

**PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA
KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017**

SKRIPSI

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



Oleh
Sarkum Budiyono
NIM 12601241040

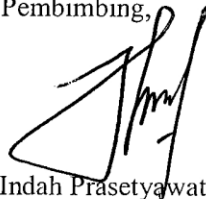
**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAMRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi ini berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Sarkum Budiyo, NIM 12601241040 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Februari 2017

Pembimbing,



Indah Prasetyawati T.P.S, M.Or

NIP. 19821214201012 2 004

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017” 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, Februari 2017

Yang Menyatakan,



Sarkum Budiyono
NIM. 12601241040

PENGESAHAN


Skripsi yang berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017” yang disusun oleh Sarkum Budiyo, NIM. 12601241040, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 21 Maret 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati TPS, M. Or	Ketua Penguji		4-4-17
Hedi Ardiyanto H, M. Or	Sekretaris Penguji		29-3-17
Dr. Yudik Prasetyo, M. Kes	Penguji 1 (Utama)		24-3-17

Yogyakarta, April 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

MOTTO

“You’ll Never Walk Alone”
(Liverpool FC)

“Slaap Is Belangrik”
(Setiap Orang Sudah Punya Takdirnya Sendiri, Jadi Berusahalah Terus
Tapi Tetap Legowo)
(Penulis)

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Karya sederhana ini untuk orang-orang yang berjasa dalam perjalanan hidupku,

1. Bapak Sudi Harsono dan Ibu Turiyah, dengan kasih sayang dan doa mereka yang selalu membuat saya semangat untuk meraih cita-cita.
2. Sulastri sebagai kakak yang selalu memberikan arahan dan motivasi

Semoga kita semua termasuk orang yang tepat dapat meraih kesuksesan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Aamiin. Barakallah.

**PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA
KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017**

Oleh: Sarkum Budiyono
12601241040

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi masih banyaknya siswa yang belum bisa menerapkan dan menjaga perilaku hidup sehat secara maksimal. Perilaku hidup sehat yang sudah dilakukan oleh siswa misalnya pola makan dan menjaga kebersihan. Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017, (2) Mengetahui faktor mana yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey*. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 sebanyak 425 siswa dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 106 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil dari uji validitas instrumen menunjukkan 44 butir soal dinyatakan valid dan 6 butir soal dinyatakan gugur. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha dari Cronbach* sebesar 0,860. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik diperoleh 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah (2) Faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017 adalah perilaku terhadap kebersihan diri dengan persentase 22,97%.

Kata kunci : *perilaku hidup sehat, SMK Ma'arif 1 Kroya.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017” dimaksud untuk mengetahui dan mengidentifikasi bagaimana perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.

Penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya bimbingan, bantuan, dan pengarahan serta kerjasama yang diberikan oleh berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan staff pengajar yang berkualitas 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 Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kepercayaan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd, Penasihat Akademik yang telah memberi nasehat dan saran sehingga perkuliahan lancar.

5. Ibu Indah Prasetyawati T.P.S, M.Or, selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberi bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya selama kuliah sebagai bekal meraih masa depan gemilang.
7. Bapak dan Ibu staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bantuannya.
8. Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2012 kelas A yang telah menjadi sahabat kuliah.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu dalam penyelesaian tugas akhir skripsi ini.

Menyadari bahwa dalam penyelesaian penelitian ini merupakan usaha yang terbaik telah dilakukan, namun selalu disadari masih banyak kekurangan karenanya kritik, saran, dan sumbangan yang membangun sangat dibutuhkan. Semoga tulisan sederhana ini dapat berarti dan bermanfaat bagi masyarakat.

Yogyakarta, April 2017
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN TEORI	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakikat Perilaku Hidup Sehat	8
a. Pengertian Perilaku Hidup Sehat	8
b. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat .	9
2. Karakteristik Siswa SMK	25
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28

BAB III. METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian	31
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
E. Teknik Analisis Data	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
A. Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	56
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	61
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	61
D. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian	32
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Uji Coba Penelitian Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017	33
Tabel 3. Data Hasil Validitas Uji Coba Instrumen	36
Tabel 4. Instrumen Angket Penelitian Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017	38
Tabel 5. Data Hasil Reliabilitas Uji Coba Instrumen	39
Tabel 6. Norma Penilaian Perilaku Hidup Sehat	41
Tabel 7. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017	43
Tabel 8. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman	44
Tabel 9. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri	46
Tabel 10. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	48
Tabel 11. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit	50
Tabel 12. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Kebiasaan Yang Merusak Kesehatan.....	52

Tabel 13. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Hidup yang Teratur.....	53
--	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017	44
Gambar 2. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman	46
Gambar 3. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri	47
Gambar 4. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	49
Gambar 5. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit.....	51
Gambar 6. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan	53
Gambar 7. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Hidup yang Teratur	54
Gambar 8. Indikator Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian dari FIK	66
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari KESBANGPOL DIY	67
Lampiran 3. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen	68
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian	69
Lampiran 5. Instrumen Uji Coba Perilaku Hidup Sehat	70
Lampiran 6. Instrumen Uji Coba yang Sudah Diisi Responden	74
Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Uji Coba Instrumen	78
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	81
Lampiran 9. Standart Validitas Instrumen	84
Lampiran 10. Instrumen Penelitian	85
Lampiran 11. Instrumen Penelitian yang Sudah Diisi Responden	88
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian	91
Lampiran 13. Dokumentasi	99
Lampiran 14. Data Hasil Analisis Perilaku Hidup Sehat	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna dibandingkan makhluk hidup lainnya. Manusia memiliki budaya dan mampu berpikir tentang baik buruknya perilaku yang akan diterapkan untuk menciptakan hidup yang sehat. Hidup sehat sangat di inginkan dan di idamkan oleh setiap manusia, akan tetapi sebagian besar tidak mau melewati proses dan ingin langsung mendapatkan hasil atau hidup sehat tersebut. Maka perlu diciptakan lingkungan yang mendukung perilaku untuk mencapai hidup sehat. Selain itu juga perlu diciptakan manusia yang berperilaku hidup sehat sedini mungkin.

Perilaku merupakan wujud tindakan seseorang berdasarkan pemahaman dan kemauan terhadap sesuatu yang dihadapi. Lingkungan hidup merupakan wahana dimana makhluk dapat bertahan dan berkembang biak. Perilaku (aktivitas) yang ada dalam individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi akibat adanya rangsangan yang mengenai individu itu. Perilaku merupakan jawaban terhadap rangsangan yang mengenai dan perilaku organisme itu tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dan organisme itu sendiri. Perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang mendukung terciptanya hidup yang sehat dan lingkungan yang mendukung tercapainya hidup sehat. Perilaku hidup sehat perlu diciptakan dan diwariskan kepada generasi muda agar bias terus menjaga lingkungan untuk generasi selanjutnya.

Kroya merupakan sebuah kecamatan yang masuk dalam kabupaten Cilacap. Wilayahnya berada diperbatasan antara kota dan desa (peralihan),

tidak terlalu maju namun juga tidak bisa dikatakan tertinggal. Masyarakat Kroya cenderung ke daerahan namun juga cukup cepat mengadopsi informasi atau kemajuan yang sedang berkembang di kota. Letaknya yang strategis membuat Kroya menjadi pusat perkembangan bagi kecamatan lain disekitarnya, sehingga membuat kecamatan Kroya menjadi cepat berkembang. Hal tersebut terbukti dengan makin banyaknya sarana-sarana pendukung berkembangnya sebuah kota, diantaranya stasiun, pasar atau minimarket, rumah sakit dan sekolah. Sekolah di kecamatan Kroya banyak yang menjadi favorit, karena letaknya yang berada di pusat kecamatan dan perkembangan. SMK Ma'arif 1 Kroya adalah salah satu yang menjadi favorit untuk melanjutkan pendidikan di bidang kejuruan oleh siswa lulusan SMP dari kecamatan Adipala, Binangun, Nusawungu dan Kroya.

Perilaku hidup sehat sebenarnya sudah ditanamkan di lingkungan keluarga dan juga sudah didapatkan oleh siswa sejak masih duduk di bangku sekolah dasar. Siswa sudah dibekali pengetahuan tentang perilaku hidup sehat akan tetapi pada kenyataannya beberapa siswa masih belum bisa menerapkannya secara maksimal ketika siswa sudah duduk di bangku SMK. Materi perilaku hidup sehat juga masuk dalam pembelajaran Penjas kurikulum KTSP. Khusus di kelas XI kompetensi intinya adalah menerapkan budaya hidup sehat dengan kompetensi dasar memahami bahaya HIV/AIDS, memahami cara penularan HIV/AIDS, memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS di semester satu dan memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat di semester dua.

Siswa sejatinya sudah cukup mampu untuk menerapkan perilaku hidup sehat di kehidupan sehari-hari, contohnya mandi sehari 2 kali, makan 3 kali dalam sehari dan berpakaian rapi. Permasalahan yang dialami oleh siswa adalah tidak konsistennya perilaku tersebut. Siswa belum mampu untuk menjaga secara konsisten perilaku hidup sehat setiap harinya. Perilaku yang belum konsisten dijaga oleh siswa diantaranya masih banyak siswa yang membuang sampah tidak pada tempatnya, tidak mencuci tangan sebelum makan, kuku jari tangan yang panjang dan kurangnya keseimbangan antara istirahat dan kegiatan.

Perilaku siswa di sekolah sangat beragam, salah satunya masih sering di jumpai siswa yang terlihat mengantuk dan lesu saat pembelajaran sedang berlangsung. Saat ditanya siswa menjawab saat malam terbiasa nongkrong di cafe atau nonton televisi hingga larut malam. Ciri-ciri orang yang tidak bugar itu sendiri diantaranya adalah lesu, letih, otot kendur, banyak lemak atau gemuk dan muka pucat. Perilaku hidup sehat mencakup di antaranya makan dengan menu yang seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stress dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

Selain perilaku siswa, kebiasaan makan siswa juga perlu diperhatikan. Siswa cenderung lebih suka makan makanan cepat saji daripada makan di rumah. Hal ini secara tidak langsung mengubah perilaku hidup siswa yang seharusnya tidur lebih awal jadi begadang karena nongkrong sampai larut malam. Makan makanan cepat saji akan mempengaruhi kesehatan di masa

mendatang. Perilaku tersebut akan berdampak buruk terhadap kesehatan siswa karena kurangnya waktu istirahat dan asupan makanan yang tidak sehat. Padahal masa remaja seusia SMK akan sangat berpengaruh pada kehidupan siswa kedepannya. Seharusnya masa SMK diisi dengan kegiatan yang menunjang prestasi dan makan makanan yang bergizi agar perkembangan tubuh dapat maksimal.

Berdasarkan dari latar belakang diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya, Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Peneliti akan memberikan angket berisi pernyataan seputar perilaku hidup sehat kepada siswa untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya, Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah adalah sebagai berikut:

1. Perilaku hidup sehat sebenarnya sudah ditanamkan di lingkungan keluarga dan didapatkan oleh siswa SMK sejak masih duduk di bangku sekolah dasar, akan tetapi siswa masih belum bisa menerapkannya secara maksimal ketika sudah duduk di bangku SMA/SMK.
2. Siswa belum mampu untuk menjaga secara konsisten perilaku hidup sehat setiap harinya. Perilaku yang belum konsisten dijaga oleh siswa diantaranya masih banyak siswa yang membuang sampah tidak pada tempatnya, tidak

mencuci tangan sebelum makan, kuku jari tangan yang panjang dan kurangnya keseimbangan antara istirahat dan kegiatan.

3. Siswa terlihat mengantuk dan lesu saat mengikuti pembelajaran disekolah. Saat ditanya siswa menjawab saat malam terbiasa nongkrong di cafe atau nonton televisi hingga larut malam. Selain perilaku siswa, kebiasaan makan siswa juga perlu diperhatikan. Siswa cenderung lebih suka makan makanan cepat saji dari pada makan di rumah.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, tidak menutup kemungkinan timbulnya masalah baru yang semakin luas. Sehingga perlu diberi batasan masalah untuk menghindari hal tersebut agar penelitian ini menjadi jelas. Pembatasan masalah pada penelitian ini difokuskan pada perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Seberapa baik perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 ?
2. Faktor mana yang paling dominan berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Mengetahui faktor mana yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan di bidang ilmu pengetahuan olahraga, khususnya pengetahuan tentang perilaku hidup sehat siswa.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti

Menyediakan data dan informasi bagi peneliti sebagai calon pendidik tentang kehidupan sehari-hari siswa berkaitan dengan perilaku hidup sehat. Sebagai bahan masukan bagi peneliti saat menjadi pendidik nantinya.

- b) Bagi siswa

Sebagai bahan masukan bagi siswa untuk lebih memahami pentingnya perilaku hidup sehat, sehingga bisa menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

c) Bagi sekolah

Sebagai masukan bagi sekolah tentang pentingnya perilaku hidup sehat, sehingga kedepannya mampu memasukan program yang mendukung terciptannya perilaku hidup sehat bagi semua anggota sekolah.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Perilaku Hidup Sehat

a. Pengertian Perilaku Hidup Sehat

Kesehatan adalah sesuatu yang sangat penting dan sangat berharga dalam kehidupan manusia dan merupakan komponen yang sangat mendukung sebagian besar kegiatan manusia. Langkah untuk mencapai kondisi yang sehat baik lingkungan maupun individu dibutuhkan satu langkah yang kongkrit untuk mencapainya, salah satunya yaitu dengan menerapkan perilaku hidup sehat. Menurut Bloom yang dikutip oleh Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 15) perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat. Selanjutnya Bloom yang dikutip oleh Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 15) menjelaskan bahwa derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor utama yaitu lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan keturunan (*hereadelis*).

Menurut Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 137) perilaku sehat merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan kesehatannya. Menurut Rusli Lutan (2000 : 14) perilaku hidup sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi seseorang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik dan psikologis yang mempengaruhi keadaan fisik yang lebih baik. Jadi kesimpulan dari perilaku hidup sehat adalah kebiasaan yang timbul akibat stimulus atau

rangsangan baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar dalam kehidupan sehari-hari.

b. Faktor yang Mempengaruhi Hidup Sehat

Menurut Bloom yang dikutip oleh Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 15) perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat. Selanjutnya Bloom menjelaskan bahwa derajat kesehatan dipengaruhi oleh 4 faktor utama, yaitu lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan keturunan (*hereditas*).

Menurut Skinner yang dikutip oleh Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 136) berpendapat bahwa perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, dan lingkungan. Menurut Becker dalam Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 137) perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Becker yang dikutip oleh Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 137) perilaku hidup sehat mencakup antara lain :

- 1) Makanan dengan menu yang seimbang (*appropriate diet*).
Menu seimbang disini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi tidak juga lebih).
- 2) Olahraga teratur.
Olahraga teratur mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk berolahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, dan status kesehatan yang bersangkutan.

- 3) Tidak merokok.
Merokok adalah kebiasaan yang mengakibatkan berbagai macam penyakit dikarenakan kandungan nikotin yang ada didalam rokok yang dapat menyebabkan kerusakan pada paru – paru.
- 4) Tidak minum – minuman keras dan narkoba.
Sebaiknya hilangkan kebiasaan minum miras dan narkoba karena akan merusak organ-organ dalam tubuh.
- 5) Istirahat yang cukup.
Dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkunag modern, mengharuskan orang untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga waktu istirahat kurang. Hal ini dapat membahayakan kesehatan. Oleh karena itu perlu istirahat yang cukup.
- 6) Mengendalikan stress.
Stress akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Kecenderungan stress akan meningkat pada setiap orang. Stress tidak dapat dihindari, yang penting dijaga agar stress tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stress dengan kegiatan-kegiatan positif.
- 7) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.
Lakukan perilaku atau gaya hidup sehat (positif) misalnya : tidak berganti-ganti pasangan dalam berhubungan seks, penyesuaian dirimkita denga lingkungan, dan sebagainya.

Menurut Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 136) perilaku hidup sehat adalah perilaku seseorang dalam rangka meningkatkan kesehatan erat kaitannya dengan respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan :

1) Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Manusia makan dan minum setiap hari untuk melangsungkan kehidupannya. Oleh karena itu, makanan dan minuman adalah salah satu kebutuhan pokok manusia yang tidak dapat digantikan. Manusia tidak mampu bertahan hidup tanpa mengkonsumsi makanan dalam jangka waktu tertentu. Menurut Ari Istiany dan Rusilanti (2013: 160), makanan sehari anak usia sekolah sebaiknya terdiri atas tiga kali makanan lengkap dan dua

kali snack di antara waktu makan, yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan susu mengingat masa pertumbuhan pada anak.

Menurut Sukidjo Notoatmodjo yang dikutip oleh Ricki M. Mulia (2005 : 103) ada empat fungsi pokok makanan bagi kehidupan manusia, yaitu :

- a. Memelihara tubuh dalam proses pertumbuhan / perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak.
- b. Memperoleh energi guna melakukan aktivitas sehari-hari.
- c. Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral dan cairan tubuh.
- d. Berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap penyakit.

Agar makanan dapat berfungsi sebagaimana mestinya, kualitas makanan harus diperhatikan. Kualitas tersebut mencakup ketersediaan zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam makanan dan pencegah terjadinya kontaminasi zat-zat makanan dengan zat-zat yang mengakibatkan gangguan kesehatan.

Selain makan manusia juga memerlukan minum. Menurut Ricki M. Mulia (2005 : 59) agar tidak menyebabkan gangguan kesehatan, maka air minum harus memenuhi persyaratan kesehatan. Air merupakan senyawa kimia yang sangat penting bagi kehidupan makhluk hidup di bumi ini. Penggunaan air yang utama dan sangat vital bagi kehidupan adalah sebagai air minum. Hal ini terutama untuk mencukupi kebutuhan air di dalam tubuh manusia itu sendiri. Menurut Sukidjo Notoatmodjo yang dikutip oleh Ricki M. Mulia (2005 : 57), sekitar 55-60% berat badan orang dewasa terdiri dari air, untuk anak-anak 65%, dan untuk bayi sekitar 80%. Fungsi air di dalam tubuh manusia adalah untuk melarutkan berbagai jenis zat

yang diperlukan tubuh. Selain itu fungsi dari air diantaranya melarutkan oksigen sebelum memasuki pembuluh darah, melarutkan zat-zat makanan, mempertahankan suhu tubuh dan transportasi zat makanan. Menurut Sunita Almatsier (2006: 221) air mempunyai beberapa fungsi dalam proses vital tubuh:

- a. Pelarut dan alat angkut
- b. Katalisator
- c. Pelumas
- d. Fasilitator pertumbuhan
- e. Pengatur suhu

Standar air minum yang berlaku di Indonesia dapat dilihat pada Peraturan Menteri Kesehatan RI No.416/MENKES/PER/IX/1990. Peraturan tersebut menjelaskan bahwa persyaratan air minum dapat ditinjau dari parameter fisika, parameter kimiawi, parameter makrobiologi dan parameter radioaktivitas yang terdapat di dalam air minum tersebut.

2) Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Berbagai penyakit dapat dicegah dengan menjaga kebersihan. Memelihara kesehatan pribadi dapat juga dimulai dengan cara memelihara kebersihan pribadi. Cara yang dapat dilakukan untuk memelihara kesehatan dan bagian tubuh yang perlu dijaga kebersihannya menurut Suharto (1997 : 2-10) antara lain :

a) Kebersihan kulit

Kulit merupakan alat pelindung bagi tubuh dan jaringan yang ada dibawahnya terhadap segala rangsangan dari luar, misalnya

pukulan. Menurut Keen Achroni (2013 : 16-17) fungsi kulit yang lain adalah:

- 1) Sebagai perlindungan atau proyeksi, yaitu kulit berfungsi melindungi bagian dalam tubuh dari kontak langsung lingkungan luar.
- 2) Mengeluarkan zat-zat yang tidak berguna sisa metabolisme dari dalam tubuh.
- 3) Mengatur suhu tubuh.
- 4) Menyimpan kelebihan lemak.
- 5) Sebagai indera peraba yang memungkinkan otak merasakan sejumlah rasa, seperti, panas, dingin, sakit dan beragam tekstur.
- 6) Tempat pembuatan vitamin D dengan bantuan sinar matahari.
- 7) Mencegah terjadinya kehilangan cairan tubuh yang esensial.

Negara Indonesia terletak pada garis khatulistiwa, dengan matahari yang hampir bersinar terik sepanjang tahun. Walaupun sinar matahari sangat berguna bagi tubuh kita, misalnya dipagi hari yaitu berfungsi untuk mengubah provitamin D menjadi vitamin D yang penting bagi kulit. Namun bila berjemur atau berpanas-panas secara berlebihan dibawah sinar matahari yang terik hal ini menjadi tidak baik bagi kulit dan kesehatan. Dalam jangka waktu panjang sinar ultraviolet dalam sinar matahari, terutama sinar ultraviolet B dapat menembus sampai lapisan epidermis (lapisan paling dalam kulit) dan dapat menyebabkan kangker.

b) Kebersihan rambut

Cara untuk merawat kesehatan rambut menurut Suharto dkk (1997 : 4) adalah dengan: a) mencuci rambut, b) menyisir rambut.

c) Kebersihan kuku

Menurut Suharto (1997 : 5) memelihara kesehatan kuku dapat dilakukan dengan cara membersihkan kuku secara teratur dan memotong kuku secara teratur, misal seminggu sekali.

d) Kebersihan mata

Cara merawat mata adalah dengan cara memperhatikan kebersihan mata dan membiasakan memakan makanan yang mengandung vitamin A.

e) Kebersihan hidung dan telinga

Cara memelihara kesehatan hidung menurut Suharto (1997 : 7) dengan membersihkan hidung setiap mandi, jangan membiasakan menggorek hidung dengan memasukan benda asing kedalam lubang hidung dan selalu menutup mulut/hidung dengan sapu tangan apabila berada di lingkungan berdebu.

f) Kebersihan mulut dan gigi

Menjaga kebersihan gigi dapat dilakukan dengan cara: a) menggosok gigi paling sedikit 3x sehari dan waktunya adalah segera setelah makan, b) tidak makan dan minum yang terlalu panas. Jangan makan segera setelah minum dingin dan sebaliknya, c) jangan membiasakan menggigit yang terlalu keras (tulang-tulang, es dll) d) selalu memeriksa gigi secara teratur.

3) Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Lingkungan yang bersih adalah awal hidup yang sehat. Lingkungan tidak hanya mencakup sekitar rumah saja, namun meliputi lingkungan sekolah, lingkungan kerja, lingkungan bermain dan lain-lain. Khususnya lingkungan sekolah merupakan tanggungjawab warga sekolah, meliputi siswa, guru, karyawan dan juga penjual jajanan di sekolah. Kebersihan lingkungan sekolah harus tetap dijaga, agar proses belajar mengajar dapat telaksana dengan nyaman. Kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sangat diperlukan. Perilaku kesehatan terhadap lingkungan menurut Sukidjo Notoatmojo (2007 : 122-123), meliputi : 1) perilaku penggunaan air bersih, 2) perilaku pembuangan dan limbah yang sehat, 3) perilaku yang berhubungan dengan rumah sehat, 4) perilaku membersihkan sarang-sarang nyamuk. Dengan memperhatikan betapa pentingnya kebersihan lingkungan yang sehat untuk menunjang kesehatan individu maka dari itu manusia harus mau berendah hati untuk menjaga dan merawat lingkungan sekitarnya. Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kebersihan lingkungan:

a) Sampah

Sampah/wastes diartikan sebagai benda yang tidak terpakai, tidak diinginkan dan dibuang atau sesuatu yang tidak digunakan, tidak dipakai, tidak disenangi atau sesuatu yang dibuang yang berasal dari kegiatan manusia, serta tidak terjadi dengan sendirinya (Wahid Iqbal Mubarak dan Nurul Chayatin, 2009: 274). Menurut Atikah

Proverawati dan Eni Rahmawati (2012:124), dampak sampah terhadap lingkungan :

- 1) Dampak Terhadap Kesehatan. Pembuangan sampah yang tidak terkontrol dengan baik merupakan tempat yang cocok bagi beberapa organisme dan menarik bagi berbagai binatang seperti lalat dan anjing yang dapat menimbulkan penyakit. Potensi bahaya yang ditimbulkan adalah sebagai berikut: penyakit diare, kolera, tifus menyebar dengan cepat karena virus yang berasal dari sampah dan pengelolaan tidak tepat dapat bercampur dengan air minum. Penyakit DBD dapat juga meningkat dengan cepat di daerah yang pengelolaan sampahnya kurang memadai.
- 2) Penyakit jamur dapat juga menyebar (misalnya jamur kulit).
- 3) Sampah beracun. Telah dilaporkan bahwa di Jepang kira-kira 40.000 orang meninggal akibat mengkonsumsi ikan yang telah terkontaminasi oleh raksa (Hg). Raksa ini berasal dari sampah yang dibuang ke laut oleh pabrik yang memproduksi baterai dan akumulator.
- 4) Dampak Terhadap Lingkungan Cairan terhadap rembesan sampah yang masuk ke dalam drainase stausungai akan mencemari air. Berbagai organisme termasuk ikan dapat mati sehingga beberapa spesies akan lenyap dan hal ini mengakibatkan berubahnya ekosistem perairan biologis.

5) Dampak Terhadap Sosial Ekonomi. Pengelolaan sampah yang kurang baik dapat membentuk lingkungan yang kurang menyenangkan bagi masyarakat, bau yang tidak sedap dan pemandangan yang buruk karena sampah bertebaran di mana-mana.

b) Limbah

Limbah menurut Peraturan Pemerintah (PP) No. 18/1999 Jo.PP 85/1999 yang dikutip oleh Giri Wiarto (2013: 35), limbah didefinisikan sebagai sisa atau buangan dari suatu usaha dan/atau kegiatan manusia. Limbah merupakan hal yang tidak dikehendaki karena tidak memiliki nilai ekonomis. Kebersihan rumah juga harus diperhatikan misalnya kebersihan kamar tidur, kamar mandi/WC, ruang makan, dapur dan halaman rumah. Penerapan pada anak sejak dini dalam kegiatan menjaga kebersihan rumah harus dianjurkan, agar anak dapat terbiasa menjaga kesehatan sehingga di sekolah dan dimanapun anak berada akan selalu menjaga kebersihan

4) Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

Setiap manusia pasti tidak ada yang berharap untuk mempunyai atau mendapatkan penyakit. Segala usaha dilakukan agar tubuh bisa terhindar dari penyakit, mulai dari berolahraga, mengkonsumsi makanan bergizi dan vitamin serta membagi waktu antara kegiatan dan istirahat. Sakit menurut Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 191) adalah penilaian seseorang terhadap penyakit sehubungan dengan pengalaman yang langsung dialaminya. Hal

ini merupakan fenomena subjektif yang ditandai dengan perasaan yang tidak enak. Sedangkan menurut Perkin's yang dikutip oleh Wahid Iqbal Mubarak dan Nurul Chayatin (2009: 18) sakit adalah suatu keadaan tidak menyenangkan yang menimpa seseorang sehingga menimbulkan gangguan dalam aktivitas sehari-hari, baik aktivitas jasmani, rohani, maupun sosial. Menurut Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati (2012: 30), mencegah sakit adalah lebih mudah dan murah dari pada mengobati seseorang apabila jatuh sakit. Penyakit sendiri menurut batasan yang ditulis Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 191) adalah suatu bentuk reaksi biologis terhadap suatu organisme, benda asing atau luka. Hal ini merupakan fenomena obyektif yang ditandai oleh perubahan fungsi-fungsi tubuh sebagai organisme biologis. Perilaku ini merupakan respon seseorang baik secara pasif (mengetahui, bersikap, persepsi) tentang penyakit dan rasa sakit yang ada dalam dirinya dan luar dirinya, maupun secara aktif, berupa tindakan-tindakan yang dilakukan sehubungan dengan sakit dan penyakit tersebut. Pendapat Mechanics tentang perilaku ssehat yang dikutip oleh Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 194) bahwa perilaku sakit yang berhubungan dengan kondisi yang menyebabkan seseorang menaruh perhatian terhadap gejala-gejala pada dirinya kemudian mencari pertolongan.

5) Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Era globalisasi sedikit banyak mempengaruhi perilaku hidup masyarakat, tidak terkecuali perilaku yang tidak sehat. Bahkan tak sedikit kebiasaan-kebiasaan buruk sering dianggap kebiasaan atau sesuatu yang

lazim dilakukan di kalangan remaja. Kebiasaan yang sering diidentikan dengan kejahatan seperti merokok serta minum minuman keras bahkan sampai penggunaan obat-obatan terlarang (Narkoba).

a) Merokok

Merokok adalah salah satu kebiasaan yang biasa dilakukan oleh laki-laki, akan tetapi tidak jarang merokok juga dilakukan oleh perempuan. Merokok memang merupakan kebiasaan yang bisa memuaskan batin bagi orang yang memang sudah terbiasa karena salah satu efek dari rokok adalah membuat kecanduan bagi perokok. Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang dicacah (Giri Wiarto, 2013: 9).

Menurut Ichsan dan Muchsin (1979 : 110) kebiasaan merokok timbul oleh berbagai alasan, seperti :

- 1) Merokok dianggap sebagai alat untuk bergaul dengan sesama anggota masyarakat. Seseorang akan merasa canggung berada dalam satu lingkungan masyarakat apabila tidak merokok.
- 2) Merokok dianggap sebagai lambang kedewasaan. Dalam hal ini terutama anak-anak dalam usia belasan tahun, akan menganggap dirinya sebagai orang dewasa bila sudah merokok.
- 3) Merokok di anggap sebagai lambang kejantanan. Masih banyak orang yang beranggapan bahwa pria yang tidak merokok adalah bukan pria melainkan wanita. Kegagahan serta kejantanan seseorang diukur melalui sebatang rokok. Tentu saja pandangan ini keliru.
- 4) Merokok dianggap sebagai lambang status sosial. Banyak diantara anggota masyarakat kita yang merasa naik “gengsi”-nya bila merokok. Perhatikan tingkah anak-anak muda dalam kehidupan sehari-hari, bila sedang merokok.
- 5) Merokok dianggap sebagai pelarian daripada rasa bosan, kegagalan dan rasa putus asa ataupun sebagai sikap pemberontakan terhadap lingkungan hidup yang dianggapnya

kurang menguntungkan. Kadang-kadang juga merokok dianggap sebagai pengisi waktu, di waktu sedang menganggur.

- 6) Dari segi farmakologi, dapatlah disebutkan bahwa merokok didorong oleh rasa ketagihan atau “kecanduan” terhadap nikotin. Istilahnya disebut sebagai “*addict*”.

Menurut Veranita Prabaningrum dkk (2009 : 168), pada prinsipnya merokok adalah kebiasaan yang merugikan kesehatan baik pria maupun wanita, kandungan lebih dari 4000 zat kimia pada rokok berhubungan erat dengan penyakit jantung, paru-paru, kanker, infertilitas dan sejumlah penyakit lain. Kandungan utama pada rokok meliputi nikotin, tar dan karbonmonoksida (CO) dan zat-zat berbahaya lainnya seperti *benzopyrene*, Hidrogen sulfida, N-nitrogen, *benzene*, *vinylklorida*, 2-naftilamin, 4-aminofenil, arsenik serta berbagai bahan kimia lain bahkan zat radioaktif seperti ^{210}Pb dan ^{210}Po yang walaupun ditemukan dalam jumlah kecil tapi dapat terakumulasi dalam tubuh. Bahan kimia tersebut mempunyai efek ke jaringan tubuh dan menimbulkan afiksi jaringan, iritasi jaringan, bahkan beberapa komponen berpengaruh dalam pergerakan sel silia (siliastasi), serta banyak zat bersifat karsinogenik, dan kokarsinogen. Partikel dalam bentuk yang lebih kecil dapat dihirup dan masuk sampai ke alveoli paru-paru yang ditunjukkan dengan ditemukannya partikel tersebut yang telah difagosit oleh sel magrofag alveolus (WHO, 1992), (*Internasional Union Against Tuberculosis and Lung Disease, Women and Tobacco, 2003*).

The Tobacco Atlas dari WHO dalam Veranita Prabaningrum dkk (2009 : 168) menyebutkan bahwa merokok menjadi penyebab 90% kasus

kanker paru, 75% kasus Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dan emfisema, serta 25% gangguan jantung. Selain yang telah di jabarkan di atas, merokok juga dapat menyebabkan masalah/ penyakit saluran pernafasan diantaranya : (1) Amna, (2) *Pneumonia*, (3) ISPA, dan (4) TBC.

Menurut Ichsan dan Muchsin (1979 : 113) rokok dapat mengakibatkan hal-hal buruk bagi kesehatan manusia, karena setiap batang rokok pada umumnya mengandung :

- 1) Nikotin : yang dapat meningkatkn denyut jantung dan tekanan darah. Secara lebih luas nikotin dapat merusak saluran pencernaan, pembuluh darah, ginjal dan syaraf.
- 2) Tar : yaitu zat penyebab kanker paru-paru dan gangguan saluran pencernaan.
- 3) *Carbon monoxide* : yang dapat mengakibatkan persediaan zat asam (oxigen) pada butir-butir darah merah berkurang.

Seorang perokok sebenarnya tidak saja merugikan dirinya tetapi juga lingkungannya, hal ini disebabkan karena asap rokok tidak sepenuhnya dihisap oleh perokok, tapi juga dihembuskan kesekitarnya. Dengan demikian jelas bahwa merokok sumber pencemaran atau polusi bagi diri perokok dan juga lingkungannya.

b) Nakotika

Narkotika menurut Undang-undang No. 22 Tahun 1997 meliputi : (1) golongan opiat : Heroin, Morfin, Madat dan lain-lain. (2) golongan kanabis : Ganja dan Hashish. (3) golongan koka : kokain dan Crack. Sedangkan menurut Ichsan dan Muchsin (1979 : 114-115) narkotika dibedakan menjadi 3 jenis, yaitu :

- 1) Opiates yaitu sejenis narkotika yang berasal dari tumbuhan opium (candu). Narkotika yang berasal dari opium ini adalah morphine, heroin dan codeine. Dari ketiga jenis tersebut heroin adalah jenis yang paling berbahaya.
- 2) *Cocaine* yaitu yang berasal dari tumbuh-tumbuhan coca yang tumbuh terutama di daerah Amerika Latin. *Cocaine* terutama merangsang sistem syaraf. Salah satu akibatnya adalah sikap gugup dan tidak bisa tidur (*insomnia*).
- 3) *Marijuana* yaitu berasal dari bunga dan sejenis daun tumbuhan. Biasanya mereka yang telah kecanduan marijuana tidak mampu lagi mengendalikan tingkah laku mereka. Maka terjadilah kejahatan dan kekacauan-kekacauan lainnya, yang dilakukan oleh para pecandu marijuana.

Sedangkan menurut Giri Wiarto (2013: 67) narkoba adalah senyawa-senyawa psikotropika yang biasa dipakai untuk membius pasien saat hendak dioperasi atau obat-obatan untuk penyakit tertentu, namun kini persepsi itu disalahartikan akibat pemakaian di luar peruntukan dan dosis yang semestinya.

c) Alkohol

Mengonsumsi minuman beralkohol telah menjadi bagian dari budaya dari sebagian masyarakat. Rasa tenang dan nyaman saat mengonsumsi alkohol sangat tidak sebanding dengan berbagai dampak negatif yang ditimbulkan. Selain memiliki efek memabukan, alkohol juga mempunyai efek candu yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami ketergantungan untuk selalu mengonsumsi alkohol. Menurut Keppres No. 3/1997 dalam Rini Sasanti H, dkk (2009 : 312) minuman beralkohol atau minuman keras adalah minuman yang diproses dari bahan hasil pertanian yang mengandung karbohidrat dengan cara fermentasi atau fermentasi dilanjutkan dengan penyulingan sesuai keperluan, baik

dengan cara memberikan perlakuan terlebih dahulu atau tidak, menambahkan bahan lain atau tidak, maupun yang dengan mencampurkan konsentrat dengan alkohol atau dengan cara pengenceran minuman beralkohol sehingga produk akhirnya berbentuk cairan yang mengandung etanol.

Alkohol yang terkandung dalam miras merupakan penekan susunan saraf yang paling kuat dibanding zat lain yang dikonsumsi masyarakat seperti *cafein* pada kopi dan nikotin pada rokok. Menurut Ellen P. Gilligan dalam Rini Sasanti H, dkk (2009 : 312) tingkat-tingkat keracunan tubuh sebagai akibat minuman keras :

- 1) Persentase alkohol 0,5 permil akan mengakibatkan terjadi penurunan kemampuan berpikir dan kontrol sosial, disertai dengan perasaan senang (*euforia*), membuat banyak bicara (*logore*), dan hiperaktif.
- 2) Persentase alkohol 1 permil akan mengakibatkan fungsi gerakan dan perasaan akan terganggu, orang akan sempoyongan dan koordinasi gerakan menjadi kacau.
- 3) Persentase alkohol 2 permil akan mengakibatkan timbul gerakan emosi yang berlebihan, orang akan mudah menangis dan mudah marah.
- 4) Persentase alkohol 5 permil, orang akan pingsan dan dapat jatuh dalam keadaan koma.
- 5) Persentase alkohol 7 permil akan terjadi kelumpuhan pada pusat pernafasan dan jantung.

Menurut Giri Wiarto (2013: 116), pemakaian alkohol dalam jangka waktu yang lama dapat menginduksi dan meningkatkan metabolisme obat-obatan serta mengurangi timbunan vitamin A dalam hati, meningkatkan aktivitas zat-zat racun yang terdapat pada hati dan zat-zat yang dapat menimbulkan kanker, menghambat pembentukan protein dan menyebabkan gangguan fungsi. Penyalahgunaan minuman keras dipandang dari segi

keseimbangan lingkungan, jelas merupakan pencemaran lingkungan, disamping pencemaran bagi kehidupan pemakainya sendiri. Akibat yang ditimbulkan bukan semata-mata mengancam fisik pemakainya, tetapi juga jiwa dan mentalnya.

6) Perilaku Hidup Teratur

Perilaku hidup sehat merupakan langkah awal dari seseorang untuk mencapai apa yang dinamakan pola hidup sehat. Dengan pola hidup teratur maka kondisi fisik kemungkinan akan terjaga. Menurut Purnomo dan Abdul Kadir (1994 : 51) hidup yang tidak teratur seperti :

- a. Melakukan cara hidup diluar kebiasaan yang wajar
- b. Tidur terlalu larut malam atau beragadang karena akan membahayakan kesehatan
- c. Hindari melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur
- d. Hindari makan secara tidak teratur, baik yang dimakan maupun cara dan waktu makan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat adalah segala tindakan-tindakan atau kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang yang berhubungan dengan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatannya agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Secara tidak langsung perilaku hidup sehat merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan pribadi seseorang. Perilaku hidup sehat dalam penelitian ini meliputi : a) perilaku terhadap makanan dan minuman b) perilaku terhadap kebersihan diri c) perilaku terhadap kebersihan lingkungan d) perilaku terhadap sakit dan penyakit e) kebiasaan yang merusak kesehatan f) perilaku hidup teratur.

2. Karakteristik Siswa SMK

Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia yang terentang sejak anak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia. Masa remaja mempunyai ciri yang berbeda dengan masa sebelumnya atau sesudahnya, karena berbagai hal yang mempengaruhinya sehingga selalu menarik untuk dibicarakan. Menurut Hurlock dalam Rita Eka Izzaty dkk (2008 : 131) bahwa karakteristik siswa SMK (16-18 tahun) ciri-ciri khusus masa remaja adalah sebagai berikut :

- a) Masa remaja sebagai periode penting.
- b) Masa remaja sebagai periode peralihan.
- c) Masa remaja sebagai periode perubahan.
- d) Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
- e) Usis bermasalah.
- f) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/kesulitan.
- g) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik.
- h) Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.

Pada aspek perkembangan fisik menurut Rita Eka Izzaty dkk (2008 : 127) pertumbuhan pada laki-laki bertambah berat karena kuatnya urat daging dan wanita karena jaringan pengilat di bawah kulit terutama pada paha, lengan dan dada. Siswa SMK Ma'arif 1 Kroya pada dasarnya sama seperti remaja pada umumnya yang berada dalam proses penyempurnaan baik keadaan fisik maupun psikis. Aspek-aspek perkembangan tersebut terkait dengan proses pembelajaran yang dilakukan di sekolah. Karakteristik siswa SMK Ma'arif 1 Kroya adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Perkembangan fisik siswa di SMK Ma'arif 1 Kroya hampir sama dengan remaja pada umumnya di Kecamatan Kroya dan sekitarnya.

Hal tersebut dipengaruhi lingkungan dimana siswa tumbuh, faktor keturunan, dan asupan gizi yang diterima oleh siswa. Siswa memiliki latar belakang berasal dari berbagai macam keluarga yang berbeda, yaitu keluarga PNS, pedagang, petani, dan industri rumahan.

b. Perkembangan kognitif

SMK Ma'arif 1 Kroya menjadi sekolah favorit di Kecamatan Kroya, sehingga banyak siswa dari SMP Kroya dan sekitarnya yang ingin melanjutkan ke jenjang kejuruan melanjutkan di SMK Ma'arif 1 Kroya. Hal tersebut dikarenakan pembelajaran yang dilaksanakan sekolah ini sangat baik, sehingga siswa di SMK Ma'arif 1 Kroya memiliki tingkat kecerdasan yang baik.

c. Perkembangan afektif

Sebagian besar siswa SMK Ma'arif 1 Kroya memiliki sikap yang baik, tidak melanggar aturan dan tata tertib sekolah. Jarang terdengar ada siswa SMK Ma'arif 1 Kroya terlibat masalah di luar sekolah, baik dengan sekolah lain atau dengan masyarakat. Kegiatan keagamaan seperti rohis dan sholat berjamaah masih dilaksanakan.

d. Perkembangan sosial

Hampir semua siswa di SMK Ma'arif 1 Kroya aktif di kegiatan organisasi sekolah dan masyarakat. Siswa tersebar aktif di kegiatan OSIS, Pramuka, PMR, keagamaan, dan kegiatan olahraga seperti bola voli, sepak bola, futsal dan bulu tangkis.

e. Perkembangan motorik

Siswa SMK Ma'arif 1 Kroya telah mencapai pertumbuhan dan perkembangan masa dewasa, sehingga siswa sudah siap secara fisik dan mental untuk mengikuti kegiatan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk prestasi. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga banyak digemari oleh siswa baik putra maupun putri. Ada beberapa dari siswa yang menekuni olahraga seperti sepak bola, bola voli, futsal, dan bulu tangkis diluar sekolah.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aris Kurniawan (2008) yang berjudul "*Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang*". Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan secara keseluruhan perilaku hidup sehat siswa kelas X SMA Negeri 1 Mungkid, Kabupaten Magelang masuk kategori cukup dengan pencapaian persentase sebesar 35,0 %. Lebih khusus lagi sebagai berikut : faktor perilaku terhadap makanan dan minuman berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 54,2 %, faktor perilaku terhadap kebrsihan diri berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 42,5 %, faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 33,3 %, faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 39,2 %, dan keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga berada pada ketegori cukup dengan persentase sebesar 45,8 %.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Samsul Arifin (2009) yang berjudul “*Perilaku Hidup Sehat Siswa SMU Negeri 3 Bantul Yogyakarta* ”. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui dari 110 orang siswa yang diteliti, 4 (3,60%) perilaku sehatnya baik, 83 (75,70%) siswa perilaku hidupnya cukup baik, 23 (20,90%) siswa perilaku hidup sehatnya kurang baik, dan tidak ada (0%) siswa yang perilaku hidup sehatnya tidak baik. Maka dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat siswa SMU Negeri 3 bantul termasuk dalam kategori cukup baik. Perilaku hidup sehat siswa SMU negeri 3 bantul tersebut meliputi beberapa faktor yaitu : perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap lingkungan diri sendiri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, perilaku terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan, dan perilaku hidup teratur.

C. Kerangka Berpikir

Masa remaja adalah masa yang sangat penting, karena rasa ingin tau akan suatu hal sangat tinggi. Agar masa remaja mereka tidak mengambil jalan yang salah, maka perlu diberikan bimbingan dan arahan. Perilaku hidup sehat adalah suatu rangkaian tingkah laku yang di lakukan individu untuk mencapai tingkat kualitas hidup yang sehat dan berkualitas. Munculnya perilaku hidup sehat dipengaruhi oleh rangsangan-rangsangan dari luar maupun dari dalam diri seseorang. Sedangkan rangsangan yang paling dominan dalam pembentukan perilaku hidup sehat individu adalah pengetahuan yang didapat

dari proses pendidikan formal maupun pendidikan non-formal atau kehidupan sehari-hari.

Menurut Rusli Lutan (2000 : 14) perilaku hidup sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi seseorang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik dan psikologis yang mempengaruhi keadaan fisik yang lebih baik. Perilaku hidup sehat dapat ditinjau dari berbagai pendekatan, mulai dari perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan perilaku terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan, dan perilaku hidup teratur, keenam faktor tersebut saling berkaitan dan saling melengkapi.

Siswa khususnya kelas XI dari SMK Ma'arif 1 Kroya, akan lebih baik jika dapat menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari maka akan menambah kemungkinan tingkat kesehatan diri sendiri dan akan berpengaruh juga terhadap lingkungan sekitar. Perilaku hidup sehat perlu diketahui sejak usia remaja, dengan tujuan untuk memberikan arahan atau kebijakan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan atau memperbaiki perilaku hidup sehat siswa. Dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan taraf kesehatan siswa yang kemudian akan menunjang prestasi siswa di bidang akademik. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017"

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat deskriptif yaitu untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengambilan data menggunakan angket.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Setiap penelitian pasti mempunyai tujuan yang ingin dicapai, namun sebelumnya harus diketahui terlebih dahulu variabel penelitiannya. Variabel adalah sesuatu yang akan menjadi obyek penelitian yang berperan dalam peristiwa yang akan diukur. Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Perilaku dalam hal ini adalah perilaku yang berkaitan dengan kegiatan obyek dalam upaya memelihara kesehatan pribadi yang dapat diukur dengan memperhatikan faktor-faktor yang meliputi : a) perilaku terhadap makanan dan minuman, indikatornya adalah kebersihan sarapan, pemilihan jenis makanan, waktu makan, jumlah makanan dan minuman, dan kebersihan makanan, b) perilaku terhadap kebersihan diri, indikatornya adalah mandi, kebersihan rambut, kebersihan makanan, kebersihan mulut dan gigi, dan kebersihan tangan dan kaki, c) perilaku terhadap kebersihan lingkungan, indikatornya adalah kebersihan tempat tinggal, d) perilaku terhadap sakit dan penyakit, indikatornya adalah pencegahan sakit dan

penyakit, pengobatan, pemulihan kesehatan dan kepatuhan berobat, e) kebiasaan yang merusak kesehatan, indikatornya adalah merokok, alkohol, narkoba dan seks bebas, f) perilaku hidup teratur, indikatornya adalah pengaturan istirahat dan pengaturan tidur, yang akan diteliti dengan menggunakan metode survey dengan teknik pengambilan data menggunakan angket.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut Sukardi (2003 : 53) adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya yang berjumlah 425 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sukardi (2003 : 54) sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut. Apabila populasi yang hendak diteliti berjumlah kurang dari 100, maka sampel yang diambil adalah keseluruhan. Namun apabila populasi berjumlah lebih dari 100 maka sampel dapat diambil diantara 20-25% atau lebih.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel kuota (*quota sample*). Sampel kuota (*quota sample*) adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan jumlah sampel yang telah ditentukan (Suharsimi Arikunto, 2006 : 134-135). Sampel yang digunakan

dalam penelitian ini yaitu 25% dari jumlah populasi yaitu 106 siswa. Jumlah kelas yang akan diteliti berjumlah 10 kelas, terdiri dari 6 kelas TKR (Teknik Kendaraan Ringan), 2 kelas TSM (Teknik Sepeda Motor), dan 2 kelas TAV (Teknik Audio Visual). Adapun lebih jelasnya bisa dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

No	Jurusan	Kelas	Jumlah	Sampel
1	TAV	TAV 1	46	10
		TAV 2	43	10
2	TSM	TSM 1	43	10
		TSM 2	40	10
3	TKR	TKR 1	42	11
		TKR 2	43	11
		TKR 3	41	11
		TKR 4	42	11
		TKR 5	43	11
		TKR 6	42	11
Jumlah		10	425	106

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen angket milik Samsul Arifin (2009 : 30). Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, berupa pernyataan tertulis yang bertujuan untuk menggali informasi mengenai hal-hal yang diketahui dan dilakukan oleh responden tentang perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK M'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Menurut Soehartono dalam Mahi M. Hikmat (2011 : 77) angket (*self-administered questionnaire*) adalah teknik pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh responden. Adapun keuntungan teknik angket adalah sebagai berikut :

- a) Angket dapat menjangkau sampel dalam jumlah besar karena dapat dikirim melalui pos.
- b) Biaya yang diperlukan untuk membuat angket relatif lebih murah.
- c) Angket tidak terlalu mengganggu responden karena pengisiannya ditentukan oleh responden sendiri sesuai kesediaan waktunya sendiri.

Sedangkan kerugian teknik angket adalah sebagai berikut :

- a) Jika angket dikirimkan melalui angket pos presentase yang dikembalikan relatif rendah.
- b) Angket tidak dapat digunakan untuk responden yang tidak bisa membaca dan menulis.
- c) Pertanyaan-pertanyaan dalam angket dapat ditafsirkan salah dan tidak ada kesempatan untuk mendapatkan penjelasan (Mahi M. Hikmat, 2011 : 77).

Menurut Husein Umar (2011 : 52-53) langkah-langkah menyusun

instrumen yang baik adalah sebagai berikut :

- 1) Tentukan variabel-variabel yang terpakai dalam penelitian. Variabel-variabel ini dapat tercermin pada judul penelitian.
- 2) Variabel-variabel tadi dicarikan jabarannya dalam bentuk subvariabel yang diketahui dari teori atau penelitian terdahulu. Misalnya, untuk variabel kepuasan kerja. Menurut teori atau pendapat para ahli, kepuasan kerja seorang karyawan itu ditentukan oleh lima subvariabel, yaitu kepuasan terhadap mutu pekerjaan, promosi, kepenyeliaan, hubungan dengan rekan kerja dan gaji.
- 3) Subvariabel dicarikan jabarannya dalam bentuk indikator-indikator, jika ada. Misalnya, pada subvariabel gaji. Indikatornya adalah gaji pokok, tunjangan dan insentif.
- 4) Indikator dicarikan jabarannya dalam bentuk sub-indikator, juga jika ada. Misalnya, untuk indikator insentif, sub-indikatornya adalah insentif finansial dan insentif nonfinansial.
- 5) Lalu, jika sub-indikator masih dapat dibagi lagi menjadi komponen terkecil, maka komponen ini dijadikan sebagai butir-butir pertanyaan. Seberapa detail proses penjabaran suatu variabel diurai, tergantung seberapa luas dan dalam penelitian akan dilakukan. Selanjutnya, pertanyaan-pertanyaan sebaiknya tersusun menurut hierarkinya agar mudah dipakai dalam analisis berikutnya.
- 6) Seluruh butir-butir pertanyaan yang telah selesai ditentukan pada gilirannya akan ditempatkan pada lembaran instrumen seperti angket (kuesioner). Agar responden dapat mengisi dengan baik, yang ditandai dengan kecilnya ketergantungan pada si peneliti dalam mengisi angket, buatlah angket yang seinformatif mungkin.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel kisi-kisi berikut :

Tabel 2 . Kisi-kisi Angket Uji Coba Penelitian Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017

VARIABEL	FAKTOR	INDIKATOR	BUTIR	Jml
Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017	1. Perilaku terhadap makanan dan minuman	1. Kebersihan sarapan	1,2	2
		2. Pemilihan jenis makanan	3,4,5	3
		3. Waktu makan	6,7	2
		4. Jumlah makanan dan minuman	8,9	2
		5. Kebersihan makanan	10,11	2
	2. Perilaku terhadap kebersihan diri	1) Mandi	12,13	2
		2) Kebersihan rambut	14,15	2
		3) Kebersihan pakaian	16,17,18	3
		4) Membersihkan mulut dan gigi	19,20 21,22	2
		5) Membersihkan tangan dan kaki		2
	3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	1) Kebersihan tempat tinggal	23,24,25,26,27	5
	4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1) Pencegahan sakit dan penyakit	28,29,30	3
2) Pengobatan		31,32,33	3	
3) Pemulihan kesehatan		34,35	2	
4) Kepatuhan berobat		36,37	2	
5. Kebiasaan yang merusak kesehatan	1) Merokok	38,39	2	
	2) Alkohol	40,41	2	
	3) Narkoba	42,43	2	
	4) Seks bebas	44,45	2	
6. Perilaku hidup yang teratur	1) Pengaturan istirahat	46,47,48	3	
	2) Pengaturan tidur	49,50	2	
				50

a. Judgement

Angket yang akan digunakan dalam penelitian nanti adalah angket milik Samsul Arifin yang sebelumnya telah di konsultasikan dengan beberapa ahli ilmu psikologi dan ilmu kesehatan yaitu : Drs. Jaka Sunardi, M.Kes, Drs. Sriawan, M.Kes dan Dr. Dimiyati, M.Si. yang ketiganya adalah staf mengajar di Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Uji Coba Instrumen

Instrumen yang disusun di uji validitasnya menggunakan rumus statistik bagian total dan uji reliabilitasnya menggunakan teknik *Alpha cronbach*. Uji coba instrumen dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas intrumen yang berupa angket. Uji coba angket ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Binangun dengan pertimbangan sebagai berikut :

- 1) Terletak di dalam satu Karesidenan
- 2) Sama-sama sekolah unggulan di Karesidenan tersebut
- 3) Letak sekolah yang berdekatan

Uji coba ini dilakuka untuk memperoleh informasi atau data yang dapat dipercaya. Angket ini diujikan kepada 30 sampel kelas XI SMK Negeri 1 Binangun. Uji coba angket dilaksanakan pada 14 desember 2016.

1) Uji Validitas

Uji validitas adalah suatu ukuran yang menggunakan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Uji

validitas ini untuk mengetahui apakah instrumen ini mampu mengukur apa yang hendak diukur.

Uji validitas menggunakan komputer dengan bantuan program SPSS 16 data yang terkumpul kemudian dianalisis. Instrumen dinyatakan valid atau sah apabila r hitung > dari r tabel pada taraf gugur. Berdasarkan tabel jika jumlah responden uji coba 30 maka pernyataan dinyatakan valid apabila r hitung > dari 0,361.

Tabel 3. Data Hasil Validitas Uji Coba Instrumen

No	Koefisien Korelasi	Kriteria	Keterangan
1	0,578	>0,361	Valid
2	0,635	>0,361	Valid
3	0,493	>0,361	Valid
4	0,207	>0,361	Tidak Valid
5	0,578	>0,361	Valid
6	0,635	>0,361	Valid
7	0,578	>0,361	Valid
8	0,635	>0,361	Valid
9	0,578	>0,361	Valid
10	0,578	>0,361	Valid
11	0,635	>0,361	Valid
12	0,533	>0,361	Valid
13	0,733	>0,361	Valid
14	0,301	>0,361	Tidak Valid
15	0,533	>0,361	Valid
16	0,533	>0,361	Valid
17	0,434	>0,361	Valid
18	0,733	>0,361	Valid
19	0,341	>0,361	Tidak Valid
20	0,486	>0,361	Valid
21	0,733	>0,361	Valid
22	0,486	>0,361	Valid
23	0,853	>0,361	Valid
24	0,550	>0,361	Valid
25	0,759	>0,361	Valid
26	0,853	>0,361	Valid
27	0,380	>0,361	Valid

28	0,867	>0,361	Valid
29	0,627	>0,361	Valid
30	0,243	>0,361	Tidak Valid
31	0,867	>0,361	Valid
32	0,369	>0,361	Valid
33	0,118	>0,361	Tidak Valid
34	0,627	>0,361	Valid
35	0,867	>0,361	Valid
36	0,078	>0,361	Tidak Valid
37	0,867	>0,361	Valid
38	0,464	>0,361	Valid
39	0,836	>0,361	Valid
40	0,525	>0,361	Valid
41	0,836	>0,361	Valid
42	0,764	>0,361	Valid
43	0,371	>0,361	Valid
44	0,740	>0,361	Valid
45	0,836	>0,361	Valid
46	0,924	>0,361	Valid
47	0,896	>0,361	Valid
48	0,795	>0,361	Valid
49	0,896	>0,361	Valid
50	0,890	>0,361	Valid

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui, bahwa butir no 4, 14, 19, 30, 33 dan 36 tidak valid karena koefisien korelasi butir tersebut kurang dari 0,361. Butir lainnya yang berjumlah 44 dinyatakan valid. Butir pernyataan yang tidak valid tidak diperbaiki terlebih dahulu sebelum dilakukan penelitian karena setiap indikator sudah terwakili oleh pernyataan yang lain. Berikut adalah instrumen angket penelitian hasil uji validasi di atas.

Tabel 4. Instrumen Angkat Penelitian Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017

VARIABEL	FAKTOR	INDIKATOR	BUTIR	Jml
Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017	1. Perilaku terhadap makanan dan minuman	1) Kebersihan sarapan	1,2	2
		2) Pemilihan jenis makanan	3,4	2
		3) Waktu makan	5,6	2
		4) Jumlah makanan dan minuman	7,8	2
		5) Kebersihan makanan	9,10,	2
	2. Perilaku terhadap kebersihan diri	1) Mandi	11,12	2
		2) Kebersihan rambut	13,	1
3) Kebersihan pakaian		14,15,16	3	
4) Membersihkan mulut dan gigi		17,	1	
5) Membersihkan tangan dan kaki		18,19,	2	
3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	1) Kebersihan tempat tinggal	20,21,22,23,24	5	
4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1) Pencegahan sakit dan penyakit	25,26	2	
	2) Pengobatan	27,28	2	
	3) Pemulihan kesehatan	29,30	2	
	4) Kepatuhan berobat	31	1	
5. Kebiasaan yang merusak kesehatan	1) Merokok	32,33	2	
	2) Alkohol	34,35	2	
	3) Narkoba	36,37	2	
	4) Seks bebas	38,39	2	
6. Perilaku hidup yang teratur	1) Pengaturan istirahat	40,41,42	3	
	2) Pengaturan tidur	43,44	2	
				44

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui keandalan instrumen. Berdasarkan analisis data dengan analisis program SPSS 16 diketahui koefisien reliabilitas perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya diperoleh hasil sebesar 0,860 dengan $p=0,000$ yang berarti butir-butir pernyataan sah mempunyai tingkat koefisien yang tinggi sehingga instrumen ini dikatakan andal atau dapat dipercaya. Setelah harga reliabilitas diperoleh, maka harga r dikonsultasikan dengan dengan harga daftar interpretasi dengan kriteria sebagai berikut :

- $0,800 \leq r \leq 1,00$: Tinggi
- $0,600 \leq r \leq 0,800$: Cukup
- $0,400 \leq r \leq 0,600$: Agak rendah
- $0,200 \leq r \leq 0,600$: Rendah
- $0,00 \leq r \leq 0,200$: Sangat rendah

(Suharsimi Arikunto, 2013 : 319)

Tabel 5. Data Hasil Reliabilitas Instrumen

K	Hasil Uji	Syarat	Keterangan
44	0,860	$>0,600$	Tinggi

Keterangan :

K : Jumlah pernyataan yang valid

Berdasarkan tabel diatas dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* hasil uji reliabilitas 44 butir soal yang valid adalah 0,860. Kriteria butir soal dikatakan reliabel adalah $>0,600$ sehingga semua butir soal adalah reliabel atau dapat dipercaya dan dapat digunakan untuk pengumpulan data.

2. Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data tentang perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Teknik untuk mengumpulkan data tersebut menggunakan angket tertutup, yaitu responden hanya diminta memilih jawaban yang tersedia. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara :

- a) Peneliti masuk ke dalam kelas
- b) Peserta didik mendapat pengarahan tentang tata cara pengisian angket
- c) Peserta didik mengisi angket yang telah dibagikan
- d) Angket dikumpulkan setelah selesai diisi oleh peserta didik
- e) Proses selanjutnya adalah proses pengolahan data hasil dari angket yang telah diisi oleh peserta didik

E. Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik untuk menganalisis data digunakan teknik analisis. Analisis yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan persentase. Menurut Anas Sudijono (2011 : 43) perhitungan itu dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Subyek

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kompleks menurut tingkatan yang ada. Kelompok tersebut terbagi menjadi lima kelompok, yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Mengacu pada Anas Sudijono (2011 : 175) untuk mengubah *Raw Score* (Skor Mentah) ke dalam nilai standar sekala 5 patokan yang digunakan adalah sebagai berikut :

Tabel 6. Norma Penilaian Perilaku Hidup Sehat

No	Interval	Kategori
1	$> \text{Mean} + 1.5 \text{ SD}$	Sangat Baik
2	$\text{Mean skor} + 0.5 \text{ SD s/d} < \text{Mean skor} + 1.5 \text{ SD}$	Baik
3	$\text{Mean skor} - 0.5 \text{ SD s/d} < \text{Mean skor} + 0.5 \text{ SD}$	Sedang
4	$\text{Mean skor} - 1.5 \text{ SD s/d} < \text{Mean skor} - 0.5 \text{ SD}$	Rendah
5	$< \text{Mean skor} - 1.5 \text{ SD}$	Sangat Rendah

Keterangan :

Mean : nilai rata-rata

SD : *standar deviasi*

(Anas Sudijono, 2011 : 175)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran identifikasi perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Ma;arif 1 Kroya kabupaten Cilacap yang terletak di wilayah peralihan antara desa dan kota. Jumlah seluruh siswa tahun ajaran 2016/2017 berjumlah 1320 siswa. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 425 siswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 106 siswa diambil secara acak dari masing-masing kelas dengan jumlah yang telah ditentukan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei.

Data tentang perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 tersebut terdiri dari 6 faktor yaitu, (1) faktor perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) faktor perilaku terhadap kebersihan diri, (3) faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit, (5) faktor pebiasaan yang merusak kesehatan dan, (6) faktor perilaku hidup yang teratur. Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data hasil dari instrumen angket yang berjumlah 44 butir pernyataan dengan skor 1-5 yang kemudian diisi oleh peserta didik kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya. Waktu pengambilan data dilakukan pada hari Kamis, 5 Januari 2017. Setelah data siswa terkumpul,

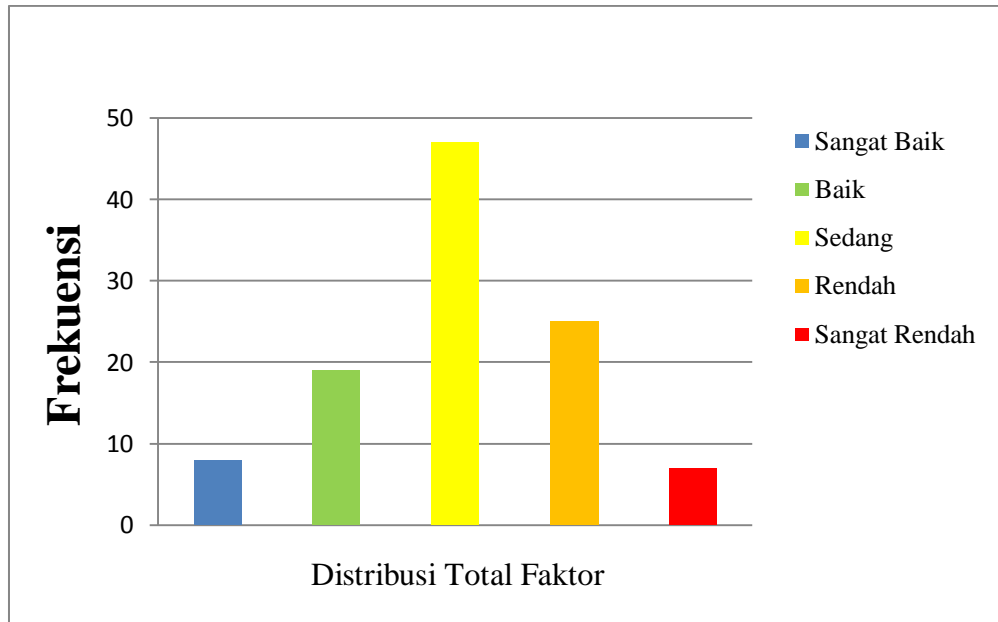
maka dilakukan analisis data untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 diukur dengan angket yang berjumlah 44 butir dengan skor 1-5. Dari hasil analisis data diperoleh rerata sebesar = 169.92, median = 170.00, modus = 172, dan standart deviasi = 11.582, minimum = 145, maximum = 214. Berdasarkan analisis diperoleh sebanyak 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah, dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori dapat disimpulkan perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 adalah sedang. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat pada tabel dan diagram berikut ini.

Tabel 7. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	>187,332	Sangat Baik	8	7,5
2	175,751 s.d. < 187,332	Baik	19	17,9
3	164,169 s.d. < 175,751	Sedang	47	44,3
4	152,588 s.d. < 164,169	Rendah	25	23,6
5	<152,588	Sangat Rendah	7	6,7
Jumlah			106	100

Secara visual, perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017

Faktor-faktor yang menyusun perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 terdiri dari 6 faktor, yaitu : (1) faktor perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) faktor perilaku terhadap kebersihan diri, (3) faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit, (5) faktor pebiasaan yang merusak kesehatan dan, (6) faktor perilaku hidup yang teratur. Analisa tiap-tiap faktor dideskripsikan sebagai berikut :

1. Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap makanan dan minuman diukur dengan angket yang berjumlah 10 butir. Dari hasil analisa data diperoleh rerata sebesar = 35,75 dan standart

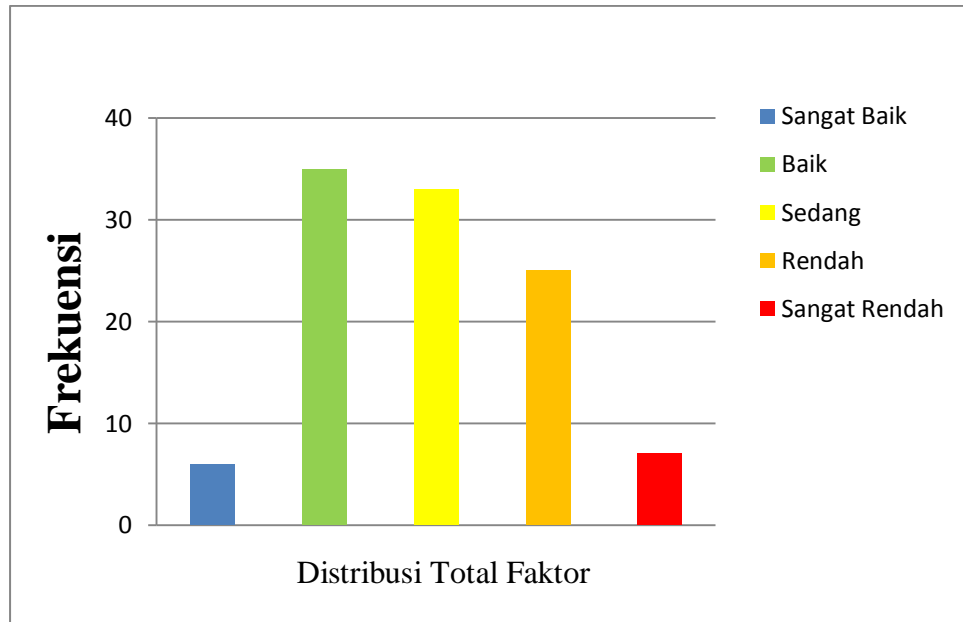
deviasi = 4,307. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 8. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	>42,210	Sangat Baik	6	5,7
2	37,903 s.d. < 42,210	Baik	35	33,0
3	33,596 s.d. < 37,903	Sedang	33	31,1
4	29,298 s.d. < 33,596	Rendah	25	23,6
5	<29,298	Sangat Rendah	7	6,6
Jumlah			106	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 5,7% mempunyai perilaku hidup dari faktor perilaku terhadap makanan dan minuman dengan kategori sangat baik, 33% masuk kategori baik, 31,1% masuk kategori sedang, 23,6% masuk kategori rendah, dan 6,6% masuk kategori sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata frekuensi dapat disimpulkan perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap makanan dan minuman adalah tinggi.

Secara visual, perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap makanan dan minuman adalah sebagai berikut :



Gambar 2. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

2. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

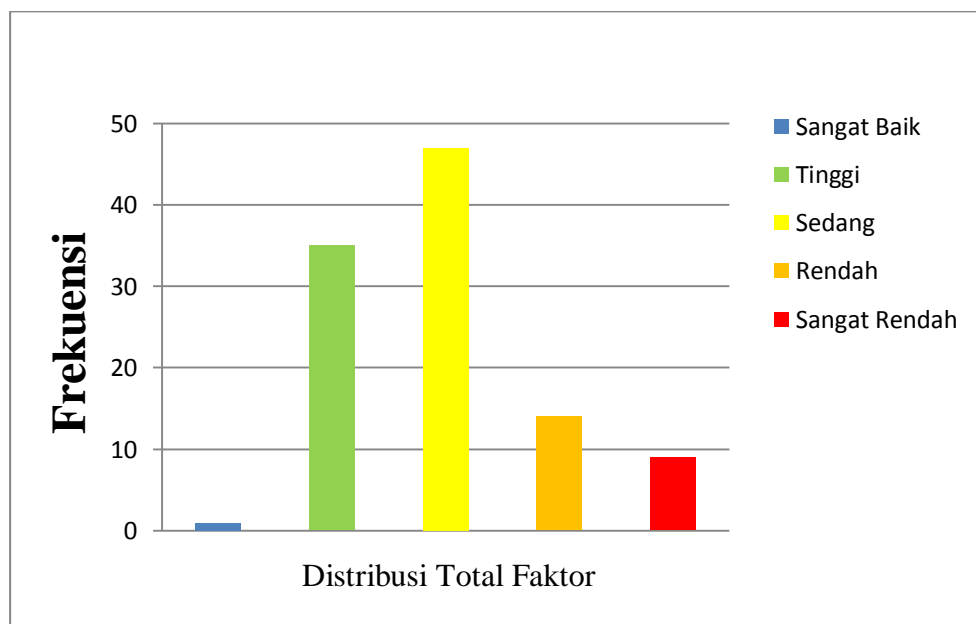
Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan diri diukur dengan angket yang berjumlah 9 butir. Dari hasil analisis data diperoleh rerata sebesar = 39,03 dan standart deviasi = 2,910. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat berikut ini.

Tabel 9. Perilaku Hidup Sehat Siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	> 43,395	Sangat Baik	1	0.9
2	40,485 s.d. < 43,395	Baik	35	33.0
3	37,575 s.d. < 40,485	Sedang	47	44.3
4	34,665 s.d. < 37,575	Rendah	14	13.3
5	<34,665	Sangat Rendah	9	8.5
Jumlah			106	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 0,9% mempunyai perilaku hidup dari faktor perilaku terhadap kebersihan diri dengan kategori sangat baik, 33% masuk kategori baik, 44,3% masuk kategori sedang, 13,3% masuk kategori rendah, dan 68,5% masuk kategori sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata frekuensi dapat disimpulkan perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan diri adalah sedang.

Secara visual, perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan diri adalah sebagai berikut :



Gambar 3. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

3. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

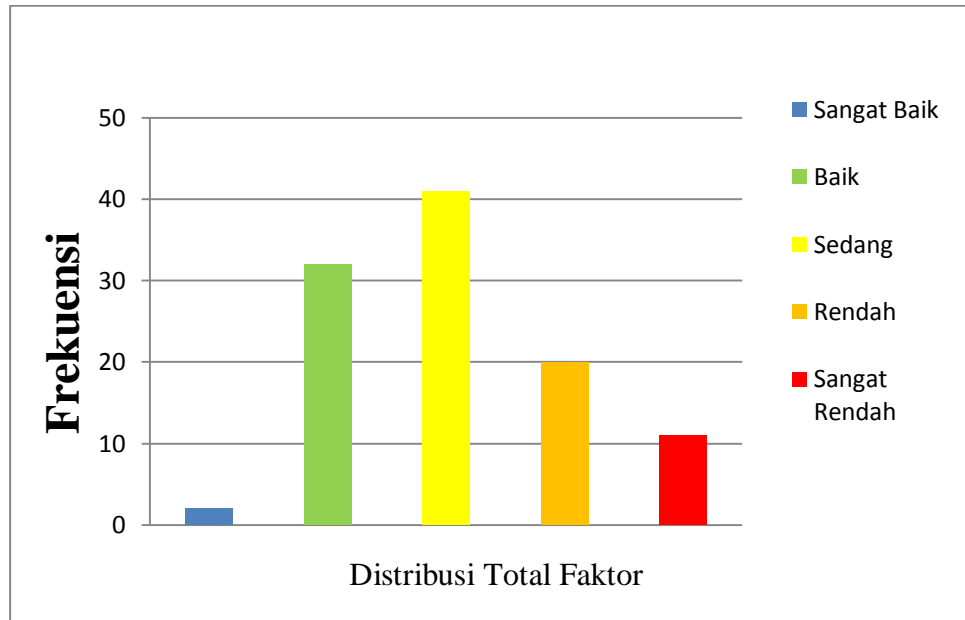
Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir. Dari hasil analisis data diperoleh rerata sebesar = 20,75 dan standart deviasi = 3,085. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat berikut ini.

Tabel 10. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	>25,376	Sangat Baik	2	1.9
2	22,291 s.d. < 25,376	Baik	32	30.2
3	19,207 s.d. < 22,291	Sedang	41	38.7
4	16,122 s.d. < 19,207	Rendah	20	18.9
5	<16,122	Sangat Rendah	11	10.3
Jumlah			106	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 1,9% mempunyai perilaku hidup dari faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dengan kategori sangat baik, 30,2% masuk kategori baik, 38,7% masuk kategori sedang, 18,9% masuk kategori rendah, dan 10,3% masuk kategori sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata frekuensi dapat disimpulkan perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap dari faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah sedang.

Secara visual, perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah sebagai berikut :



Gambar 4. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

4. Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

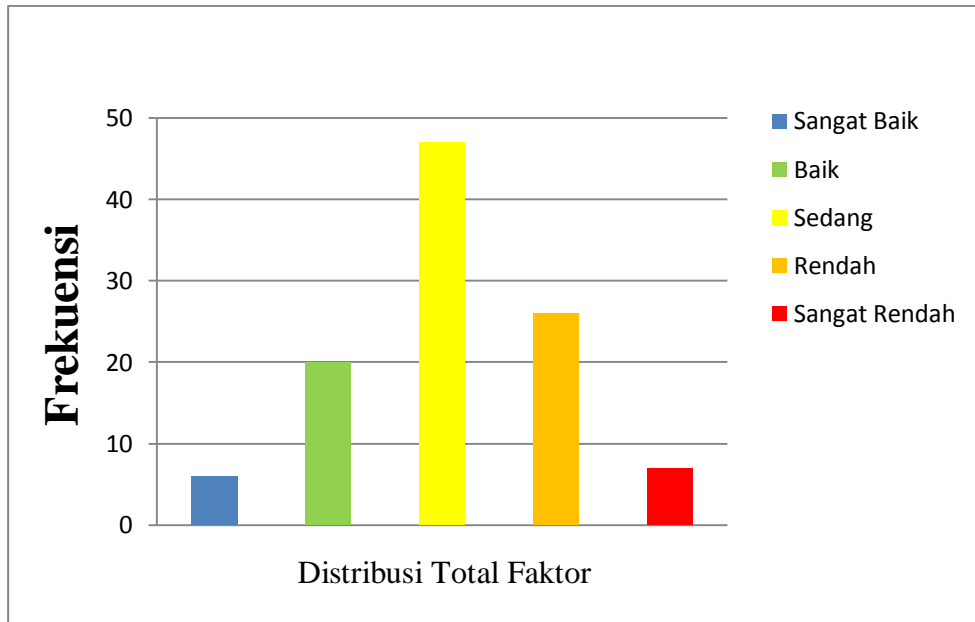
Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit diukur dengan angket yang berjumlah 7 butir. Dari hasil analisis data diperoleh rerata sebesar = 24,75 dan standart deviasi = 3,242. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat berikut ini.

Tabel 11. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	>29,613	Sangat Baik	6	5.7
2	26,371 s.d. < 29,613	Baik	20	18.9
3	23.129 s.d. < 26,371	Sedang	47	44.3
4	19,887 s.d. < 23,129	Rendah	26	24.5
5	<19,887	Sangat Rendah	7	6.6
Jumlah			106	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 5,7% mempunyai perilaku hidup dari faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dengan kategori sangat baik, 18,9% masuk kategori baik, 44,3% masuk kategori sedang, 24,5% masuk kategori rendah, dan 6,6% masuk kategori sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata frekuensi dapat disimpulkan perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit adalah sedang.

Secara visual, perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit adalah sebagai berikut :



Gambar 5. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

5. Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

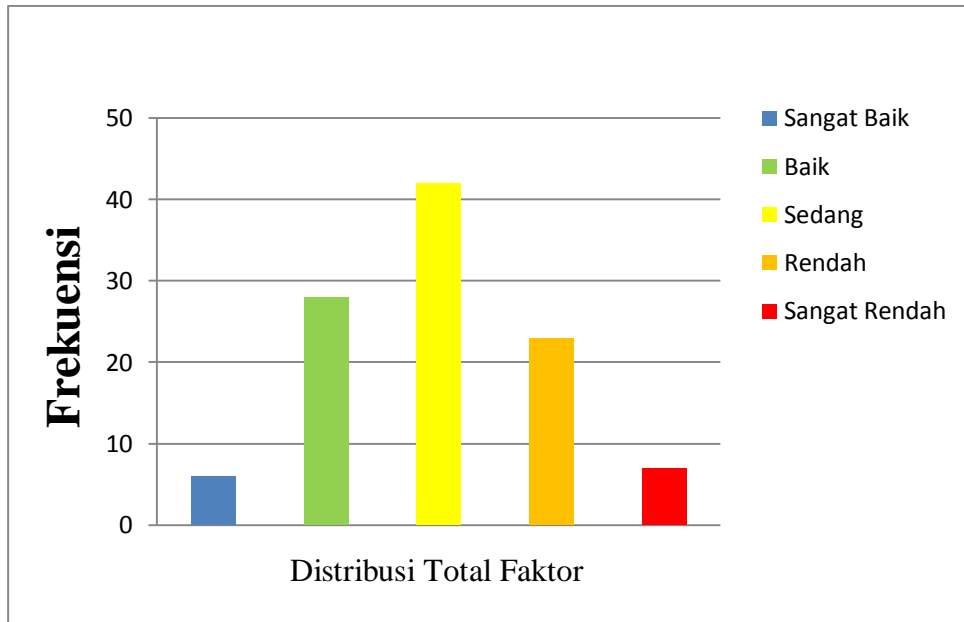
Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor kebiasaan yang merusak kesehatan diukur dengan angket yang berjumlah 8 butir. Dari hasil analisis data diperoleh rerata sebesar = 32,25 dan standart deviasi = 5,003. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat berikut ini.

Tabel 12. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari Faktor Kebiasaan Yang Merusak Kesehatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	>39,753	Sangat Baik	6	5.7
2	34,750 s.d. < 39,753	Baik	28	26.4
3	29,747 s.d. < 34,750	Sedang	42	39.6
4	24,745 s.d. < 29,747	Rendah	23	21.7
5	<24,745	Sangat Rendah	7	6.6
Jumlah			106	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 5,7% mempunyai perilaku hidup dari faktor kebiasaan yang merusak kesehatan dengan kategori sangat baik, 26,4% masuk kategori baik, 39,6% masuk kategori sedang, 21,7% masuk kategori rendah, dan 6,6% masuk kategori sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata frekuensi dapat disimpulkan perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor kebiasaan yang merusak kesehatan adalah sedang.

Secara visual, perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor kebiasaan yang merusak kesehatan adalah sebagai berikut :



Gambar 6. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

6. Faktor Perilaku Hidup yang Teratur

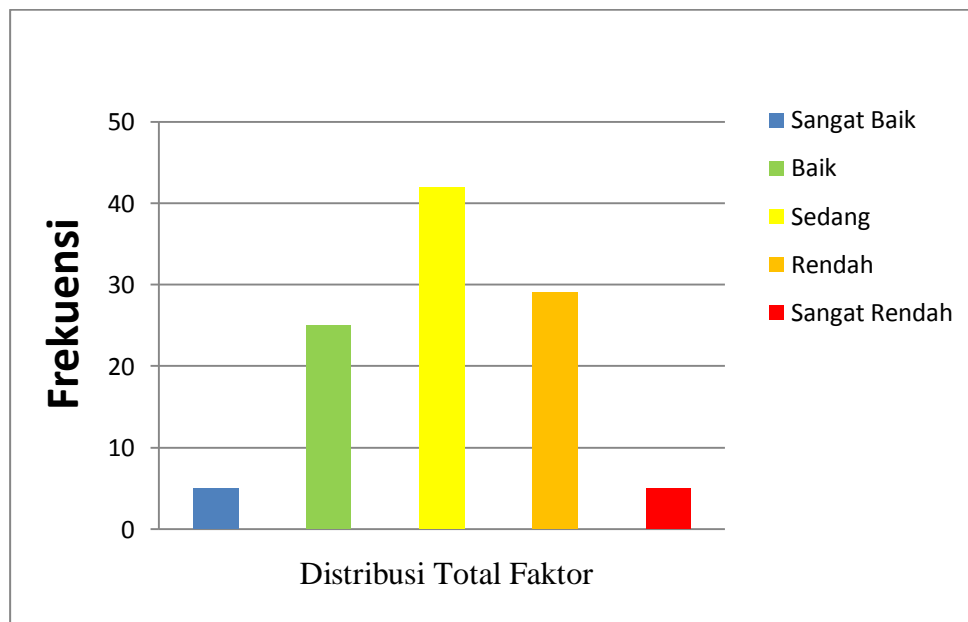
Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku hidup yang teratur diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir. Dari hasil analisis data diperoleh rerata sebesar = 17,42 dan standart deviasi = 2,046. Distribusi frekuensi berdasarkan pengkategorian dapat dilihat berikut ini.

Tabel 13. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari Faktor Perilaku Hidup Yang Teratur

No	Interval	Kategori	Frekuensi	
			Absolut	Persentase
1	>20,489	Sangat Baik	5	4.7
2	18,443 s.d. < 20,489	Baik	25	23.6
3	16,397 s.d. < 18,443	Sedang	42	39.6
4	14,351 s.d. < 16,397	Rendah	29	27.4
5	<14,351	Sangat Rendah	5	4.7
Jumlah			106	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa sebanyak 4,7% mempunyai perilaku hidup dari faktor perilaku hidup yang teratur dengan kategori sangat baik, 23,6% masuk kategori baik, 39,6% masuk kategori sedang, 27,4% masuk kategori rendah, dan 4,7% masuk kategori sangat rendah. Apabila dilihat dari rerata frekuensi dapat disimpulkan perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku hidup yang teratur adalah sedang.

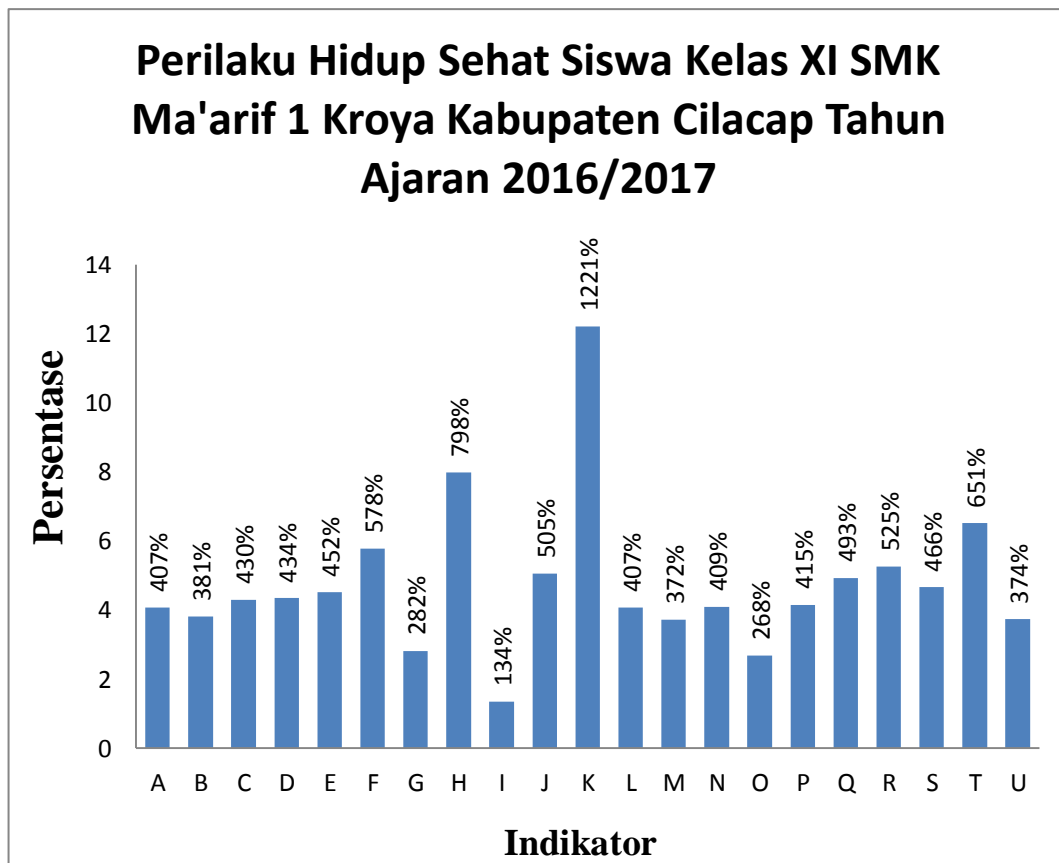
Secara visual, perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku hidup yang teratur adalah sebagai berikut :



Gambar 7. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 Faktor Perilaku Hidup Yang Teratur

7. Persentase Masing-masing Indikator Perilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 terdiri dari 6 faktor, dan dari 6 faktor tersebut terbagi menjadi 20 indikator. Adapun persentase Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 setiap indikator adalah sebagai berikut :



Gambar 8. Gambar Indikator Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017

Keterangan :

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| A. Kebersihan sarapan | L. Pencegahan sakit dan penyakit |
| B. Pemilihan jenis makanan | M. Pengobatan |
| C. Waktu makan | N. Pemulihan kesehatan |
| D. Jumlah makanan dan minuman | O. Kepatuhan berobat |
| E. Kebersihan makanan | P. Merokok |
| F. Mandi | Q. Alkohol |
| G. Kebersihan rambut | R. Narkoba |
| H. Kebersihan pakaian | S. Seks bebas |
| I. Membersihkan mulut dan gigi | T. Pengaturan istirahat |
| J. Membersihkan tangan dan kaki | U. Pengaturan tidur |
| K. Kebersihan tempat tinggal | |

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori sedang, karena hasil penelitian dari kategori sedang memperoleh frekuensi 47 responden atau terhitung 44,3% dari 106 responden. Hal tersebut diartikan siswa mempunyai sikap dan perilaku yang sedang dalam menjaga kesehatan dirinya. Perilaku hidup sehat tersebut didasarkan pada faktor: (1) faktor perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) faktor perilaku terhadap kebersihan diri, (3) faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit, (5) faktor pebiasaan yang merusak kesehatan dan, (6) faktor perilaku hidup yang teratur. Tentunya faktor-faktor yang mendukung di atas dijelaskan sebagai berikut :

1. Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap

makanan dan minuman adalah baik. Hal ini disebabkan karena siswa sudah diberikan pemahaman sejak masih duduk di bangku Sekolah Dasar tentang pentingnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang bisa didapatkan dari makanan dan minuman agar tubuh tetap sehat. Contohnya adalah tentang pentingnya gizi dari asupan makanan dan minuman yang di konsumsi agar tubuh tetap sehat. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan dapat menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat, variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuh seseorang. Semakin beraneka ragam makanan yang di konsumsi dan terjaga kualitasnya maka semakin beragam pula kandungan zat gizi yang masuk dalam tubuh.

Dalam hal ini fungsi makanan bagi tubuh dapat mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Dengan demikian makanan yang dibutuhkan untuk mendukung hidup sehat adalah makanan yang bergizi, selainitu dibutuhkan variasi makanan agar zat-zat yang diserap tubuh juga bervariasi dan saling melengkapi. Dan yang tidak kalah penting adalah kualitas kebersihan dari makanan tersebut.

Berbekal pemahaman tersebut maka siswa akan lebih memilih dalam membeli makanan atau minuman yang akan dibeli. Siswa juga dapat merasakan manfaat dari asupan makanan yang sehat dan bergizi, hal

ini dapat dilihat dari pertumbuhan siswa yang baik dan daya tangkap pembelajaran yang baik dalam proses pembelajaran.

2. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan diri adalah sedang. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mempunyai kesadaran bahwa kebersihan bisa menjaga kesehatan. Salah satunya dengan kebiasaan menjaga kebersihan tubuh siswa. Upaya menjaga kebersihan tubuh seperti mandi, sikat gigi, dan membersihkan pakaian dari kotoran dan debu, merupakan hal-hal kecil yang bisa berdampak besar bagi kesehatan siswa. Kebiasaan menjaga kebersihan tubuh, akan semakin menumbuhkan kesadaran siswa untuk selalu menjaga kesehatan.

3. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah sedang. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mempunyai kesadaran untuk menjaga kebersihan ruangan atau lingkungan sesudah memakai untuk melakukan kegiatan. Kebersihan kamar, halaman, rumah dan sekolah merupakan bentuk kesadaran dari kebersihan lingkungan. Lingkungan yang kotor akan menyebabkan menjadi sarang penyakit seperti sarang nyamuk dan yang lainnya. Maka dari itu peran guru dan orang tua dalam membiasakan siswa berperilaku

dan bertanggung jawab terhadap lingkungan sekitar harus ditanamkan sedini mungkin kepada siswa. Agar siswa mampu dengan kesadaran sendiri menjaga kebersihan lingkungan sekitar tanpa diperintah oleh guru atau orang tua.

4. Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit adalah sedang. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mempunyai pengetahuan tentang beberapa penyakit yang menular maupun yang tidak menular serta pencegahan dan pengobatan pertama agar penyakit tidak bertambah parah. Hasil tersebut diartikan siswa sudah memiliki kesadaran akan pentingnya perilaku seorang siswa terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana siswa melakukan pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, pencarian obat dan pemulihan kesehatan. Penyakit sangat rawan menghinggapinya siswa dengan kondisi yang lemah dan kurang sehat, penyakit tersebut dapat berkembang pesat apabila lingkungan sekitar siswa juga kotor. Maka dari itu peran guru dalam menambah pengetahuan dan kesadaran siswa tentang penyakit sangatlah penting. Keberadaan UKS disekolah diharapkan mampu membuat siswa sadar bagaimana menghindari penyakit yang dapat menular dan mengetahui cara awal pencegahan penyakit.

5. Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor kebiasaan yang merusak kesehatan adalah sedang. Hal ini disebabkan oleh lingkungan sekitar yang sudah mendukung bagi kesehatan siswa. Peran guru, orang tua dan masyarakat sekitar siswa membantu mendidik siswa untuk menjauhi kebiasaan yang bisa merusak kesehatan. Misalnya, bahaya merokok terhadap gangguan jantung dan orang disekitar, bahaya alkohol atau minuman keras, dengan pendidikan dari keluarga dan sekolah siswa akan menjauhi pergaulan yang bisa menjerumuskan siswa ke dalam pergaulan yang tidak baik. Siswa akan memilih teman yang berperilaku dan berkepribadian yang dapat menjaga kesehatan dan kebersihan siswa dari pada memilih teman yang merokok dan minum minuman keras.

6. Faktor Perilaku Hidup yang Teratur

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku hidup yang teratur adalah sedang. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mampu mengatur jam istirahat, bermain dan belajar yang seimbang. Pengaturan waktu aktivitas akan membuat hidup lebih teratur. Kebiasaan mengatur waktu aktivitas akan membuat siswa tidak mudah terserang penyakit, sehingga hal tersebut akan membuat kesehatan siswa menjadi lebih stabil.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa : (1) perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk kategori sedang dengan rincian 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah, dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah, (2) sedangkan faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017 adalah perilaku terhadap kebersihan diri dengan persentase 22,97%.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu :

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 mengenai perilaku hidup sehat.
2. Siswa, guru dan orang tua akan semakin paham tentang faktor yang dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, yaitu : Keterbatasan tenaga dan

waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mengontrol kesungguhan kondisi dan psikis tiap responden dalam mengisi angket, sehingga responden kemungkinan kurang jujur dalam mengisi angket.

D. Saran

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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Ananto, Purnomo & Abdul Kadir. (1994). *Memelihara Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Ari Istiany & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Aris Kurniawan. (2008). *Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang*. Skripsi. Fik-UNY.
- Atikah Proverawati & Eni Rahmawati. (2012). *PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Giri Wiarto. (2013). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (2009).
- Hendriati Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Rafika Aditama.
- Ichsan & Muchsin. (1979). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta : Depdikbud.
- Keen Achroni. (2013). *Semua Rahasia Kulit Cantik dan Sehat*. Jakarta : Jagakarsa.
- Mahi M. Hikmat. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Ricki M. Mulia. (2005). *Kesehatan Lingkungan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Rini Sasanti H. dkk. (2009). Pola Konsumsi Miras di Kalangan Anak dan remaja Golongan Ekonomi Marginal. *Jurnal Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* (Vol. 12, No. 3, Juli 2009). Hlm. 312-318.
- Rita Eka I, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta : UNY Press.
- Rushli Lutan, dkk. (2000). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Samsul Arifin. (2009). *Perilaku Hidup Sehat Siswa SMU Negeri 3 Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Fik-UNY.
- Suharto dkk. (1997). *Pola hidup sehat dan Segar*. Jakarta : Depdikbud.

- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta. Diakses dari <http://www.konsistensi.com/2013/04/teori-sampel-dan-sampling-penelitian.html>. pada tanggal 16 November 2016, Jam 19.45 WIB.
- Sunita Almatsier. (2006). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Sukidjo Notoatmodjo (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Veranita Prabaningrum, dkk. (2009). Perokok Wanita Dalam Perspektif Demografi dan Kejadian Penyakit di Indonesia. *Jurnal Buletin Penelitian Sistem Kesehatan* (Vol. 12, No. 2, April 2009). Hlm. 163-170.
- Wahid Iqbal Mubarak & Nurul Chayatin. (2009). *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Penelitian dari FIK



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

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 468/UN.34.16/PP/2016.

07 Desember 2016.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Yth. : Ka. Badan Kesbanglinmas
Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

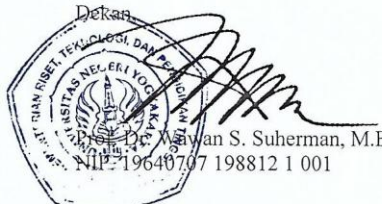
Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Sarkum Budiyo.
NIM : 12601241040.
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.
NIP : 19821214 201012 2 004.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 12 Desember 2016 s.d 28 Januari 2017.
Tempat/Objek : SMK Ma'arif 1 Kroya.
Judul Skripsi : Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan

Dekan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK Ma'arif 1 Kroya.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari KESBANGPOL DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 09 Desember 2016

Nomor : 074/3036/Kesbangpol/2016
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepada Yth. :
Gubernur Jawa Tengah
Up. Kepala Badan Penanaman modal Daerah
Provinsi Jawa Tengah

Di
SEMARANG

Memperhatikan surat :

Dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
: Yogyakarta
Nomor : 468/UN.34.16/PP/2016
Tanggal : 07 Desember 2016
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA KABUPATEN CILACAP"** kepada :

Nama : SARKUM BUDIYONO
NIM : 12601241040
No. HP/Identitas : 081903498198 / 3301031601940002
Prodi / Jurusan : POR / PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMK Ma'arif 1 Kroya, Kabupaten Cilacap, Prov. Jawa Tengah
Waktu Penelitian : 12 Desember 2016 s.d 28 Januari 2017

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan :

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan);
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang bersangkutan;

Lampiran 3. Surat Keterangan Uji Coba Instrumen



**PEMERINTAH PROPINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMK NEGERI 1 BINANGUN**

Jl. Lapangan Desa Jati Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap
e-mail : smkn1binangun@yahoo.co.id website: smkn1binangun.sch.id Tlp.08112613264



SURAT KETERANGAN

NO. : 094/ 060/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini. Kepala SMK Negeri 1 Binangun, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Sarkum Budiyono
NIM : 12601241040
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat : Welahan Wetan RT 03/V Kecamatan Binangun Kabupaten Cilacap

telah selesai melaksanakan uji coba terhitung mulai tanggal 12 Desember 2016 sampai dengan 28 Januari 2017 dengan judul penelitian "PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF KROYA KABUPATEN CILACAP" bertempat di SMK Negeri 1 Binangun Kabupaten Cilacap.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Binangun, Januari 2017

Kepala Sekolah



[Signature]
S. Perwoto, S.Pd.M.Pd

NIP. 19700109 200801 1 006

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



YAYASAN MIFTAHUL HUDA KROYA SMK MA'ARIF 1 KROYA TERAKREDITASI A

KELOMPOK TEKNOLOGI DAN REKAYASA
KOMPETENSI KEAHLIAN : 1. TEKNIK ELEKTRONIKA AUDIO VIDEO
2. TEKNIK OTOMOTIF KENDARAAN RINGAN
3. TEKNIK OTOMOTIF SEPEDA MOTOR
Jl. Cendrawasih No. 13A Kroya - Cilacap 53282 Tel/Fax : 0282-492182, 494911
email : smkmaarif1kroya.cilacap@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : F3.2.100E.01.2017

F 423 Ka.TU.23
0/23-06-2010

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap menerangkan bahwa :

Nama : SARKUM BUDIYONO
NIM : 12601241040
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
Waktu Penelitian : 05 Januari 2017

Bahwa yang nama tersebut di atas telah melakukan penelitian di SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap dengan judul Skripsi: "PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA KABUPATEN CILACAP"

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Kroya
Tanggal : 09 Januari 2017

Kepala SMK Ma'arif 1 Kroya



Lampiran 5. Instrumen Uji Coba Perilaku Hidup Sehat

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Petunjuk pengisian :

a. Berilah tanda (\checkmark) pada salah satu jawaban yang dipilih yang sesuai dengan perilaku hidup sehat anda sehari-hari.

b. Alternative jawaban adalah : SL. Selalu

SR. Sering

KK. Kadang-kadang

TP. Tidak pernah

TPS. Tidak pernah sama sekali

Contoh :

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
1	Saya membiasakan diri untuk sarapan pagi	\checkmark				

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

PERILAKU HIDUP SEHAT KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA
KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
1	Saya membiasakan untuk sarapan pagi					
2	Saya terbiasa terlambat untuk sarapan pagi					
3	Saya suka sayuran dan mengkonsumsinya setiap hari					
4	Saya merasa buah buahan bermanfaat untuk tubuh saya, untuk itu saya mengkonsumsinya setiap hari					
5	Makanan yang saya konsumsi kebanyakan makanan enak dan berlemak					
6	Saya membiasakan mengatur waktu makan, yaitu pagi, siang dan sore					
7	Pada waktu malam hari saya mengajak teman saya untuk makan diluar rumah					
8	Saya makan 3x dalam 1 hari					
9	Dalam satu hari saya minum 8 gelas atau lebih					
0	Saya memperhatikan kebersihan makanan dan minuman yang akan saya konsumsi					
11	Kalau melihat makanan kegemaran saya dijual di pinggir jalan, saya membelinya walaupun makanan itu tidak dibungkus					
12	Saya memakai sabun mandi ketika mandi					
13	Saya mandi 2x dalam 1 hari					
14	Saya mencuci rambut/keramas 2 hari sekali					
15	Saya menggunakan shampo ketika mencuci rambut/keramas					
16	Saya berganti pakaian dalam (CD,BH) 2x sehari					
17	Saya memisahkan pakaian yang sudah kotor dari pakaian yang bersih					
18	Saya memakai pakaian yang sama lebih dari 2 hari tanpa dicuci lebih dulu					
19	Ketika hendak berangkat tidur saya menggosok gigi					
20	Setiap 6 bulan sekali saya memeriksakan gigi ke dokter gigi					
21	Ketika mencuci tangan saya menggunakan sabun mandi					
22	Setelah melakukan aktifitas yang membuat kotor tangan dan kaki, saya kemudian saya mencuci tangan dan kaki sampai bersih					
23	Saya membuang sampah pada tempatnya					
24	Setiap hari saya rutin membersihkan dan merapikan tempat tidur					

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
25	Untuk menjaga kebersihan rumah, lantai rumah saya bersihkan dengan sapu					
26	Lantai rumah saya bersihkan dengan cara mengepelnya secara berkala					
27	Saya membersihkan halaman rumah dengan senang hati					
28	Untuk menjaga kesehatan saya minum vitamin					
29	Saya melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan					
30	Saya melakukan cek up kedoker secara rutin					
31	Saya tidak berusaha periksa ke dokter walaupun merasa tidak enak badan					
32	Saya hanya membeli obat diapotik sesuai anjuran dokter					
33	Saya membeli obat diwarung terdekat tanpa memeriksa keaslian obat tersebut					
34	Ketika sedang sakit saya menghentikan aktivitas-aktivitas yang berat					
35	Setelah sembuh dari sakit, saya suka melanggar pantangan yang diberikan dokter					
36	Obat yang diberikan oleh dokter ketika sakit saya habiskan meski badan sudah merasa enak					
37	Obat yang diberikan dokter waktu sedang sakit saya minum sesuai anjuran					
38	Saya menikmati asap yang dihasilkan oleh batang rokok yang saya hisap					
39	Saya mengindahkan himbauan tentang bahaya yang mengancam perokok					
40	Ketika menium bau minuman keras saya berkeinginan untuk merasakan rasa minuman keras					
41	Saya mendengarkan tentang bahaya minuman keras dan mengindahkan anjuran untuk tidak meminumnya					
42	Ketika saya melihat narkoba timbul keinginan untuk mencoba					
43	Saya mendapat informasi tentang bahaya narkoba dari banyak orang dan berusaha tidak menggunakan obat itu					
44	Untuk memuaskan hasrat seksual, saya memutar vidio porno					
45	Untuk mengendalikan hasrat seksual, saya menyibukan diri dengan kegiatan-kegiatan yang positif seperti olahraga, berorganisasi dsb					
46	Setiap hari saya meluangkan waktu untuk mengistirahatkan badan dengan duduk bersantai					

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
47	Walaupun badan sudah letih saya terus melakukan kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik untuk menyelesaikan pekerjaan					
48	Ketika badan terasa letih saya menghentikan kegiatan dan segera mengistirahatkan badan dengan duduk atau tiduran					
49	Saya tidur kurang lebih 8 jam setiap harinya					
50	Pada malam hari saya terbiasa tidur larut malam					

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba yang Sudah Diisi Responden

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA
KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

Identitas Diri

Nama : *Maryanto*
Kelas : *11 TKRS*

Petunjuk pengisian :

- a. Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang dipilih yang sesuai dengan perilaku hidup sehat anda sehari-hari.
- b. Alternative jawaban adalah : SL. Selalu
SR. Sering
KK. Kadang-kadang
TP. Tidak pernah
TPS. Tidak pernah sama sekali

Contoh :

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
1	Saya membiasakan diri untuk sarapan pagi	√				

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

PERILAKU HIDUP SEHAT KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA
KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
1	Saya membiasakan untuk sarapan pagi	✓				
2	Saya terbiasa terlambat untuk sarapan pagi			✓		
3	Saya suka sayuran dan mengkonsumsinya setiap hari		✓			
4	Saya merasa buah buahan bermanfaat untuk tubuh saya, untuk itu saya mengkonsumsinya setiap hari		✓			
5	Makanan yang saya konsumsi kebanyakan makanan enak dan berlemak		✓			
6	Saya membiasakan mengatur waktu makan, yaitu pagi, siang dan sore	✓				
7	Pada waktu malam hari saya mengajak teman saya untuk makan diluar rumah			✓		
8	Saya makan 3x dalam 1 hari	✓				
9	Dalam satu hari saya minum 8 gelas atau lebih	✓				
0	Saya memperhatikan kebersihan makanan dan minuman yang akan saya konsumsi	✓				
11	Kalau melihat makanan kegemaran saya dijual di pinggir jalan, saya membelinya walaupun makanan itu tidak dibungkus			✓		
12	Saya memakai sabun mandi ketika mandi	✓				
13	Saya mandi 2x dalam 1 hari	✓				
14	Saya mencuci rambut/keramas 2 hari sekali		✓			
15	Saya menggunakan shampo ketika mencuci rambut/keramas		✓			
16	Saya berganti pakaian dalam (CD,BH) 2x sehari	✓				
17	Saya memisahkan pakaian yang sudah kotor dari pakaian yang bersih	✓				
18	Saya memakai pakaian yang sama lebih dari 2 hari tanpa dicuci lebih dulu				✓	
19	Ketika hendak berangkat tidur saya menggosok gigi		✓			
20	Setiap 6 bulan sekali saya memeriksakan gigi ke dokter gigi			✓		
21	Ketika mencuci tangan saya menggunakan sabun mandi	✓				
22	Setelah melakukan aktifitas yang membuat kotor tangan dan kaki, saya kemudian saya mencuci tangan dan kaki sampai bersih	✓				
23	Saya membuang sampah pada tempatnya	✓				
24	Setiap hari saya rutin membersihkan dan merapikan tempat tidur	✓				

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
25	Untuk menjaga kebersihan rumah, lantai rumah saya bersihkan dengan sapu	✓				
26	Lantai rumah saya bersihkan dengan cara mengepelnya secara berkala	✓				
27	Saya membersihkan halaman rumah dengan senang hati	✓				
28	Untuk menjaga kesehatan saya minum vitamin	✓				
29	Saya melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan	✓		✗		
30	Saya melakukan cek up kedoker secara rutin			✓		
31	Saya tidak berusaha periksa ke dokter walaupun merasa tidak enak badan				✓	
32	Saya hanya membeli obat diapotik sesuai anjuran dokter		✓			
33	Saya membeli obat diwarung terdekat tanpa memeriksa keaslian obat tersebut			✓		
34	Ketika sedang sakit saya menghentikan aktivitas-aktivitas yang berat		✓			
35	Setelah sembuh dari sakit, saya suka melanggar pantangan yang diberikan dokter		✓			
36	Obat yang diberikan oleh dokter ketika sakit saya habiskan meski badan sudah merasa enak			✓		
37	Obat yang diberikan dokter waktu sedang sakit saya minum sesuai anjuran		✓			
38	Saya menikmati asap yang dihasilkan oleh batang rokok yang saya hisap			✓		
39	Saya mengindahkan himbauan tentang bahaya yang mengancam perokok			✓		
40	Ketika menium bau minuman keras saya berkeinginan untuk merasakan rasa minuman keras				✓	
41	Saya mendengarkan tentang bahaya minuman keras dan mengindahkan anjuran untuk tidak meminumnya	✓				
42	Ketika saya melihat narkoba timbul keinginan untuk mencoba				✓	
43	Saya mendapat informasi tentang bahaya narkoba dari banyak orang dan berusaha tidak menggunakan obat itu	✓				
44	Untuk memuaskan hasrat seksual, saya memutar vidio porno			✓		
45	Untuk mengendalikan hasrat seksual, saya menyibukan diri dengan kegiatan-kegiatan yang positif seperti olahraga, berorganisasi dsb		✓			
46	Setiap hari saya meluangkan waktu untuk mengistirahatkan badan dengan duduk bersantai		✓			

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
47	Walaupun badan sudah letih saya terus melakukan kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik untuk menyelesaikan pekerjaan		✓			
48	Ketika badan terasa letih saya menghentikan kegiatan dan segera mengistirahatkan badan dengan duduk atau tiduran	✓				
49	Saya tidur kurang lebih 8 jam setiap harinya	✓				
50	Pada malam hari saya terbiasa tidur larut malam			✓		

Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Uji Coba Angket

NO/SOAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	3	5	1	3	4	5	4	3	3	5	3	5	5	4	4
2	3	3	5	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3
3	3	4	5	4	4	1	4	4	3	4	4	3	3	3	3
4	3	4	5	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	4	3
5	3	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2
6	3	5	5	3	4	5	4	5	5	3	3	4	4	2	4
7	3	2	5	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3
8	5	5	5	4	4	3	4	5	3	3	4	4	4	3	3
9	4	5	5	4	3	5	3	4	4	5	5	4	4	4	3
10	5	4	1	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4
11	3	1	5	3	3	4	3	3	3	3	5	3	3	4	2
12	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
13	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5
14	5	4	5	4	5	5	4	3	4	5	5	3	3	3	5
15	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
16	5	3	5	4	3	5	4	4	3	5	4	5	5	4	5
17	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
18	4	3	3	3	4	5	3	4	1	1	4	5	5	3	4
19	3	4	1	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4
20	2	5	1	2	1	1	2	3	5	3	3	3	3	2	3
21	3	5	5	3	4	4	3	3	5	5	3	4	4	3	3
22	5	5	5	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
23	3	4	5	5	3	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4
24	3	4	1	4	4	3	3	5	4	5	3	4	4	3	3
25	3	5	3	5	4	1	3	5	5	5	3	5	5	3	4
26	3	5	4	4	3	3	2	4	5	5	3	4	4	3	3
27	3	5	3	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	5
28	3	4	1	2	3	4	2	4	5	3	5	2	2	2	3
29	5	5	1	3	3	5	3	4	5	4	4	4	4	3	3
30	2	4	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
31	4	1	3	1	3	1	3	4	2	3	3	4	4	3	3
32	5	4	5	3	4	1	4	3	3	4	4	3	3	3	4
33	3	1	1	4	4	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2
34	5	5	5	5	3	5	4	3	5	4	5	4	4	4	5
35	3	1	3	4	3	1	3	3	3	3	3	5	5	2	2
36	3	4	5	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3
37	5	5	5	3	5	3	4	4	3	5	5	5	1	3	4
38	1	3	5	2	2	1	4	1	1	2	3	5	5	1	1
39	3	4	5	3	5	3	2	2	5	3	3	4	4	3	3

40	4	1	5	3	5	3	4	3	1	3	4	4	5	3	4
41	5	4	5	3	5	5	2	3	5	4	3	5	5	3	4
42	4	3	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4
43	5	4	4	2	5	5	4	5	1	1	1	5	5	2	4
44	5	3	5	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	4	3
45	5	3	5	4	3	5	4	4	5	5	4	4	4	3	4
46	2	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4
47	3	1	1	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3
48	5	4	1	5	4	5	3	4	5	3	5	3	3	5	4
49	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	2	2	3
50	2	3	2	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1
2	3	1	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	5
4	5	2	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1
4	5	3	3	3	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4
2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3
4	3	4	3	3	3	4	5	4	4	5	3	4	5	3
3	3	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4
3	4	5	5	5	3	5	5	5	4	5	4	4	5	4
3	5	5	5	5	3	5	5	5	3	2	4	4	5	3
3	5	5	3	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4
3	1	3	2	2	3	3	5	3	3	1	3	3	3	3
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5
5	5	4	3	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4
5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4
5	5	4	5	5	5	4	1	4	4	2	4	5	5	4
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	3	4	1	3	4	3	4	4	3	3	4	4	5
5	4	3	3	4	5	3	5	4	3	2	3	3	4	3
3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2
5	5	5	5	5	4	3	5	3	4	5	5	3	5	3
5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3
4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	5	5	4	5	3
5	4	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4
5	5	4	3	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4
5	5	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	3
5	5	5	3	3	3	5	3	5	4	5	4	3	5	3
4	4	2	2	3	3	5	2	3	3	4	4	3	5	3

4	5	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	3	5	3
3	3	2	2	3	3	5	2	2	2	4	3	2	3	3
3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	4	2
4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	5	4	4
3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	1	2	4	3	3
4	4	5	5	4	5	4	4	4	3	5	4	3	4	4
3	2	4	2	4	3	3	4	3	2	1	3	4	2	3
3	5	2	4	2	5	4	1	3	3	4	4	3	3	5
5	5	3	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	3
3	4	4	2	2	3	2	1	4	3	3	2	3	3	2
3	5	3	4	2	5	3	3	3	4	4	4	5	3	3
4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	1	3	5	4	1
2	5	3	2	2	5	5	3	5	4	4	4	5	5	4
4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	3	3	5	4	3
4	5	2	5	1	4	1	5	5	5	3	5	5	5	4
4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1
4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	4	4	3
3	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4
1	3	3	2	3	1	2	3	2	2	1	2	3	2	3
4	4	5	3	3	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4
4	4	2	3	3	5	3	3	4	4	3	3	3	5	4
2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3

Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	37.20	39.407	.578	.847
item2	37.70	36.079	.635	.842
item3	36.30	43.390	.493	.857
item4	37.23	44.047	.207	.868
item5	37.20	39.407	.578	.847
item6	37.70	36.079	.635	.842
item7	37.20	39.407	.578	.847
item8	37.70	36.079	.635	.842
item9	37.20	39.407	.578	.847
item10	37.20	39.407	.578	.847
item11	37.70	36.079	.635	.842
item12	44.23	12.530	.533	.784
item13	44.40	11.352	.733	.760
item14	44.87	11.706	.301	.804
item15	44.23	12.530	.533	.784
item16	44.23	12.530	.533	.784
item17	44.23	12.737	.434	.789
item18	44.40	11.352	.733	.760
item19	45.73	11.099	.341	.805
item20	45.30	10.286	.486	.785
item21	44.40	11.352	.733	.760
item22	45.30	10.286	.486	.785
Item23	15.80	7.959	.853	.778
Item24	15.73	9.030	.550	.856

Item25				.801
item30	34.53	24.947	.243	.796
item31	33.33	20.161	.867	.721
item32	32.43	25.840	.369	.785
item33	33.83	27.799	-.118	.858
item34	33.27	21.513	.627	.751
item35	33.33	20.161	.867	.721
item36	33.83	27.592	-.078	.836
item37	33.33	20.161	.867	.721
item38	26.43	35.289	.464	.896
item39	25.80	31.683	.836	.858
item40	26.33	35.126	.525	.889
item41	25.80	31.683	.836	.858
item42	25.90	32.990	.764	.866
item43	26.43	37.082	.371	.903
item44	25.87	33.361	.740	.869
item45	25.80	31.683	.836	.858
item46	13.00	17.034	.924	.939
item47	13.13	17.706	.896	.944
item48	13.00	19.241	.795	.960
item49	13.13	17.706	.896	.944
item50	13.07	17.168	.890	.945

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.860	50

Lampiran 9. Standart Validitas Instrumen

TABEL III
NILAI-NILAI r PRODUCT MOMENT

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	1%		5%	1%		5%	1%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Lampiran 10. Instrumen Penelitian

ANGKET PENELITIAN

PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

Identitas Diri

Nama :

Kelas :

Petunjuk pengisian :

c. Berilah tanda (\surd) pada salah satu jawaban yang dipilih yang sesuai dengan perilaku hidup sehat anda sehari-hari.

d. Alternative jawaban adalah : SL. Selalu

SR. Sering

KK. Kadang-kadang

TP. Tidak pernah

TPS. Tidak pernah sama sekali

Contoh :

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
1	Saya membiasakan diri untuk sarapan pagi	\surd				

ANGKET

PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA
KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
1	Saya membiasakan untuk sarapan pagi					
2	Saya terbiasa terlambat untuk sarapan pagi					
3	Saya suka sayuran dan mengkonsumsinya setiap hari					
4	Makanan yang saya konsumsi kebanyakan makanan enak dan berlemak					
5	Saya membiasakan mengatur waktu makan, yaitu pagi, siang dan sore					
6	Pada waktu malam hari saya mengajak teman saya untuk makan diluar rumah					
7	Saya makan 3x dalam 1 hari					
8	Dalam satu hari saya minum 8 gelas atau lebih					
9	Saya memperhatikan kebersihan makanan dan minuman yang akan saya konsumsi					
10	Kalau melihat makanan kegemaran saya dijual di pinggir jalan, saya membelinya walaupun makanan itu tidak dibungkus					
11	Saya memakai sabun mandi ketika mandi					
12	Saya mandi 2x dalam 1 hari					
13	Saya menggunakan shampo ketika mencuci rambut/keramas					
14	Saya berganti pakaian dalam (CD,BH) 2x sehari					
15	Saya memisahkan pakaian yang sudah kotor dari pakaian yang bersih					
16	Saya memakai pakaian yang sama lebih dari 2 hari tanpa dicuci lebih dulu					
17	Setiap 6 bulan sekali saya memeriksakan gigi ke dokter gigi					
18	Ketika mencuci tangan saya menggunakan sabun mandi					
19	Setelah melakukan aktifitas yang membuat kotor tangan dan kaki, saya kemudian saya mencuci tangan dan kaki sampai bersih					
20	Saya membuang sampah pada tempatnya					
21	Setiap hari saya rutin membersihkan dan merapikan tempat tidur					
22	Untuk menjaga kebersihan rumah, lantai rumah saya bersihkan dengan sapu					
23	Lantai rumah saya bersihkan dengan cara mengepelnya secara berkala					

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
24	Saya membersihkan halaman rumah dengan senang hati					
25	Untuk menjaga kesehatan saya minum vitamin					
26	Saya melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan					
27	Saya tidak berusaha periksa ke dokter walaupun merasa tidak enak badan					
28	Saya hanya membeli obat diapotik sesuai anjuran dokter					
29	Ketika sedang sakit saya menghentikan aktivitas-aktivitas yang berat					
30	Setelah sembuh dari sakit, saya suka melanggar pantangan yang diberikan dokter					
31	Obat yang diberikan dokter waktu sedang sakit saya minum sesuai anjuran					
32	Saya menikmati asap yang dihasilkan oleh batang rokok yang saya hisap					
33	Saya mengindahkan himbauan tentang bahaya yang mengancam perokok					
34	Ketika menium bau minuman keras saya berkeinginan untuk merasakan rasa minuman keras					
35	Saya mendengarkan tentang bahaya minuman keras dan mengindahkan anjuran untuk tidak meminumnya					
36	Ketika saya melihat narkoba timbul keinginan untuk mencoba					
37	Saya mendapat informasi tentang bahaya narkoba dari banyak orang dan berusaha tidak menggunakan obat itu					
38	Untuk memuaskan hasrat seksual, saya memutar vidio porno					
39	Untuk mengendalikan hasrat seksual, saya menyibukan diri dengan kegiatan-kegiatan yang positif seperti olahraga, berorganisasi dsb					
40	Setiap hari saya meluangkan waktu untuk mengistirahatkan badan dengan duduk bersantai					
41	Walaupun badan sudah letih saya terus melakukan kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik untuk menyelesaikan pekerjaan					
42	Ketika badan terasa letih saya menghentikan kegiatan dan segera mengistirahatkan badan dengan duduk atau tiduran					
43	Saya tidur kurang lebih 8 jam setiap harinya					
44	Pada malam hari saya terbiasa tidur larut malam					

Lampiran 11. Instrumen Penelitian yang Sudah Diisi Responden

ANGKET PENELITIAN

PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA
KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

Identitas Diri

Nama : *Wahid Irwanto*

Kelas : *XI TKR 2*

Petunjuk pengisian :

- a. Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang dipilih yang sesuai dengan perilaku hidup sehat anda sehari-hari.
- b. Alternative jawaban adalah : SL. Selalu
SR. Sering
KK. Kadang-kadang
TP. Tidak pernah
TPS. Tidak pernah sama sekali

Contoh :

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
1	Saya membiasakan diri untuk sarapan pagi	√				

ANGKET

PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA
KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
1	Saya membiasakan untuk sarapan pagi		✓			
2	Saya terbiasa terlambat untuk sarapan pagi				✓	
3	Saya suka sayuran dan mengkonsumsinya setiap hari		✓			
4	Makanan yang saya konsumsi kebanyakan makanan enak dan berlemak			✓		
5	Saya membiasakan mengatur waktu makan, yaitu pagi, siang dan sore			✓		
6	Pada waktu malam hari saya mengajak teman saya untuk makan diluar rumah					✓
7	Saya makan 3x dalam 1 hari			✓		
8	Dalam satu hari saya minum 8 gelas atau lebih			✓		
9	Saya memperhatikan kebersihan makanan dan minuman yang akan saya konsumsi	✓				
10	Kalau melihat makanan kegemaran saya dijual di pinggir jalan, saya membelinya walaupun makanan itu tidak dibungkus					✓
11	Saya memakai sabun mandi ketika mandi	✓				
12	Saya mandi 2x dalam 1 hari	✓				
13	Saya menggunakan shampo ketika mencuci rambut/keramas	✓				
14	Saya berganti pakaian dalam (CD,BH) 2x sehari	✓				
15	Saya memisahkan pakaian yang sudah kotor dari pakaian yang bersih		✓			
16	Saya memakai pakaian yang sama lebih dari 2 hari tanpa dicuci lebih dulu					✓
17	Setiap 6 bulan sekali saya memeriksakan gigi ke dokter gigi			✓		
18	Ketika mencuci tangan saya menggunakan sabun mandi	✓				
19	Setelah melakukan aktifitas yang membuat kotor tangan dan kaki, saya kemudian saya mencuci tangan dan kaki sampai bersih	✓				
20	Saya membuang sampah pada tempatnya	✓				
21	Setiap hari saya rutin membersihkan dan merapikan tempat tidur	✓				
22	Untuk menjaga kebersihan rumah, lantai rumah saya bersihkan dengan sapu	✓				
23	Lantai rumah saya bersihkan dengan cara mengepelnya secara berkala		✓			

No	PERNYATAAN	SL	SR	KK	TP	TPS
24	Saya membersihkan halaman rumah dengan senang hati	✓				
25	Untuk menjaga kesehatan saya minum vitamin			✓		
26	Saya melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan		✓			
27	Saya tidak berusaha periksa ke dokter walaupun merasa tidak enak badan			✓		
28	Saya hanya membeli obat diapotik sesuai anjuran dokter		✓			
29	Ketika sedang sakit saya menghentikan aktivitas-aktivitas yang berat		✓			
30	Setelah sembuh dari sakit, saya suka melanggar pantangan yang diberikan dokter			✓		
31	Obat yang diberikan dokter waktu sedang sakit saya minum sesuai anjuran	✓				
32	Saya menikmati asap yang dihasilkan oleh batang rokok yang saya hisap					✓
33	Saya mengindahkan himbauan tentang bahaya yang mengancam perokok	✓				
34	Ketika menium bau minuman keras saya berkeinginan untuk merasakan rasa minuman keras					✓
35	Saya mendengarkan tentang bahaya minuman keras dan mengindahkan anjuran untuk tidak meminumnya	✓				✓
36	Ketika saya melihat narkoba timbul keinginan untuk mencoba					✓
37	Saya mendapat informasi tentang bahaya narkoba dari banyak orang dan berusaha tidak menggunakan obat itu	✓				
38	Untuk memuaskan hasrat seksual, saya memutar vidio porno					✓
39	Untuk mengendalikan hasrat seksual, saya menyibukan diri dengan kegiatan-kegiatan yang positif seperti olahraga,berorganisasi dsb		✓			
40	Setiap hari saya meluangkan waktu untuk mengistirahatkan badan dengan duduk bersantai		✓			
41	Walaupun badan sudah letih saya terus melakukan kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik untuk menyelesaikan pekerjaan			✓		
42	Ketika badan terasa letih saya menghentikan kegiatan dan segera mengistirahatkan badan dengan duduk atau tiduran		✓			
43	Saya tidur kurang lebih 8 jam setiap harinya		✓			
44	Pada malam hari saya terbiasa tidur larut malam			✓		

Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian

NO/SOAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	4	4	4	3	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	4
2	3	2	5	2	3	4	3	4	5	3	5	5	5	5	5
3	5	3	3	1	3	4	4	3	5	3	5	5	3	3	5
4	3	2	3	2	3	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5
5	5	5	3	2	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5
6	3	4	3	3	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5
7	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	4	3
8	4	3	4	3	3	5	3	3	5	5	5	4	5	4	5
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5
10	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	5	3	5	3	5
11	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5
12	5	3	4	3	3	4	3	4	5	3	5	5	5	5	5
13	5	5	5	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5
14	5	3	5	3	5	3	5	4	5	2	5	5	5	5	5
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	5	3	4
16	3	1	4	2	3	4	3	3	2	3	5	5	5	5	5
17	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5
18	5	3	5	3	3	3	4	4	3	4	5	5	5	5	5
19	3	1	3	3	2	4	3	2	5	3	5	5	5	5	5
20	5	4	5	3	5	4	5	3	5	5	5	4	4	5	4
21	3	1	4	3	2	4	3	3	2	3	5	5	5	5	5
22	3	2	5	3	5	4	3	5	5	3	5	5	5	5	5
23	3	4	3	3	5	3	5	3	3	2	5	5	5	5	5
24	3	5	3	3	5	3	2	2	5	4	5	5	5	5	5
25	5	4	3	3	2	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5
26	2	4	3	1	2	5	2	2	3	3	5	5	4	5	5
27	5	5	5	3	2	5	2	4	5	3	5	3	5	1	5
28	3	5	3	2	3	3	4	5	3	5	5	5	5	5	5
29	3	3	3	2	3	4	3	3	5	3	5	5	5	5	5
30	3	3	3	3	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5
31	3	2	5	3	3	3	3	3	4	4	5	4	5	5	5
32	5	3	5	4	3	4	5	2	3	4	5	5	5	3	5
33	5	3	5	3	3	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5
34	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	5	5	5	5	5
35	3	2	3	4	5	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5
36	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	5	5	5	5	5
37	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	5	5	5	5	5
38	3	2	3	1	3	3	3	2	5	2	5	5	5	5	5
39	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	5	5	5	5	5
40	3	2	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5

41	5	3	3	3	5	4	3	3	3	5	5	5	3	5	4
42	3	3	4	3	3	4	3	3	5	3	5	5	5	5	5
43	3	2	3	3	3	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5
44	2	3	5	3	3	4	4	3	4	2	5	5	5	5	5
45	3	5	3	3	2	3	4	4	5	3	5	4	5	5	5
46	3	4	3	3	4	4	5	3	5	3	5	5	4	5	5
47	2	1	5	3	2	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5
48	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
49	5	3	4	3	3	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5
50	4	3	4	3	3	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5
51	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5
52	4	4	5	1	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
53	5	3	4	2	4	3	5	3	4	3	5	5	5	5	5
54	5	4	4	3	5	4	3	4	6	5	5	5	5	5	4
55	4	3	4	3	3	4	3	4	5	4	5	5	5	5	5
56	5	3	3	3	5	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5
57	4	2	5	3	3	4	2	1	4	4	4	5	5	4	5
58	5	5	3	3	4	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5
59	5	4	3	3	4	4	5	4	4	3	5	5	5	3	4
60	3	2	3	3	4	3	4	4	4	2	5	5	5	5	5
61	3	4	3	3	5	3	5	4	4	3	5	5	5	5	5
62	4	3	4	2	3	4	4	4	5	2	5	5	5	5	5
63	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	5
64	3	3	5	3	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5
65	5	4	5	3	5	4	5	3	5	3	5	5	5	5	5
66	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	5	5	3	3	4
67	3	2	3	3	2	3	2	3	5	3	5	5	5	5	5
68	5	3	5	3	5	4	3	4	5	3	5	5	3	5	5
69	3	3	5	3	5	3	3	5	5	4	5	5	3	5	5
70	5	3	4	2	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5
71	5	4	3	3	3	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
72	5	3	4	3	3	3	4	4	5	4	5	5	5	5	5
73	5	4	5	3	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5
74	5	4	4	3	5	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5
75	5	3	3	2	4	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5
76	3	3	5	3	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5
77	5	3	3	2	3	3	4	3	5	3	5	5	5	5	5
78	5	3	3	1	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
79	5	3	4	2	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5
80	5	4	4	3	4	3	3	4	5	3	5	5	4	5	5
81	3	2	5	3	3	3	5	5	5	3	5	5	5	4	5
82	5	3	3	3	2	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5

83	3	3	5	3	5	3	5	3	5	3	5	5	4	5	5
84	3	3	4	4	2	4	4	3	3	3	5	5	5	5	5
85	5	3	3	2	2	3	3	3	5	2	5	5	5	5	5
86	5	4	3	2	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	5
87	5	3	4	3	3	4	5	3	4	3	5	4	5	4	5
88	5	1	5	3	2	4	3	3	5	4	5	5	5	5	5
89	5	3	3	3	5	4	4	3	5	3	5	5	5	5	5
90	4	2	3	3	3	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5
91	3	3	5	3	2	3	3	2	5	5	5	5	3	1	5
92	3	2	3	2	5	3	5	5	5	2	5	5	5	5	5
93	5	3	4	3	4	4	5	3	4	2	5	5	5	5	5
94	3	1	3	3	3	5	3	3	5	4	5	4	5	5	5
95	3	2	3	2	5	3	4	4	5	3	5	5	5	5	5
96	5	5	5	2	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5
97	5	3	4	3	5	3	5	4	5	3	5	5	5	5	5
98	5	3	4	3	4	4	3	4	5	3	5	5	5	4	5
99	3	2	3	3	5	3	2	5	3	5	5	5	4	5	5
100	5	3	3	3	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5
101	5	5	5	5	5	3	5	5	5	1	5	5	5	5	5
102	3	3	4	1	3	3	3	2	5	4	5	5	5	5	5
103	3	2	5	2	3	4	3	2	2	5	5	5	5	5	5
104	3	3	2	3	3	3	3	3	5	2	5	5	5	5	5
105	4	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5
106	5	2	3	2	5	2	5	4	3	4	5	5	5	5	5

NO/SOAL	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	3	3	4	4	3
2	2	5	3	5	4	4	5	5	3	3	3	3	3	5	2
3	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	4	3	5	3
4	4	2	4	5	3	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3
5	5	2	5	5	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4
6	4	2	3	5	5	4	4	3	3	1	3	1	2	5	2
7	5	3	2	2	5	5	3	5	4	4	2	3	3	2	5
8	5	3	4	5	5	5	5	4	5	3	4	3	4	4	3
9	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	2
10	3	2	3	3	5	5	5	5	3	3	3	4	3	5	3
11	5	2	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	1	3	3
12	3	2	2	5	5	5	5	5	3	3	4	3	4	4	3
13	3	2	5	5	5	5	5	3	3	3	5	3	3	5	3
14	3	2	5	5	5	5	5	3	5	5	5	3	5	2	1
15	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4	2
16	4	2	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	2	3	3

17	4	2	3	5	3	4	5	3	3	2	3	2	3	3	3
18	4	2	3	5	4	5	5	4	3	3	4	3	3	4	3
19	5	3	3	5	5	5	5	5	5	1	3	4	3	5	4
20	2	3	3	4	4	3	5	3	5	3	4	3	3	4	4
21	4	2	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	2	3	3
22	5	2	3	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	3	3
23	4	2	3	5	5	5	5	3	3	3	3	1	2	5	4
24	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	5	5	3
25	5	2	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	5	3	5
26	5	1	3	4	3	4	5	4	5	2	3	2	1	2	2
27	5	1	2	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	5
28	4	2	3	5	3	5	5	4	3	3	4	3	4	3	3
29	4	3	5	5	5	5	5	3	4	3	3	3	5	5	3
30	5	1	4	5	5	5	5	5	5	4	3	4	2	5	4
31	4	2	3	5	3	3	5	3	5	3	3	4	2	4	2
32	3	1	5	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	5	3
33	3	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1	1	1
34	5	2	5	5	5	5	5	4	3	3	3	4	3	5	3
35	3	1	3	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	5	3
36	3	2	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
37	5	1	5	5	4	5	5	4	3	3	3	4	3	5	5
38	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	1	5
39	3	2	3	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3
40	5	1	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	4
41	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5	4
42	4	2	3	5	3	5	5	5	5	3	3	3	2	5	3
43	5	2	3	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3	5	4
44	3	2	3	5	4	4	5	5	4	3	4	2	4	3	2
45	3	2	3	5	4	3	4	3	2	3	5	3	2	5	3
46	3	2	4	5	4	4	4	2	4	3	4	3	4	5	2
47	4	1	3	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3
48	3	1	3	3	3	3	4	3	4	2	5	2	2	4	3
49	4	3	4	3	5	3	3	3	3	3	4	2	4	5	2
50	5	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
51	4	2	3	4	4	4	5	3	5	3	4	3	4	4	3
52	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4
53	2	3	4	5	4	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3
54	3	3	5	4	4	4	5	3	4	3	5	3	3	2	2
55	5	2	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	5	3	3
56	4	3	4	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	5	2
57	4	1	4	5	4	4	5	4	4	3	5	5	1	5	2
58	4	2	4	5	5	4	4	4	4	2	3	3	3	4	4

59	3	2	3	5	4	5	5	4	4	3	3	3	3	4
60	4	1	4	5	3	3	5	5	3	2	3	1	3	2
61	5	2	4	5	4	4	5	4	4	2	3	3	3	3
62	4	1	3	5	5	4	5	4	5	3	5	3	2	2
63	4	1	3	5	4	3	3	4	3	3	5	5	4	2
64	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3
65	4	3	5	5	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3
66	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	4	4	3	3
67	4	3	5	5	5	4	5	4	5	3	5	3	4	3
68	4	2	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	4	4
69	4	2	3	3	5	5	5	3	3	3	3	3	3	3
70	4	3	3	5	5	5	5	4	3	4	5	4	5	3
71	4	3	5	5	5	5	5	4	3	5	5	3	4	5
72	5	2	4	5	4	5	5	5	4	4	5	3	3	5
73	4	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	1	4	5
74	4	2	4	5	5	4	4	4	4	4	5	2	4	4
75	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	4	5
76	4	3	3	4	5	3	4	3	4	3	5	3	4	4
77	5	3	5	4	5	4	5	5	3	4	5	3	5	4
78	4	2	5	5	5	5	4	3	4	3	4	3	3	5
79	4	2	5	3	3	3	4	3	3	3	4	2	4	5
80	4	2	5	5	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4
81	4	3	5	5	5	5	4	4	4	2	5	5	3	5
82	4	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	2	3
83	2	2	3	5	3	3	4	3	3	3	5	3	3	5
84	4	1	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4
85	4	3	4	5	5	4	4	4	1	3	4	1	4	5
86	5	1	5	5	4	5	5	5	4	3	4	2	3	4
87	3	3	3	5	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3
88	4	2	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5
89	5	3	5	5	5	4	4	4	4	3	5	3	3	4
90	4	2	3	4	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3
91	4	2	3	5	5	5	5	4	3	3	4	3	3	2
92	4	2	4	5	5	4	5	5	5	3	5	1	5	5
93	5	2	4	5	4	3	4	3	3	2	3	3	4	5
94	4	1	5	5	5	3	4	5	3	3	3	3	4	4
95	5	3	5	5	3	5	4	5	3	3	3	4	3	5
96	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5
97	3	3	3	5	4	4	5	5	3	4	5	1	5	5
98	4	3	4	5	5	5	5	4	4	5	3	3	5	4
99	1	5	5	5	4	4	5	5	3	3	3	2	2	3
100	3	2	5	5	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3

101	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
102	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	1
103	4	1	4	5	4	5	5	5	3	2	5	3	1	5	5
104	4	2	5	5	4	4	4	4	5	3	3	3	3	4	3
105	5	2	4	5	4	5	5	4	4	3	5	3	4	4	3
106	5	3	5	4	3	3	2	5	5	5	4	1	3	5	3

NO/SOAL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	44	Total
L	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3		
1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	3	191
2	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	2	4	4	3	177
3	3	5	2	5	5	5	5	5	3	5	1	5	3	3	171
4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	5	4	2	178
5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	1	4	2	4	185
6	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	2	179
7	2	4	4	2	4	5	4	5	4	5	5	4	2	2	163
8	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	3	193
9	1	3	1	5	1	2	1	5	1	2	5	1	2	2	157
10	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	1	3	3	3	169
11	2	5	1	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	171
12	5	4	2	4	2	4	5	4	4	3	3	4	5	3	182
13	5	5	2	5	2	5	5	5	5	5	3	4	3	3	197
14	3	1	5	1	3	1	5	1	3	5	1	3	5	1	176
15	4	2	2	5	5	5	5	3	4	4	2	3	3	3	160
16	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	3	191
17	4	5	1	5	5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	173
18	5	4	3	4	4	4	2	4	4	2	3	3	3	4	184
19	5	5	5	5	4	5	5	3	5	2	3	5	3	3	192
20	5	4	4	4	5	5	2	4	5	5	2	4	5	1	194
21	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	3	197
22	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	2	212
23	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	3	5	5	2	195
24	5	5	1	5	1	5	1	4	3	5	3	5	4	2	195
25	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4	3	3	201
26	4	4	4	4	4	5	5	4	3	3	2	3	4	3	175
27	5	5	5	5	5	5	5	3	1	4	4	4	3	5	177
28	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	1	5	5	1	202
29	5	4	4	4	2	4	5	4	4	5	1	5	5	1	200
30	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	2	4	5	3	217
31	5	5	1	5	1	5	1	4	5	3	3	4	3	2	186
32	5	3	5	5	4	5	5	3	1	4	5	5	3	3	192
33	5	5	1	5	5	5	5	5	3	5	3	5	4	3	204

34	5	5	3	5	5	5	5	4	1	3	3	3	3	203
35	4	5	1	5	5	5	5	5	3	5	3	5	4	211
36	3	4	3	4	5	5	5	5	3	3	3	3	3	198
37	5	5	5	3	5	5	5	5	1	3	3	5	3	208
38	5	5	4	5	2	4	3	4	3	4	4	5	4	209
39	3	4	1	4	5	5	5	3	3	3	3	3	3	198
40	5	4	3	5	3	5	1	4	3	3	3	5	5	206
41	5	3	3	4	2	5	1	4	2	3	1	3	3	189
42	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	3	218
43	5	5	2	5	1	5	1	4	3	5	3	5	5	206
44	5	4	3	2	5	5	5	3	4	3	3	4	3	207
45	4	4	3	4	5	4	2	4	5	5	3	4	3	207
46	5	4	2	5	5	5	5	4	5	5	2	5	4	218
47	4	2	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	199
48	4	5	3	5	4	5	4	3	4	3	3	3	3	202
49	4	1	3	3	3	5	5	4	2	4	3	3	5	211
50	3	3	3	5	5	5	5	4	3	3	3	4	3	219
51	4	4	3	4	5	5	5	4	4	3	3	4	5	223
52	5	2	2	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	244
53	5	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	224
54	5	3	2	4	2	4	3	4	4	4	2	5	3	222
55	5	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	4	3	229
56	5	3	2	4	2	4	3	3	5	4	3	3	5	220
57	5	4	2	4	1	5	1	5	5	4	2	4	3	215
58	4	4	2	5	1	5	4	4	4	4	3	4	3	227
59	5	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	5	224
60	5	3	3	4	5	5	5	4	5	3	4	5	3	221
61	5	4	2	5	1	5	5	4	4	5	2	4	4	230
62	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5	3	3	4	235
63	5	4	2	5	5	5	5	5	3	3	4	3	3	230
64	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	3	260
65	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	3	4	3	243
66	4	3	3	5	4	5	5	4	3	5	3	3	3	221
67	5	2	3	4	5	4	5	1	5	5	2	4	3	233
68	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	3	5	3	250
69	5	4	3	4	5	4	5	4	5	5	3	5	3	241
70	5	2	3	4	3	5	3	5	5	5	2	3	5	244
71	5	1	3	4	5	4	5	4	5	5	3	5	3	257
72	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	249
73	5	3	2	4	5	4	5	4	5	5	2	4	5	263
74	5	2	3	4	1	5	4	3	4	4	3	4	4	246
75	5	2	3	5	5	5	5	5	4	3	3	4	5	247

76	5	4	3	5	5	4	5	4	5	3	3	4	3	3	251
77	5	3	2	5	5	5	5	3	3	4	2	4	3	1	247
78	5	3	3	5	5	5	5	4	4	3	3	5	4	3	256
79	5	3	4	4	5	4	5	4	5	4	2	3	5	4	253
80	5	4	2	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	246
81	5	2	4	4	2	5	2	1	5	4	3	4	5	1	250
82	5	3	3	3	5	1	5	1	4	3	5	3	3	3	248
83	5	1	4	4	2	5	5	3	5	5	1	5	4	3	246
84	5	2	3	4	1	5	3	4	4	5	3	4	4	3	242
85	5	1	5	2	3	5	4	4	4	5	1	5	3	1	241
86	4	1	3	3	3	3	4	3	4	5	1	4	5	2	253
87	5	4	4	4	5	5	1	5	5	4	3	5	3	3	259
88	4	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	3	3	268
89	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	3	273
90	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	256
91	5	1	2	5	1	4	2	5	1	5	1	4	3	2	239
92	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	1	5	5	3	272
93	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	271
94	4	1	5	4	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	248
95	5	1	5	3	5	5	2	3	3	5	4	5	3	3	265
96	3	5	1	5	5	5	5	3	5	5	3	5	3	2	290
97	5	4	2	4	2	4	5	3	5	4	2	4	4	1	267
98	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	4	287
99	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	1	3	3	1	266
100	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	3	2	270
101	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	315
102	5	5	1	5	5	5	5	5	4	4	3	5	3	2	279
103	1	4	2	5	5	4	5	1	2	5	4	5	4	2	265
104	3	5	1	5	1	5	5	4	3	5	2	4	4	3	265
105	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	3	3	3	288
106	5	1	1	5	1	5	1	3	3	5	1	5	5	5	268

Lampiran 13. Dokumentasi





Lampiran 14. Data Hasil Analisis Perilaku Hidup Sehat

Frequencies

		Statistics						
		Perilaku Terkadap Makanan dan Minuman	Perilaku Terhadap Kebersihan Diri	Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan	Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit	Kebiasaan yang Merusak Kesehatan	Perilaku Hidup yang Teratur	Perilaku Hidup Sehat
N	Valid	106	106	106	106	106	106	106
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		35.75	39.03	20.75	24.75	32.25	17.42	169.96
Median		36.50	39.00	21.00	25.00	33.00	17.50	170.00
Mode		37 ^a	39 ^a	21	26	34	18	172
Std. Deviation		4.307	2.910	3.085	3.242	5.003	2.046	11.582
Range		18	16	14	20	21	13	69
Minimum		27	29	11	15	19	12	145
Maximum		45	45	25	35	40	25	214
Sum		3790	4137	2200	2624	3419	1846	18016

Frequency Table

		Perilaku Hidup Sehat			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	145	1	.9	.9	.9
	148	3	2.8	2.8	3.8
	149	1	.9	.9	4.7
	150	1	.9	.9	5.7
	152	1	.9	.9	6.6
	154	2	1.9	1.9	8.5
	155	2	1.9	1.9	10.4
	156	3	2.8	2.8	13.2

158	2	1.9	1.9	15.1
159	2	1.9	1.9	17.0
160	2	1.9	1.9	18.9
161	2	1.9	1.9	20.8
162	6	5.7	5.7	26.4
163	3	2.8	2.8	29.2
164	1	.9	.9	30.2
165	1	.9	.9	31.1
166	6	5.7	5.7	36.8
167	3	2.8	2.8	39.6
168	2	1.9	1.9	41.5
169	5	4.7	4.7	46.2
170	5	4.7	4.7	50.9
171	6	5.7	5.7	56.6
172	7	6.6	6.6	63.2
173	3	2.8	2.8	66.0
174	6	5.7	5.7	71.7
175	3	2.8	2.8	74.5
176	4	3.8	3.8	78.3
177	2	1.9	1.9	80.2
178	3	2.8	2.8	83.0
180	3	2.8	2.8	85.8
182	1	.9	.9	86.8
183	1	.9	.9	87.7
184	2	1.9	1.9	89.6
185	1	.9	.9	90.6
186	1	.9	.9	91.5
187	1	.9	.9	92.5
189	1	.9	.9	93.4
190	3	2.8	2.8	96.2

192	1	.9	.9	97.2
194	1	.9	.9	98.1
196	1	.9	.9	99.1
214	1	.9	.9	100.0
Total	106	100.0	100.0	

Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 27	3	2.8	2.8	2.8
28	2	1.9	1.9	4.7
29	2	1.9	1.9	6.6
30	8	7.5	7.5	14.2
31	8	7.5	7.5	21.7
32	4	3.8	3.8	25.5
33	5	4.7	4.7	30.2
34	10	9.4	9.4	39.6
35	7	6.6	6.6	46.2
36	4	3.8	3.8	50.0
37	12	11.3	11.3	61.3
38	12	11.3	11.3	72.6
39	9	8.5	8.5	81.1
40	6	5.7	5.7	86.8
41	5	4.7	4.7	91.5
42	3	2.8	2.8	94.3
43	2	1.9	1.9	96.2
44	3	2.8	2.8	99.1
45	1	.9	.9	100.0
Total	106	100.0	100.0	

Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	29	1	.9	.9	.9
	30	1	.9	.9	1.9
	32	3	2.8	2.8	4.7
	33	3	2.8	2.8	7.5
	34	1	.9	.9	8.5
	35	3	2.8	2.8	11.3
	36	2	1.9	1.9	13.2
	37	9	8.5	8.5	21.7
	38	12	11.3	11.3	33.0
	39	19	17.9	17.9	50.9
	40	16	15.1	15.1	66.0
	41	19	17.9	17.9	84.0
	42	10	9.4	9.4	93.4
	43	6	5.7	5.7	99.1
	45	1	.9	.9	100.0
Total		106	100.0	100.0	

Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	.9	.9	.9
	14	1	.9	.9	1.9
	15	3	2.8	2.8	4.7
	16	8	7.5	7.5	12.3
	17	7	6.6	6.6	18.9
	18	4	3.8	3.8	22.6
	19	9	8.5	8.5	31.1

20	7	6.6	6.6	37.7
21	21	19.8	19.8	57.5
22	13	12.3	12.3	69.8
23	11	10.4	10.4	80.2
24	5	4.7	4.7	84.9
25	16	15.1	15.1	100.0
Total	106	100.0	100.0	

Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	1	.9	.9	.9
	16	1	.9	.9	1.9
	17	1	.9	.9	2.8
	18	2	1.9	1.9	4.7
	19	2	1.9	1.9	6.6
	20	2	1.9	1.9	8.5
	21	6	5.7	5.7	14.2
	22	5	4.7	4.7	18.9
	23	13	12.3	12.3	31.1
	24	11	10.4	10.4	41.5
	25	12	11.3	11.3	52.8
	26	24	22.6	22.6	75.5
	27	12	11.3	11.3	86.8
	28	8	7.5	7.5	94.3
	30	1	.9	.9	95.3
	31	3	2.8	2.8	98.1
	33	1	.9	.9	99.1
	35	1	.9	.9	100.0
Total		106	100.0	100.0	

Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	.9	.9	.9
	20	2	1.9	1.9	2.8
	21	1	.9	.9	3.8
	24	3	2.8	2.8	6.6
	25	3	2.8	2.8	9.4
	26	7	6.6	6.6	16.0
	27	3	2.8	2.8	18.9
	28	3	2.8	2.8	21.7
	29	7	6.6	6.6	28.3
	30	5	4.7	4.7	33.0
	31	10	9.4	9.4	42.5
	32	4	3.8	3.8	46.2
	33	7	6.6	6.6	52.8
	34	16	15.1	15.1	67.9
	35	7	6.6	6.6	74.5
	36	3	2.8	2.8	77.4
	37	5	4.7	4.7	82.1
	38	6	5.7	5.7	87.7
	39	7	6.6	6.6	94.3
	40	6	5.7	5.7	100.0
Total		106	100.0	100.0	

Perilaku Hidup yang Teratur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	.9	.9	.9
	13	2	1.9	1.9	2.8
	14	2	1.9	1.9	4.7
	15	16	15.1	15.1	19.8
	16	13	12.3	12.3	32.1
	17	19	17.9	17.9	50.0
	18	23	21.7	21.7	71.7
	19	14	13.2	13.2	84.9
	20	11	10.4	10.4	95.3
	21	4	3.8	3.8	99.1
	25	1	.9	.9	100.0
Total		106	100.0	100.0	

Frequencies

Statistics

		Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman	Perilaku Terhadap Kebersihan Diri	Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan	Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit	Perilaku yang Merusak Kesehatan	Perilaku Hidup yang Teratur	Perilaku Hidup Sehat
N	Valid	106	106	106	106	106	106	106
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		35.75	39.03	20.75	24.75	32.25	17.42	169.96
Median		36.50	39.00	21.00	25.00	33.00	17.50	170.00
Mode		37 ^a	39 ^a	21	26	34	18	172
Std. Deviation		4.307	2.910	3.085	3.242	5.003	2.046	11.582
Range		18	16	14	20	21	13	69
Minimum		27	29	11	15	19	12	145
Maximum		45	45	25	35	40	25	214
Sum		3790	4137	2200	2624	3419	1846	18016

Frekuensi Table

Perilaku Hidup Sehat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	8	7.5	7.5	7.5
	2	19	17.9	17.9	25.4
	3	47	44.3	44.3	69.7
	4	25	23.6	23.6	93.3
	5	7	6.6	6.7	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	5.7	5.7	5.7
	2	35	33.0	33.0	38.7
	3	33	31.1	31.1	69.8
	4	25	23.6	23.6	93.4
	5	7	6.6	6.6	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	.9	.9	.9
	2	35	33.0	33.0	33.9
	3	47	44.3	44.3	78.2
	4	14	13.2	13.3	91.5
	5	9	8.5	8.5	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1.8	1.9	1.9
	2	32	30.2	30.2	32.1
	3	41	38.7	38.7	70.8
	4	20	18.9	18.9	89.7
	5	11	10.3	10.3	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	5.7	5.7	5.7
	2	20	18.9	18.9	24.5
	3	47	44.3	44.3	68.9
	4	26	24.5	24.5	93.4
	5	7	6.6	6.6	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	5.7	5.7	5.7
	2	28	26.4	26.4	32.1
	3	42	39.6	39.6	71.7
	4	23	21.7	21.7	93.4
	5	7	6.6	6.6	100.0
	Total	106	100.0	100.0	

Perilaku Hidup yang Teratur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	4.7	4.7	4.7
	2	25	23.6	23.6	28.3
	3	42	39.6	39.6	67.9
	4	29	27.4	27.4	95.3
	5	5	4.7	4.7	100.0
	Total	106	100.0	100.0	