

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG POLA HIDUP SEHAT
SISWA KELAS V DAN VI DI SD NEGERI JANTEN,
KECAMATAN TEMON, KABUPATEN
KULONPROGO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Ro'in Abdillah
NIM. 12604221033

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD N Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo”, yang disusun oleh Ro’in Abdillah, NIM. 12604221033 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 22 November 2016
Pembimbing,



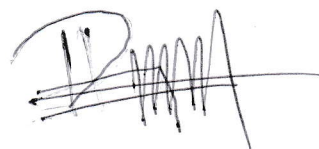
Hari Yulianto.M.Kes
NIP. 19670701 199412 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD N Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo”, yang disusun oleh Ro'in Abdillah, NIM. 12604221033, ini 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 penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 2 Desember 2016
Yang Menyatakan,



Ro'in Abdillah
NIM. 12604221033

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo”, yang disusun oleh Ro'in Abdillah, NIM. 12604221033 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 5 Desember 2016 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hari Yulianto, M.Kes	Ketua Penguji		22/12/16
Aris Fajar P, M.Or	Sekretaris Penguji		23/12/16
Komarudin, M.A	Penguji Utama		22/12/16
Yudanto, M.Pd	Penguji Pendamping		23/12/16

Yogyakarta, 24 Desember 2016
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001 8

MOTTO

“BISMILLAHHIRROHMANIRROHHIM”

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap” (QS. Al-Insyirah,6-8).

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini untuk orang yang saya sayangi:

1. Bapak dan Ibu tercinta, Bapak Mustaqim dan Ibu Mahsunah yang telah menjadi malaikat tak bersayap dalam hidup saya.
2. Pakde Suyatun dan Bude Kalimah yang telah memberi semangat dan motivasi sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini.
3. Semua kerabat dan sahabat yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG POLA HIDUP SEHAT
SISWA KELAS V DAN VI DI SD NEGERI JANTEN,
KECAMATAN TEMON, KABUPATEN
KULONPROGO**

Oleh:
Ro'in Abdillah
NIM. 12604221033

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kesadaran penerapan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo kurang baik hal ini dapat dilihat dari tidak membuang sampah pada tempatnya, membeli makan-makanan sembarang, tidak mencuci tangan sebelum makan, dan kurangnya penyampaian materi Prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggambarkan keadaan obyek yang diteliti, menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V Dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 40 orang. Teknik analisis data deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo berkategori sangat baik, terdapat 3 siswa (7,5%) dalam kategori baik, 9 siswa (22,5%) dalam kategori sedang, 16 siswa (40%) dalam kategori kurang baik, 10 siswa (25%) dan dalam kategori sangat tidak baik, 2 siswa (5%). Frekuensi terbanyak pada kategori sedang (40%)

Kata kunci: *Pola Hidup Sehat, Siswa Kelas V dan VI*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah S.W.T, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD N Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo, DIY” dapat diselesaikan dengan lancar.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan berbagai pihak, khususnya pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, serta sebagai Pembimbing Akademik, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik.
4. Bapak Drs. Subagyo, 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 Hari Yulianto M. Kes, Pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak R. Sunardianta. M. Kes, Pembimbing akademik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan guna menyelesaikan perkuliahan dengan sebaik-baiknya.
7. Bapak Kemin, S.Pd, Kepala sekolah SD Negeri Janten yang telah memberikan kesempatan, waktu, dan tempat untuk melaksanakan penelitian.
8. Teman-teman PGSD PENJAS A 2012 yang telah membantu saya selama perkuliahan maupun selama penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat serta Sedulur Ithemouty yang seperjuangan semoga Allah SWT memberikan kemudahan dalam segala urusan dan sukses buat kalian semua.
10. Tri Hernawati tidak bosan mengingatkanku untuk ke Jalan yang benar.
11. Semua pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhir kata semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca yang budiman.

Yogyakarta, November 2016
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Pengetahuan.....	7
2. Tingkat Pengetahuan	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan.....	9
4. Pengertian Sehat	11
5. Pengertian Pola Hidup Sehat.....	18
6. Penerapan Pola Hidup Sehat.....	22
7. Karakteristik Anak Sekolah Dasar.....	34
B. Penelitian yang Relevan	35
C. Kerangka Berpikir	36
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
C. Subjek Penelitian.....	39
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	39
E. Teknik Analisis Data	48
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
B. Pembahasan.....	51

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi Hasil Penelitian	54
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	55
D. Saran-saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian	39
Tabel 2. Kisi-kisi Uji Coba Kuesioner Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD N Janten	42
Tabel 3. Alternatif Jawaban Kuesioner	43
Tabel 4. Perincian Hasil Analisa Validasi Instrumen	45
Tabel 5. Perincian Hasil Analisa Reliabilitas Instrumen	46
Tabel 6. Kisi-kisi Penelitian Kuesioner Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD N Janten	47
Tabel 7. Rumus Pengkategorian	49
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	59
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Gubernur DIY	60
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Pemerintah Kabupaten Kulon Progo.	61
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i> 1	62
Lampiran 5. Surat Keterangan <i>Expert Judgment</i> 2	63
Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian.....	64
Lampiran 7. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	65
Lampiran 8. Lampiran Angket Uji Coba	66
Lampiran 9. Lampiran Validasi	68
Lampiran 10. Lampiran Reliabilitas	71
Lampiran 11. Lampiran Angket Penelitian.....	74
Lampiran 12. Lampiran Data Uji Coba.....	76
Lampiran 13. Lampiran Data Penelitian	77
Lampiran 14. Lampiran Dokumentasi	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran siswa yang secara aktif mengembangkan potensi dari dalam dirinya agar mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat. Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mendidik atau belajar seorang individu untuk hidup bermasyarakat.

Menurut Eliza Herijulianti,Dkk (2002: 23) Sekolah sebagai lembaga yang bertujuan mengembangkan kecerdasan pikiran dan memberikan pengetahuan sekaligus bertujuan mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh. Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses belajar mengajar harus menjadi “*Health Promoting School*”, artinya sekolah yang dapat meningkatkan derajat kesehatan warga sekolahnya. Namun, tidak sedikit anak yang menunjukkan perilaku tidak sehat, seperti lebih suka mengonsumsi makanan tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes melitus dan obesitas, dan sebagainya. Apalagi sebelum makan tidak mencuci tangan terlebih dahulu, sehingga memungkinkan masukkan bibit penyakit ke dalam tubuh. Selain itu meningkatnya perokok pemula, usia muda, atau usia peserta didik sekolah sehingga risikonya akan mengakibatkan penyakit.

Kegiatan belajar dapat dilaksanakan oleh siswa dalam keadaan sehat baik jasmani maupun rohani. Masalah kesehatan mempunyai masalah yang kompleks, mulai dari meningkatkan kemampuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan, sampai masalah fasilitas dan pelayanan kesehatan masyarakat. Mewujudkan kesehatan tidak bisa secara otomatis akan tetapi sehat memerlukan pemeliharaan dan kesadaran untuk menjaga diri dari bahaya penyakit.

Masalah kesehatan yang dihadapi oleh anak usia sekolah dasar sangat bervariasi. Biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan mulai dari menggosok gigi yang tidak benar, mencuci tangan tidak menggunakan sabun, memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta menjaga kebersihan diri.

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berfungsi sebagai saluran utama pembinaan kesehatan terhadap peserta didik, untuk meningkatkan kemampuan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada usia anak sekolah dengan maksud menciptakan lingkungan sehat secara fisik dan mental sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan peserta didik. Menurut Dinas Kesehatan (2007 dalam Martunus 2013: 55) UKS merupakan salah satu upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang ditujukan kepada siswa dan juga salah satu mata rantai yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Keberhasilan program UKS untuk meningkatkan status kesehatan peserta didik yang ada disekolah tercermin dari pola hidup sehat warga sekolah yang menempati. Pola hidup sehat peserta didik dapat dilihat dari aktivitas keseharian peserta didik. Jika selama proses belajar dan interaksi sosial kurang antusias, dapat dikatakan siswa tersebut kurang sehat. Tanggung jawab guru dalam memantau setiap kondisi peserta didik berperan penting demi tercapai kondisi sehat baik jasmani maupun rohani.

Berdasarkan observasi di SD N Janten merupakan sekolah yang terletak di daerah kecamatan Temon Kulon Progo. Letak geografis sekolah tersebut di daerah Janten 2 K.M ke utara dari jalan Jogja-Puworejo **K.M 5**. Mayoritas penduduk di daerah tersebut sebagai petani dan buruh srabutan. Karena setiap hari dapat dijumpai bapak-bapak bahkan ibu-ibu yang sedang di sawahnya guna untuk mencukupi kebutuhan hidupnya. Oleh karena itu pola hidup sehat di lingkungan keluarga kurang diperhatikan secara optimal karena kedua orang tua terlalu sibuk ke sawah untuk mencari nafkah. Melalui pendidikan kesehatan di sekolah yaitu dikembangkannya UKS sehingga diharapkan siswa dapat menerapkan dan menjalankan pola hidup sehat di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga atau masyarakat.

Keterbatasan sarana dan kebutuhan penunjang UKS terutama yang berkaitan dengan obat-obatan menjadi gambaran keadaan UKS di SD Negeri Janten. Selain itu ketika siswa menggunakan ruang UKS lebih dari satu kadang ruang UKS memadai, kadang siswa jarang untuk mengisi buku absensi dan

sering siswa tidak merapikan kembali ruang UKS sehabis digunakan yang terkesan kurang rapi dan nyaman.

Kesadaran penerapan pola hidup sehat yang cenderung sehat dari sebagian siswa SD Negeri Janten seperti kebiasaan membeli jajanan makanan dan minuman di pinggir jalan yang tidak memperhatikan kebersihan tempat dan makanan yang dijual dan sisa - sisa makanan yang dibuang di sembarang tempat padahal di lingkungan sekolah sudah disediakan tempat untuk membuang sampah. Hal ini terjadi karena mungkin materi tentang Prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang disampaikan ke siswa masih kurang, karena materi yang disampaikan ke siswa hanya pada saat mendekati ujian umum, sebab guru cenderung memberikan materi praktik yang lebih banyak dibanding materi teori.

Pihak sekolah dan keluarga harus mendukung dan memberi pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri, agar generasi dapat dijadikan modal berharga dalam pembangunan meningkatkan Sumber daya manusia (SDM) dalam pembangunan tidak lepas dari unsur pendidikan dan kesehatan. Kesehatan merupakan daya dukung utama dalam meningkatkan keberhasilan pendidikan, sehingga pendidikan yang diperoleh akan sangat mendukung terciptanya status kesehatan anak didik.

Pendidikan kesehatan merupakan usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar kepribadiaannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, serta aspek

kesehatan lingkungan (lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah) sebagai aspek yang menunjang bagi pembentukan pribadi peserta didik.

Dilihat dari permasalahan di atas yang sebagian besar siswa kurang mengetahui tentang kesehatan dan pola hidup sehat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang : “ Tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten Temon Kulon Progo”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Pengetahuan siswa kelas V dan VI SD N Janten tentang kesadaran kesehatan masih mempunyai kebiasaan hidup kurang baik.
2. Kesadaran siswa kelas V dan VI SD N Janten mengenai pentingnya pola hidup sehat masih rendah
3. Kurangnya materi yang diberikan guru penjas tentang pendidikan kesehatan
4. Belum diketahui tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten, Temon, Kulon progo.

C. Batasan Masalah

Dari batasan masalah yang ada biar tidak terjadi pengeluaran biaya banyak dan keterbatasan waktu serta kemampuan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi masalah yang akan diteliti hanya pada “Tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten Temon Kulon Progo”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah : “ Bagaimana tingkat pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten Temon Kulon Progo? ”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran gambaran identifikasi tentang tingkat pengetahuan siswa dan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten Temon Kulon Progo.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan masalah yang telah dijelaskan, maka penelitian ini bermanfaat sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya dalam prilaku hidup sehat guna mengembangkan minat siswa terhadap pelayanan bimbingan belajar yang di berikan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa menyadari arti penting prilaku hidup sehat guna mengembangkan diri, bersikap bijaksana, dan berperilaku hidup sehat.
- b. Bagi guru/pembimbing di sekolah, dapat sebagai acuan dalam mendorong siswa memiliki minat tinggi untuk selalu berperilaku hidup sehat

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakekat Pengetahuan

Setiap individu memiliki pengetahuan yang beragam. Tingkat pengetahuan setiap individu tentunya berbeda-beda. Soekidjo Notoatmodjo (2007: 140), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagai besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata). Pengetahuan mengacu kepada kemampuan untuk menyerap arti atau bahan yang dipelajari.

Pengetahuan adalah objek dari pada manusia melakukan proses pendidikan itu sendiri. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin puas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan bahwa bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek, yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini yang

akan menentukan sikap seseorang semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tertentu.

2. Tingkat Pengetahuan

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007: 140) pengetahuan dibagi menjadi enam tingkatan yaitu:

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai sesuatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi yang sebenarnya (*real*).

3. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

4. Sintesis (*syntesis*)

Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam bentuk suatu keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi-formulasi baru dari formulasi yang ada.

5. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ada atau telah ditentukan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia terhadap

objek melalui indera yang dimiliki untuk memperoleh hasil tau. Pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal, karena diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut Sukmadinata yang dikutip oleh Marwoto (2013: 9) pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut :

a) Faktor Internal

Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya adalah keadaan indera seseorang, sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor, serta kondisi afektif dan kognitifnya.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal dapat berupa :

1) Tingkat pendidikan

Pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang akan datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberi respon yang lebih rasional terhadap informasi yang akan datang dan akan berfikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

2) Paparan Media Massa

Melalui berbagai media baik cetak maupun elektronik, berbagai informasi dapat diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering mendengar atau melihat media massa akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mendapat informasi media. Ini berarti informasi media massa mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang.

3) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder, keluarga dengan status ekonomi baik lebih mudah tercukupi dibanding dengan keluarga status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan akan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

4) Hubungan sosial

Manusia adalah makhluk sosial, dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lain. Individu yang berinteraksi secara kontinu akan lebih besar terpapar informasi. Sementara faktor hubungan sosial juga mempengaruhi kemampuan individu sebagai komunikan untuk menerima pesan menurut model komunikasi media.

5) Pengalaman

Pengalaman seseorang individu tentang berbagai hal bisa diperoleh dari lingkungan kehidupan dalam proses perkembangannya, misal sering mengikuti kegiatan mendidik seperti seminar. Organisasi dapat memperluas jangkauan pengalamannya karena dari berbagai kegiatan tersebut informasi tentang suatu hal dapat diperoleh.

Pengetahuan atau kognitif yang dipengaruhi oleh faktor tersebut di atas merupakan hal yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng.

4. Pengertian Sehat

Sehat menjadi hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, *World Health Organization* (WHO) dalam Henny Fatimah (2016: 9) sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit, kecacatan atau kelemahan-kelemahannya. Sehat adalah keadaan meliputi kesehatan badan, rohani (mental), sosial dan bukan keadaan bebas penyakit, cacat, dan kelemahan, sehingga dapat hidup produktif secara sosial ekonomi (Undang-undang Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992 dalam Depkes RI, 2009: 32) . Definisi kesehatan berkembang seiring perkembangan pengetahuan dan teknologi serta standard kesejahteraan manusia secara umum. Selain sehat secara

fisik, jiwa, dan sosial, saat ini sehat secara spiritual pun telah menjadi pengertian yang semakin mengglobal.

Bedasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa sehat sangat penting bagi manusia, sehat merupakan suatu keadaan kondisi fisik bebas dari penyakit atau kecacatan dan sehat secara sosial.

Menurut Depkes RI (1982: 15) bahwa sekolah merupakan masyarakat usia muda yang perlu diperhatikan kesehatannya agar dapat optimal dalam pertumbuhannya. Pendidikan Kesehatan di Sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan untuk sehat peserta didik dalam lingkungan sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis serta optimal, menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Menurut Soenarjo (2002: 2) upaya peningkatan kesehatan sekolah melalui kegiatan yang dilaksanakan melalui masyarakat disekolah dipandang lebih efektif dibanding kegiatan lain yang dilakukan dalam masyarakat umum. Program UKS sangat efektif karena:

- a. Sekolah dasar sebagai masyarakat sekolah, mempunyai komunikasi peserta didik yang sangat besar.
- b. Sekolah dasar sebagai lembaga pendidikan yang tersebar luas seluruh pelosok tanah air.
- c. Anak-anak usia SD sangat peka terhadap perubahan dan pembaharuan, bahkan anak-anak mempunyai sifat yang menyampaikan apa yang dia terima dan diperoleh dari orang lain.

- d. Di pandang dari pembiayaan pemerintah dan harapan untuk masa depan pelaksanaan UKS di sekolah dasar ekonomis.

Program usaha kesehatan sekolah diselenggarakan melalui

keterpaduan tiga program UKS, yaitu:

- a. Pendidikan kesehatan

Pendidikan kesehatan menurut Erwin Setyo K dalam Indah Prasetyawati (2013: 142) adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membantu keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengaitkandiri pada peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran.

Sedangkan menurut Tim pembinaan UKS Pusat (2007: 13) Pendidikan kesehatan adalah usaha/bantuan yang diberikan berupa bimbingan dan atau tuntutan kepada peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (badan/fisik, mental, dan sosial) agar kepribadiannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, serta aspek kesehatan lingkungan (lingkungan sekolah, lingkungan tempat tinggal)

sebagai aspek yang sangat menunjang/ mempengaruhi bagi pembentukan pribadi peserta didik.

Pendidikan kesehatan proses perubahan perilaku hidup sehat siswa yang didasari diri sendiri baik itu di dalam individu ataupun kelompok untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

1) Tujuan Pendidikan Kesehatan

Menurut Tim Pembina UKS Pusat (2007: 20) Tujuan pendidikan kesehatan ialah agar peserta didik:

- a) Memiliki pengetahuan tentang ilmu kesehatan, termasuk cara hidup sehat dan teratur.
- b) Memiliki nilai dan sikap yang positif terhadap prinsip hidup sehat.
- c) Memiliki keterampilan dalam melaksanakan hal yang berkaitan dengan pemeliharaan, pertolongan, dan perawatan kesehatan.
- d) Memiliki perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
- e) Mengerti dan dapat menerapkan prinsip-prinsip pencegahan penyakit.
- f) Memiliki daya tangkal terhadap pengaruh buruk diluar (narkoba, arus informasi, dan gaya hidup yang tidak sehat).

2) Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan

Tim Pembina UKS Pusat (2007: 22) Pelaksanaan pendidikan kesehatan diberikan melalui:

a) Kegiatan Kurikuler

Pelaksanaan pendidikan kesehatan melalui kegiatan kurikuler adalah pelaksanaan pendidikan pada jam pelajaran. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)

khususnya pada standard isi yang telah diatur dalam Peraturan Mendiknas nomor 22 tahun 2006 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

b) Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk kegiatan pada waktu libur) yang dilakukan di sekolah/madrasah ataupun di luar sekolah/madrasah dengan tujuan antara lain untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan siswa serta melengkapi upaya pembinaan manusia Indonesia seutuhnya. Kegiatan ekstrakurikuler mencakup kegiatan yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah/madrasah sehat. Kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan pendidikan kesehatan antara lain; wisata siswa, kemah (persami), ceramah atau diskusi, lomba-lomba, bimbingan hidup sehat, apotik hidup, kebun sekolah, kerja bakti, majalah dinding, pramuka, dan piket siswa.

b. Pelayanan Kesehatan

Menurut Sayoga (2015: 69) pelayanan kesehatan akan dapat diberikan di sekolah apabila diadakan kerja sama dengan puskesmas terdekat, dengan Dinas Kesehatan Kotamadya atau Kabupaten, atau dengan petugas-petugas lainnya.

Pelayanan kesehatan yang diberikan di sekolah merupakan pelayanan terbatas antara lain sebagai berikut:

1. Pencatatan tinggi dan berat badan untuk menilai pertumbuhan murid dan untuk menilai keadaan gizi murid.
2. Pemberian pertolongan pertama apabila ada kecelakaan-kecelakaan kecil.
3. Pemeriksaan kesehatan murid mengenai pendengaran, penglihatan, tenggorokan (untuk melihat adanya amandel), keadaan jantung, keadaan paru-paru, dan keadaan kulit, maksud dari pemeriksaan ini tidak untuk mengobati murid di sekolah, melainkan untuk memberi saran kepada orang tua murid agar membawa anaknya ke puskesmas, rumah sakit, atau dokter.
4. Pelaksanaan vaksinasi. Untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan, orang tua murid hendaknya diberi tahu mengenai penyelenggaraan vaksinasi tersebut. Sebaiknya pemberitahuan dilakukan secara tertulis.
5. Apabila memungkinkan, dapat pula diberikan pengobatan darurat yang sifatnya sederhana. Untuk pemberantasan penyakit cacicng kepada murid-murid, dapat diberi obat cacicng.

Tujuan pelayanan kesehatan di sekolah atau madrasah adalah untuk:

- 1) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan melakukan tindakan hidup sehat dalam rangka membentuk perilaku hidup sehat.
- 2) Meningkatkan daya tahan tubuh peserta didik terhadap Penyakit dan mencegah terjadinya penyakit, kelainan dan cacat.
- 3) Menghentikan proses penyakit dan pencegahan komplikasi akibat penyakit, kelainan, pengembalian fungsi dan peningkatan kemampuan peserta didik yang

cedera/cacat agar dapat berfungsi optimal (Tim Pembina UKS Pusat, 2007: 23)

c. Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat

Menurut Tim Pembina UKS Pusat (2007: 26). Pembinaan lingkungan sekolah bertujuan untuk mewujudkan lingkungan sehat di sekolah atau madrasah yang memungkinkan setiap warga sekolah atau madrasah mencapai derajat kesehatan setinggi-tingginya dalam rangka mendukung tercapainya proses belajar yang maksimal bagi setiap peserta didik. Lingkungan sekolah/madrasah dibedakan menjadi dua yaitu lingkungan fisik dan non fisik, lingkungan fisik meliputi: Konstruksi ruang dan bangunan, Sarana air bersih dan sanitasi, Halaman, pencahayaan, ventilasi, kebisingan, kepadatan kelas, jarak papan tulis, meja atau kursi, faktor penyakit, kantin atau warung sekolah.

Menurut Sayoga (2015: 15) agar murid-murid dapat belajar dengan baik, maka kebersihan kelas juga harus dijaga. Bangku-angku, kursi, meja, dan papan tulis harus dibersihkan dengan teratur. Lantai kelas harus disapu dan dipel dengan teratur. Tidak boleh membuang sampah-sampah atau kertas-kertas di lantai. Kelas juga harus mempunyai jendela-jendela untuk mengalirkan udara (ventilasi) dan memasukkan cahaya matahari. Kalau tidak, maka di dalam kelas akan menjadi gelap dan penga.

Sedangkan lingkungan non fisik meliputi perilaku masyarakat sekolah atau madrasah, antara lain; Perilaku tidak merokok, perilaku membuang sampah pada tempatnya, perilaku mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih mengalir, perilaku memilih makanan jajanan yang sehat (Tim Pembina UKS Pusat, 2007: 26).

Dari beberapa faktor di atas dapat diketahui pengetahuan kesehatan khususnya tentang pola hidup sehat akan berpengaruh terhadap pola hidup sehat seseorang. Pengetahuan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk mengatur pola hidup sehat setiap harinya. Jika seseorang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan maka tindakan untuk memperoleh hidup sehat akan berjalan dengan baik. Akan tetapi jika seseorang tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan khususnya pola hidup sehat maka tindakan tidak akan berjalan dengan baik.

5. Pengertian Pola Hidup Sehat

Manusia yang dianggap menerapkan Pola hidup sehat dapat dilihat dari kebiasaan sehari-hari dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatannya. Menurut Kus Irianto (2010: 22) praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat siswa berada di kelas maupun di luar kelas.

Menurut Atikah Proverawati dan Erni Rahmawati (2012: 29) pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup dengan memperhatikan

faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

Pola hidup sehat di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah harus ada kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Atikah Proverawati dan Erni Rahmawati 2012 : 21).

Untuk menerapkan pola hidup sehat seseorang diperlukan pengetahuan tentang pola hidup yang sehat yaitu pengetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat, pengetahuan tentang kebersihan pribadi, pengetahuan tentang kebersihan lingkungan, pengetahuan tentang istirahat, pengetahuan tentang aktivitas olahraga, pengetahuan tentang sakit dan penyakit.

a. Pengetahuan tentang Makanan dan Minuman yang Sehat

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan, oleh sebab itu untuk melangsungkan hidup maka manusia perlu makanan. Zat-zat yang diperlukan tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan atau zat gizi. Zat makanan inilah diserap melalui peredaran darah. Dalam jaringan, zat-zat makanan memenuhi fungsi masing-masing.

Menurut Shodikin Candra (2010: 158) makan yang sehat adalah makanan yang memenuhi standard kesehatan dan bebas dari

zat beracun dan kuman penyakit, dan berfungsi untuk memperoleh tenaga, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak dan untuk menghangatkan tubuh. Dengan demikian pengetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya makanan dan minuman yang sehat

b. Pengetahuan tentang Kebersihan Pribadi

Menurut Shodikin Candra (2010: 152) Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa adanya penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah 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.

Dengan demikian pengetahuan kebersihan adalah sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya dalam menerapkan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

c. Pengetahuan tentang Kebersihan Lingkungan

Undang-undang No. 23 Tahun 1992 pasal 22 menyatakan bahwa kesehatan lingkungan diselenggarakan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat yaitu keadaan lingkungan yang

bebas dari resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan manusia.

Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal (kamar tidur, kamar mandi, kebersihan dapur, kebersihan ruang makan,dll), kebersihan tepat kerja, dan kebersihan tempat umum. Kebersihan tempat tinggal dilakukan dengan cara mengepel, mengelap, menyapu ruangan, mencuci peralatan masak dan peralatan makan, membersihkan kamar mandi, dan membuang sampah pada tempatnya.

Jadi kebersihan lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami untuk menciptakan lingkungan yang sehat, aman, bersih, dan sejuk sehingga tidak mudah terserang penyakit.

d. Pengetahuan tentang Istirahat

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 62) Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan, baik pada tubuh ataupun pikiran. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani. Istirahat dapat dengan berbagai cara, misalnya : menonton tv, membaca buku, mengobrol sama teman,dll.

e. Pengetahuan terhadap Aktivitas Olahraga

Menurut Mervyn Hardinge (2001: 39) olahraga merupakan suatu bagian yang penting dari kehidupan, karena pekerjaan fisik

yang keras dibutuhkan untuk memberikan unsur-unsur penting agar bisa hidup. Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan otot-otot cukup membuat kita lemah yang secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh.

f. Pengetahuan tentang Sakit dan Penyakit

Menurut Shodikin Candra (2010 :167) sakit adalah badan terasa tidak nyaman karena menderita suatu penyakit, misalnya demam, pusing, batuk dan lainnya. Adapun penyakit adalah sesuatu yang menyebabkan gangguan pada makhluk hidup.

Menerapkan hidup sehat bagi tubuh sangatlah penting supaya tubuh tidak mudah lelah dan terhindar dari penyakit, cara menerapkan hidup sehat di sekolah misalnya, rutin melakukan senam SKJ, selalu membersihkan ruang kelas dan lingkungan sekolah dan selalu ikut kegiatan olahraga baik dalam pelajaran penjas ataupun diluar pelajaran penjas dan bermain bersama teman-teman pada waktu lengang.

Dari pendapat di atas penulis menarik kesimpulan bahwa pola hidup sehat merupakan suatu kesadaran perilaku yang dilaksanakan peserta didik, guru, dan semua anggota sekolah yang mempengaruhi kesehatan dan berfungsi meningkatkan derajat kesehatan statis.

6. Penerapan Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat bila diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tentu sangat berguna dalam mendukung pencapaian yang optimal

dalam belajar bagi para peserta didik. Menurut Putu Sudayasa (2010:

1) hal-hal yang mendasar dalam pembinaan hidup sehat bagi siswa sekolah dasar yaitu :

- a. Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi dengan Bersih
 - 1) memberitahu cara mencuci tangan, sebelum makan dan sesudah makan
 - 2) menyampaikan teknik menggosok gigi dengan baik dan benar, sebanyak dua kali sehari.
- b. Makan Makanan Yang Bergizi
 - 1) menganjurkan agar berhati-hati dalam memilih jajanan, makan dan minuman.
 - 2) menghimbau siswa untuk mengkonsumsi makanan seimbang.
- c. Menjaga Kebersihan Lingkungan Sekolah
 - 1) membuang sampah pada tempat yang tersedia.
 - 2) Mengadakan upaya kebersihan diruangan kelas dan sekitar halaman sekolah.
- d. Melakukan Olahraga Secara Teratur
 - 1) melalui pembinaan oleh guru UKS, para siswa melaksanakan senam kesegaran jasmani.
- e. Mengatur Waktu Istirahat dengan Baik

Membiasakan diri untuk istirahat dan tidur malam secara teratur.

Pola hidup sehat merupakan suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin yaitu sejak usia TK dan SD.

Menurut Ariza Sofiana Pratiwi (2009: 18) bagian dari pola hidup sehat adalah gaya hidup, pola makan sehat, pemeriksaan kesehatan secara rutin, pengetahuan tentang kesehatan, dan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) :

a. Pola makan

Untuk bertahan hidup manusia asupan makanan, karena tubuh manusia terdapat zat-zat yang berasal dari makanan. Zat-zat yang diperlukan tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan atau zat gizi. Zat makanan inilah diserap melalui peredaran darah.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2007: 25) kriteria makanan sehat adalah pola makan empat sehat lima sempurna. Pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi:

1) Cukup kuantitas

Banyaknya makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas berat badan, jenis kelamin, dan usia.

2) Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%, cukup vitamin, mineral, dan air.

3) Cukup kualitas

Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh. Untuk itu, perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

4) Sehat atau higienis

Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.

5) Makanan segar alami

Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik (makanan kemasan yang diawetkan) serta *fast food* dan *junk food*.

6) Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.

Kelebihan makanan nabati dibanding hewani adalah sedikit kandungan lemak, terutama lemak jenuh.

7) Cara memasak yang berlebihan.

Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilang sejumlah vitamin dan mineral. Sehingga seseorang yang memakan sayuran yang terlalu lama direbus tidak akan mendapatkan manfaat baik vitamin maupun mineral yang terkandung dalam sayuran tersebut.

8) Teratur dalam penyajian.

Untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh perlu pengaturan makanan secara teratur misalnya makan pagi jam 07.00, makan siang jam 13.00, makan malam jam 19.00, serta tidak membiasakan makan seingatnya dan sesempatnya karena dapat

mengakibatkan gangguan pencernaan misalnya buang air besar tidak teratur, dan sakit maag.

9) Frekuensi 5 kali sehari

Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitas lambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni 3 kali makan utama (pagi, siang, dan malam) serta 2 kali makan penyalang. Makanan penyalang yang dimaksud adalah makanan yang tidak mengandung karbohidrat seperti; buah, dan sayur. Manfaat buah dan sayur sangat penting bagi tubuh manusia. Buah dan sayur banyak mengandung vitamin serta mineral yang sangat baik untuk membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

10) Minum 6 gelas sehari

Sehari rata-rata tubuh memerlukan 2500 ml air, banyaknya air tersebut diperoleh melalui makanan (1000 ml), sisa metabolisme dan yang berasal dari minum sebanyak 1500 ml (6 gelas).

b. Pola kebersihan diri

Menjaga kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat.

Kebersihan diri meliputi:

1) Kebersihan kulit

Kulit merupakan bagian terluar dari badan. Menurut Sayoga (2015: 3) kulit manusia selalu berkeringat, apalagi kalau

suhu udara tinggi. Kulit juga mengeluarkan zat lemak, akibatnya jika lama tidak dibersihkan kulit akan berminyak. Debu dan kuman-kuman yang terdapat didalam udara mudah melekat pada kulit yang basah oleh keringat , dan pada kulit yang berminyak.

Untuk pemeliharaan kulit pada umumnya dengan mandi. Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Menurut Kus Irianto (2010: 85) mandi yang baik minimal 2 kali dalam sehari maka tidak akan mengalami bau badan.

2) Kebersihan pakaian.

Pakaian menurut Sayoga (2015: 10) untuk melindungi badan dari panas matahari, dan untuk melindungi badan dari angin dan suhu udara yang rendah. Baju atau pakaian akan menyerap keringat yang dikeluarkan dari badan. Debu dan kotoran dari luarpun akan menempel pada baju. Oleh karena itu setelah dipakai selama satu hari baju sudah menjadi kotor. Kuman-kuman dan jamur mudah menempel pada pakaian yang kotor. Oleh karena itu, baju-baju yang kotor mempermudah terjadinya penyakit kulit.

Membersihkan pakaian yang kotor dapat dengan cara mencucinya memakai air dan sabun, atau air dan serbuk deterjen. Setelah pakaian dikeringkan, kemudian pakaian

disetrika. Selain pakaian menjadi rapi dan halus kuman-kuman juga mati akibat panas dari seterika. .

3) Kebersihan mulut dan gigi

Menurut Sayoga (2015: 5) sehabis makan biasanya terdapat sisa makanan di dalam mulut. Sisa makanan tersebut menempel pada gigi dan gusi, terutama pada pangkal gigi yang berbatasan dengan gusi. Di dalam mulut terdapat jasad renik, tetapi tidak berbahaya dan tidak menyebabkan penyakit. Jasad renik tadi mencerna sisa-sisa makanan pada mulut kita. Akibatnya mulut akan menjadi berbau tidak sedap. Selain itu akan membentuk cairan masam yang dapat merusak gigi, sehingga gigi akan menjadi keropok.

Cara untuk memelihara kebersihan mulut dan gigi adalah:

- a) Menggosok gigi paling sedikit 2 kali sehari pagi segera setelah sarapan dan malam sebelum tidur.
- b) Jangan makan dan minum yang terlalu panas dan menggigit makanan yang terlalu keras (es batu, tulang-tulang)
- c) Selalu memeriksa gigi kepuskesmas secara teratur.

4) Kebersihan tangan dan kuku

Kebersihan tangan sangat penting, tangan dan merupakan bagian tubuh yang sering berhubungan dengan benda lain, makanan, ataupun kotoran. Dengan demikian seseorang harus

sering membersihkan dengan mencuci tangan dan kuku guna terhindar dari bakteri-bakteri yang dapat menyebabkan penyakit.

Menurut Atikah Proverawati dan Eny Rahmawati (2012:

73) Cara yang tepat untuk mencuci tangan adalah sebagai berikut:

- a) Cuci tangan dengan air yang mengalir dan gunakan sabun. Tidak perlu sabun antibakteri, namun lebih disarankan sabun yang berbentuk cairan.
- b) Gosok tangan setidaknya selama 15-20 detik.
- c) Bersihkan bagian pergelangan tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku.
- d) Basuh tangan sampai bersih dengan air yang mengalir.
- e) Keringkan dengan handuk bersih atau alat pengering lain.
- f) Gunakan tisu/handuk sebagai handuk penghalang ketika mematikan air.

Tangan yang bersih akan mencegah penularan penyakit seperti Diare, Kolera Disentri, Typus, kecacingan, penyakit kulit, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), dan Flu burung.

5) Kebersihan alat reproduksi

Sistem reproduksi yang sehat berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan pola seseorang sendiri. Menurut Intan.K dan Iwan (2013: 1) kesehatan reproduksi didefinisikan sebagai keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial secara utuh (tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan).

Sedangkan Eny kusmiran (2012: 24) pemeliharaan untuk organ reproduksi untuk laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

- a) mengganti celana dalam minimal dua kali sehari
- b) membersihkan kotoran yang keluar dari alat kelamin dan anus dengan air atau kertas pembersih (tisu)
- c) tidak menggunakan air yang kotor

- d) dianjurkan untuk mencukur atau merapikan rambut kemaluan karena bisa ditumbuhi jamur atau kutu yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dan gatal.

6) Kebersihan telinga

Telinga merupakan indera pendengaran. Menurut Sayoga (2015: 7) di dalam saluran telinga mengeluarkan zat lemak yang lama kelamaan dalam rongga telinga akan terkumpul benda lunak atau benda padat yang berwarna kuning atau coklat yang dinamakan kotoran rongga telinga. Oleh karena itu kotoran telinga ini harus dibersihkan. Kalau kotoran telinga ini sudah menutupi rongga telinga apalagi yang telah menjadi keras, maka daya pendengaran akan terganggu. Apalagi rongga telinga mengeluarkan nanah, atau darah, biasanya hal itu merupakan akibat dari kerusakan dan infeksi pada gendang telinga dan bagian telinga sebelah dalam. Telinga yang mengeluarkan cairan nanah atau darah harus diobati ke puskesmas atau rumah sakit. Kalau dibiarkan saja akan menyebabkan tuli.

7) Kebersihan rambut

Menurut Sayoga (2015: 5) Usaha untuk memelihara rambut adalah keramas. Agar benar-benar bersih, dapat dipakai sabun mandi atau shampo, lebih-lebih untuk rambut yang berminyak. Pada umumnya pencucian rambut dilakukan tiap kali mandi dan tergantung pada karakteristik rambut, macam

pekerjaan seseorang, penyakit kulit yang diderita, pemakaian minyak-minyak.

8) Kebersihan kaki

Kaki merupakan anggota badan gerak yang paling bawah. Menurut Sayoga (2015: 8) Biasanya, anak-anak bermain-main di luar rumah tanpa memakai alas kaki (sandal atau sepatu). Oleh karena itu apabila akan masuk ke dalam rumah yang berlantai bersih harus mencuci kaki dahulu.

Kaki dan telapak kaki yang kurang terpelihara kebersihannya mudah terserang penyakit kulit yang disebabkan oleh jamur. Kulit telapak kaki menjadi pecah-pecah ini akan mudah dimasuki kuman-kuman, maka terjadilah infeksi oleh kuman-kuman tersebut.

c. Pola istirahat

Tubuh harus dapat istirahat untuk memperbaiki dirinya sendiri. Tanpa istirahat yang cukup orang sering kali mengalami keguapan tiap kali berbicara, depresi, dan mudah tersinggung, maka diperlukan istirahat yang cukup.

d. Pola gerak badan atau olahraga

Semua orang sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Menurut Atikah Proverawati dan Erni Rahmawati (2012: 93) Aktivitas fisik melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi

pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik yang dapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari, yaitu: berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan, atau berupa olahraga yaitu: lari ringan, pushup, berenang, bermain bola, senam, bermain tenis, yoga, *fitness*, angkat beban/ berat

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat berupa permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia yang memiliki ideologi yang seutuhnya dan berkualitas berdasarkan Dasar Negara Pancasila. Jadi olahraga sangat penting, selain untuk kesehatan tubuh olahraga dapat mendorong dan mengembangkan potensi-potensi jasmaniah dan rohani melalui permainan, pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia.

Manfaat gerak badan atau olahraga, antara lain:

- a) mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh serta sistem dalam tubuh.
- b) membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebih nyenyak.
- c) menggunakan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerja pikiran dan meningkatkan rasa segar.
- d) mengurangi rasa tertekan dan cemas.
- e) menurunkan stres emosional.

- f) menurunkan lemak darah menghindari dari penyakit jantung dan stroke.
 - g) mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadar gula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes.
 - h) membantu menghilangkan sembelit.
 - i) melindungi terhadap osteoporosis atau pengeroposan tulang.
 - j) meningkatkan daya tahan untuk bekerja dan bermain.
 - k) memperpanjang usia harapan hidup (Djoko Pekik.I,2007:27)
- e. Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Perilaku hidup bersih dan sehat hendaknya dimiliki oleh setiap orang karena kesehatan tidak datang sendiri. Orang yang memiliki perilaku hidup bersih dan sehat akan terjauh dari berbagai penyakit. Menurut Indan Entjang (2000: 26) usaha pencegahan penyakit di bagi menjadi lima tingkat yang dapat dilakukan sebelum sakit dan pada masa sakit, usaha-usaha itu adalah:

- a) Mempertinggi nilai kesehatan.
- b) Memberi perlindungan khusus terhadap suatu penyakit.
- c) Mengenal dan mengetahui jenis penyakit pada awal, serta mengadakan pengobatan yang tepat dan segera.
- d) Pembatasan kecacatan dan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan gangguan suatu penyakit.
- e) Rehabilitas; menghindari rokok, narkoba, minuman mengandung alkohol dan kafein.

7. Karakteristik Anak Sekolah Dasar

Sekolah dasar terbagi menjadi dua kelas, yaitu kelas atas dan kelas bawah, kelas bawah terdiri dari kelas satu, dua, dan tiga,

sedangkan kelas atas terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Rata-rata mereka berusia 6-12 tahun. Menurut Mulyani (2011: 21) usia antara 6-12 tahun anak banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental, hasil perpaduan faktor *intern* maupun pengaruh dari luar yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang tak kalah pentingnya adalah pergaulan dengan teman sebaya.

- a. Ciri-ciri pada masa kelas-kelas rendah :
 - 1) adanya korelasi positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi sekolah
 - 2) sikap tunduk pada peraturan-peraturan permainan yang tradisional
 - 3) suka memuji sendiri
 - 4) kalau tidak dapat menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, tugas atau pekerjaan itu dianggap tidak penting.
 - 5) suka membandingkan dirinya dengan anak lain, jika hal itu menguntungkan dirinya
 - 6) suka meremehkan orang lain
- b. Ciri-ciri anak pada masa kelas tinggi :
 - 1) perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari
 - 2) ingin tahu, ingin belajar realistik
 - 3) timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus
 - 4) anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah
 - 5) anak-anak suka membentuk kelompok sebaya untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

B. Penelitian yang relevan

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Hanif Rinaldi (2013) yang berjudul “ Pola Hidup Sehat Siswa Kelas Atas MI Muhammadiyah Al Muttaqien, Mendari Cilik, Sleman, Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pola hidup sehat siswa kelas atas MI Muhammadiyah Al Muttaqien, Mendari Cilik, Sleman, Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket, dengan hasil penelitian sebagai berikut, pada kategori sangat rendah sebesar 12,5% (3 siswa), kategori rendah 33,33 % (8 siswa), kategori sedang 20,83% (5 siswa), kategori tinggi 20,83% (5 siswa), kategori sangat tinggi 12,5%(3 siswa).

2. Penelitian yang dilakukan Nevi Lestari (2013) yang berjudul “Sikap Siswa Kelas IV dan V Terhadap Pola Hidup Sehat SD N 2 Gunungwuled Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sikap siswa kelas IV dan V terhadap pola hidup sehat SD N 2 Gunungwuled, Kecamatan Rembang, Kabupaten Purbalingga. Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data berupa angket atau kuesioner. Dengan hasil penelitian sebagai berikut, pada kategori sangat baik sebesar 14,6%, kategori baik sebesar 79,2%, kategori cukup sebesar 6,3%, kategori kurang baik sebesar 0%, kategori tidak baik sebesar 0%.

C. Kerangka Berfikir

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain pola makanan, pola kebersihan diri, pola kebersihan lingkungan, dan pola olahraga. Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola

hidup yang serba mahal. Semua dapat diperoleh dengan mudah dan murah. Hidup sehat harus diawali dengan perubahan yang kecil terlebih dahulu. Pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten, Temon, Kulon Progo belum diketahui. Munculnya pembentukan pola hidup sehat dipengaruhi oleh rangsangan dari luar maupun dari dalam diri seorang. Pembentukan pola hidup sehat individu yang paling dominan didapat dari pengetahuan yang didapat dari proses pendidikan formal. Pembentukan pola hidup sehat tidak lepas dari pengaruh keadaan sekolah dimana sekolah harus menanamkan pembentukan pola hidup sehat yang merupakan kebiasaan hidup siswa sehari-hari

Usaha kesehatan sekolah adalah wahana untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan derajat kesehatan peserta didik sedini mungkin, merupakan perpaduan dua upaya dasar yaitu upaya pendidikan dan upaya kesehatan, yang pada gilirannya nanti diharapkan peserta didik dapat mandiri dalam melaksanakan pola hidup sehat dalam sehari-hari.

Tingkat pengetahuan dalam menerapkan program-program UKS yang dilakukan secara benar atau memberikan banyak manfaat, terutama dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat bagi peserta didik. Sehingga diharapkan akan mempengaruhi kelangsungan tumbuh dan berkembang setiap peserta didik, yang pada akhirnya dapat meningkatkan motivasi belajar secara efektif, efisien, dan optimal.

Selain itu, peran guru penjas sangat mempengaruhi pembentukan pola hidup sehat peserta didik, melalui peran guru dalam menyampaikan

materi kesehatan dalam pelajaran penjas diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang pola hidup sehat kepada peserta didik tersebut.

Apabila semua siswa sudah mengerti pentingnya pola hidup sehat maka kesehatan siswa dengan sendirinya akan meningkat dan pada akhirnya berimbas pada peningkatan angka kesehatan siswa dan meningkatnya prestasi belajar siswa secara optimal. Dengan demikian sesuai pernyataan tersebut penelitian perlu mengkaji secara ilmiah untuk mengetahui pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif hanya sampai taraf menggambarkan obyek, yaitu tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten. Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 3) yang dimaksud penelitian deskriptif adalah penelitian non-hipotetif hanya menggambarkan suatu variable, yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, dan kondisi, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survei dan teknik pengambilan data menggunakan angket. Penelitian ini adalah usaha untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo.

B. Definisi Operasional Variabel

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 118). Dalam penelitian ini variabel penelitiannya yaitu tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat kelas V dan VI di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo.

Adapun indikator yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang pola hidup sehat, dapat dikelompokkan menjadi : (1) Hidup sehat, (2) perilaku hidup bersih dan sehat, (3) pola makan, (4) pola

istirahat, (5) pengetahuan kesehatan pribadi, (6) pengetahuan kebersihan lingkungan.

C. Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2010 : 117) bahwa populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang menyakut obyek maupun subyek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang akan dipelajari serta ditarik kesimpulan. Bila dalam suatu penelitian jumlah populasi yang ada terbatas jumlahnya, maka peneliti sebaiknya dapat mengamati seluruh populasi (tidak mengambil sebagian sampel).

Sehubungan dengan hal tersebut, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten sbagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Populasi Penelitian.

Kelas	Jenis Kelamin Siswa		Jumlah
	Putra	Putri	
V	7	8	15
VI	15	10	25
JUMLAH TOTAL			40

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen

Instrumen untuk mengukur tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan dan pola hidup menggunakan angket yang diberikan kepada siswa-siswi kelas V dan VI di SD Janten.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket.

Jenis kuesioner atau angket yang digunakan adalah angket tertutup berupa pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai hal-hal yang diketahui dan dilaksanakan oleh responden tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Janten Temon Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 195), Angket tertutup adalah angket yang sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih jawaban yang disediakan.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada beberapa langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu:

a. Mendefinisikan Konstruk.

Mendefinisikan konstruk adalah suatu tahap yang bertujuan untuk memberikan batasan arti konstruk yang akan diteliti. mendefinisikan konstruk berarti membatasi perubahan atau variable yang akan diteliti. Variable dalam penelitian ini adalah Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Janten Temon Kulonprogo Tahun Ajaran 2016/2017.

b. Menyidik faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang diidentifikasi dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor-faktor Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Janten Temon Kulonprogo meliputi: pengetahuan kesehatan pribadi, pengetahuan tentang kebersihan lingkungan, hidup sehat, perilaku hidup sehat, pola makan dan minuman, dan pola istirahat.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Adalah langkah ketiga dengan menyusun butir-butir pertanyaan yang mengacu pada faktor-faktor dalam penelitian. Untuk menyusun butir-butir pertanyaan, maka faktor-faktor tersebut di atas dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen penelitian. Setelah itu dikembangkan menjadi butir-butir pertanyaan. Butir-butir pernyataan yang disusun bersifat positif dan negatif. Pernyataan negatif dimaksudkan memvariasikan pernyataan agar tidak monoton dan membosankan.

d. Konsultasi / Kalibrasi Ahli (*Expert Judgement*)

Setelah butir-butir pernyataan tersusun, langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan pada ahli atau kalibrasi ahli. Ahli tersebut berjumlah 2 orang, diantaranya yang terdiri dari dosen pembimbing, dosen di luar pembimbing sesuai dengan bidang yang bersangkutan. Adapun kisi-kisi angket dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

Tabel 2 . Kisi-kisi Uji Coba Kuisioner Pola Hidup sehat Siswa kelas V dan VI SD N Janten.

Variabel	Faktor	Indikator	Pertanyaan	
			Nomor	Jumlah
Pola Hidup Sehat	1. Hidup Sehat	1. Hidup Sehat(Senam,bermain)	1,2,3	3
	2. Perilaku Hidup bersih dan sehat	1. Kebiasaan Buruk Bagi kesehatan(bahaya rokok dan minuman)	4*,5,6*	3
		2. Perilaku positif bagi kesehatan	7,8,9	3
	3. Pola Makan dan Minum	1. Kebiasaan sarapan	10,11,12*	3
		2. Pola makan dan minum	13,14	2
		3. Waktu makan	15,16	2
		4. Jumlah makan	17	1
	4. Pola Istirahat	1. Pengaturan waktu antara kegiatan dan istirahat	18,19,20	3
	5. Pengetahuan kesehatan pribadi	1. Mandi	21,22	2
		2. Membersihkan rambut	23,24	2
		3. Kebersihan pakaian	24	
		4. Membersihkan mulut dan gigi	26,27*28	3
	6. Pengetahuan kebersihan lingkungan	1. Kebersihan kamar tidur	29,30	2
		2. Kebersihan ruang makan	31,32	2
		3. Kebersihan dapur	33	1
		4. Kebersihan kamar mandi dan WC	34,35	2
Jumlah			35	

Keterangan: * pernyataan negatif

Dalam angket penelitian terhadap pola hidup sehat merupakan angket yang pernah digunakan dalam penelitian oleh Arum Fitriani

(2010) “Pengetahuan tentang usaha kesehatan sekolah dan pola hidup sehat siswa kelas IV,V,dan VI SD N 2 Tejasari, Kecamatan Kaligondang, Kabupaten Purbalingga” dan ada beberapa tambahan atau modifikasi dari penulis sendiri . Angket disajikan dengan empat alternatif jawaban selalu,sering,kadang-kadang,dan tidak pernah (skor selalu:4, sering:3, kadang-kadang:2, dan tidak pernah:1).

Tabel 3. Alternatif Jawaban Kuisisioner/Angket

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

1. Uji Coba Instrumen

Kuisisioner sebelum diujicobakan, terlebih dahulu dilakukan *expert judgment*/dosen ahli untuk validasi angket. Adalah mengkonsultasikan minimal kepada 2 dosen ahli dalam bidang yang bersangkutan dengan penelitian. 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 Palihan Lor, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 25 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 sah atau valid. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 23-27) rumus yang digunakan dalam uji validitas adalah sebagai berikut :

$$r_{pq} = \frac{r_{xy} S_{By} - S_{Bx}}{(S_{Bx}^2) + S_{By}^2 - 2(r_{xy})(S_{Bx})(S_{By})} =$$

Keterangan :

r_{pq} : Koefisien korelasi bagian total

r_{xy} : koefisien korelasi momen tangkar

S_{By} : Simpang baku skor factor

S_{Bx} : Simpang baku skor butir

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

JK = Jumlah Kuadrat, diperoleh dengan rumus :

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

Mencari r_{xy} dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Korelasi momen tangkar

N : Cacah subyek uji coba

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

$\sum x^2$: Sigma x kuadrat

$\sum y$: Sigma y (skor factor)

$\sum y^2$: Sigma y kuadrat

$\sum xy$: Sigma tangkar (perkalian) X dengan Y

Tabel 4. Perincian Hasil Analisa Validasi Instrumen

No butir	r hitung	r tabel	keterangan
		(25, 0,05)	
1.	0,399	0,369	Valid
2.	0,371	0,369	Valid
3.	0,404	0,369	Valid
4.	0,488	0,369	Valid
5.	0,477	0,369	Valid
6.	0,089	0,369	Gugur
7.	0,498	0,369	Valid
8.	0,478	0,369	Valid
9.	0,399	0,369	Valid
10.	0,447	0,369	Valid
11.	0,595	0,369	Valid
12.	0,427	0,369	Valid
13.	0,427	0,369	Valid
14.	0,631	0,369	Valid
15.	0,486	0,369	Valid
16.	0,529	0,369	Valid
17.	0,660	0,369	Valid
18.	0,433	0,369	Valid
19.	0,450	0,369	Valid
20.	0,652	0,369	Valid
21.	0,292	0,369	Gugur
22.	0,436	0,369	Valid
23.	0,641	0,369	Valid
24.	0,529	0,369	Valid
25.	0,595	0,369	Valid
26.	0,602	0,369	Valid
27.	0,571	0,369	Valid
28.	0,613	0,369	Valid
29.	0,482	0,369	Valid
30.	0,498	0,369	Valid
31.	0,660	0,369	Valid
32.	0,433	0,369	Valid
33.	0,399	0,369	Valid
34.	0,427	0,369	Valid
35.	0,529	0,369	Valid

Interval 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 25 siswa. Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version..* Butir dinyatakan valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel (0,369) pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan 30 butir instrumen kuisioner, diperoleh 1 butir pernyataan dinyatakan gugur, yaitu butir nomor 6 dan 21

Hasil analisis digunakan untuk memprediksi reliabelitas instrumen. Selanjutnya untuk mengintepretasikan tinggi rendahnya reliabelitas instrumen didasarkan pada ketentuan sebagai berikut rinciannya :

Tabel. 5 Perincian Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas	<i>Alpha</i>	Status
Instrumen Kuesioner Pola Hidup Sehat	0,894	Reliabel

1. 0,00 – 0,199 = Sangat rendah
2. 0,20 – 0,399 = Rendah
3. 0,40 – 0,599 = Sedang
4. 0,60 – 0,799 = Kuat
5. 0,80 – 1,000 = Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2010: 257)

Pengambilan data penelitian di SDN Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo. Dengan Kisi-kisi kuesioner sebagai berikut:

Tabel 6 . Kisi-kisi Kuisisioner Pola Hidup sehat Siswa kelas V dan VI SD N Janten.

Variabel	Faktor	Indikator	Pertanyaan	
			Nomor	Jumlah
Pola Hidup Sehat	1. Hidup Sehat	1. Hidup Sehat(Senam,bermain)	1,2,3	3
	2. Perilaku Hidup bersih dan sehat	1. Kebiasaan Buruk Bagi kesehatan(bahaya rokok dan minuman)	4*,5	2
		2. Perilaku positif bagi kesehatan	6,7,8	3
	3. Pola Makan dan Minum	1. Kebiasaan sarapan	9,10,11*	3
		2. Pola makan dan minum	12,13	2
		3. Waktu makan	14,15	2
		4. Jumlah makan	16	1
	4. Pola Istirahat	1. Pengaturan waktu antara kegiatan dan istirahat	17,18,19	3
	5. Pengetahuan kesehatan pribadi	1. Mandi	20	1
		2. Membersihkan rambut	21,22	2
		3. Kebersihan pakaian	23	1
		4. Membersihkan mulut dan gigi	24,25*26	3
	6. Pengetahuan kebersihan lingkungan	1. Kebersihan kamar tidur	27,28	2
		2. Kebersihan ruang makan	29,30	2
		3. Kebersihan dapur	31	1
		4. Kebersihan kamar mandi dan WC	32,33	2
Jumlah			33	

Keterangan: * pernyataan negatif

2. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010 : 266) untuk mengukur ada atau tidaknya serta besar kemampuan objek yang diteliti, digunakan tes. Penggunaan tes sebagai metode pokok dalam penelitian ini berdasarkan pertimbangan terhadap keterbatasan biaya, waktu, tenaga yang dimiliki peneliti. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan memberikan angket kepada responden untuk diisi pada tiap pertanyaan atau pernyataan sesuai petunjuk dalam angket .

E. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Untuk mencari *frekuensi relative* (persentase) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Persentase
F : Frekuensi
N : Jumlah Subyek (Anas Sudijono, 2006: 43)

Menurut Anas Sudijono, (2006: 175), Pengkategorian disusun dengan 5 kategori rumus yang digunakan dalam menyusun kategori dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 7. Rumus Pengkategorian

No	Rumus	Kategori
1	$> M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD$ s/d $M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD$ s/d $M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD$ s/d $M - 0,5 SD$	Kurang Baik
5	$< M - 1,5 SD$	Sangat Tidak Baik

Keterangan: M (Mean), SD (Standar Deviasi)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

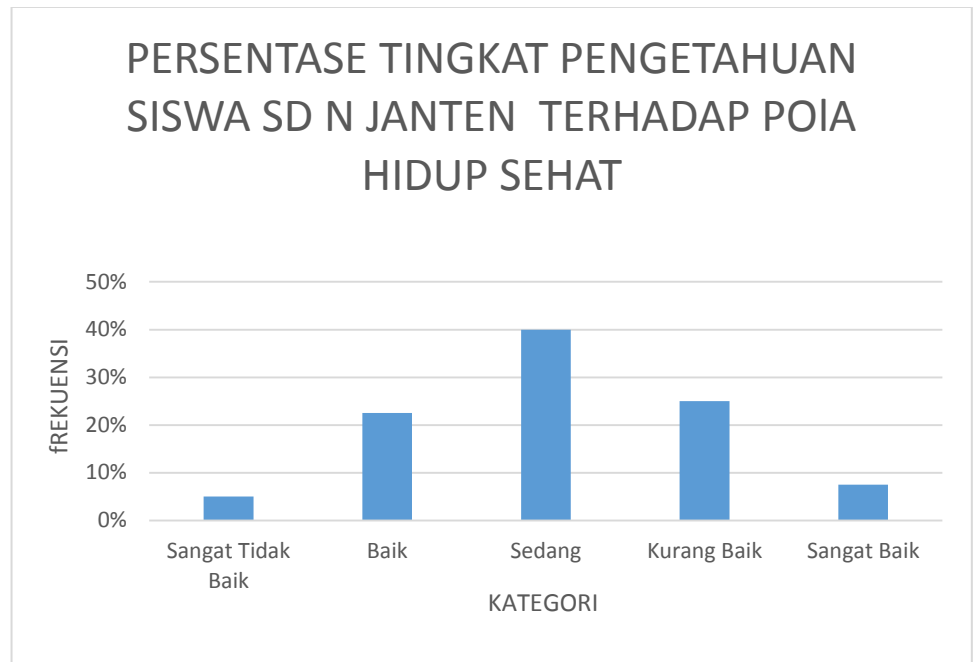
Hasil penelitian tingkat pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo di deskripsikan secara rinci sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 siswa diperoleh deskripsi hasil penelitian yaitu; skor minimum sebesar = 86; skor maksimum = 147; rerata = 114,33; dan *Standard deviasi* = 14,40. Deskripsi hasil penelitian pola hidup sehat sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SDN Janten, Temon, Kulon Progo

Interval	Kategori	F	Persentase
>136,67	Sangat Baik	3	7,5 %
121,79 – 136,68	Baik	9	22,5%
106,89-121,78	Sedang	16	40 %
91,99-106,88	Kurang Baik	10	25 %
<91,98	Sangat Tidak Baik	3	5 %
Jumlah		40	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1. Hasil Penelitian Kesehatan dan Pola Hidup Sehat

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 1 di atas diketahui pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 40 %, diikuti kategori kurang baik sebesar 25%, kategori baik sebesar 22,5%, kategori sangat baik sebesar 7,5%, dan kategori sangat tidak baik sebesar 5%.

B. Pembahasan

Pola hidup sehat merupakan aktivitas atau tindakan seseorang didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan dalam kehidupan sehari-

hari. Pola hidup yang sehat pasti didukung oleh sebagian faktor diantaranya kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, pola makan dan minum, pola terhadap penyakit, dan kebiasaan sehari-hari. Untuk mencapai pola hidup sehat yang baik tentu saja seseorang harus tahu dan paham mengenai cara hidup yang baik dan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 40%.

Dengan pengetahuan kesehatan yang baik. Siswa lebih paham mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat sehari-hari. Di antaranya pola kebersihan pribadi dan lingkungan, pola makan, pola istirahat dan aktivitas olahraga. Jadi secara psikologi anak yang mempunyai pengetahuan kesehatan akan bisa mengontrol kebiasaan hidup yang lebih baik, dikarenakan anak mengetahui mana yang sehat dan mana yang tidak.

Hasil tersebut dapat diartikan siswa masih mempunyai pola hidup sehat yang kurang sehat terhadap pola kebersihan pribadi dan lingkungan siswa masih kurang mampu menjaga kebersihan diri sendiri hal ini dapat dibuktikan dengan masih banyak siswa yang tidak menggosok gigi ketika sebelum tidur. Perhatian guru dan orang tua sangat penting untuk membentuk kebiasaan siswa dalam menerapkan pola hidup sehat yang lebih baik. Tujuan kebersihan diri sendiri tersebut agar seseorang mengetahui

maanfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

Selain kebersihan pribadi siswa masih kurang mampu menjaga kebersihan lingkungan dengan baik. Menjaga lingkungan tersebut salah satunya dibuktikan dengan menguras bak mandi secara rutin. Dengan menguras bak mandi secara rutin dapat membunuh kuman-kuman atau jentik- jentik nyamuk sebagai awal dari penyakit. Lingkungan menjadi tempat tinggal manusia, dengan lingkungan yang baik, bersih, dan sehat manusia akan merasa nyaman serta mendukung hidup yang sehat. Untuk dapat hidup sehat perlu benar-benar diperhatikan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat.

Siswa masih mempunyai pola hidup sehat yang kurang sehat terhadap makanan, itu dikarenakan kebiasaan makan makanan yang kurang sehat dan bergizi, seperti; masih banyak siswa yang membeli makanan ringan yang mengandung pemanis buatan, serta bahan kimia lainnya dan masih banyak membeli makanan pada pedagang di pinggir jalan yang kurang terjamin kebersihan dan kesehatannya. Fungsi makanan bagi tubuh sebagai sumber tenaga sehingga dapat menambah stamina, mengganti sel-sel yang rusak, untuk pertumbuhan badan, dan membantu penyembuhan penyakit. Dengan demikian makanan yang dibutuhkan untuk mendukung hidup sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat bergizi, dan terjamin kebersihannya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil penelitian pengetahuan kesehatan dan pola hidup siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 40 %, diikuti kategori kurang baik 25%, kategori baik sebesar 22,5%, kategori sangat baik sebesar 7,5%, dan kategori sangat tidak baik sebesar 5%. Dapat diartikan tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo sebagian besar berada pada kategori sedang.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Diperoleh data mengenai pengetahuan kesehatan dengan data pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo.
2. Diketahui pengetahuan pola hidup sehat siswa, sehingga timbul pemahaman guru dan orang tua untuk meningkatkan pengetahuan pola hidup sehat anak dengan cara menambah pengetahuan anak mengenai kesehatan.

3. Sebagai kajian ilmiah ilmu keolahragaan dan pendidikan jasmani kedepannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan seksama, tetapi masih ada keterbatasan dan kelemahan, kelemahan tersebut adalah:

1. Peneliti tidak mengontrol kondisi psikologis anak, apakah mengisi angket dengan sungguh-sungguh atau tidak
2. Peneliti tidak mengontrol latar belakang siswa dan kebiasaan sehari-hari yang dapat mempengaruhi pola hidup sehat anak.

D. Saran

Dari kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi anak yang mempunyai pengetahuan pola hidup sehat masih kurang hendaknya lebih ditingkatkan baik di Sekolah maupun di Lingkungan tempat tinggal.
2. Bagi guru untuk memberi pengetahuan kesehatan kepada anak sebagai menunjang pola hidup sehat anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono.(2006). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Ariza Sofiana Pratiwi. (2009). Penilaian Promosi Kesehatan serta Pola Hidup Sehat Tenaga Kerja HSM dan PP3 P.T. Krakatau Steel Sebagai Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Tenaga Kerja. *Penelitian*. Surakarta: FK UNS.
- Arum Fitriani. (2010). Pengetahuan Tentang Usaha Kesehatan Sekolah Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, Dan V SDN 2 Tejangsari, Kecamatan Kaligondang, Kabupaten Purbalingga. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Atikah Proverawati, Eny R. 2012. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta: Mulia Medika.
- Departemen Kesehatan RI. (1982). Usaha Kesehatan Sekolah. Jakarta: Percetakan Negara.
- Djoko Pekik Irianto.(2007). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: C.V. Andi Offset
- Eny Kusmiran.(2012). Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita.Jakarta: Salemba Merdeka.
- Eliza Herijulianti,Dkk (2002). Pendidikan Kesehatan Gigi.Jakarta: EGC
- Henny Fatimah.(2016). Tingkat Pengetahuan Tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi pada Siswa Kelas IV dan V di SD N Widoro Kecamatan Danurejan Yogyakarta. *Skripsi*: FIK UNY.
- Indah Prasetyawati. (2013). Pendidikan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Prilaku Siswa. *Jurnal Vol 9 No 2*: FIK UNY
- Indan Entjang.(2000). Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Intan Kumalasari,dan Iwan.(2013). Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan.Jakarta: Salemba Merdeka
- Kus Irianto & Kusno waluyo. (2010). Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: C.V. Yrama Widya
- Martunus.(2013). Peran Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Kesehatan Anak SD Negeri no.026 Simpang Tiga Kecamatan Loa Janan Ilir. *Jurnal*:Univ Mulawarman.

- Marwoto.(2013).Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Usaha Kesehatan Sekolah dalam Pelaksanaan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri 1 Pacor.*Skripsi*:FIK UNY
- Mervyn Harding, dan Harland Shryock. (2001). Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar. Bandung: Indonesia Publishing House
- Mulyani Sumantri dan Nana Syaodih. (2011). Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: UT
- Notoatmojo, S.(2007). Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku. Jakarta:Rineka Cipta.
- Putu Sudaya. (2010). 5 persen Dasar Cara Hidup Sehat DI Lingkungan Sekolah- Dapat dibuka pada situs <http://www.Puskesmaskeliling.com/blogging.mht> diakses
- Sayoga. (2015). Pendidikan Kesehatan untuk Sekolah Dasar. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Shodikin Chandra (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional
- Soenarjo R.J. (2002). Usaha Kesehatan Sekolah. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta
- _____ (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi VI. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (1991). Analisa Butir untuk Instrument Angket, Tes dan Skala Nilai dengan BASICA. Yogyakarta: Andi Offset
- Tim Pembina UKS Pusat.(2007). Cara Melaksanakan UKS Di Sekolah dan Madrasah. Jakarta. Depkes RI

LAMPIRAN

1. Lampiran Surat Ijin Penelitian Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 399/UN.34.16/PP/2016. 07 September 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 : Ro'in Abdillah.
NIM : 12604221033.
Program Studi : PGSD Penjas.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : September 2016.
Tempat/Obyek : SD N Palihan Lor.
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo.

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



Dekan,

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

Tembusan :

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

2. Lampiran Surat Ijin Penelitian dari Gubernur 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/VI/150/9/2016

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **399/UN.34.16/PP/2016**
Tanggal : **7 SEPTEMBER 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 Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
 2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementrian 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.

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

Nama : **RO'IN ABDILLAH** NIP/NIM : **12604221033**
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN , PENDIDIKAN OLAHRAGA , UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Judul : **TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG KESEHATAN DAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS V DAN VI DI SD NEGERI JANTEN, KECAMATAN TEMON, KABUPATEN KULONPROGO**
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
Waktu : **13 SEPTEMBER 2016 s/d 13 DESEMBER 2016**

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota 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 dibubuhi 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 **13 SEPTEMBER 2016**
A.n Sekretaris Daerah
Asisten Perekonomian dan Pembangunan
Ub.
Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Drs. Tri Muwono, MM
NIP. 19620830-198903 1 006

Tembusan :

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

3. Lampiran Surat Ijin Penelitian dari Pemerintahan Kulon Progo



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 1, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611
Website: bpmpt.kulonprogokab.go.id Email : bpmpt@kulonprogokab.go.id

SURAT KETERANGAN / IZIN

Nomor : 070.2 /00816/X/2016

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/v/7/10/2016, Tanggal: 03 Oktober 2016, perihal: Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unsur Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Diizinkan kepada : **RO'IN ABDILLAH**
NIM / NIP : **12604221033**
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**
Judul/Tema : **TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG KESEHATAN DAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS V DAN VI SD NEGERI JANTEN KECAMATAN TEMON KABUPATEN KULON PROGO**

Lokasi : **SD NEGERI JANTEN KECAMATAN TEMON KABUPATEN KULON PROGO**

Waktu : **03 Oktober 2016 s/d 03 Januari 2017**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : Wates
Pada Tanggal : **03 Oktober 2016**



Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD dan DIKDAS Kecamatan Temon
6. Kepala SD Negeri Janten
7. Yang bersangkutan
8. Arsip

4. Lampiran Surat Keterangan *Expert Judgement* 1

SURAT PERSETUJUAN VALIDASI INSTRUMEN (*EXPERT JUDGMENT*)

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or

NIP : 198301272006042001

Pekerjaan : Dosen

Instansi : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen berupa lembar kuesioner pada penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Janten Kcamatan Temon Kabupaten Kulonprogo” yang disusun oleh:

Nama : Ro'in Abdillah

NIM : 12604221033

Prodi : PGSD Penjas

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data. Harapan saya masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 09 Agustus 2016
Expert Judgment



Cerika Rismayanthi, S.Or., M.Or
NIP 198301272006042001

5. Lampiran Surat Keterangan *Expert Judgement* 2

SURAT PERSETUJUAN VALIDASI INSTRUMEN (EXPERT JUDGMENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yudik Prasetyo, S.Or, M.Kes., AIFO

NIP : 198208152005011002

Pekerjaan : Dosen

Instansi : FIK UNY

Menyatakan bahwa instrumen berupa lembar kuesioner atau angket pada penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo” yang disusun oleh:

Nama : Ro'in Abdillah

NIM : 12604221033

Prodi : PGSD Penjass

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data. Harapan saya masukan yang saya berikan dapat digunakan untuk menyempurnakan laporan Tugas Akhir mahasiswa yang bersangkutan dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 31 Agustus 2016
Expert Judgment



Yudik Prasetyo, S.Or, M.Kes., AIFO
NIP 198208152005011002

6. Lampiran Surat Keterangan Uji Coba Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ro'in Abdillah

NIM : 12604221033

Prodi : PGSD Penjas

Telah melakukan pengambilan data uji coba instrumen dengan judul “ Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo” yang dilakukan pada :

Hari/Tanggal : Kamis, 15 September 2016

Tempat : SD N Palihan Lor

Alamat : Palihan, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo

Demikian atas kerja sama dan terlaksanakannya kegiatan tersebut saya ucapkan terimakasih.

Kulonprogo, 15 September 2016

Mengetahui
Kepala Sekolah



Wiwik Hartati, S.Pd
NIP. 196612241986042004

Pemohon

Ro'in Abdillah
NIM. 12604221033

7. Lampiran Surat telah Melakukan Penelitian

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ro'in Abdillah

NIM : 12604221033

Prodi : PGSD Penjas

Telah melakukan penelitian dengan judul “ Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo” yang dilakukan pada :

Hari/Tanggal : Jum'at, 07 Oktober 2016

Tempat : SD N Janten

Alamat : Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo

Demikian atas kerja sama dan terlaksanakannya kegiatan tersebut saya ucapkan terimakasih.

Kulonprogo, 07 Oktober 2016

Mengetahui
Kepala Sekolah



Kemir, S.Pd
NIP. 196604151986041001

Pemohon

Ro'in Abdillah
NIM. 12604221033

8. Lampiran Angket Uji Coba

UJI COBA PENELITIAN (KUESIONER) POLA HIDUP SEHAT KELAS V DAN VI DI SD N PAHLIAN LOR KECAMATAN TEMON

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Alamat :

2. Petunjuk pengisian

Bacalah baik-baik dan setiap alternatif jawaban !

Beri tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap

paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda !

Keterangan :

Sl : Selalu dilakukan
Sr : Sering dilakukan
Kd : Kadang-kadang dilakukan
Tp : Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Sl	Sr	Kd	Tp
1	Saya mengikuti Senam kesegaran jasmani di sekolah !				
2	Saya mengikuti kegiatan olahraga sesuai jadwal penjas di sekolah				
3	Setiap sore saya bermain dengan teman-teman				
4	Saya suka duduk di dekat orang yang sedang merokok				
5	Saya takut bahaya akibat merokok				
6	Saya mencoba minuman beralkohol				
7	Saya melakukan kegiatan olahraga 3-4 kali dalam seminggu				
8	Saya berolahraga lari setiap hari minggu pagi				
9	Setiap hari Minggu saya pergi rekreasi bersama keluarga				
10	Saya sarapan setiap pagi				
11	Saya makan nasi, lauk dan sayur				

12	Saya makan-makanan yang instant (cepat saji)				
13	Setiap hari saya minum susu				
14	Setiap hari saya makan buah-buahan				
15	Saya makan 3 kali sehari				
16	Setiap hari saya minum air putih 2 gelas				
17	Saya suka membeli makanan yang dibungkus				
18	Saya mengatur tidur dalam sehari (kurang lebih 8 jam sehari)				
19	Saya istirahat siang dengan tidur siang				
20	Saya bangun tidur jam 4.30 pagi				
21	Saya mandi pagi dan sore				
22	Saya mandi memakai sabun				
23	Saya keramas 2 kali satu minggu				
24	Saya keramas memakai shampoo				
25	Saya memakai pakaian yang sudah dicuci dan disetrika				
26	Saya menggosok gigi 2 kali sehari				
27	Saya menggosok gigi tidak memakai pasta gigi (odol)				
28	Saya menggosok gigi sehabis sarapan dan sebelum tidur malam				
29	Saya melipat selimut setelah bangun tidur				
30	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
31	Saya membantu membersihkan ruang makan				
32	Saya mencuci piring sendiri sehabis makan				
33	Saya membuang sampah ditempat sampah				
34	Saya menguras bak air setiap 3 bulan sekali				
35	Sehabis buang air besar WC harus saya siram dan disikat				

9. Lampiran Validasi

Correlations

		item33	item34	item35	jumlah
item1	Pearson Correlation	1.000**	-.190	.035	.399*
	Sig. (2-tailed)	.000	.362	.869	.048
	N	25	25	25	25
item2	Pearson Correlation	.348	-.070	.175	.371
	Sig. (2-tailed)	.088	.740	.404	.068
	N	25	25	25	25
item3	Pearson Correlation	.164	-.074	.053	.404*
	Sig. (2-tailed)	.433	.725	.802	.045
	N	25	25	25	25
item4	Pearson Correlation	-.164	.362	.917**	.488*
	Sig. (2-tailed)	.433	.075	.000	.013
	N	25	25	25	25
item5	Pearson Correlation	.345	.057	.331	.447*
	Sig. (2-tailed)	.091	.788	.107	.025
	N	25	25	25	25
item6	Pearson Correlation	-.222	.170	.230	.089
	Sig. (2-tailed)	.286	.415	.268	.671
	..				
item7	Pearson Correlation	-.225	.247	.367	.498*
	Sig. (2-tailed)	.279	.234	.072	.011
	N	25	25	25	25
item8	Pearson Correlation	.843**	-.063	-.019	.478*
	Sig. (2-tailed)	.000	.766	.927	.016
	N	25	25	25	25
item9	Pearson Correlation	-.302	.364	.744**	.399*
	Sig. (2-tailed)	.142	.074	.000	.048
	N	25	25	25	25
item10	Pearson Correlation	.345	.057	.331	.447*
	Sig. (2-tailed)	.091	.788	.107	.025
	N	25	25	25	25
item11	Pearson Correlation	.003	.077	.449*	.595**
	Sig. (2-tailed)	.990	.715	.024	.002
	N	25	25	25	25
item12	Pearson Correlation	.273	-.115	.070	.427*
	Sig. (2-tailed)	.186	.585	.740	.033
	N	25	25	25	25
item13	Pearson Correlation	.273	-.115	.070	.427*
	Sig. (2-tailed)	.186	.585	.740	.033
	N	25	25	25	25
item14	Pearson Correlation	.118	.485*	.348	.631**

item14	Sig. (2-tailed)	.576	.014	.088	.001
	N	25	25	25	25
item15	Pearson Correlation	.134	.409'	.027	.486'
	Sig. (2-tailed)	.522	.042	.896	.014
	N	25	25	25	25
item16	Pearson Correlation	.104	.067	.099	.529''
	Sig. (2-tailed)	.619	.752	.638	.007
	N	25	25	25	25
item17	Pearson Correlation	.243	.435'	.348	.660''
	Sig. (2-tailed)	.243	.030	.088	.000
	N	25	25	25	25
item18	Pearson Correlation	.972''	-.161	.019	.433'
	Sig. (2-tailed)	.000	.442	.927	.031
	N	25	25	25	25
item19	Pearson Correlation	.291	.042	.306	.450'
	Sig. (2-tailed)	.158	.843	.137	.024
	N	25	25	25	25
item20	Pearson Correlation	.122	.478'	.330	.652''
	Sig. (2-tailed)	.561	.016	.107	.000
	N	25	25	25	25
item21	Pearson Correlation	.389	-.091	.146	.292
	Sig. (2-tailed)	.054	.666	.487	.157
	N	25	25	25	25
item22	Pearson Correlation	.004	.923''	.332	.436'
	Sig. (2-tailed)	.985	.000	.105	.029
	N	25	25	25	25
item23	Pearson Correlation	-.118	.410'	.315	.641''
	Sig. (2-tailed)	.576	.042	.125	.001
	N	25	25	25	25
item24	Pearson Correlation	.249	.437'	.061	.529''
	Sig. (2-tailed)	.231	.029	.772	.007
	N	25	25	25	25
item25	Pearson Correlation	.003	.077	.449'	.595''
	Sig. (2-tailed)	.990	.715	.024	.002
	N	25	25	25	25
item26	Pearson Correlation	.131	.030	.467'	.602''
	Sig. (2-tailed)	.534	.887	.019	.001
	N	25	25	25	25
item27	Pearson Correlation	.326	-.009	.135	.571''
	Sig. (2-tailed)	.112	.966	.519	.003

item27	N	25	25	25	25
item28	Pearson Correlation	-.212	.394	.303	.613"
	Sig. (2-tailed)	.309	.051	.141	.001
	N	25	25	25	25
item29	Pearson Correlation	-.023	.342	.259	.482'
	Sig. (2-tailed)	.913	.094	.211	.015
	N	25	25	25	25
item30	Pearson Correlation	.057	.268	.313	.498'
	Sig. (2-tailed)	.785	.195	.128	.011
	N	25	25	25	25
item31	Pearson Correlation	.243	.435'	.348	.660"
	Sig. (2-tailed)	.243	.030	.088	.000
	N	25	25	25	25
item32	Pearson Correlation	.972"	-.161	.019	.433'
	Sig. (2-tailed)	.000	.442	.927	.031
	N	25	25	25	25
item33	Pearson Correlation	1	-.190	.035	.399'
	Sig. (2-tailed)		.362	.869	.048
	N	25	25	25	25
item34	Pearson Correlation	-.190	1	.306	.427'
	Sig. (2-tailed)	.362		.136	.033
	N	25	25	25	25
item35	Pearson Correlation	.035	.306	1	.529"
	Sig. (2-tailed)	.869	.136		.007
	N	25	25	25	25
jumlah	Pearson Correlation	.399'	.427'	.529"	1
	Sig. (2-tailed)	.048	.033	.007	
	N	25	25	25	25

10. Lampiran Reliabilitas

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	35

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
item1	2.08	.812	25
item2	2.60	.707	25
item3	3.40	1.000	25
item4	3.80	.500	25
item5	2.24	.523	25

item6	2.72	1.487	25
item7	3.40	.866	25
item8	1.96	.735	25
item9	3.76	.597	25
item10	2.24	.523	25
item11	3.48	.770	25
item12	3.44	.961	25
item13	3.44	.961	25
item14	2.56	.821	25
item15	3.32	.900	25
item16	3.52	.963	25
item17	2.56	.821	25
item18	2.04	.735	25
item19	2.16	.473	25
item20	2.52	.823	25
item21	2.52	.653	25
item22	2.96	1.020	25
item23	2.64	.995	25
item24	3.40	.866	25

item25	3.48	.770	25
item26	3.52	.770	25
item27	3.60	.913	25
item28	2.64	1.036	25
item29	2.72	.980	25
item30	2.92	1.038	25
item31	2.56	.821	25
item32	2.04	.735	25
item33	2.08	.812	25
item34	2.88	1.013	25
item35	3.84	.473	25

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
101.04	192.457	13.873	35

11. Lampiran Angket Penelitian

PENELITIAN (KUESIONER) POLA HIDUP SEHAT KELAS V DAN VI DI SDN JANTEN KECAMATAN TEMON

1. Identitas Siswa

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Alamat :

2. Petunjuk pengisian

Bacalah baik-baik dan setiap alternatif jawaban !

Beri tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda !

Keterangan :

Sl : Selalu dilakukan
Sr : Sering dilakukan
Kd : Kadang-kadang dilakukan
Tp : Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Sl	Sr	Kd	Tp
1	Saya mengikuti Senam kesegaran jasmani di sekolah !				
2	Saya mengikuti kegiatan olahraga sesuai jadwal penjas di sekolah				
3	Setiap sore saya bermain dengan teman-teman				
4	Saya suka duduk di dekat orang yang sedang merokok				
5	Saya takut bahaya akibat merokok				
6	Saya melakukan kegiatan olahraga 3-4 kali dalam seminggu				
7	Saya berolahraga lari setiap hari minggu pagi				
8	Setiap hari Minggu saya pergi rekreasi bersama keluarga				
9	Saya sarapan setiap pagi				
10	Saya makan nasi, lauk dan sayur				

11	Saya makan-makanan yang instant (cepat saji)				
12	Setiap hari saya minum susu				
13	Setiap hari saya makan buah-buahan				
14	Saya makan 3 kali sehari				
15	Setiap hari saya minum air putih 2 gelas				
16	Saya suka membeli makanan yang dibungkus				
17	Saya mengatur tidur dalam sehari (kurang lebih 8 jam sehari)				
18	Saya istirahat siang dengan tidur siang				
19	Saya bangun tidur jam 4.30 pagi				
20	Saya mandi memakai sabun				
21	Saya keramas 2 kali satu minggu				
22	Saya keramas memakai shampoo				
23	Saya memakai pakaian yang sudah dicuci dan disetrika				
24	Saya menggosok gigi 2 kali sehari				
25	Saya menggosok gigi tidak memakai pasta gigi (odol)				
26	Saya menggosok gigi sehabis sarapan dan sebelum tidur malam				
27	Saya melipat selimut setelah bangun tidur				
28	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
29	Saya membantu membersihkan ruang makan				
30	Saya mencuci piring sendiri sehabis makan				
31	Saya membuang sampah ditempat sampah				
32	Saya menguras bak air setiap 3 bulan sekali				
33	Sehabis buang air besar WC harus saya siram dan disikat				

12. Lampiran Data Uji

Butir Pertanyaan Ke-																																					
Responde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	JUMLAH	
1	2	3	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	4	118
2	2	4	4	4	2	1	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	113
3	2	2	4	4	3	1	4	2	4	3	4	4	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	96
4	2	1	4	4	2	1	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	1	4	2	4	4	4	4	2	3	4	2	2	2	2	4	4	102
5	2	3	2	4	3	1	3	2	4	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3	4	95
6	1	3	3	4	2	4	2	1	4	2	2	3	3	2	4	3	2	1	2	2	3	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	4	4	88
7	2	3	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	4	106
8	2	3	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	116
9	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	3	3	3	3	4	122
10	1	2	3	4	2	4	4	1	4	2	4	3	3	3	4	4	3	1	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	4	4	106
11	2	3	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	4	109
12	2	3	4	4	2	1	4	2	4	2	4	4	4	3	3	4	3	2	2	3	3	1	2	3	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	1	4	100
13	4	4	2	3	3	4	1	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	4	2	4	103
14	2	2	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	102
15	2	2	4	4	2	1	3	1	4	2	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	88
16	1	2	1	3	1	4	2	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	52
17	2	2	1	4	2	2	4	2	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	1	2	4	4	4	2	2	4	4	99
18	1	3	4	3	2	1	4	1	3	2	4	4	4	2	3	4	2	1	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	2	1	1	2	1	1	3	3	89
19	3	2	4	2	2	1	2	3	2	2	2	4	4	2	4	4	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	90	
20	4	3	4	4	2	1	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	2	3	3	1	4	4	4	4	1	2	2	2	4	4	4	3	4	109
21	2	2	4	4	2	4	3	2	4	2	2	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	4	97
22	2	2	4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	99
23	3	3	4	4	3	1	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	4	115
24	1	2	3	4	3	4	4	1	4	3	4	3	3	3	4	3	3	1	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	4	4	106	
25	2	3	4	4	2	4	3	2	4	2	3	4	4	2	2	4	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	4	4	106
JUMLAH	52	65	85	95	56	68	85	49	94	56	87	86	86	64	83	88	64	51	54	63	63	74	66	85	87	88	90	66	68	73	64	51	52	72	96		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35		

13. Lampiran Data Penelitian

Butir Pertanyaan Ke-																																			
Responden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	Jumlah	
1	4	4	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	111
2	4	4	2	3	4	2	2	2	4	4	3	2	2	4	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	4	101	
3	4	4	2	3	4	2	2	2	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	5	98	
4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	3	3	2	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	115	
5	4	4	3	4	1	2	2	2	4	4	3	2	2	4	4	3	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	1	104	
6	4	4	2	4	1	2	3	2	4	4	2	3	3	4	4	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	4	4	2	3	108	
7	4	4	2	3	4	3	2	1	4	3	2	2	2	4	4	2	1	2	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	4	4	4	2	3	102
8	4	3	2	2	4	1	2	2	1	4	4	2	2	2	3	3	2	4	1	2	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	4	1	4	89
9	4	4	3	4	4	3	2	2	2	4	3	2	2	4	4	1	4	3	3	4	1	4	4	4	4	1	2	3	1	3	3	3	2	3	97
10	4	3	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	3	4	3	1	2	2	3	4	3	2	3	109	
11	4	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	1	1	4	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	2	2	4	103	
12	4	4	1	3	1	1	2	2	4	4	3	3	2	1	4	3	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	1	2	1	1	2	4	94	
13	3	4	2	3	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	1	3	3	4	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	1	1	2	1	2	91	
14	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	2	2	2	1	2	1	3	2	4	4	1	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	111	
15	4	4	1	3	1	2	1	2	3	2	3	2	2	4	4	1	4	2	2	2	2	4	3	4	3	1	1	1	1	2	4	1	2	93	
16	4	4	2	4	4	2	2	2	4	4	2	1	3	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	126	
17	4	4	2	3	1	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	2	4	109
18	4	4	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	3	4	2	2	4	4</														

14. Lampiran Dokumentasi



Gambar1. Gedung SD N Janten.



Gambar 2. Pengambilan Data Penelitian



Gambar 3. Pengambilan data penelitian



Gambar 4. Pengambilan data penelitian