ini mencakup antara lain: mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, melakukan olahraga secara teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, dan sebagainya.

c) Tindakan (praktik) kesehatan lingkungan

Perilaku ini antara lain mencakup, membuang air besar di jamban (WC), membuang sampah di tempat sampah, menggunakan air bersih untuk mandi, cuci, masak dan sebagainya

Kesehatan merupakan hal yang tidak datang dengan sendirinya. Oleh karena itu dibutuhkan kesadaran dan peran khusus dari dalam diri seseorang dalam upaya mewujudkannya. Usaha tersebut adalah dengan mengupayakan agar setiap individu maupun kelompok mendapatkan suatu kesehatan yang optimal, sehingga dalam pencapaian berperilaku hidup bersih dan sehat tercapai secara baik. Dengan menjalankan pola hidup

sehari-hari yang tidak teratur pasti akan berakibat kurang baik bagi kesehatan. Untuk itu agar dapat dicapai suatu kesehatan yang baik, dan lebih meningkatkan kegiatan jasmani yang seimbang dan kurangi hidup yang kurang teratur

e. Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Kebiasaan siswa dalam kehidupan sehari-hari bila diperhatikan banyak dipengaruhi oleh kebiasaan hidup sehari-hari siswa tersebut. Kebiasaan baik maupun buruk biasanya berlangsung tanpa disadari oleh siswa yang bersangkutan. Kebiasaan yang telah terbentuk dan menjadi bagian kehidupan sehari-hari sangat sukar diubah.

Menurut Purnomo dan Abdul Kadir, (1994: 48), kebiasaan-kebiasaan buruk yang perlu dihindari adalah :

1). Merokok

Kebiasaan merokok di kalangan siswa di Indonesia cenderung mengalami peningkatan sebagai akibat gencarnya promosi rokok diberbagai media. Industri rokok pada saat ini sudah masuk pada tahap pemberi sponsor pada kegiatan anak muda, seperti konser musik dan olah raga. Faktor-faktor yang mempengaruhi peserta didik untuk mencoba merokok antara lain pengaruh lingkungan, keluarga, teman, promosi, gaya hidup dan coba-coba.

Menurut Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 Tahun 2003 tentang Pengamanan Rokok bagi Kesehatan, rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat, oleh karena itu perlu dilakukan berbagai upaya pengamanan. Menurut Regina Tutik Padmaningrum (2007: 1), Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman Nicotiana Tabacum, Nicotiana Rustica dan spesies lainnya atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan. Menurut Giri Wiarto (2012: 99), rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang dicacah.

Menurut Atika Proverawati & Eni Rahmawati (2012: 103), perokok aktif adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu Cuma 1 batang dalam sehari. Sedangkan perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 134-135), sudah banyak diketahui umum bahwa merokok dapat mengganggu kesehatan seperti

system pernafasan, paru-paru, jantung, dan lain-lain. Asap rokok mengandung karbon monoksida yakni salah satu senyawa karbon yang memiliki afinitas (daya ikat) terhadap Hb 200-300 kali lebih kuat daripada afinitas terhadap oksigen (O₂). Merokok sangat membahayakan kesehatan, baik diri sendiri maupun bagi orang yang ada disekitarnya. Walaupun sudah diketahui bahaya dan resikonya tetapi tampaknya hal itu tidak bisa mempengaruhi para siswa untuk mencoba merokok.

Menurut Atika Proverawati & Eni Rahmawati (2012:105), merokok baik secara aktif maupun pasif membahayakan tubuh, seperti

- a) Menyebabkan kerontokan rambut
- b) Gangguan pada mata, seperti katarak
- c) Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok
- d) Menyebabkan paru paru kronis
- e) Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap
- f) Menyebabkan stroke dan serangan jantung
- g) Tulang lebih mudah patah
- h) Menyebabkan kanker kulit
- i) Menyebabkan kemandulan dan impotensi
- j) Menyebabkan kanker rahim dan keguguran

Menurut Giri Wiarto (2012: 110), faktor-faktor yang memperngaruhi kebiasaan merokok adalah sebagai berikut :

a. Orang Tua

Karena kesibukan dalam hal social dan ekonomi yang sangat tinggi, sehingga banyak anak-anak dibawah umur sangat mudah

mendapatkan rokok. Hal ini disebabkan para orang tua membiarkan anak-anaknya bergaul dengan bebas, serta tidak memperhatikan apa kebiasaan yang dilakukan oleh anaknya setiap hari. Selain itu mungkin juga dipengaruhi oleh orang tua yang memiliki kebiasaan merokok.

b. Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar dapat juga berupa iklan, banyak sekarang ini iklan-iklan rokok yang ditayangkan di media cetak maupun elektronik. Karena seseorang ingin seperti iklan tersebut, maka ia mencoba untuk merokok.

c. Kepribadian

Seseorang mencoba merokok karena ada beberapa hal diantaranya, merasa malu kepada teman-teman/orang lain, membebaskan rasa bosan, menahan diri dari tekanan jiwa dan biar dikatakan lelaki sejati.

Siswa pada usia Sekolah Dasar, masuk dalam tahapan dimana pada usia tersebut sangat rentan terhadap pengaruh dari luar, seperti halnya pengaruh dari lingkungan seperti orang tua dan teman. Oleh karena itu peserta didik di Sekolah Dasar dapat menjadi sasaran empuk bagi industri rokok karena industri rokok memanfaatkan

karakteristik peserta didik yang erat dengan rasa ingin tahu dan mudah terpengaruh oleh teman.

Perilaku merokok di antara peserta didik di usia Sekolah Dasar ini biasanya melalui tahap-tahap persiapan sampai kecoba-coba, selanjutnya menjadi perokok tetap dan akhirnya menjadi ketagihan nikotik. Kebanyakan seseorang memulai kebiasaan merokok karena ikut-ikutan teman, selain karena terpengaruh oleh *image* yang diciptakan oleh produsen rokok (misalnya, dengan menggunakan idola sebagai bintang iklan) atau karena punya orang tua perokok. Kerugian yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan, karena nikotin di dalam rokok akan mempengaruhi susunan saraf yang mampu merangsang pembentukan *dopamine*. Zat ini sendiri mampu memberikan efek ketenangan. Slogan yang biasanya di Sekolah, Puskesmas, Rumah Sakit atau yang digunakan dalam kampanye anti merokok tidak ada artinya. Tanpa mereka sadari ataupun sadar sesungguhnya merokok sangat berbahaya bagi kesehatan paru-paru. Selain itu juga beresiko penyakit kanker rongga mulut, kerongkongan, kandung kencing, ginjal, lambung, pancreas dan rahim.

2). Alkohol

Secara tidak langsung bahwa masuknya alkohol dalam tubuh berarti masuknya bahan kimia ke dalam tubuh. Siswa yang meminum

alcohol sekali-kali mungkin tidak akan mengalami gangguan seberat mereka yang telah menjadi *alcoholic*. Tingkah laku sosial dan emosi sudah dikendalikan oleh bahan-bahan kimia. Menurut Djoko Pekik Irianto (2007:127-128), alkohol yang terkandung dalam minuman keras seperti beer, whiskey, dan lain-lain mempunyai pengaruh pada vasodilatasi sehingga dapat melebarkan pembuluh darah perifer, menyebabkan kulit kemerahan dan terasa hangat. Disamping itu alkohol termasuk jenis minuman penghasil energi instan. Satu gram alkohol dapat menghasilkan 7 kalori.

Minuman keras atau minuman beralkohol juga termasuk zat adiktif. Menurut Giri Wiarto (2012: 116), minuman keras dibedakan menjadi 3 golongan yaitu:

- a) Golongan A yaitu minuman keras yang berkadar alkohol 1-5%, contohnya: Bir
- b) Golongan B yaitu minuman keras yang berkadar alkohol 5-20%, contohnya: Anggur/Wine
- c) Golongan C yaitu minuman keras yang berkadar alkohol 20-45%, contohnya: Arak, wiski, vodka

Menurut Giri Wiarto (2012: 117), akibat yang ditimbulkan dari minum minuman beralkohol secara langsung yaitu

- a) Kehilangan keseimbangan tubuh
- b) Pusing, merasa gembira, kulit menjadi merah
- c) Perasaan ingatan menjadi tumpul

- d) Dalam dosis tinggi menjadi mabuk, tindakan tidak terkontrol dan kendali diri berkurang.

Selain itu alkohol dapat mempengaruhi sistem organ yang ada di dalam tubuh. Menurut Giri Wiarto (2012: 117), pengaruh yang terjadi adalah rusaknya organ tubuh, yaitu:

- a) Pengaruh pada sistem kardiorespirasi adalah denyut jantung dan pernapasan lambat. Dengan lambatnya frekuensi pernapasan maka jumlah oksigen yang disuplai dalam darah akan berkurang.
- b) Pada sistem pencernaan alkohol akan berpengaruh pada hilangnya selera makan, peradangan hati, kanker mulut, kerongkongan dan lambung.
- c) Pada sistem reproduksi dan pengaruh pada bayi. Pengaruh alkohol pada ibu hamil adalah dapat menyebabkan cacat bayi yang dikandung. Sedangkan pengaruh alkohol pada pria adalah menyebabkan impotensi.
- d) Pada sistem saraf pusat dapat menghambat fungsi otak yang mengontrol pernapasan dan denyut jantung sehingga menyebabkan kematian dan dapat menyebabkan hilangnya memori (amnesia), sakit jiwa, kerusakan tetap pada otak dan sistem saraf.

3). Narkotika

Menurut Istiati (2008: 11), narkotika adalah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semisintesis yang dapat menimbulkan pengaruh-pengaruh tertentu bagi mereka yang menggunakan. Pengaruh tersebut berupa pembiusan, hilangnya rasa sakit, rangsangan semangat, halusinasi atau timbulnya khayalan-khayalan yang akan menyebabkan efek ketergantungan bagi pemakainya.

Berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 22 Tahun 1997 yang dikeluarkan Tanggal 1 September 1997 tentang narkotika, “Narkotika hanya dapat digunakan untuk kepentingan pelayanan kesehatan dan ilmu pengetahuan termasuk kepentingan lembaga penelitian atau pendidikan saja / sedangkan pengadaan impor/ekspor, peredaran dan pemakaianya diatur oleh pemerintah, dalam hal ini departemen kesehatan.

Akan tetapi kenyataanya zat-zat tersebut banyak yang datang dan masuk ke Indonesia secara illegal sehingga menimbulkan permasalahan. Peredaran zat terlarang secara gelap itu dilakukan oleh orang-orang yang tidak bertanggung jawab yang ingin memperoleh keuntungan yang sebesar-besarnya.

Menurut Giri Wiarto (2012: 81), terdapat banyak akibat negatif yang disebabkan oleh narkoba, yaitu:

- a) Terganggunya fungsi otak dan perkembangan pada remaja normal yang ditandai mudah lupa, sulit berkonsentrasi, bertindak tidak rasional/akal sehat, sering mengkhayal, motivasi menurun.
- b) Intoksikasi (keracunan)

Intoksikasi atau keracunan adalah gejala yang ditimbulkan akibat pemakaian narkoba dalam jumlah yang cukup berpengaruh pada

tubuh dan perilaku. Istilah yang sering digunakan adalah teller, mabuk dan *fly*.

c) Overdosis (OD)

Overdosis dapat menyebabkan kematian karena terhentinya pernafasan (heroin) atau pendarahan otak (amfetamin). Overdosis dapat terjadi karena penggunaan dalam jumlah besar atau karena sudah lama berhenti pakai, lalu memakainya lagi dalam dosis yang dahulu dipakai.

f. Perilaku Hidup yang Teratur

Pada dasarnya kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya maka dari itu dibutuhkan kesadaran dan peran khusus dari dalam diri sendiri. Usaha tersebut adalah dengan mengupayakan agar setiap individu maupun kelompok selalu melakukan atau mempraktikkan perilaku yang teratur dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga dalam pencapaian berperilaku hidup bersih dan sehat tercapai dengan baik.

Untuk itu agar dapat dicapai suatu kesehatan yang baik, dan lebih meningkatkan kegiatan jasmani yang seimbang, maka hal yang terpenting untuk dilakukan adalah mengurangi hidup yang kurang teratur, seperti keseringan melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat. Menurut Purnomo dan Abdul Kadir (1994: 51), kebiasaan hidup yang tidak teratur adalah sebagai berikut:

- a) Melakukan cara hidup di luar kebiasaan yang wajar dan sehat

- b) Tidur terlalu larut malam atau begadang karena akan membahayakan kesehatan
- c) Tidur kurang dari 8 jam sehari dan tidur di tempat yang tidak baik untuk kesehatan
- d) Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur
- e) Makan secara sembarangan, baik yang dimakan maupun cara dan waktu makan

Selain itu dalam upaya melakukan perilaku hidup yang teratur, setiap hari sebaiknya selalu melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit. Menurut Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati (2012: 93), aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehataan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktifitas fisik yang dapat dilakukan bias berupa kegiatan sehari hari yaitu : berjalan kaki, berkebun, kerja tani, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan dan berolahraga.

Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari bermanfaat untuk menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Namun dengan kesibukan, keasyikan dan kehausan dalam, kehidupan “duniawi”, sering menyebabkan seseorang menjadi kurang gerak, disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non-

infeksi diantaranya adalah penyakit jantung-pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Hal ini banyak dijumpai pada kelompok usia madya, tua dan lanjut, khususnya yang tidak melakukan olahraga dan atau tidak menjalankan pola hidup sehat.

Olahraga adalah kebutuhan hidup bagi orang yang mau berfikir. Bila olahraga sudah menjadi kebutuhan, maka mereka akan merasa rugi manakala tidak dapat melakukan olahraga. Menurut Atikah proverawati dan Eni Rahmawati (2012: 98), keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur yaitu:

- a) Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dll.
- b) Berat badan terkendali
- c) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- d) Bentuk tubuh menjadi bagus
- e) Lebih percaya diri
- f) Lebih bertenaga dan bugar
- g) Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.

3. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Mereka lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala

sesuatu di sekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berpikirnya (Hurlock, 1998: 40).

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohaninya, sehingga diharapkan di kemudian hari menjadi anak yang tumbuh dewasa dengan keadaan yang sehat serta mempunyai rasa tanggungjawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya, untuk itu anak sekolah dasar harus disiapkan sesuai dengan tahap perkembangan dan kematangannya. Pada umur berapa tepatnya anak matang untuk masuk sekolah dasar, sebenarnya sukar dikatakan karena kematangan tidak ditentukan oleh umur semata-mata. Namun pada umur 6 atau 7 tahun, biasanya anak telah matang untuk memasuki sekolah dasar (Hurlock, 1998: 42).

Menurut Syamsu Yusuf (2009: 4) pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase yaitu:

- a. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira 6-7 tahun sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
 - 1) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.

- 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
 - 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
 - 6) Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
- b. Masa kelas-kelas tiggi sekolah dasar, kira-kira umur 9,0 atau 10,0 sampai umur 12,0 atau 13,0 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - 2) Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
 - 3) Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
 - 4) Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapai tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaiannya.
 - 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) menegenai prestasi sekolah.
 - 6) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Masa anak usia sekolah dasar dalam usia (sekitar 6-12 tahun) dan siswa

kelas atas berusia 10-12 tahun merupakan tahap perkembangan selanjutnya. Anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik yang berbeda dimana ia lebih senang bermain, senang bergerak, senang bekerja kelompok dan senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung. Menurut Havighurst yang

dikutip Desmita (2010: 35), tugas perkembangan anak usia sekolah dasar meliputi:

- a. Menguasai keterampilan fisik yang diperlukan dalam permainan dan aktivitas fisik.
- b. Membina hidup sehat.
- c. Belajar bergaul dan bekerja dalam kelompok.
- d. Belajar menjalankan peranan sosial sesuai dengan jenis kelamin.
- e. Belajar membaca, menulis, dan berhitung agar mampu berpartisipasi dalam masyarakat.
- f. Memperoleh sejumlah konsep yang diperlukan untuk berfikir efektif.
- g. Mengembangkan kata hati dan moral.
- h. Mencapai kemandirian pribadi.

Melihat karakteristik anak-anak sekolah dasar yang masih suka bermain, meniru, serta mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi maka sangatlah diperlukan pengawasan serta pemberian contoh yang baik dari seorang guru agar anak dapat terdidik dengan konsep yang benar. Suatu hal yang penting dalam hal ini ialah sikap anak terhadap otoritas kekuasaan, khususnya dari orang tua dan guru sebagai suatu hal yang wajar. Anak dalam usia ini cenderung menunjukkan untuk dapat berkuasa dan mencari teman sebaya untuk berkelompok dan menjadi dorongan untuk bersaing antar kelompok yang disebut masa “*competitive socialization*”.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Basirah pada tahun 2010 berjudul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas III-VI SD Negeri Jambon Nanggulan Kulon”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas III-VI SD Negeri Jambon Nanggulan Kulon. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket tertutup, yaitu membagikan angket yang telah ditentukan kepada responden. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil sebagai berikut penelitian menyimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas III-VI SD Negeri Jambon Nanggulan Kulon Progo dalam kategori baik sebanyak 14,86 %, kategori cukup baik 45,95%, kategori kurang baik sebanyak 24,32%, kategori tidak baik sebanyak 14,86%. Secara rinci terlihat bahwa faktor terhadap makanan dan minuman dalam kategori cukup baik, faktor perilaku terhadap kebersihan tubuh dalam kategori cukup baik, faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori kurang baik, perilaku terhadap sakit dan penyakit dalam kategori cukup baik, faktor kebiasaan yang merusak kesehatan dalam kategori cukup baik dan faktor perilaku hidup yang teratur dalam kategori cukup baik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Arif Dwi Arianta pada tahun 2013 yang berjudul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas III-VI SD Negeri Kalisonggo Girimulyo Kulon Progo Tahun Ajaran 2012/2013”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran identifikasi perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas III-VI SD Negeri Kalisonggo Girimulyo Kulon Progo Tahun Ajaran 2012/2013. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas III-VI SD Negeri Kalisonggo, dengan subjek yang digunakan sebesar 63 anak. Instrumen yang digunakan berupa angket dan untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas III-VI SD Negeri Kalisonggo Girimulyo Kulon Progo tahun ajaran 2012/2013 dalam kategori baik sebanyak 26,06%, kategori cukup baik 34,78%, kategori kurang baik sebanyak 32,61%, kategori tidak baik sebanyak 6,52%. Secara rinci terlihat faktor terhadap makanan dan minuman dalam kategori kurang baik, faktor terhadap perilaku kebersihan tubuh dalam kategori baik, faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori cukup baik, faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dalam kategori kurang baik, faktor kebiasaan yang merusak kesehatan dalam kategori baik, dan faktor perilaku hidup yang teratur dalam kategori cukup baik.

C. Kerangka Berfikir

Tingkat kesadaran kebersihan dan kesehatan seseorang sangat menentukan prestasi seorang siswa dalam proses pembelajaran baik di Sekolah maupun dalam sosial masyarakat. Namun kebersihan dan kesehatan seseorang akan ditentukan oleh perilaku hidup bersih dan sehat orang tersebut. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan segala kegiatan yang berkaitan dengan tindakan di dalam memelihara dan meningkatkan kebersihan dan kesehatan diri dan lingkungannya. Perilaku hidup bersih dan sehat mencakup beberapa faktor antara lain: faktor terhadap makanan dan minuman bergizi, faktor terhadap kebersihan kebersihan diri/pribadi, faktor terhadap kebersihan lingkungan, faktor terhadap sakit dan penyakit, faktor terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan dan faktor perilaku hidup yang teratur.

Semakin majunya tingkat perkembangan siswa masalah kebersihan dan kesehatan yang dihadapai oleh siswa akan semakin kompleks dan bervariasi. Pada siswa usia tingkat dasar biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan, sehingga isu yang menonjol bagi siswa SD adalah kebiasaan yang masih kurang dalam berperilaku hidup bersih dan sehat, seperti gosok gigi yang baik dan benar, kebiasaan cuci tangan pakai sabun, potong kuku, kebersihan diri , kebersihan makanan dan minuman, kebersihan lingkungan dan adanya gejala kenakalan siswa.

Penelitian yang akan dilaksanakan mempunyai harapan untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat sehari hari yang dilaksanakan oleh siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah survey dengan teknik angket yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan yang sekarang. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3), penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian ini untuk mengungkapkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Untuk menghindari salah pengertian, terlebih dahulu akan dituliskan definisi operasional yang berkaitan dengan penelitian. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah segala aktivitas siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak yang diterapkan atas kesadaran dari hasil pembelajaran dan pengalaman, sehingga secara mandiri siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak mampu meningkatkan kualitas kesehatan dirinya serta berperan aktif dalam mewujudkan kesadaran lingkungan bersih dan sehat, yang diukur dengan menggunakan angket.

C. Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 172), Subjek penelitian adalah subjek yang dituju oleh peneliti untuk diteliti. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV-VI dengan jumlah siswa sebanyak 79 siswa. Siswa mengisi angket penelitian yang berjudul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016” dan langsung diserahkan kepada peneliti setelah siswa menjawab semua pertanyaan dalam angket. Jumlah data subjek penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	IV	12	13	25
2	V	11	14	25
3	VI	18	11	29
Jumlah				79

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data.. Penelitian ini menggunakan instrument berupa angket. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 194), angket atau kuesioner adalah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi

dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal hal yang ia ketahui.

Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup berupa pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai hal-hal yang diketahui dan dilaksanakan oleh responden tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 195), Angket tertutup adalah angket yang sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih jawaban yang disediakan.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 209), prosedur yang ditempuh dalam pengadaan instrument yang baik adalah :

- a. Perencanaan, meliputi perumusan tujuan, menentukan variable, kategorisasi variable
- b. Penulisan butir soal, atau item kuesioner, penyusunan skala, penyusunan pedoman wawancara
- c. Penyuntingan, yaitu melengkapi instrument dengan pedoman mengerjakan surat pengantar, kunci jawaban dan lain-lain yang perlu.
- d. Uji coba, baik dalam skala kecil maupun besar
- e. Penganalisaan hasil, analisis item, melihat pola jawaban peninjauan saran-saran, dan sebagainya

- f. Mengadakan revisi terhadap item-item yang dirasa kurang baik dan mendasarkan diri pada data yang diperoleh sewaktu uji coba

Didalam menyusun instrument peneliti menggunakan instrument yang pernah digunakan oleh peneliti-peneliti terdahulu dengan mengadakan ubahan yang disesuaikan dengan penelitian ini. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7-9), ada tiga langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrument. Langkah-langkah penyusunan instrument menurut Sutrisno Hadi adalah :

- a. Mendefinisikan Konstrak

Langkah pertama adalah mendefinisikan konstrak berarti membatasi perubahan atau variable yang akan diteliti. Variable dalam penelitian ini adalah perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan segala aktivitas yang ada pada diri seseorang dan diterapkan atas kesadaran dari hasil pembelajaran dan pengalaman sehingga secara mandiri mampu meningkatkan derajat kesehatannya serta mampu berperan aktif dalam mewujudkan kesadaran lingkungan yang bersih dan sehat.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang diangkat dan selanjutnya diyakini menjadi komponen dari konstrak yang diteliti. Faktor-faktor perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun ajaran 2015/2016 meliputi : perilaku terhadap kebersihan pribadi, perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit dan perilaku terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan.

c. Menyusun Butir-Butir Pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun item-item pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstrak. Item-item harus merupakan penjabaran dari isi faktor dan hanya sebatas itu saja, tidak membicarakan faktor yang lain. Kemudian disusun dalam butir-butir soal yang dapat memberi gambaran tentang keadaan faktor tersebut.

Untuk lebih jelasnya bias dilihat dalam table kisi-kisi berikut :

Tabel 2. Kisi-Kisi Angket Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	Pernyataan		Jumlah
Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas III-VI SD Negeri Kalisongo Girimulyo Kulon Progo Tahun Ajaran 2012/2013	1. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman	1. Kebiasaan Sarapan 2. Pemilihan Jenis Makanan 3. Waktu Makan 4. Jumlah Makanan dan Minuman 5. Kebersihan Makanan	1 2 4 5, 6 8	3 7	1 2 1 3 1
	2. Perilaku terhadap Kebersihan Tubuh	1. Mandi 2. Membersihkan Rambut 3. Kebersihan Pakaian 4. Membersihkan Mulut dan Gigi	9 11, 12 13 14, 16	10 15	2 2 1 3
	3. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan	1. Kebersihan Kamar Tidur 2. Kebersihan Kamar Makan 3. Kebersihan Dapur 4. Kebersihan Kamar Mandi dan WC	17, 18 19 21 24	20 22 23	2 2 2
	4. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit	1. Pencegahan Sakit dan Penyakit 2. Pengobatan 3. Pemulihan Kesehatan 4. Kepatuhan Berobat	25, 26, 27, 28 30 31 32	29	5 1 1 1
	5. Kebiasaan yang Merusak Kehatenan	1. Merokok 2. Alkohol 3. Narkotika	34 36, 37, 38 39, 40	33, 35	3 3 2
	6. Perilaku Hidup Yang Teratur	1. Pengaturan Istirahat 2. Pengaturan Waktu	41, 42, 43, 45, 46 47, 48	44	
Jumlah			37	11	48

Dalam penelitian ini menggunakan angket yang terdiri dari 48 butir pernyataan dengan 4 alternatif jawaban untuk setiap pertanyaan dengan mengadopsi skala dari Likert, yaitu : Selalu (S), Sering (Sr), Kadang-Kadang (Kd) dan Tidak Pernah (TP). Menurut Nana Syaodih Sukmadinata (2013: 238), dasar dari skala ini adalah respons seseorang terhadap sesuatu dapat dinyatakan dengan pernyataan persetujuan (Setuju-Tidak Setuju) terhadap suatu objek.

Tabel 3. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	S	Sr	Kd	TP
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

2. Uji Coba Instrumen

Angket sebelum diujicobakan, terlebih dahulu dilakukan *expert judgment/dosen ahli* untuk validasi angket. Sebelum instrumen digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Uji coba dilakukan di SD Negeri Banguntapan, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Bantul yang berjumlah 30 siswa. Langkah-langkah sebagai berikut:

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Suharsimi Arikunto, 2010: 211). Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sahih atau valid. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 23-27) rumus yang digunakan dalam uji validitas adalah sebagai berikut :

$$rpq = \frac{(rxy)(SBy) - SBx}{\sqrt{(SBx^2) + (SBy^2) - 2(rxy)(SBx)(SBy)}} =$$

Keterangan :

Rpq : Koefisien korelasi bagian total

Rxy : koefisien korelasi momen tangkar

SBy : Simpang baku skor factor

SBx : Simpang baku skor butir

SB diperoleh dengan rumus : $SB = \sqrt{\left\{ \frac{JK}{N-1} \right\}}$

JK = Jumlah Kuadrat, diperoleh dengan rumus :

$$JK = \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}$$

Mencari rxy dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\left\{ N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2 \right\} \left\{ N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2 \right\}}}$$

Keterangan :

rxy : Korelasi momen tangkar

N : Cacah subyek uji coba

$\sum x$: Sigma atau jumlah x (skor butir)

Σx^2 : Sigma x kuadrat
 Σy : Sigma y (skor faktor)
 Σy^2 : Sigma y kuadrat
 Σxy : Sigma tangkar (perkalian) X dengan Y

Interfal Koefisien	Tingkat Hubungan
0,800-1,000	Sangat tinggi
0,600-0,799	Tinggi
0,400-0,599	Sedang
0,200-0,299	Rendah
0,000-0,199	Sangat rendah

Sumber: Suharsimi Arikunto (2010: 319)

Uji coba subyek di luar populasi yang mempunyai karakteristik sama dalam uji coba tersebut sebanyak 30 siswa. Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel (0,312) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil uji coba diperoleh 3 butir pernyataan yang gugur yaitu nomer 22, 29, 37 dan diperoleh nilai validitas sebesar 0,649. Hasil nilai validitas tersebut maka dapat diketahui nilai interpelasi r hitung berkategori tinggi.

Tabel 4. Kisi-kisi angket penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Pernyataan		Jumlah
Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas III-VI SD Negeri Kalisongo Girimulyo Kulon Progo Tahun Ajaran 2012/2013	1. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman	1. Kebiasaan Sarapan 2. Pemilihan Jenis Makanan 3. Waktu Makan 4. Jumlah Makanan dan Minuman 5. Kebersihan Makanan	1 2 4 5, 6 8	3 7	1 2 1 3 1
	2. Perilaku terhadap Kebersihan Tubuh	1. Mandi 2. Membersihkan Rambut 3. Kebersihan Pakaian 4. Membersihkan Mulut dan Gigi	9 11, 12 13 14, 16	10 15	2 2 1 3
	3. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan	1. Kebersihan Kamar Tidur 2. Kebersihan Kamar Makan 3. Kebersihan Dapur 4. Kebersihan Kamar Mandi dan WC	17, 18 19 21 24	20 22 23	2 2 2 2
	4. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit	1. Pencegahan Sakit dan Penyakit 2. Pengobatan 3. Pemulihan Kesehatan 4. Kepatuhan Berobat	25, 26, 27, 28 30 31 32	29	5 1 1 1
	5. Kebiasaan yang Merusak Kehatenan	1. Merokok 2. Alkohol 3. Narkotika	34 36, 37, 38 39, 40	33, 35	3 3 2
	6. Perilaku Hidup yang Teratur	1. Pengaturan Istirahat 2. Pengaturan Waktu	41, 42, 43, 45, 46 47, 48	44	
Jumlah			36	9	45

b. Uji Reliabilitas

Setelah uji validitas selesai, maka langkah selanjutnya adalah uji reliabilitas. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabel menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument itu sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2010: 221). Reliabilitas dapat dikatakan suatu konsistensi alat pengukur didalam mengukur gejala yang sama. Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* yang dikemukakan Suharsimi Arikunto (2010: 239) yaitu :

$$r_{II} = \left(\frac{k}{(k-1)} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan :

r_{II} = Reliabilitas instrument

K = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$ = Jumlah varians butir

σ_t^2 = Variasi total

Interfal Koefisien	Tingkat Hubungan
0,800-1,000	Sangat tinggi
0,600-0,799	Tinggi
0,400-0,599	Sedang
0,200-0,299	Rendah
0,000-0,199	Sangat rendah

Sumber: Suharsimi Arikunto (2010: 319)

Untuk mengetahui keandalan instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*, dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,935. Hasil nilai reliabilitas tersebut maka dapat diketahui nilai interpelasi r hitung berkategori sangat tinggi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada siswa yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas IV dan V di SD Negeri Balangan 1, Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman.
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

4. Teknik Analisis Data

Setelah data diperolah langkah berikutnya dalam menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Untuk menganalisis data digunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan

prosentase. Menurut Anas Sujiono (2000: 40), perhitungan itu dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

p = persentase

f = frekuensi yang sedang dicari

n = jumlah total frekuensi

Untuk pengkategorian menggunakan skala yang dikemukakan

Suharsimi Arikunto (1998: 246) sebagai berikut :

1. 76% - 100% Baik
2. 56% - 75% Cukup Baik
3. 41% - 55% Kurang Baik
4. Kurang dari 4% Tidak Baik.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

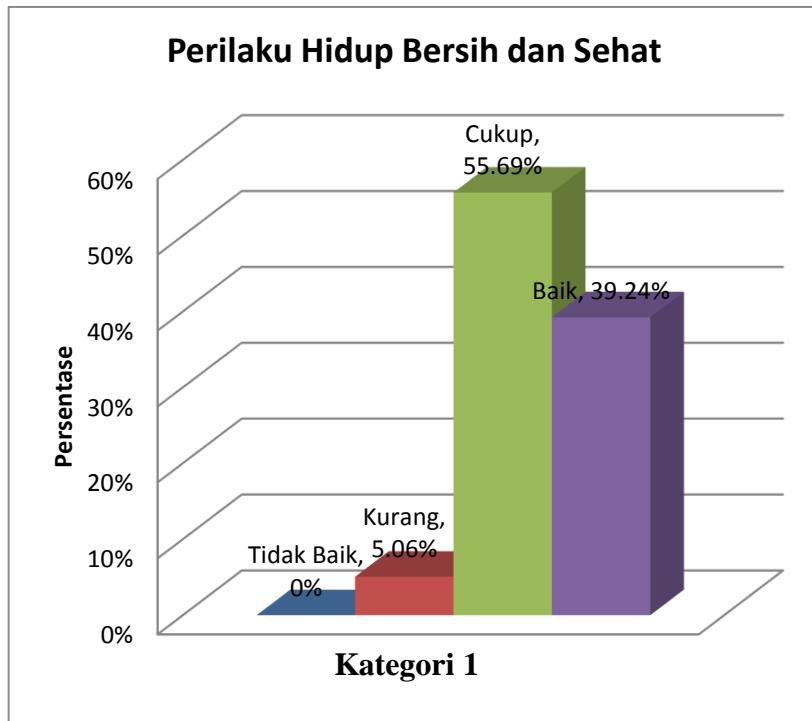
A. Hasil Penelitian

Data penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngantak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 dalam penelitian ini secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 45 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Hasil penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 93; skor maksimum = 167; rerata = 133,98; median = 133; modus = 125 dan *standard deviasi* = 14,26. Deskripsi hasil penelitian perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI di SD Negeri Ngantak Baturetno Banguntapan Bantul dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Deskripsi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngantak

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
76% - 100%	Baik	31	39,24
56% - 75%	Cukup	44	55,69
41% - 55%	Kurang	4	5,06
Kurang dari 41 %	Tidak Baik	0	0
Jumlah		79	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI di SD Negeri Ngantek

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55,69%, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 39,24 %, kategori kurang dengan persentase sebesar 5,06 %, dan kategori tidak baik sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat diartikan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul adalah cukup.

Perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI Dari SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016 dalam penelitian ini didasarkan pada 6 faktor yaitu perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan tubuh, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perillaku terhadap sakit dan penyakit, perilaku terhadap kebiasaan

yang merusak kesehatan, perilaku terhadap hidup yang teratur. Hasil penelitian masing-masing faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

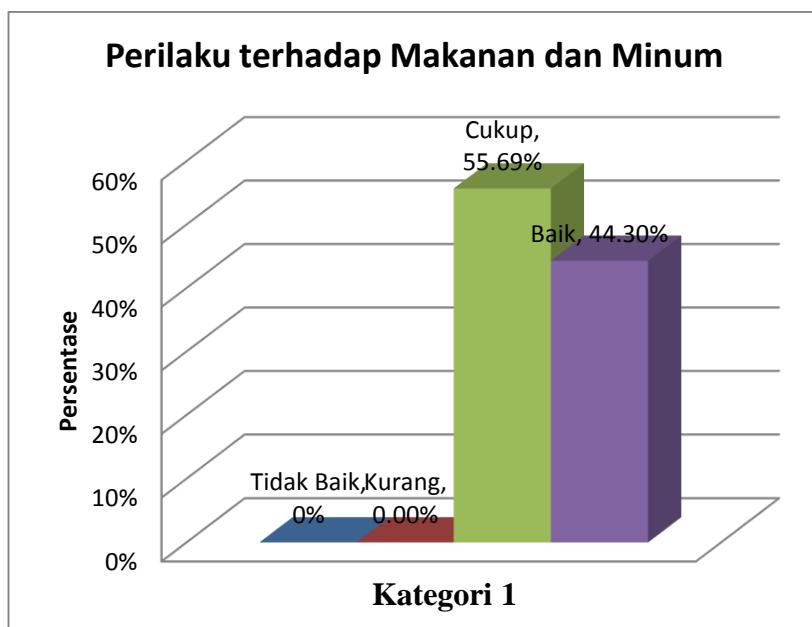
1. Perilaku terhadap Makanan Dan Minuman

Faktor perilaku terhadap makanan dan minum dalam penelitian ini diukur dengan angket yang berjumlah 8 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Hasil penelitian faktor perilaku terhadap makanan dan minum diperoleh hasil skor minimum sebesar = 18;skor maksimum = 31; rerata = 24,32; median = 24; modus = 24 dan *standard deviasi* = 3,44. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Deskripsi Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
76% - 100%	Baik	35	44,3038
56% - 75%	Cukup	44	55,6962
41% - 55%	Kurang	0	0
Kurang dari 41 %	Tidak Baik	0	0
Jumlah		79	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku terhadap makanan dan minuman sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55,69 %, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 44,30%, kategori kurang dengan persentase sebesar 0%, kategori tidak baik dengan persentase sebesar 0%.

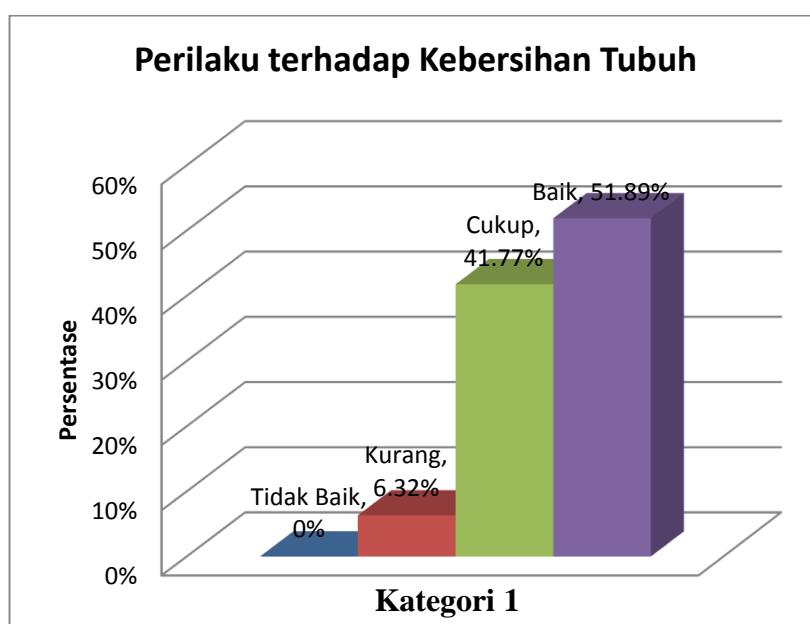
2. Perilaku terhadap Kebersihan Tubuh

Faktor perilaku terhadap kebersihan tubuh dalam penelitian ini diukur dengan angket yang berjumlah 8 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Hasil penelitian faktor perilaku terhadap kebersihan tubuh diperoleh hasil skor minimum sebesar = 12; skor maksimum = 32; rerata = 24,44; median = 25; modus = 28 dan *standard deviasi* = 4,37. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Deskripsi Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Tubuh

Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase
76% - 100%	Baik	41	51,89873
56% - 75%	Cukup	33	41,77215
41% - 55%	Kurang	5	6,329114
Kurang dari 41 %	Tidak Baik	0	0
Jumlah		79	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Tubuh

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku terhadap kebersihan tubuh sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 51,89 %, diikuti kategori cukup dengan persentase sebesar 41,77 %, kategori kurang dengan persentase sebesar 6,32 %, kategori tidak baik sebesar 0%.

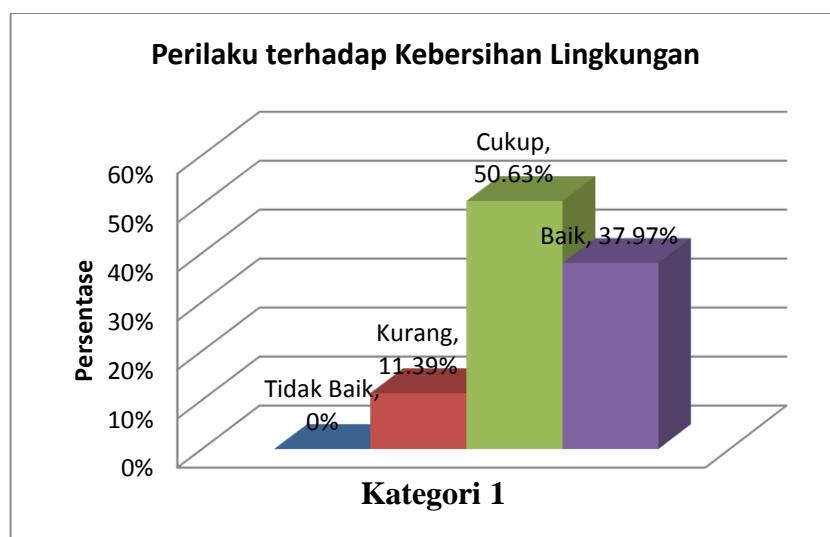
3. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam penelitian ini diukur dengan angket yang berjumlah 7 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Hasil penelitian faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan diperoleh hasil skor minimum sebesar = 11; skor maksimum = 28; rerata = 20,41; median = 21; modus = 21 dan *standard deviasi* = 3,78. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
76% - 100%	Baik	30	37,97468
56% - 75%	Cukup	40	50,63291
41% - 55%	Kurang	9	11,39241
Kurang dari 41 %	Tidak Baik	0	0
Jumlah		79	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 4. Diagram Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 50,63 %, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 37,97 %, kategori kurang dengan persentase sebesar 11,39 %, kategori tidak baik sebesar 0%.

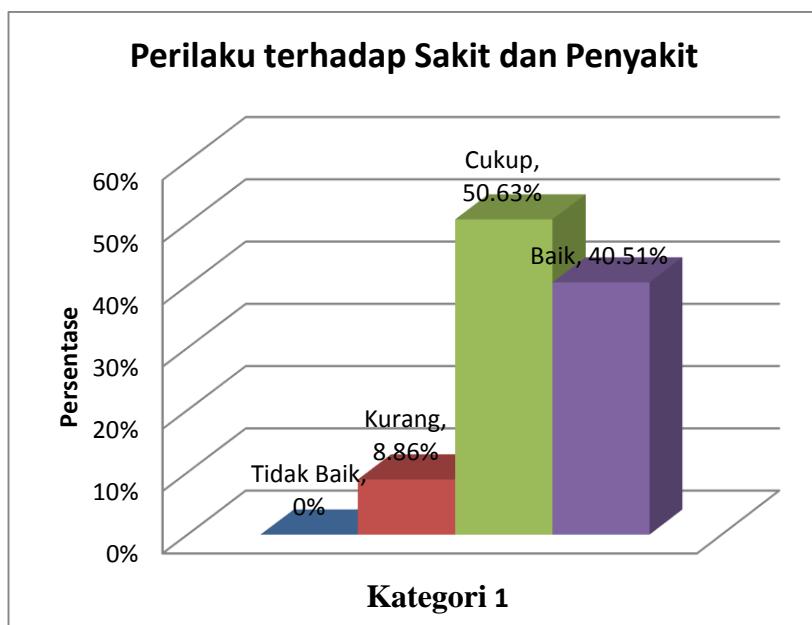
4. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dalam penelitian ini diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Hasil penelitian faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit diperoleh hasil skor minimum sebesar = 11; skor maksimum = 26; rerata = 20,53; median = 21; modus = 20 dan *standard deviasi* = 3,47. Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Deskripsi Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
76% - 100%	Baik	32	40,50633
56% - 75%	Cukup	40	50,63291
41% - 55%	Kurang	7	8,860759
Kurang dari 41 %	Tidak Baik	0	0
Jumlah		79	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 5. Diagram Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 50,63 %, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 40,51 %, kategori kurang dengan persentase sebesar 8,86%, kategori tidak baik sebesar 0 %.

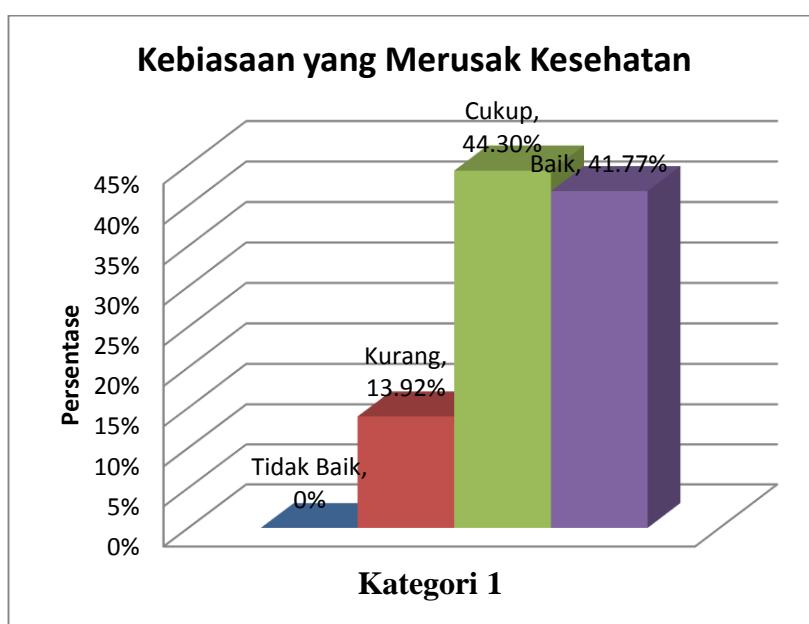
5. Faktor Kebiasaan yang Merusak Kehatan

Faktor kebiasaan yang merusak kesehatan diukur dengan angket yang berjumlah 7 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Hasil penelitian faktor terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan diperoleh hasil skor minimum sebesar = 10; skor maksimum = 28; rerata = 20,26; median = 21; modus = 21 dan *standard deviasi* = 3,97. Deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 10. Deskripsi Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
76% - 100%	Baik	33	41,77215
56% - 75%	Cukup	35	44,3038
41% - 55%	Kurang	11	13,92405
Kurang dari 41 %	Tidak Baik	0	0
Jumlah		79	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 6. Diagram Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui faktor kebiasaan yang merusak kesehatan sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 44,30%, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 41,77%, kategori kurang dengan persentase sebesar 13,92 %, kategori tidak baik sebesar 0%.

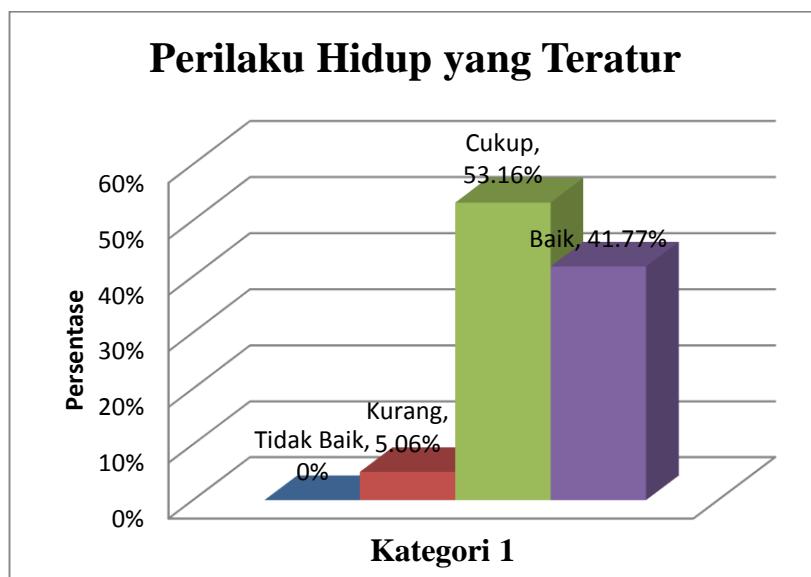
6. Perilaku Hidup yang Teratur

Faktor perilaku hidup yang teratur diukur dengan angket yang berjumlah 8 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Hasil penelitian faktor perilaku hidup yang teratur diperoleh hasil skor minimum sebesar = 17;skor maksimum = 32; rerata = 24; median = 24; modus = 23 dan *standard deviasi* = 3,35. Deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Deskripsi Faktor Perilaku Hidup yang Teratur

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
76% - 100%	Baik	33	41,77215
56% - 75%	Cukup	42	53,16456
41% - 55%	Kurang	4	5,063291
Kurang dari 41 %	Tidak Baik	0	0
Jumlah		79	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 7. Diagram Faktor Perilaku Hidup yang Teratur

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui faktor perilaku hidup yang teratur sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 53,16 %, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 41,77%, kategori kurang dengan persentase sebesar 5,06 %, kategori tidak baik sebesar 0 %.

B. Pembahasan

Perilaku hidup bersih dan sehat dalam penelitian ini diartikan sebagai segala tindakan atau perilaku seseorang yang disadari dan diterapkan untuk mencapai keadaan sehat, baik sehat secara jasmani dan rohani yang didapat dari hasil pembelajaran sehingga seseorang tersebut mampu menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan oleh semua orang agar kesehatan tetap terjaga dengan baik. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu ditanamkan sejak kecil, hal tersebut tentu sangatlah penting melihat selama ini masih ada anak yang tidak mampu menjaga perilaku hidup bersih dan sehatnya dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55,69%. Hasil tersebut dapat diartikan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI Dari SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul adalah cukup.

Hasil tersebut diartikan siswa mempunyai sikap dan perilaku yang cukup baik dalam menerapkan kehidupan yang sehat pada dirinya, akan tetapi masih banyak ditemui siswa yang mempunyai perilaku kurang sehat, baik perilaku terhadap makanan, kebersihan lingkungan, kebiasaan hidup dan yang lainnya. Perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul dalam penelitian ini didasarkan pada perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan tubuh, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, perilaku terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan, perilaku terhadap hidup yang teratur.

1. Perilaku terhadap Makanan dan Minum

Berdasarkan hasil penelitian diketahui perilaku terhadap makanan dan minuman sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55,69 %. Hasil tersebut diartikan beberapa siswa mempunyai perilaku cukup terhadap makanan dan minuman, yaitu anak mencoba mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik dan bergizi bagi tubuh. Di SD Negeri Ngentak Baturetno terdapat kantin sekolah yang menjual makanan yang baik dikonsumi oleh anak. Akan tetapi masih banyak juga siswa yang belum menerapkan perilaku yang sehat, dapat dilihat kebiasaan makan makanan yang kurang sehat dan bergizi, seperti; masih banyak siswa yang membeli makanan pada pedagang kaki lima/pedagang asongan yang kurang terjamin kesehatannya.

Dalam hal ini fungsi makanan bagi tubuh dapat mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Dengan demikian, makan yang dibutuhkan untuk mendukung hidup sehat adalah makanan yang bergizi, selain itu dibutuhkan variasi makanan, agar zat-zat yang dikonsumsi oleh tubuh juga bervariasi dan saling melengkapi.

2. Perilaku terhadap Kebersihan Tubuh

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui perilaku terhadap kebersihan tubuh sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 51,89 %. Hal tersebut diartikan perilaku terhadap kebersihan tubuh adalah baik, yang artinya sebagian besar siswa SD Negeri Ngentak Baturetno cukup baik dalam menjaga kebersihan tubuhnya. Beberapa perilaku dalam menjaga kebersihan tubuh diantaranya sebelum berangkat sekolah anak mandi, gosok gigi, sebelum makan mencuci tangan, memakai wewangian dan berpakaian dengan rapi. Khususnya SD Negeri Ngentak Baturetno ditemui siswa yang baik dalam menjaga kebersihan tubuh adalah siswa perempuan dibandingkan siswa laki-laki.

Tujuan kebersihan diri sendiri tersebut agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Selain itu kebersihan diri tidak hanya kebersihan jasmani, tetapi juga kebersihan rohani.

3. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 50,63 %. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa SD Negeri Ngantuk Baturetno mampu menjaga kebersihan lingkuang dengan cara, tidak membuang sampah sembarangan, buang air di kamar mandi/ WC, menjaga kebersihan sekolah dan rumah. Perilaku tersebut tidak terlepas dari tata tertib SD Negeri Ngantuk Baturetno yang menerapkan kedisiplinan dalam menjaga kebersihan sehingga anak terbiasa untuk mempunyai perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan.

Jika anak tidak di kontrol dalam kebersihan lingkungan beberapa anak akan melakukan kebiasaan yang kurang baik seperti membuang sampah sembarangan, kurang sadar dalam membersihkan tempat tidur dan lingkungan rumah. Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam menjaga kebersihan lingkungan.

4. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 50,63 %, perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit merupakan bagaimana manusia berespon, baik secara pasif, maupun aktif yang dilakukan sehubungan dengan sakit dan penyakit tersebut. Hasil tersebut diartikan siswa cukup mampu merespon dan bertindak terhadap berbagai penyakit yang ada disekitar mereka. Respon tersebut ditunjukkan dengan

menjaga tubuh dari berbagai penyakit, dan respon yang cepat jika terserang penyakit yaitu dengan mengobatinya.

5. Perilaku terhadap Kebiasaan yang merusak kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui faktor kebiasaan yang merusak kesehatan sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 44,30%. Hal tersebut diartikan siswa mempunyai perilaku yang baik terhadap rokok, berdasarkan hasil survei sebagian besar anak tidak merokok, dikarenakan mereka masih tergolong anak-anak cenderung takut untuk merokok, akan tetapi ketika melihat anggota keluarga ataupun teman sekitar yang merokok mereka hanya membiarkan saja, mereka belum mempunyai keberanian untuk menegur atau memperingatkan. Hal tersebut tentu saja akan membawa dampak kurang baik, jika anak berada di sampingnya maka anak akan menjadi perokok pasif yang mana akan membahayakan kesehatan dirinya, bahkan kebiasaan merokok keluarga membawa dampak anak untuk cenderung mengikutinya ketika dewasa.

Selain itu, siswa mempunyai perilaku yang cukup baik terhadap alkohol. Hal tersebut dibuktikan dengan hampir semua siswa tidak mempunyai kebiasaan minum minuman keras ataupun pernah meminum alkohol, sehingga anak mempunyai perilaku yang cukup baik. Perilaku yang cukup baik tersebut ditunjang dari keluarga dan sekolah, yang mana dari lingkungan keluarga dan sekolah melarang siswa untuk minum alkohol dan

mengkonsumsi narkoba, dengan demikian perilaku anak akan terbentuk dengan sendirinya untuk menjauhi minuman alkohol dan narkoba.

6. Perilaku Hidup yang Teratur

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui faktor perilaku hidup yang teratur sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 53,16 %. Hal tersebut diartikan siswa mempunyai perilaku yang cukup baik dalam hidup yang teratur, yaitu dengan meluangkan waktu untuk olahraga. Aktifitas olahraga anak yang biasanya dilakukan dengan cara olahraga permainan, seperti; kasti dan sepakbola, dikarenakan anak usia SD lebih banyak senang melakukan olahraga bermain dibandingkan prestasi. Akan tetapi berdasarkan kenyataan masih ada juga beberapa anak yang malas untuk berolahraga, kebanyakan adalah siswa putri. Fungsi dari berolahraga akan manjadikan tubuh sehat, dan mencapai tingkat kesegaran jasmani yang baik

Siswa mampu menjaga keseimbangan antara waktu untuk istirahat dan waktu aktifitas. Aktivitas sehari-hari harus diatur, sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani, waktu istirahat yang baik sekitar 8 jam setiap harinya. Perilaku yang baik ditunjukan dengan kebiasaan tidur yang tercukupi, kebanyakan jam 8-9 malam anak sebagain besar sudah tidur dan jarang yang begadang atau tidur sampai larut dan bangun sekitar jam 5 pagi, sehingga kebutuhan tidur 8 jam tercukupi.

BAB V **KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55,69%, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 39,24 %, kategori kurang dengan persentase sebesar 5,06 %, dan kategori tidak baik sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat disimpulkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul adalah cukup.

B. Implikasi

Hasil penelitian di atas ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi para guru dan orang tua untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas IV-VI Dari SD Negeri Ngantek Baturetno Banguntapan Bantul, kemudian diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat yang meliputi makanan, olahraga, rokok, istirahat, sakit dan penyakit, kebersihan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Pengambilan data dimana satu kali, karna ada siswa yang berhalngan sehingga pengambilan data dilanjut hari berikutnya.

2. Peneliti tidak mengontrol kebiasaan hidup yang dilakukan setiap harinya serta latar belakang kondisi ekonomi.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada siswa sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran siswa dalam mengisi angket.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai perilaku hidup kurang sehat agar memperhatikan perilaku hidup yang sehat.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan faktor yang memengaruhi perilaku hidup sehat dapat teridentifikasi secara luas.
3. Bagi orang tua dan guru agar selalu memperhatikan anak didiknya, agar dapat mengarahkan perilaku hidup sehat..

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Kholid. (2012). *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Anang Rinandanto. (2015). Sikap Siswa Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di SD Negeri Balangan 1 Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Anas Sudijono. (2000). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grasindo Persada.
- Arif Dwi Arianta. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas III-VI SD Negeri Kalisonggo Girimulyo Kulon Progo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Atikah Proverawati, dkk. (2012). *PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Basirah. (2010). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas III-VI SD Negeri Jambon Nanggulan Kulon. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta. Andi.
- Djoned Soetatmo. (1979). *Kesehatan Pribadi*. Jakarta: Rora Karya.
- Giri Wiarto. (2012). *Budaya Hidup Sehat*. Surakarta: Goysen Publishing.
- Lily S. Sulistyowati.(2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- M. Ichsan. (1979). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti Pendidikan Tinggi, PPLPTK
- Mu'rifah. (2004). *Materi Pokok PPDO 2401/3SKS/Modul 1-9 Pendidikan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Nana Syaodih Sukmadinata. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- _____. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Nur Khayati. (2010). *Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Banyuurip Dlingo Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- PT. Unilever bersama TIM LSM Spektra. (2008). *Suplemen Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Panduan UKS dan Dokter Kecil*.
- Purnomo Ananto dan Abdul Kadir. (1994). *Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Regina Tutik Padmaningrum. (2007). *Rokok Mengandung Zat Adiktif Yang Berbahaya Bagi Kesehatan*. FMIPA UNY
- Rusli Lutan. (2000). *Gizi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan dkk. (2000). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Soeharta. (1997). *Syarat Rumah Sehat*. Jakarta: PT. Arjuna Graha Sentosa.
- Soekidjo notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sonti M.S. dan Purnomo Ananto. (1999). *Pokok-Pokok Pembelajaran Pendidikan Kesehatan di SLTP*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes dan Skala Dengan BASICA*. Yogyakarta: ANDI OFFSET
- Syamsu Yusuf. (2009). *Psikologi Perkembang Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Tim Kreatif SPEKTRA. (2008). *Suplemen Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Panduan UKS dan Dokter Kecil School Program*. Jawa Timur.

Undang-Undang RI Nomor 22 Tahun 1997, tentang Narkotika

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin Uji Coba

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Jalan Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuatkan surat ijin uji coba penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : AHMAD AJUN KURNIAWAN
Nomor Mahasiswa : 12604221004
Program Studi : PGSD PENJAS
Judul Skripsi : PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA
KELAS IV-VI SD NEGERI NGENTAK BATURBTU NO. BANGUNTAPAN
BANTUL TAHUN AKADEMIK 2015 / 2016

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu/Bulan : MEI s/d JUNI
Tempat / Obyek : SD BANGUNTAPAN

Atas perhatian , bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih .

Yogyakarta, SENIN 2 MEI 2016

Yang Mengajukan,


AHMAD AJUN KURNIAWAN
NIM. 12604221004

Kaprodi. PGSD PENJAS.,

Mengetahui :

Dosen Pembimbing,



Dr. BUNTUR, M.Pd
NIP. 198109262006041001

YUDIK PRASETYO, M.Kes
NIP. 198208152005011002

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 241/UN.34.16/PP/2016. 28 April 2016.
Lamp : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian.

**Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Yogyakarta.**

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ahmad Ajun Kurniawan.
NIM : 12604221004.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Mei s.d Juni 2016.
Tempat/Obyek : SD Negeri Ngentak/SD Banguntapan.
Judul Skripsi : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV - VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N Ngentak Baturetno.
2. Kaprodi PGSD Penjas.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Daerah DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)
YOGYAKARTA 55213

operator2@yahoo.com

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/V/804/4/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN** Nomor : **241/UN.34.16/PP/2016**
Tanggal : **28 APRIL 2016** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegitan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DILAKUKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **AHMAD AJUN KURNIAWAN** NIP/NIM : **12604221004**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN , PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR (PGSD)**
PENJAS , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
Judul : **PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS IV-VI SD NEGERI NGENTAK BATURETNO BANGUNTAPAN BANTUL TAHUN AJARAN 2015/2016**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **29 APRIL 2016 s/d 29 JULI 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Wali kota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjaprov.go.id dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuh cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjaprov.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
Pada tanggal **29 APRIL 2016**

A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI BANTUL C.Q BAPPEDA BANTUL
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Bantul



PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL BANDAR PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH (BAPPEDA)

Jln. Robert Wolter Monginsidi No. 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Fax. (0274) 367796
Website: bappeda.bantulkab.go.id Webmail: bappeda@bantulkab.go.id

SURAT KETERANGAN/IZIN

Nomor : 070 / Reg / 1998 / S1 / 2016

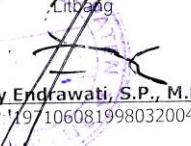
Menunjuk Surat	: Dari : Sekretariat Daerah DIY Nomor : 070/reg/v/804/4/2016	Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET
Mengingat	: Tanggal : 28 April 2016	
	a. Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul sebagaimana telah diubah dengan Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 16 Tahun 2009 tentang Perubahan Atas Peraturan Daerah Nomor 17 Tahun 2007 tentang Pembentukan Organisasi Lembaga Teknis Daerah Di Lingkungan Pemerintah Kabupaten Bantul;	
	b. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perijinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;	
	c. Peraturan Bupati Bantul Nomor 17 Tahun 2011 tentang Ijin Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktek Lapangan (PL) Perguruan Tinggi di Kabupaten Bantul.	
Diizinkan kepada		
Nama	AHMAD AJUN KURNIAWAN	
P. T / Alamat	Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta Karangmalang, Sleman, DIY	
NIP/NIM/No. KTP	340212211093002	
Nomor Telp./HP	085642767296	
Tema/Judul Kegiatan	PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS IV-VI SD NEGERI NGENTAK BATURETNO BANGUNTAPAN BANTUL TAHUN AJARAN 2015/2016	
Lokasi	SD NEGERI NGENTAK	
Waktu	29 April 2016 s/d 29 Juli 2016	

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi (menyampaikan maksud dan tujuan dengan institusi Pemerintah Desa setempat serta dinas atau instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib menjaga keterlibatan dan mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *softcopy* (CD) dan *hardcopy* kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan.
5. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;
6. Memenuhi ketentuan, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan; dan
7. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah.

Dikeluarkan di : Bantul
Pada tanggal : 29 April 2016

A n. Kepala,
Kepala Bidang Data Penelitian dan
Pengembangan, Mo. Kasubbid
Litbang


Heny Endrawati, S.P., M.P.
NIP 197106081998032004

Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Kab. Bantul (sebagai laporan)
2. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan Dasar Kab. Bantul
4. Ka UPT Pengelola Pendidikan Dasar Kecamatan Banguntapan
5. Ka. SD Ngentak Banguntapan
6. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
7. Yang Bersangkutan (Pemohon)

Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**Nama Mahasiswa : Ahmad Ajun Kurniawan
NIM : 12604221004
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Pembimbing : Yudik Prasetyo, M.Kes**

Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan Dosen Pembimbing

Mengetahui
Kaprodi PGSD Penjas,

Dr. Guntur, M.Pd
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 6. Keterangan *Expert Judgement*

SURAT PERNYATAAN JUDGEMENT INSTRUMEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or

NIP : 19821214 201012 2 004

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrumen penelitian skripsi :

Nama Peneliti : Ahmad Ajun Kurniawan

NIM : 12604221004

Program Studi : PGSD Penjas

Judul Skripsi : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD

Negeri Ngantuk Baturetno Banguntapan Bantul Tahun Ajaran 2015/2016

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian skripsi tersebut dapat dinyatakan

- () Layak digunakan untuk penelitian
() Layak digunakan dengan perbaikan
() Tidak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Catatan :

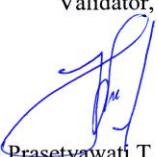
.....
.....
.....

Catatan

Beri tanda (√)

Yogyakarta, 5 April 2016

Validator,


Indah Prasetyawati T. P. S, M.Or
NIP. 19821214 201012 2 004

Lampiran 7. Keterangan Kartu Bimbingan *Expert Judgement*

**KARTU BIMBINGAN EXPERT JUDGEMENT INSTRUMEN
TUGAS AKHIR SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Nama Mahasiswa : Ahmad Ajun Kurniawan
 NIM : 12604221004
 Program Studi : PGSD Penjas
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Dosen/Validator : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or

No	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan Dosen
1.	8 - 4 - 2016	Cari / lihat validator dan reabilitas penelitian sebelumnya ?	
2.	18 - 4 - 2016	Alternatif jawaban & ganti menjadi: 4	
3.	21 - 4 - 2016	No buhr 36 alternatifkan dalam kategori regatif	
4.	22 - 4 - 2016	Instrumen layak untuk penelitian	

Mengetahui,
 Dosen Expert Judgement /Validator


 Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or
 NIP 19821214 201012 2 004

Lampiran 8. Angket Uji Coba

ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS IV-VI SD NEGERI NGENTAK BATURETNO BANGUNTAPAN BANTUL TAHUN AJARAN 2015/2016

Nama :

Kelas :

TTL :

Lokasi :

PETUNJUK PENGISIAN :

1. Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat anda sehari-hari !
2. Alternatif jawaban :

Selalu

Sering

Kadang-Kadang

Tidak Pernah

CONTOH :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1	Saya menggosok gigi waktu sesudah makan dan malam sebelum tidur	✓			

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman					
1	Saya sarapan setiap pagi				
2	Saya makan nasi, lauk dan sayur				
3	Saya suka makan cukup dengan mie instan				
4	Saya makan 3 kali sehari				
5	Setiap hari saya makan buah-buahan				
6	Setiap hari saya minum susu				
7	Setiap hari saya minum air putih 2 gelas				
8	Saya suka membeli makanan yang dibungkus				
Perilaku Terhadap Kebersihan Tubuh					
9	Saya mandi pagi dan sore				
10	Saya mandi tidak memakai sabun				
11	Saya keramas 2 kali satu minggu				
12	Saya keramas memakai shampoo				
13	Saya memakai pakaian yang sudah dicuci dan disetrika				
14	Saya menggosok gigi 2 kali sehari				
15	Saya menggosok gigi tidak memakai pasta gigi (<i>odol</i>)				
16	Saya menggosok gigi sehabis sarapan dan sebelum tidur malam				
Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan					
17	Saya melipat selimut setelah bangun tidur				
18	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
19	Saya membantu membersihkan ruang makan				
20	Saya tidak mencuci piring sendiri sehabis makan				
21	Saya membuang sampah ditempat sampah				
22	Saya meletakkan pakaian yang kotor di dapur				

23	Saya menguras bak air setiap 3 bulan sekali				
24	Sehabis buang air besar WC harus saya siram dan disikat				
Perilaku Terhadap Sakit dan penyakit					
25	Saya membantu mengubur kaleng bekas untuk mencegah penyakit demam berdarah				
26	Saya tidak takut diimunisasi				
27	Untuk menjaga kesehatan mata saya banyak makan makanan yang mengandung vitamin A(wortel, apel, pisang, papaya)				
28	Saya memeriksakan ke dokter THT (telinga, hidung, tenggorokan) jika ada gangguan telinga				
29	Jika badan terasa demam saya pergi ke dukun				
30	Saya tidak takut diperiksakan ke dokter kalau sedang sakit				
31	Waktu sakit saya istirahat tidur				
32	Saya minum obat sesuai anjuran dokter				
Kebiasaan yang Merusak Kesehatan					
33	Saya suka duduk di dekat orang yang sedang merokok				
34	Saya tidak suka merokok				
35	Saya takut bahaya akibat merokok				
36	Saya suka minuman beralkohol				
37	Saya belum pernah minum-minuman beralkohol				
38	Saya tidak akan mencoba minuman beralkohol				
39	Saya tidak suka narkotika				
40	Saya tidak akan mencoba narkotika				
Perilaku Hidup yang Teratur					
41	Saya bangun tidur jam 4.30 pagi				
42	Saya tidur 8 jam sehari semalam				
43	Saya istirahat siang dengan tidur siang				

44	Saya menonton TV sampai dengan jam 10 malam				
45	Saya mengikuti senam kesegaran jasmani (SKJ) di sekolah				
46	Saya mengikuti olahraga setiap jam pelajaran olahraga				
47	Setiap sore saya bermain dengan teman-teman				
48	Setiap hari Minggu saya pergi rekreasi bersama keluarga				

Lampiran 9. Data Uji Coba

Lampiran 10. Validitas dan Reliabilitas

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Valid	30	100,0
Cases Excluded ^a	0	,0
Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value N of Items	,907 24 ^a
	Part 2	Value N of Items	,886 24 ^b
	Total N of Items		48
Correlation Between Forms			,649

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,935	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
VAR00001	147,3667	345,068	,640	,932	Valid
VAR00002	147,8333	350,902	,484	,935	Valid
VAR00003	147,8667	345,361	,412	,934	Valid
VAR00004	148,3000	347,114	,439	,933	Valid
VAR00005	148,0667	338,823	,536	,933	Valid
VAR00006	147,7667	340,806	,619	,932	Valid
VAR00007	147,8333	346,144	,417	,934	Valid
VAR00008	147,8000	373,683	,349	,941	Valid
VAR00009	147,5000	351,914	,358	,934	Valid
VAR00010	147,9667	340,516	,575	,932	Valid
VAR00011	147,6000	338,662	,743	,931	Valid
VAR00012	147,5667	340,875	,696	,932	Valid
VAR00013	147,8000	345,131	,461	,933	Valid
VAR00014	147,7000	337,666	,664	,932	Valid
VAR00015	147,5667	343,909	,546	,933	Valid
VAR00016	147,5333	342,257	,680	,932	Valid
VAR00017	147,8000	349,476	,305	,935	Valid

VAR00018	147,3333	342,023	,711	,932	Valid
VAR00019	147,6333	343,206	,555	,932	Valid
VAR00020	147,2667	349,582	,409	,934	Valid
VAR00021	147,5667	346,530	,406	,934	Valid
VAR00022	147,6333	354,240	,182	,935	Gugur
VAR00023	147,8333	347,799	,385	,934	Valid
VAR00024	147,8667	343,430	,545	,933	Valid
VAR00025	148,0333	347,826	,453	,933	Valid
VAR00026	147,8667	341,844	,599	,932	Valid
VAR00027	147,9000	343,748	,588	,932	Valid
VAR00028	147,9333	336,754	,740	,931	Valid
VAR00029	147,4333	356,668	,082	,937	Gugur
VAR00030	147,7333	345,720	,445	,933	Valid
VAR00031	147,6333	344,654	,455	,933	Valid
VAR00032	147,7333	348,133	,332	,934	Valid
VAR00033	147,4667	349,913	,372	,934	Valid
VAR00034	147,7667	346,530	,454	,933	Valid
VAR00035	147,7667	342,530	,633	,932	Valid
VAR00036	147,5333	352,257	,317	,934	Valid
VAR00037	147,7667	351,289	,272	,935	Gugur
VAR00038	147,6667	342,437	,593	,932	Valid
VAR00039	147,6333	346,723	,496	,933	Valid
VAR00040	147,6000	343,834	,595	,932	Valid
VAR00041	147,6000	342,869	,592	,932	Valid
VAR00042	147,6000	344,110	,584	,932	Valid
VAR00043	147,4667	347,637	,495	,933	Valid
VAR00044	147,6333	346,240	,556	,933	Valid
VAR00045	147,6333	346,240	,556	,933	Valid
VAR00046	147,4667	350,257	,359	,934	Valid
VAR00047	147,5667	340,875	,696	,932	Valid
VAR00048	147,7333	345,720	,445	,933	Valid

$$Df = N - 2$$

$$28 = 30 - 2$$

r tabel = 0,312

Jika *corrected item total correlation* < 0,312, maka butir pertanyaan dinyatakan gugur adalah 22, 29 dan 37

Nilai Validitas Total = 0,649

Nilai Reliabilitas Total = 0,935

Lampiran 11. Tabel r

Tabel r pada α (taraf sig) 5 %

df	r (5 %)	df	r (5 %)	Df	r (5 %)	df	r (5 %)
1	0,988	26	0,323	51	0,228	76	0,188
2	0,900	27	0,317	52	0,226	77	0,186
3	0,805	28	0,312	53	0,224	78	0,185
4	0,729	29	0,306	54	0,222	79	0,184
5	0,669	30	0,301	55	0,220	80	0,183
6	0,622	31	0,296	56	0,218	81	0,182
7	0,582	32	0,291	57	0,216	82	0,181
8	0,549	33	0,287	58	0,214	83	0,180
9	0,521	34	0,283	59	0,213	84	0,179
10	0,497	35	0,279	60	0,211	85	0,178
11	0,476	36	0,275	61	0,209	86	0,177
12	0,458	37	0,271	62	0,208	87	0,176
13	0,441	38	0,267	63	0,206	88	0,175
14	0,426	39	0,264	64	0,204	89	0,174
15	0,412	40	0,261	65	0,203	90	0,173
16	0,400	41	0,257	66	0,201	91	0,172
17	0,389	42	0,254	67	0,200	92	0,171
18	0,378	43	0,251	68	0,198	93	0,170
19	0,369	44	0,248	69	0,197	94	0,169
20	0,360	45	0,246	70	0,195	95	0,168
21	0,352	46	0,243	71	0,194	96	0,167
22	0,344	47	0,240	72	0,193	97	0,166
23	0,337	48	0,238	73	0,191	98	0,165
24	0,330	49	0,235	74	0,190	99	0,165
25	0,323	50	0,233	75	0,189	100	0,164

Sumber : Wiratna Sujarwani (2007: 213). Panduan Menggunakan SPSS.

Lampiran 12. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS IV-VI SD NEGERI NGENTAK BATURETNO BANGUNTAPAN BANTUL TAHUN AJARAN 2015/2016

Nama : _____

Kelas : _____

TTL : _____

Lokasi : SD Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul

PETUNJUK PENGISIAN :

3. Berilah tanda (✓) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat anda sehari-hari !
4. Alternatif jawaban :

Selalu

Sering

Kadang-Kadang

Tidak Pernah

CONTOH :

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1	Saya menggosok gigi waktu sesudah makan dan malam sebelum tidur	✓			

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman					
1	Saya sarapan setiap pagi				
2	Saya makan nasi, lauk dan sayur				
3	Saya suka makan cukup dengan mie instan				
4	Saya makan 3 kali sehari				
5	Setiap hari saya makan buah-buahan				
6	Setiap hari saya minum susu				
7	Setiap hari saya minum air putih 2 gelas				
8	Saya suka membeli makanan yang dibungkus				
Perilaku Terhadap Kebersihan Tubuh					
9	Saya mandi pagi dan sore				
10	Saya mandi tidak memakai sabun				
11	Saya keramas 2 kali satu minggu				
12	Saya keramas memakai shampoo				
13	Saya memakai pakaian yang sudah dicuci dan disetrika				
14	Saya menggosok gigi 2 kali sehari				
15	Saya menggosok gigi tidak memakai pasta gigi (<i>odol</i>)				
16	Saya menggosok gigi sehabis sarapan dan sebelum tidur malam				
Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan					
17	Saya melipat selimut setelah bangun tidur				
18	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
19	Saya membantu membersihkan ruang makan				
20	Saya tidak mencuci piring sendiri sehabis makan				
21	Saya membuang sampah di tempat sampah				
22	Saya menguras bak air setiap 3 bulan sekali				
23	Sehabis buang air besar WC harus saya siram dan disikat				
Perilaku Terhadap Sakit dan penyakit					
24	Saya membantu mengubur kaleng bekas untuk mencegah penyakit demam berdarah				
25	Saya tidak takut diimunisasi				
26	Untuk menjaga kesehatan mata saya banyak makan makanan yang mengandung vitamin A(wortel, apel, pisang, papaya)				
27	Saya memeriksakan ke dokter THT (telinga, hidung, tenggorokan) jika ada gangguan telinga				
28	Saya tidak takut diperiksakan ke dokter kalau sedang sakit				
29	Waktu sakit saya istirahat tidur				
30	Saya minum obat sesuai anjuran dokter				
Kebiasaan yang Merusak Kesehatan					

31	Saya suka duduk di dekat orang yang sedang merokok				
32	Saya tidak suka merokok				
33	Saya takut bahaya akibat merokok				
34	Saya suka minuman beralkohol				
35	Saya tidak akan mencoba minuman beralkohol				
36	Saya tidak suka narkotika				
37	Saya tidak akan mencoba narkotika				

Perilaku Hidup yang Teratur

38	Saya bangun tidur jam 4.30 pagi				
39	Saya tidur 8 jam sehari semalam				
40	Saya istirahat siang dengan tidur siang				
41	Saya menonton TV sampai dengan jam 10 malam				
42	Saya mengikuti senam kesegaran jasmani (SKJ) di sekolah				
43	Saya mengikuti olahraga setiap jam pelajaran olahraga				
44	Setiap sore saya bermain dengan teman-teman				
45	Setiap hari Minggu saya pergi rekreasi bersama keluarga				

Lampiran 13. Data Penelitian

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Frequencies

[DataSet0]

Statistics						
	Perilaku Hidup Bersih dan sehat	Perilaku Terhadap akanan dan Minuman	Perilaku Terhadap Kebersihan tubuh	Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan	Perilaku Terhadap penyakit	
N	Valid	79	79	79	79	79
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		133,9873	24,3291	24,4430	20,4177	20,5316
Median		133,0000	24,0000	25,0000	21,0000	21,0000
Mode		125,00 ^a	24,00	28,00	21,00	20,00 ^a
Std. Deviation		14,26444	3,44451	4,37577	3,78800	3,47089
Minimum		93,00	18,00	12,00	11,00	11,00
Maximum		167,00	31,00	32,00	28,00	26,00
Sum		10585,00	1922,00	1931,00	1613,00	1622,00

		Perilaku Terhadap kebiasaan yang merusak	Perilaku Hidup yang teratur
N	Valid	79	79
	Missing	0	0
Mean		20,2658	24,0000
Median		21,0000	24,0000
Mode		21,00 ^a	23,00
Std. Deviation		3,97334	3,35506
Minimum		10,00	17,00
Maximum		28,00	32,00
Sum		1601,00	1896,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Perilaku Hidup Bersih dan sehat					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	93,00	1	1,3	1,3	1,3
	95,00	1	1,3	1,3	2,5

96,00	1	1,3	1,3	3,8
99,00	1	1,3	1,3	5,1
116,00	1	1,3	1,3	6,3
117,00	2	2,5	2,5	8,9
121,00	2	2,5	2,5	11,4
122,00	2	2,5	2,5	13,9
124,00	2	2,5	2,5	16,5
125,00	5	6,3	6,3	22,8
126,00	2	2,5	2,5	25,3
127,00	3	3,8	3,8	29,1
128,00	1	1,3	1,3	30,4
129,00	4	5,1	5,1	35,4
130,00	3	3,8	3,8	39,2
131,00	3	3,8	3,8	43,0
132,00	2	2,5	2,5	45,6
133,00	5	6,3	6,3	51,9
134,00	3	3,8	3,8	55,7
135,00	4	5,1	5,1	60,8
136,00	1	1,3	1,3	62,0
138,00	3	3,8	3,8	65,8
140,00	2	2,5	2,5	68,4
141,00	3	3,8	3,8	72,2
142,00	4	5,1	5,1	77,2
143,00	1	1,3	1,3	78,5
144,00	2	2,5	2,5	81,0
146,00	1	1,3	1,3	82,3
147,00	1	1,3	1,3	83,5
148,00	1	1,3	1,3	84,8
149,00	1	1,3	1,3	86,1
150,00	2	2,5	2,5	88,6
151,00	1	1,3	1,3	89,9
152,00	1	1,3	1,3	91,1
154,00	1	1,3	1,3	92,4

Perilaku Hidup Bersih dan sehat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
157,00	2	2,5	2,5	94,9
159,00	2	2,5	2,5	97,5
164,00	1	1,3	1,3	98,7
167,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	79	100,0	100,0	

Perilaku Terhadap akaran dan Minuman

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid				
18,00	3	3,8	3,8	3,8
19,00	1	1,3	1,3	5,1
20,00	7	8,9	8,9	13,9
21,00	8	10,1	10,1	24,1

22,00	8	10,1	10,1	34,2
23,00	8	10,1	10,1	44,3
24,00	9	11,4	11,4	55,7
25,00	7	8,9	8,9	64,6
26,00	7	8,9	8,9	73,4
27,00	3	3,8	3,8	77,2
28,00	4	5,1	5,1	82,3
29,00	6	7,6	7,6	89,9
30,00	7	8,9	8,9	98,7
31,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	79	100,0	100,0	

Perilaku Terhadap Kebersihan tubuh

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,00	2	2,5	2,5
	14,00	1	1,3	3,8
	16,00	1	1,3	5,1
	17,00	1	1,3	6,3
	18,00	2	2,5	8,9
	19,00	1	1,3	10,1
	20,00	5	6,3	16,5
	21,00	7	8,9	25,3
	22,00	4	5,1	30,4
	23,00	6	7,6	38,0
	24,00	8	10,1	48,1
	25,00	5	6,3	54,4
	26,00	6	7,6	62,0
	27,00	8	10,1	72,2
	28,00	10	12,7	84,8
	29,00	4	5,1	89,9
	30,00	4	5,1	94,9
	31,00	1	1,3	96,2
	32,00	3	3,8	100,0
Total		100,0	100,0	

Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11,00	1	1,3	1,3
	12,00	1	1,3	2,5
	13,00	3	3,8	6,3
	15,00	4	5,1	11,4
	16,00	3	3,8	15,2
	17,00	3	3,8	19,0
	18,00	8	10,1	29,1
	19,00	8	10,1	39,2
	20,00	7	8,9	48,1
	21,00	11	13,9	62,0

22,00	8	10,1	10,1	72,2
23,00	4	5,1	5,1	77,2
24,00	5	6,3	6,3	83,5
25,00	5	6,3	6,3	89,9
26,00	5	6,3	6,3	96,2
27,00	2	2,5	2,5	98,7
28,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	79	100,0	100,0	

Perilaku Terhadap penyakit

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
11,00	1	1,3	1,3	1,3
14,00	4	5,1	5,1	6,3
15,00	2	2,5	2,5	8,9
16,00	5	6,3	6,3	15,2
17,00	4	5,1	5,1	20,3
18,00	4	5,1	5,1	25,3
19,00	7	8,9	8,9	34,2
Valid	20,00	10	12,7	46,8
	21,00	10	12,7	59,5
	22,00	9	11,4	70,9
	23,00	7	8,9	79,7
	24,00	3	3,8	83,5
	25,00	7	8,9	92,4
	26,00	6	7,6	100,0
	Total	79	100,0	100,0

Perilaku Terhadap kebiasaan yang merusak

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
10,00	1	1,3	1,3	1,3
12,00	2	2,5	2,5	3,8
13,00	1	1,3	1,3	5,1
14,00	4	5,1	5,1	10,1
15,00	3	3,8	3,8	13,9
16,00	5	6,3	6,3	20,3
17,00	3	3,8	3,8	24,1
18,00	6	7,6	7,6	31,6
Valid	19,00	5	6,3	38,0
	20,00	7	8,9	46,8
	21,00	9	11,4	58,2
	22,00	7	8,9	67,1
	23,00	9	11,4	78,5
	24,00	5	6,3	84,8
	25,00	6	7,6	92,4
	26,00	4	5,1	97,5
	27,00	1	1,3	98,7
	28,00	1	1,3	100,0

Total	79	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Perilaku Hidup yang teratur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17,00	4	5,1	5,1
	18,00	1	1,3	6,3
	19,00	2	2,5	8,9
	20,00	3	3,8	12,7
	21,00	5	6,3	19,0
	22,00	8	10,1	29,1
	23,00	14	17,7	46,8
	24,00	9	11,4	58,2
	25,00	10	12,7	70,9
	26,00	8	10,1	81,0
	27,00	3	3,8	84,8
	28,00	4	5,1	89,9
	29,00	3	3,8	93,7
	30,00	2	2,5	96,2
	31,00	1	1,3	97,5
	32,00	2	2,5	100,0
Total	79	100,0	100,0	

Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Kegiatan Pembelajaran SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul



Gambar 2. Peneliti Menjelaskan Tujuan Angket Dan Tata Cara Pengisian Angket



Gambar 3. Suasana Siswa SD Negeri Ngentak Saat Mengisi Angket Penelitian



Gambar 4. Suasana Siswa SD Negeri Ngentak Saat Mengisi Angket Penelitian



Gambar 5. Peneliti Membantu Siswa Yang Mengalami Kesulitan Dalam Pengisian Angket



Gambar 6. Foto Bersama Salah Satu Wali Kelas SD Negeri Ngentak