

**PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS X SMK YPT 1  
PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017**

**SKRIPSI**

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



Oleh:  
Krisna Mahendra  
NIM 12601244156

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

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS X SMK YPT 1 PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017**

Disusun Oleh:

Krisna Mahendra  
NIM 12601244156

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

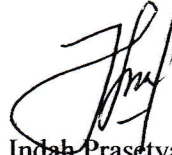
Yogyakarta, September 2017

Mengetahui,  
an- Ketua Program Studi



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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Indah Prasetyawati TPS, M.Or.  
NIP. 19821214 201012 2 004

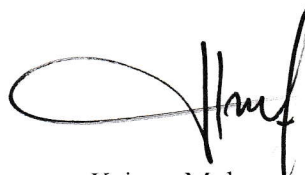
## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Krisna Mahendra  
NIM : 12601244156  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1  
Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, September 2017  
Yang Menyatakan,



Krisna Mahendra  
NIM. 12601244156

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS X SMK YPT 1 PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017

Disusun Oleh:

Krisna Mahendra  
NIM 12601244156



Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri


Yogyakarta

Pada tanggal 11 September 2017

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati TPS, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		27/9/2017
Nur Sita Utami, M.Or. Sekretaris		20/9/2017
Erwin Setyo K, M.Kes. Penguji		20/9/2017

Yogyakarta, September 2017  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **MOTTO**

1. “Barangsiapa yang mempermudah urusan orang yang mengalami kesulitan, maka Allah akan mempermudah urusannya di dunia dan di akhirat” (HR. Ibnu Majah)
2. Lakukan segala urusan dengan Bismillah, Loyalitas, dan Tanggung Jawab (Krisna Mahendra)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Hantoro Tri Putro dan Ibu Wiwi Indriani yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
2. Untuk adikku tersayang, baik hati, dan yang selalu peduli, Helmalia Adhina Putri, terima kasih banyak atas dorongan serta dukungan yang sangat berarti, sehingga selalu termotivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini.

# **PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS X SMK YPT 1 PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh:**

Krisna Mahendra  
NIM 12601244156

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dengan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 340 siswa. Data dikumpulkan dari seluruh populasi. Uji coba dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga, dengan koefisien validitas sebesar 0,927 dan reliabilitas sebesar 0,986. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” sebesar 21,76% (74 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 25,29% (86 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,29% (18 siswa).

*Kata kunci: perilaku hidup sehat, siswa kelas X, SMK YPT 1 Purbalingga*

## KATA PENGANTAR

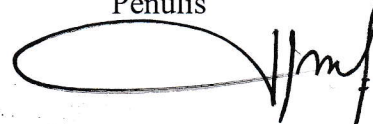
Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Indah Prasetyawati TPS, M.Or., selaku Pembimbing TAS, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, semangat, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., dan Ibu Cerika Rismayanti, M.Or., selaku Validator instrumen penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Indah Prasetyawati TPS, M.Or., Nur Sita Utami, M.Or., dan Erwin Setyo K, M.Kes., selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang memberikan telah memeberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta
7. Drs. Saryono selaku Kepala SMK YPT 1 Purbalingga yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
8. Para Guru dan staf SMK YPT 1 Purbalingga yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, September 2017  
Penulis



Krisna Mahendra  
NIM 12601244156

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Hakikat Perilaku .....	7
2. Hakikat Perilaku Hidup Sehat .....	11
3. Karakteristik Siswa SMK/SMA .....	24
B. Penelitian yang Relevan .....	26
C. Kerangka Berpikir .....	27
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
C. Subjek Penelitian .....	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	34
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	34
G. Teknik Analisis Data .....	36
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	38
1. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman .....	40
2. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri .....	42

3. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan .....	44
4. Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit.....	46
5. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga.....	48
B. Pembahasan .....	50
C. Keterbatasan Penelitian .....	55
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	57
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	57
C. Saran-saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir .....	28
Gambar 2. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017.....	39
Gambar 3. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman .....	41
Gambar 4. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri .....	43
Gambar 5. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan .....	45
Gambar 6. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit....	47
Gambar 7. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga.....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian.....	30
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba.....	32
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	35
Tabel 4. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas .....	36
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas .....	36
Tabel 6. Norma Penilaian .....	37
Tabel 7. Deskriptif Statistik Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 .....	38
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 .....	39
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman .....	40
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman.....	41
Tabel 11. Deskriptif Statistik Perilaku terhadap Kebersihan Diri .....	42
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri.....	43
Tabel 13. Deskriptif Statistik Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan ..	44
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri.....	45
Tabel 15. Deskriptif Statistik Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit.....	46

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit .....	47
Tabel 17. Deskriptif Statistik Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga .....	48
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> 1.....	62
Lampiran 2. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> 1 .....	63
Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> 2.....	64
Lampiran 4. Surat Keterangan <i>Expert Judgement</i> 2 .....	65
Lampiran 5. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas .....	66
Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Coba dari SMK Muhammadiyah 1.....	67
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	68
Lampiran 8. Surat Keterangan dari Pemerintah DIY .....	69
Lampiran 9. Surat Keterangan dari Pemerintah Provinsi Jawa Tengah.....	70
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari SMK YPT 1 .....	71
Lampiran 11. Angket Uji Coba.....	72
Lampiran 12. Data Uji Coba .....	75
Lampiran 13. Validitas dan Reliabilitas.....	78
Lampiran 14. Tabel r.....	80
Lampiran 15. Angket Penelitian .....	81
Lampiran 16. Data Penelitian.....	84
Lampiran 17. Deskriptif Statistik.....	96
Lampiran 18. Dokumentasi.....	101

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kesehatan merupakan salah satu bentuk karunia Tuhan yang wajib dijaga. Tubuh yang sehat manusia dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat. Oleh karena itu, setiap manusia wajib untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari baik kesehatan diri maupun kesehatan lingkungan. Salah satu upaya untuk mewujudkan kesehatan adalah dengan melakukan perilaku hidup sehat.

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Semua manusia menginginkan hidup sehat untuk dapat menjalani aktivitas sehari-hari. Manusia yang memiliki tubuh sehat dapat memungkinkan hidup yang lebih baik sehingga terhindar dari penyakit. Hidup sehat sangat diperlukan dan wajib dilaksanakan supaya manusia dapat meminimalisir akan datangnya penyakit. Penyakit ini akan menyebabkan kegiatan manusia terganggu termasuk kegiatan dalam mencari ilmu. Kegiatan mencari ilmu dapat membuat manusia akan lebih mengerti akan bahaya suatu penyakit. Kegiatan mencari ilmu lebih dikenal dengan pendidikan. Pendidikan sangat diperlukan oleh semua orang. Oleh karena itu, demi mendapatkan pendidikan yang baik diperlukan peran guru, siswa, orang tua, sekolah dan lainnya.

Siswa sebagai salah satu unsur terciptanya pendidikan harus berperan aktif dalam upaya menciptakan hidup sehat dan lingkungan yang sehat karena di masa yang akan datang siswa akan menjadi penerus bangsa. Maka, perilaku hidup

sehat sangat penting. Perilaku hidup sehat adalah salah satu syarat agar tercapainya prestasi dalam pendidikan yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Perilaku hidup sehat yang baik muncul apabila seseorang sadar dari diri sendiri serta melihat orang lain. Pelaksanaannya siswa biasanya akan meniru orang sekitar atau lingkungannya. Perilaku hidup sehat apabila dilakukan secara intensif dan dalam waktu yang panjang akan membuahkan hasil yang baik pada kesehatannya.

Perilaku hidup sehat perlu dilakukan untuk menjaga kesehatannya. Dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa masih ada beberapa siswa yang jajan sembarangan. Jajan yang terlalu sering dapat mengurangi nafsu makan anak di rumah. Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan, sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Sebagian besar makanan jajanan terbuat dari karbohidrat sehingga lebih tepat sebagai *snack* antar waktu makan, bukan sebagai pengganti makanan utama.

Selain itu, hasil wawancara pra penelitian dengan guru Penjasorkes yang dilakukan pada tanggal 7 Februari 2017 diketahui bahwa siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Yayasan Pendidikan Teknologi (SMK YPT) 1 Purbalingga belum sepenuhnya menerapkan kebiasaan perilaku hidup sehat. Beberapa diantaranya yaitu tentang asupan makanan atau pola makan yang tidak teratur, misalnya siswa tidak sarapan pagi ketika berangkat sekolah, sehingga konsentrasi terganggu saat menerima pelajaran, siswa jajan sembarangan baik ketika istirahat di sekolah maupun setelah pulang sekolah. Masalah lainnya yaitu siswa cenderung terlalu asyik dengan kegiatan luar seperti perlombaan balap motor

(*drag race/road race*) menyebabkan siswa banyak yang begadang sehingga mengganggu waktu istirahat yang cukup. Kesadaran siswa tentang keseimbangan antara kegiatan sehari-hari, istirahat, dan olahraga juga masih kurang yang menyebabkan beberapa siswa sering mengalami sakit-sakitan. Masalah yang ada yaitu terlihat sebagian besar siswa masih menganggap Penjasorkes hanya sebagai mata pelajaran biasa yang tidak terlalu penting, karena mata pelajaran Penjasorkes tidak diujikan dalam ujian nasional. Sebagian besar siswa juga beranggapan bahwa Penjasorkes merupakan pelajaran yang sangat melelahkan, karena banyak menggunakan aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan siswa masih belum mengetahui manfaat dari Penjasorkes. Padahal Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dapat mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek tersebut merupakan aspek dasar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Masalah tersebut dikarenakan belum adanya sosialisasi tentang perilaku hidup sehat dari pihak sekolah maupun guru Penjasorkes yang kurang memberikan materi tentang perilaku hidup sehat pada mata pelajaran Penjasorkes. Harapannya, (1) ketika siswa membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah akan memberikan energi dan membantu meningkatkan konsentrasi dalam menerima pelajaran, (2) siswa yang tidak jajan sembarangan akan meminimalisir masuknya makanan yang tidak sehat, (3) siswa yang sadar dan memahami keseimbangan antara kegiatan sehari-hari, istirahat, dan berolahraga akan lebih menjaga kesehatan tubuhnya dan terhindar dari sakit serta membantu siswa untuk memahami dampak negatif perilaku hidup tidak sehat, dan siswa yang berperan

aktif menerapkan perilaku hidup sehat akan berdampak positif bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga belum sepenuhnya membiasakan diri untuk menerapkan perilaku hidup sehat yang dapat memicu tumbuhnya penyakit sehingga akan berdampak negatif pada kesehatan siswa dan mengganggu kegiatan sekolahnya. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Sarkum Budiyono (2017) yang berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK MA’ARIF 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Hasil perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang, yaitu dengan hasil 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. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema perilaku hidup sehat siswa. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017.” Penelitian ini mengambil sasaran populasi siswa SMK YPT 1 Purbalingga kelas X.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga antara lain:

1. Perilaku jajan sembarangan masih dilakukan oleh beberapa siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga.
2. Beberapa siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga konsentrasi belajar terganggu karena tidak membiasakan diri untuk sarapan pagi.
3. Beberapa siswa kesadaran tentang keseimbangan hidup sehat antara kegiatan sehari-hari, istirahat dan olahraga juga masih kurang, sehingga siswa sering mengalami sakit.
4. Sebagian besar siswa juga beranggapan bahwa Penjasorkes merupakan pelajaran yang sangat melelahkan, karena banyak menggunakan aktivitas fisik.

## **C. Batasan Masalah**

Permasalahan agar tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017. Perilaku hidup sehat dalam penelitian ini terbagi dalam lima faktor, yang meliputi, (1) Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman, (2) Perilaku terhadap kebersihan diri, (3) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan (5) Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: “Seberapa baik perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017?”

#### **E. Tujuan Penelitian.**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penulisan ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

##### 1. Secara Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai tambah (kontribusi) upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori-teori pembelajaran kesehatan umum nya dan khusus nya dalam meningkatkan derajat perilaku hidup sehat siswa.

##### 2. Secara Praktis

- a. Bagi guru pendidikan jasmani, penelitian ini dapat digunakan sebagai cara untuk menanamkan arti pentingnya perilaku hidup sehat kepada siswa.
- b. Bagi siswa, setelah diketahui perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga, diharapkan akan dapat meningkatkan keaktifan peran dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat di Kabupaten Purbalingga.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Perilaku**

##### **a. Pengertian Perilaku**

Menurut Walgito (2003: 10) perilaku itu sebagai aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi kehidupan psikis. Perilaku (aktivitas) yang ada dalam individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya rangsangan yang mengenai individu tersebut. Perilaku merupakan jawaban terhadap rangsangan yang mengenai dan perilaku organisme tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dan organisme itu sendiri.

Pendapat lain menurut Notoatmojo (2007: 133) yang dimaksud perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati langsung. Secara etimologis perilaku artinya setiap tindakan manusia atau hewan yang dapat dilihat.

Menurut Notoatmojo (2007: 120) perilaku dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

##### **1) Perilaku Pasif**

Perilaku pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi di dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat oleh orang lain, misalnya berpikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan. Seperti seorang siswa tahu bahwa dengan pengaturan istirahat yang baik setelah berolahraga akan membuat kondisi tubuh tetap terjaga kesehatannya, dan siswa masih dapat mengerjakan aktivitas yang lain, contohnya membaca buku atau yang lainnya.

##### **2) Perilaku Aktif**

Perilaku aktif yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasikan secara langsung. Misalnya siswa sudah bisa mengatur waktu istirahat dengan waktu ekstrakurikuler, sehingga kondisi tubuh tetap terjaga.

Menurut Sobur (2008: 287) “sebenarnya perilaku merupakan serentetan kegiatan. Sebagai manusia, melakukan sesuatu seperti berjalan-jalan, berbicara, makan, tidur, bekerja, dan sebagainya”. Perilaku manusia adalah refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti pengetahuan, persepsi, minat, keinginan, dan sikap. Hal-hal yang mempengaruhi perilaku seseorang sebagian terletak dalam diri individu sendiri yang disebut juga faktor internal sebagian lagi terletak di luar dirinya atau disebut dengan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan.

Menurut Leavitt (dalam Sobur, 2008: 289) terkandung tiga asumsi penting dalam perilaku manusia yaitu:

- 1) Pandangan tentang sebab-akibat (*causality*), yaitu pendapat bahwa tingkah laku manusia itu ada sebabnya, sebagaimana tingkah laku benda-benda alam tersebut. Sebab musabab merupakan hal yang mutlak bagi paham bahwa lingkungan dan keturunan mempengaruhi tingkah laku dan bahwa apa yang ada di luar mempengaruhi apa yang ada di dalam;
- 2) Pandangan tentang arah atau tujuan (*directedness*), yaitu bahwa tingkah laku manusia tingkah laku manusia tidak hanya di sebabkan oleh sesuatu, tetapi juga menuju kearah sesuatu, atau mengarah pada satu tujuan, atau bahwa manusia pada hakikatnya ingin menuju sesuatu;
- 3) Konsep tentang motivasi (*motivation*), yang melatarbelakangi tingkah laku, yang dikenal sebagai suatu “desakan” atau “keinginan”.

Pendapat Lewin (dalam Notoatmodjo, 2010: 8) bahwa perilaku merupakan hasil interaksi antara “*persons*” (diri sendiri) dengan “*environment*” (lingkungan). Pendapat dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah segala aktivitas atau respons yang ada pada individu yang timbul tidak dengan sendirinya, melainkan sebagai hasil dari adanya stimulus atau pengaruh rangsangan yang didapatkan oleh individu tersebut. Perilaku itu adalah kegiatan atau aktivitas yang melingkup seluruh aspek jasmaniah dan rohaniah yang bisa dilihat. Aktivitas atau respons yang muncul juga dipengaruhi oleh faktor internal

dan eksternal dari individu tersebut seperti tingkat kecerdasan, tingkat tingkat emosional, jenis kelamin, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya.

## **b. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku**

Menurut Notoatmodjo (2007: 127) perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni:

- 1) Faktor-faktor Predisposing (*predisposing faktor*)  
Faktor-faktor predisposing adalah faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisikan terjadinya perilaku seseorang. Faktor-faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.
- 2) Faktor-faktor Pemungkin (*enabling faktor*)  
Faktor-faktor pemungkin adalah faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut juga faktor pendukung. Misalnya Puskesmas, Posyandu, Rumah Sakit, tempat pembuangan air, tempat pembuangan sampah, dan sebagainya.
- 3) Faktor-faktor Penguat (*reinforcing faktor*)  
Faktor-faktor penguat adalah faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Kadang-kadang meskipun orang mengetahui untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya. Faktor-faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (toma), tokoh agama (toga), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan. Termasuk juga disini undang-undang, peraturan-peraturan baik dari pusat maupun dari pemerintah daerah terkait dengan kesehatan.

Menurut Bloom yang dikutip Ichsan (dalam Aryanto 2013: 8-9) ada tiga aspek dasar yang mempengaruhi perilaku, yaitu :

- 1) Aspek Pengetahuan (*Cognitif Domain*)  
Aspek ini merupakan aspek dasar dalam perubahan perilaku seseorang. Aspek ini berkembang secara bertahap memahami, yang kemudian

berlanjut ke tahap mengetahui, menganalisa, mensintesa dan menilai. Aspek ini melatarbelakangi lahirnya aspek sikap.

2) Aspek Sikap (*Afektif Domain*)

Aspek sikap adalah suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima atau menolak suatu rangsangan dari luar diri seseorang setelah ia mengalami proses perkembangan mental aspek pengetahuan. Seperti halnya aspek pengetahuan, aspek sikap juga berkembang melalui beberapa tahap menerima, dan menolak. Kedua tahap ini bersifat kontras sebagai kedua pilihan yang menentukan. Dalam proses perkembangan kedua tahap yang kontras tersebut terjadi perkembangan menerima, merasakan, menjawab, kemudian menentukan sikap menolak dan menerima. Setelah aspek sikap ini berkembang, kemudian lahir aspek selanjutnya yaitu aspek perbuatan.

3) Aspek Perbuatan (*Psikomotor Domain*)

Aspek perbuatan merupakan tahap selanjutnya dari aspek pengetahuan dan aspek sikap. Proses perkembangan dalam aspek perbuatan akan sampai pada tahap berbuat untuk melakukan sesuatu.

Perilaku muncul sebagai akibat dari beberapa hal, diantaranya karena adanya hubungan timbal balik antara stimulus dan respons yang lebih dikenal dengan rangsangan tanggapan. Hubungan stimulus dan respons akan membentuk pola-pola perilaku baru. Selain itu, hubungan stimulus dan respons merupakan suatu mekanisme dari proses belajar dari lingkungan luar juga mempengaruhi perilaku seseorang. Ganjaran (*reward*) akan memberikan penguatan kepada respons atau tetap untuk mempertahankan respons. Lalu adanya hukuman (*punishment*) melemahkan respons atau mengalihkan respons ke bentuk respons lainnya. Perubahan perilaku akibat perubahan dari ganjaran atau hukuman (Adliyani, 2015).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu (1) aspek pengetahuan, aspek ini merupakan aspek dasar dalam perubahan perilaku seseorang, (2) aspek sikap, aspek sikap adalah suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima

atau menolak suatu rangsangan dari luar diri seseorang setelah mengalami proses perkembangan mental aspek pengetahuan, dan (3) aspek perbuatan, aspek perbuatan merupakan tahap selanjutnya dari aspek pengetahuan dan aspek sikap.

## **2. Hakikat Perilaku Hidup Sehat**

### **a. Pengertian Perilaku Hidup Sehat**

Sehat merupakan karunia Tuhan yang perlu disyukuri, karena sehat merupakan hak asasi manusia yang harus dihargai. Sehat juga investasi untuk meningkatkan produktivitas guna meningkatkan kesejahteraan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian terpadu dari pembangunan sumber daya manusia dalam mewujudkan bangsa yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin. Pembangunan manusia seutuhnya harus mencakup aspek jasmani dan kejiwaannya di samping spiritual, kepribadian, dan kejuangan. Depkes RI (2007: 27) menyatakan pembangunan kesehatan ditujukan untuk mewujudkan manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Sehat memang bukan segalanya tetapi tanpa kesehatan segalanya tidak berarti, karena kesehatan perlu dijaga dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Menurut Notoatmodjo (2010: 24) dimensi perilaku kesehatan dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) *Healthy Behavior* yaitu perilaku orang sehat untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Disebut juga perilaku preventif (Tindakan atau upaya untuk mencegah dari sakit dan masalah kesehatan yang lain: kecelakaan) dan promotif (Tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkannya kesehatannya). Contoh: 1) Makan dengan gizi seimbang, 2) Olah raga/kegiatan fisik secara teratur, 3) Tidak mengkonsumsi makanan/minuman yang mengandung zat adiktif, 4) Istirahat cukup, 5) Rekreasi /mengendalikan stress.

- 2) *Health Seeking Behavior* yaitu perilaku orang sakit untuk memperoleh kesembuhan dan pemulihan kesehatannya. Disebut juga perilaku kuratif dan *rehabilitative* yang mencakup kegiatan: 1) Mengenali gejala penyakit, 2) Upaya memperoleh kesembuhan dan pemulihan yaitu dengan mengobati sendiri atau mencari pelayanan (tradisional, profesional), 3) Patuh terhadap proses penyembuhan dan pemulihan (*compliance*) atau kepatuhan.

Perilaku kesehatan adalah sesuatu respon (organisme) terhadap stimulus atau obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Dari batasan ini, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terjadi dari 3 aspek meliputi aspek perilaku pencegahan penyakit, dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari sakit. Selanjutnya adalah perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat. Dan terakhir adalah perilaku gizi (makanan) dan minuman (Adliyani, 2015)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat**

Perilaku hidup sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Menurut

Notoatmodjo (2010: 25) faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain dipengaruhi oleh, yaitu:

- 1) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.
- 2) Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.
- 3) Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.
- 4) Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan
- 5) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah, dan olahraga teratur.

Secara rinci faktor-faktor tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### 1) Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Adanya pengetahuan tentang zat-zat gizi seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang

sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Menurut pendapat Ananto dan Kadir (2010: 23) air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih  $\pm 100^{\circ}\text{C}$  sebanyak 6-8 gelas sehari. Tubuh yang banyak mengeluarkan keringat dan banyak buang air, hendaknya menambah jumlah air yang diminum agar tubuh tidak kekurangan cairan. Adapun fungsi air bagi tubuh adalah sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pengaturan panas tubuh atau suhu tubuh.

## 2) Perilaku terhadap Kebersihan Diri Sendiri

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih, dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan

kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Kebersihan pangkal kesehatan adalah slogan yang tidak bisa dipungkiri kebenarannya, oleh sebab itu hendaknya setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan itu sendiri, antara lain dengan cara:

a) Mandi

Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Menurut Ananto dan Kadir (2010: 7) manfaat mandi adalah sebagai berikut: menghilangkan kotoran yang melekat pada permukaan kulit, menghilangkan bau keringat, merangsang peredaran darah dan syaraf, mengembalikan kesegaran tubuh. Cara mandi yang baik dan benar adalah:

- (1)Seluruh permukaan tubuh disiram dengan air yang bersih.
- (2)Seluruh permukaan tubuh disabun dan digosok untuk menghilangkan kotoran yang menempel di kulit terutama pada bagian yang lembab sampai kotoran hilang.
- (3)Setelah selesai, seluruh permukaan disiram air sampai semua sisa sabun yang menempel hilang.
- (4)Keringkan seluruh permukaan tubuh dengan handuk bersih dan kering.

b) Membersihkan Rambut

Menurut Ananto & Kadir (2010: 10-11) menjaga kebersihan rambut dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Pencucian rambut

- (a)Tebal atau tipisnya rambut, semakin tebal harus pula semakin sering dicuci.

(b)Lingkungan atau tempat bekerja seseorang, misalnya pada lingkungan yang berdebu orang tersebut harus sering mencuci rambutnya.

(c)Seseorang yang sering memakai minyak rambut juga harus pula sering mencuci rambutnya.

Adapun cara-cara mencuci rambut adalah rambut dicuci dengan shampoo paling sedikit dua kali seminggu, kemudian rambut disiram dengan air dan digosok dengan *shampoo* ke seluruh bagian rambut. Permukaan kulit kepala digosok sampai kotoran hilang se lanjutnya disiram dengan air.Setelah itu rambut dikeringkan dengan handuk.

## 2) Perawatan dan penyesiran rambut

### (a)Untuk perempuan

Pada waktu tertentu tiga bulan atau enam bulan sekali rambut sebaiknya dipotong sesuai bentuk kepala dan selera.

### (b)Untuk laki-laki

Pada laki-laki memangkas rambut cukup satu kali sebulan atau menurut keadaan.Rambut disisir dengan rapi supaya tidak kusut dan mudah dirawat.

### c) Membersihkan Mulut dan Gigi

Mulut termasuk lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Menurut Ananto & Kadir (2010: 12), mulut berupa suatu rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak, di bagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan di depan ditutup oleh bibir. Gigi adalah alat-alat sistem pencernaan makanan yang memegang peran penting dalam kesehatan tubuh. Mulut dan gigi merupakan satu kesatuan karena gigi terdapat di rongga mulut.

Membersihkan gigi berarti selalu membersihkan rongga mulut dari sisa-sisa makanan yang biasa tertinggal di antara gigi. Gigi harus dibersihkan secara teratur agar bersih dan sehat, serta terhindar dari kerusakan seperti gigi berlubang dan timbul karang gigi. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan sesaat setelah makan pagi dan pada waktu malam ketika akan tidur dengan menggunakan sikat pribadi. Setiap dua bulan sekali juga harus diperiksa secara teratur ke dokter gigi. Lebih lanjut guna gigi adalah terutama untuk menghaluskan makanan dan juga digunakan untuk berbicara.

#### d) Memakai Pakaian yang Bersih dan Serasi

Pakaian yang dimaksud di sini meliputi pakaian yang erat hubungannya dengan kesehatan seperti kemeja, kaos, baju, celana, rok, kaos kaki, CD (celana dalam), BH (bra). Fungsi pakain menurut pendapat Ananto & Kadir (2010: 14) adalah untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar dan juga untuk membantu mengatur suhu tubuh. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pakaian ini antara lain sebagai berikut:

- (1)Pakaian hendaknya diganti, setiap selesai mandi, dan bila kotor atau basah karena keringat atau kena air.
- (2)Kenakan pakaian sesuai dengan ukuran tubuh.
- (3)Pakaian harus dicuci dengan detergen bila sudah kotor, kemudian dijemur dan setelah kering disetrika lalu dilipat.
- (4)Pakaian yang telah dipakai keluar hendaknya jangan dipakai untuk tidur, karena memungkinkan terkena debu atau kotoran.

(5) Jangan dibiasakan memakai pakaian orang lain untuk mencegah tertularnya penyakit.

### 3) Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Notoatmodjo, 2007: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari lingkungan itu. Namun demikian, sering pula terjadi bahwa manusia, baik secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan dan kelalaian ataupun alasan-alasan tertentu, malah mengotori lingkungan bahkan kadang-kadang juga merusak lingkungan. Untuk dapat terus mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus hidup sehat secara teratur.

Hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada ia selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Menyadari akan arti kesehatan lingkungan, jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah.

#### 4) Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmodjo, 2007: 121). Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit menurut Notoatmodjo (2007: 121-122), meliputi: (a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, b) Perilaku pencegahan penyakit, (c) Perilaku pencarian pengobatan, (d) Perilaku pemulihan kesehatan. Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan megupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua perilaku hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh siswa.

#### 5) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga

Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani. Menurut Ramdan (2009: 51) guna istirahat/tidur antara lain:

- a) Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja.
- b) Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang using/rusak.
- c) Pergantian aktivitas/kegiatan dari giat menjadi non giat.
- d) Menurunkan/melambatkan kegiatan-kegiatan jantung, paru-paru.

Menurut Ananto & Kadir (2010: 51) hidup yang teratur seperti:

- a) Melakukan cara hidup di luar kebiasaan yang wajar dan sehat.
- b) Tidur terlalu larut malam atau begadang karena akan membahayakan kesehatan.

- c) Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur.
- d) Makan secara sembarangan, baik yang dimakan maupun cara dan waktu makan.

Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Ada yang untuk kepentingan meningkatkan prestasi, kebugaran dan ada pula sekedar untuk bersenang-senang. Berolahraga akan menjadikan tubuh sehat, untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang tinggi dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindarilah hidup yang tidak teratur.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat, yaitu: (1) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan, (2) Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian, (3) Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah, (4) Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan, (5) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah, dan olahraga teratur.

### **c. Penerapan Perilaku Hidup Sehat**

Penerapan perilaku hidup sehat dapat dimulai dengan menerapkan kebiasaan memelihara kebersihan sejak dini. Hal ini sangat bermanfaat untuk

selalu dilakukan agar kesehatan tubuh tetap terjaga. Akan tetapi upaya dalam mewujudkan kondisi yang sehat baik lingkungan maupun individu, diperlukan langkah-langkah yang kongkrit untuk mencapainya. Penanaman perilaku hidup sehat melalui sekolah merupakan langkah yang sangat strategis. Hal ini dikarenakan anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya.

Perilaku kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007: 136-137) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap *stimulus* atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Dari batasan tersebut, perilaku hidup sehat dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok, yaitu:

1) Perilaku pemeliharaan kesehatan (*Health maintenance*)

Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- a) Perilaku pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit bila sakit, dan pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.
- b) Perilaku peningkatan kesehatan apabila seseorang dalam keadaan sehat. Kesehatan sangat dinamis dan relatif, maka orang sehat perlu diupayakan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal mungkin.
- c) Pengaturan makanan dan minuman. Makanan dan minuman dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan

minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang bahkan dapat mendatangkan penyakit.

## 2) Perilaku sakit (*illness behaviour*)

Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*). Perilaku ini adalah upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit atau kecelakaan, dimulai dari mengobati sendiri sampai mencari pengobatan.

## 3) Perilaku peran sakit (*the sick role behavior*)

Perilaku kesehatan lingkungan adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, sehingga lingkungan tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya, misalnya bagaimana pengelolaan pembuangan limbah air minum dan sebagainya.

Menurut Becker yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007: 137) klasifikasi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

- 1) Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang ini dalam arti kualitas dan kuantitas.
- 2) Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dari waktu yang digunakan untuk olahraga.
- 3) Istirahat cukup. Kesibukan dan aktivitas seseorang dalam mencari penghasilan mengakibatkan kurang waktu beristirahat. Tentunya ini juga merupakan hal yang berbahaya.
- 4) Mengendalikan *stress*. *Stress* cepat menyebabkan gangguan kesehatan, maka kita harus dapat mengendalikan *stress*.
- 5) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, seperti bangun pagi-pagi untuk berolahraga, penyesuaian terhadap lingkungan dan sebagainya.

Perilaku kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007:

23) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atas objek yang

berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Institusi pendidikan sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarangan tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain (Kemenkes RI, 2011: 10).

Lebih lanjut menurut Kemenkes RI (2011: 10), perilaku pemeliharaan kesehatan ini pada garis besarnya dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- 1) Perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku (*healty behavior*), yang mencakup perilaku-perilaku (*overt* dan *convert behavior*) dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab penyakit atau penyebab masalah kesehatan (perilaku prepektif), dan perilaku dalam mengupayakan peningkatan kesehatan (perilaku promotif)
- 2) Perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecah masalah kesehatan. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku pencarian pelayanan kesehatan. Perilaku ini mencakup tindakan-tindakan yang diambil seseorang atau anaknya bila sakit atau terkena masalah kesehatan untuk memperoleh kesembuhan dan terlepasnya dari masalah kesehatan tersebut.

Setiap manusia pasti ingin memiliki kondisi sehat, sebab kesehatan merupakan modal utama agar manusia dapat menyelenggarakan tugas-tugas kehidupan selanjutnya. Kesehatan merupakan unsur yang penting bagi kehidupan dan dapat dijadikan sebagai cermin dari keberhasilan, kebahagiaan dan kesejahteraan.

### 3. Karakteristik Siswa SMK/SMA

Siswa merupakan objek utama dalam pembelajaran. Setiap siswa satu dengan yang lain memiliki karakteristik yang berbeda. Pada jenjang pendidikan menengah siswa ini dikategorikan sebagai remaja. Menurut Wakiyono (2006: 16) mengemukakan ciri remaja secara umum, remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifat-sifat karakteristik seperti: kegelisahan, kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok, sedangkan ciri-ciri secara khusus antara lain:

- a. Ciri remaja putra
  - 1) Cenderung lebih kuat
  - 2) Lebih aktif
  - 3) Suaranya besar
  - 4) Badan bagian dada membesar
  - 5) Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar
  - 6) Tumbuh rambut dibagian tertentu
- b. Ciri remaja putri
  - 1) Pinggulnya melebar
  - 2) Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus
  - 3) Suaranya melengking
  - 4) Payudaranya membesar
  - 5) Lebih emosional (perasa)

Menurut Ridwan (2008: 124-128) mengatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun. Masa remaja di sebut juga sebagai masa *adolescence*, yang mempunyai arti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selanjutnya Ridwan (2008: 56) mengemukakan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja periode penting.  
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.

- b. Masa remaja sebagai masa peralihan.  
Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.  
Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah.  
Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Karena mereka cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.  
Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.
- f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan.  
Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
- g. Masa remaja sebagai masa yang realistik.  
Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.  
Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Lingkungan SMK YPT 1 Purbalingga yang dekat dengan perkotaan sangat mempengaruhi karakter siswanya. Masyarakat perkotaan yang keras menjadikan anaknya memiliki kepribadian yang keras juga. Siswa SMK YPT 1 Purbalingga tergolong sebagai remaja, di mana keadaan emosi dan perasaan siswa-siswinya cenderung berubah-ubah. Keadaan siswa ditunjukkan pada situasi pembelajaran yang ditandai dengan awalnya bergairah/semangat tiba-tiba berubah menjadi tidak semangat dan malas. Oleh sebab itu, siswa dengan kemampuan berpikir yang kritis enggan untuk melakukan aktivitas yang berat dan menolak hal-hal yang kurang dipahami sehingga muncul pertentangan dengan orang tua, teman, maupun

guru. Hal ini terjadi karena pada masa pertumbuhan fisik yang belum mencapai kesempurnaan serta keadaan psikisnya masih labil.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan Nur Khayati (2008) berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Banyuurip Dlingo Bantul”. Bahwa faktor perilaku makanan dan minuman 26,7%, faktor kebersihan diri 3,3%, faktor kebersihan lingkungan 6,7%, faktor sakit dan penyakit 16,7% dan hidup teratur 40%. dan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 21,67%.

Penelitian ini dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu pada variabel perilaku hidup sehat, meskipun sampel yang digunakan berbeda, yaitu siswa Sekolah Dasar.

2. Penelitian lain dilakukan oleh Sarkum Budiyo (2017) yang berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK MA’ARIF 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Hasil perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang, yaitu dengan hasil 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.

Penelitian ini dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu pada variabel perilaku hidup sehat dan sampel yang digunakan yaitu tingkat SMK.

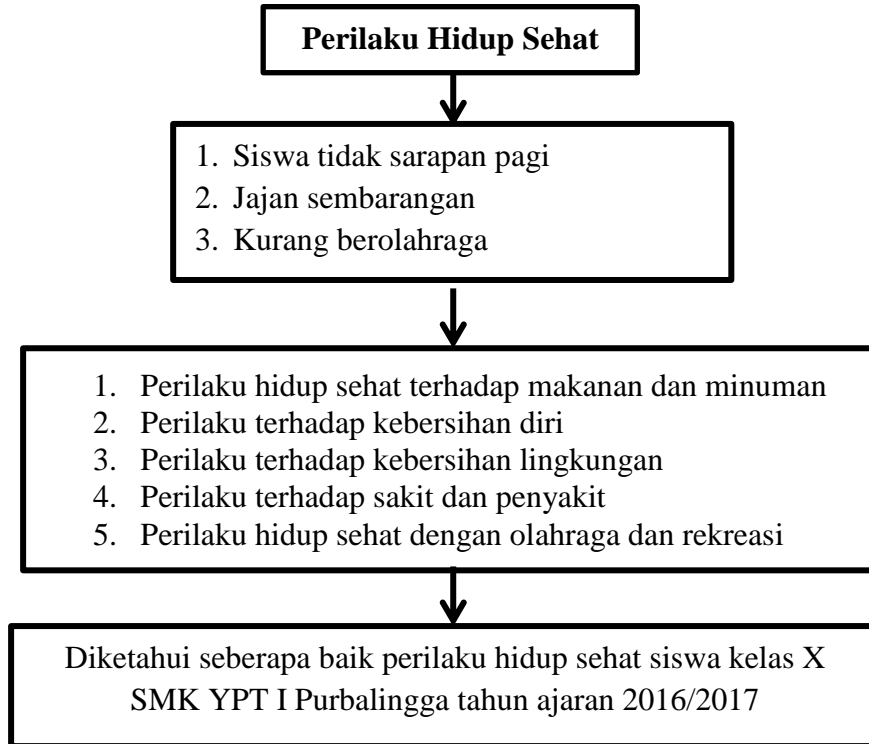
### **C. Kerangka Berpikir**

Tingkat kesadaran kebersihan dan kesehatan seseorang sangat menentukan prestasi seorang siswa dalam proses pembelajaran baik di sekolah maupun dalam sosial masyarakat. Namun kebersihan dan kesehatan seseorang akan ditentukan oleh perilaku hidup bersih dan sehat orang tersebut. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan segala kegiatan yang berkaitan dengan tindakan di dalam memelihara dan meningkatkan kebersihan dan kesehatan diri dan lingkungannya.

Masalah yang dihadapi di SMK YPT 1 Purbalingga terkait dengan perilaku hidup sehat yaitu misalnya siswa tidak sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, jajan sembarangan, ada siswa putra yang merokok. Masalah tersebut jika tidak diatasi, maka akan mengganggu kesehatan siswa.

Perilaku hidup bersih dan sehat mencakup beberapa faktor, antara lain: (1) Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman, (2) Perilaku terhadap kebersihan diri, (3) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit, (5) Perilaku hidup sehat dengan olahraga dan rekreasi. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi perilaku hidup sehat, karena semakin baik indikator-indikator tersebut maka perilaku hidup sehat juga akan semakin baik. Penelitian yang akan dilaksanakan mempunyai harapan untuk

mengetahui seberapa baik perilaku hidup sehat sehari-hari yang dilaksanakan oleh siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017?. Kerangka berpikir ini dapat digambarkan dengan bagan sebagai berikut:



**Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir**

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2009: 147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Menurut Arikunto (2006: 152) survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak.

### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMK YPT 1 Purbalingga yang terletak di Jl. May. Jend. Sungkono Km 3 Kabupaten Purbalingga. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24-25 Juli 2017.

### **C. Subjek Penelitian**

Menurut Sugiyono (2009: 215). “populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017, karena keseluruhan populasi dijadikan subjek sehingga disebut *total sampling*. Rincian subjek penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas X TKR 1	32
2	Kelas X TKR 2	32
3	Kelas X TKR 3	32
4	Kelas X TKR 4	32
5	Kelas X TKR 5	32
6	Kelas X TPBO 1	31
7	Kelas X TPBO 2	30
8	Kelas X TFL 1	30
9	Kelas X TFL 2	31
10	Kelas X TEI 1	29
11	Kelas X TKJ 1	29
<b>Jumlah</b>		<b>340</b>

Keterangan:

- a. TKR = Teknik Kendaraan Ringan
- b. TPBO = Teknik Perbaikan Bodi Otomotif
- c. TFL = Teknik Febrikasi Logam
- d. TEI = Teknik Elektronika Industri
- e. TKJ = Teknik Komputer dan Jaringan

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel dalam penelitian ini adalah perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017, definisinya yaitu segala aktivitas yang berkaitan dengan objek dalam upaya memelihara kesehatan pribadi yang dapat diukur dengan memperhatikan beberapa faktor yang meliputi, (1) Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman, (2) Perilaku terhadap kebersihan diri, (3) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit, (5) Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga yang diukur dengan menggunakan angket.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

#### **a. Langkah-langkah Menyusun Instrumen**

Menurut Hadi (1991: 7-9) ada tiga langkah dalam menyusun instrumen, yaitu: mendefinisikan konstruk, menyidik paktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan. Berdasarkan ketiga langkah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

##### **a. Mendefinisikan Konstruk (*Construct Definition*)**

Langkah pertma yaitu mendefinisikan kontrak. Konsstrak adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konsep ubahan atau variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017.

##### **b. Menyidik faktor-faktor**

Setelah mendefinisikan konstruk, langkah kedua yaitu menyidik faktor-faktor yang menyusun konstruk. Suatu ubahan akan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Konsep ubahan perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017, diukur dengan memperhatikan beberapa faktor yang meliputi, (1) Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman, (2) Perilaku terhadap kebersihan diri, (3) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit, (5) Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga.

##### **c. Menyusun Butir-butir pertanyaan**

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk. Selanjutnya faktor-faktor di atas

dijabarkan menjadi butir-butir pertanyaan. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini, maka disajikan kisi-kisi angket. Kisi-kisi instrumen disajikan dalam tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir (+)	Butir (-)
Perilaku Hidup Sehat siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017	1. Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman	a. Kebiasaan sarapan b. Pemilihan jenis makanan c. Waktu makan d. Jumlah makanan dan minuman e. Kebersihan makanan	1, 2 3, 4, 5 6 9 10,12,13	7 8 11
	2. Perilaku terhadap kebersihan diri	a. Mandi b. Kebersihan rambut c. Kebersihan pakaian d. Membersihkan mulut dan gigi e. Membersihkan tangan dan kaki	14, 15 17, 18, 20 21, 23 24, 27 28,29, 30	16 19 22 25,26
	3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	a. Kebersihan kamar b. Kebersihan lingkungan rumah c. Kebersihan lingkungan sekolah	31,32 33, 34 35, 36 38, 39, 41	37 40
	4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	a. Pencegahan sakit dan penyakit b. Pengobatan saat sakit c. Pemulihan kesehatan d. Kepatuhan berobat	42, 43 44, 46 47,48 49, 50	45
	5. Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga	a. Pengaturan istirahat b. Pengaturan tidur c. Frekuensi olahraga	51, 52 53 56, 57	54, 55
<b>Jumlah</b>			<b>44</b>	<b>13</b>

## **b. *Expert Judgment* dan Uji Coba Instrumen**

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment*. Dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., dan Ibu Cerika Rismayanthi, M.Or. Uji coba dilakukan pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga dengan subjek yang berjumlah 63 siswa. Uji coba dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga karena mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang akan diteliti, baik kondisi sekolah, misalnya sarana dan prasarana hampir sama dan sekolah juga berdekatan.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Arikunto (2006: 195) menyatakan angket adalah “sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu, Selalu (SL), Sering (SR), Kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP).

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

- a. Peneliti mencari data siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017.
- b. Peneliti menentukan jumlah responden yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Uji Validitas**

Arikunto (2006: 96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Senada dengan hal tersebut, Sukardi (2015: 122) mengemukakan bahwa validitas suatu instrumen adalah derajat yang menunjukkan di mana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas yang tinggi. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2006: 46). Uji validitas ini untuk mengetahui apakah instrumen ini mampu mengukur apa yang hendak diukur. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 57 butir terdapat 8 butir gugur, yaitu butir nomor 7, 17, 23, 25, 31, 45, 55, dan 57. Butir gugur dikarenakan nilai  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel ( $df$  63;0,05) 0,244 sehingga terdapat 49 butir yang digunakan untuk penelitian. Kisi-kisi instrumen angket penelitian disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir (+)	Butir (-)
Perilaku Hidup Sehat siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017	1. Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman	a. Kebiasaan sarapan	1, 2	
		b. Pemilihan jenis makanan	3, 4, 5	
		c. Waktu makan	6	7
		d. Jumlah makanan dan minuman	8	10
		e. Kebersihan makanan	9,11,12	
	2. Perilaku terhadap kebersihan diri	a. Mandi	13, 14	15
		b. Kebersihan rambut	16, 18	17
		c. Kebersihan pakaian	19,	20
		d. Membersihkan mulut dan gigi	21, 23	22
		e. Membersihkan tangan dan kaki	24,25, 26	
	3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	a. Kebersihan kamar	27, 28, 29	
		b. Kebersihan lingkungan rumah	30, 31	32
		c. Kebersihan lingkungan sekolah	33, 34, 36	35
	4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	a. Pencegahan sakit dan penyakit	37, 38	
		b. Pengobatan saat sakit	39, 40	
c. Pemulihan kesehatan		41,42		
d. Kepatuhan berobat		43, 44		
5. Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga	a. Pengaturan istirahat	45, 46		
	b. Pengaturan tidur	47	48	
	c. Frekuensi olahraga	49,		
<b>Jumlah</b>			<b>40</b>	<b>9</b>

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2006: 47). Hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan ukuran yang konservatif pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4. Interpretasi Hasil Uji Reliabilitas**

Reliabilitas	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,000	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

(Sumber: Arikunto, 2006: 223)

Hasil uji reliabilitas disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>	Keterangan
0,986	49	Tinggi

## G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata,

standar deviasi, dan persentase (Sugiyono, 2009: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

*M* : nilai rata-rata (*mean*)

*X* : skor

*S* : *standar deviasi*

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24-25 Juli 2017. Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data, yaitu perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 49 butir, dan terbagi dalam lima faktor, yang meliputi, (1) Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman, (2) Perilaku terhadap kebersihan diri, (3) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan (5) Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga. Hasil analisis data penelitian perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 dipaparkan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 didapat skor tekurang (*minimum*) 85,00, skor terbaik (*maksimum*) 139,00, rerata (*mean*) 115,37, nilai tengah (*median*) 116,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 114,00, *standar deviasi* (SD) 9,32. Hasil selengkapnya pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X  
SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017**

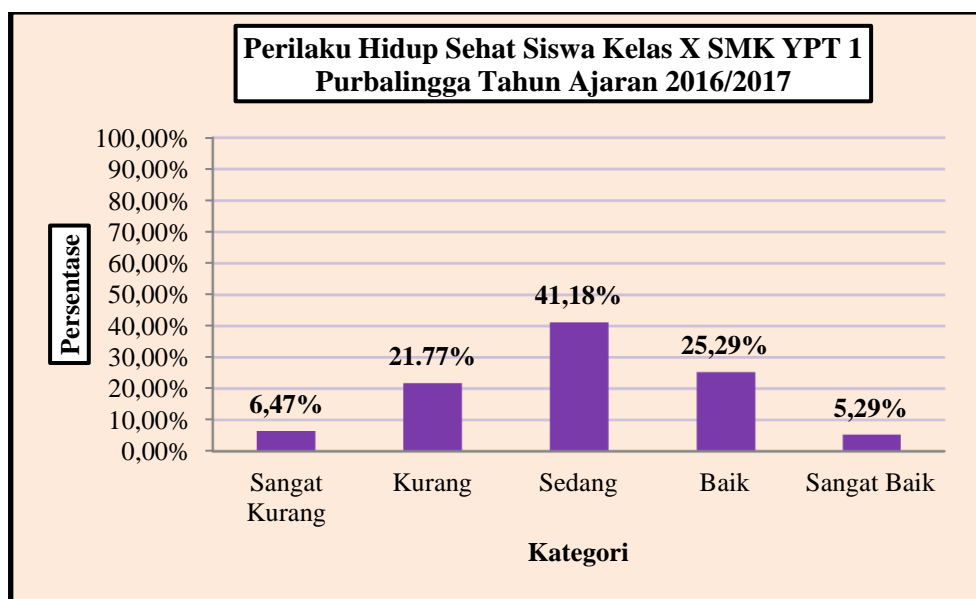
Statistik	
<i>N</i>	340
<i>Mean</i>	115,3676
<i>Median</i>	116,0000
<i>Mode</i>	114,00 <sup>a</sup>
<i>Std, Deviation</i>	9,31631
<i>Minimum</i>	85,00
<i>Maximum</i>	139,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$129,34 < X$	Sangat Baik	18	5,29%
2	$120,03 < X \leq 129,34$	Baik	86	25,29%
3	$110,72 < X \leq 120,03$	Sedang	140	41,18%
4	$101,39 < X \leq 110,72$	Kurang	74	21,77%
5	$X \leq 101,39$	Sangat Kurang	22	6,47%
<b>Jumlah</b>			<b>340</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” sebesar 21,76% (74 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 25,29% (86 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,29% (18 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 115,73, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 dalam kategori “sedang”.

### 1. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman didapat skor tekurang (*minimum*) 15,00, skor terbaik (*maksimum*) 36,00, rerata (*mean*) 27,69, nilai tengah (*median*) 28,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 27,00, standar deviasi (SD) 3,66. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman**

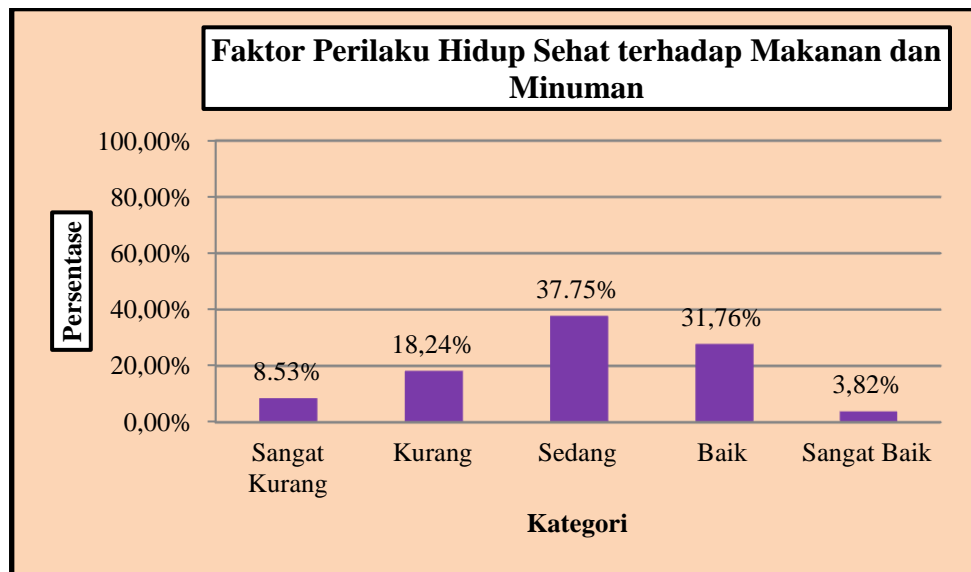
Statistik	
<i>N</i>	340
<i>Mean</i>	27,6912
<i>Median</i>	28,0000
<i>Mode</i>	27,00
<i>Std, Deviation</i>	3,66703
<i>Minimum</i>	15,00
<i>Maximum</i>	36,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$33,19 < X$	Sangat Baik	13	3,82%
2	$29,52 < X \leq 33,19$	Baik	108	31,76%
3	$25,86 < X \leq 29,52$	Sedang	128	37,65%
4	$22,19 < X \leq 25,86$	Kurang	62	18,24%
5	$X \leq 22,19$	Sangat Kurang	29	8,53%
<b>Jumlah</b>			<b>340</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,53% (29 siswa), “kurang” sebesar 18,24% (62 siswa), “sedang” sebesar 37,75% (128 siswa), “baik” sebesar 31,76% (108 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3,82% (13 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,69, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman dalam kategori “sedang”.

## 2. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri didapat skor terendah (*minimum*) 20,00, skor terbaik (*maksimum*) 41,00, rerata (*mean*) 32,53, nilai tengah (*median*) 33,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 34,00, *standar deviasi* (SD) 3,94. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Perilaku terhadap Kebersihan Diri**

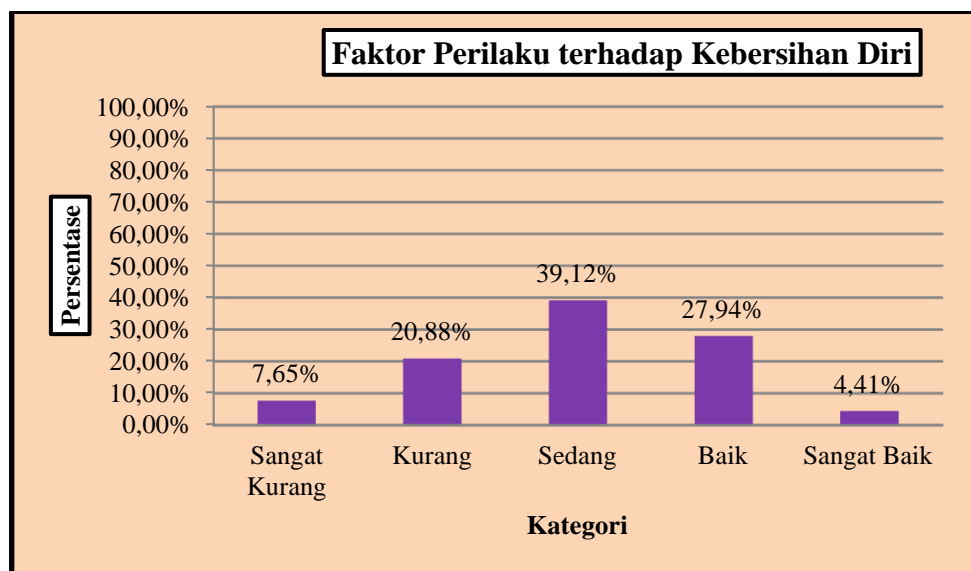
Statistik	
<i>N</i>	340
<i>Mean</i>	32,5265
<i>Median</i>	33,0000
<i>Mode</i>	34,00
<i>Std, Deviation</i>	3,94907
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	41,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$38,45 < X$	Sangat Baik	15	4,41%
2	$34,50 < X \leq 38,45$	Baik	95	27,94%
3	$30,55 < X \leq 34,50$	Sedang	133	39,12%
4	$26,60 < X \leq 30,55$	Kurang	71	20,88%
5	$X \leq 26,60$	Sangat Kurang	26	7,65%
<b>Jumlah</b>			<b>340</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,65% (26 siswa), “kurang” sebesar 20,88% (71 siswa), “sedang” sebesar 39,12% (133 siswa), “baik” sebesar 27,94% (95 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,41% (15 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 32,53, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri dalam kategori “sedang”.

### 3. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan didapat skor terendah (*minimum*) 13,00, skor terbaik (*maksimum*) 32,00, rerata (*mean*) 22,60, nilai tengah (*median*) 23,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 23,00, *standar deviasi* (SD) 3,26. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan**

Statistik	
<i>N</i>	340
<i>Mean</i>	22,6000
<i>Median</i>	23,0000
<i>Mode</i>	23,00
<i>Std, Deviation</i>	3,25857
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	32,00

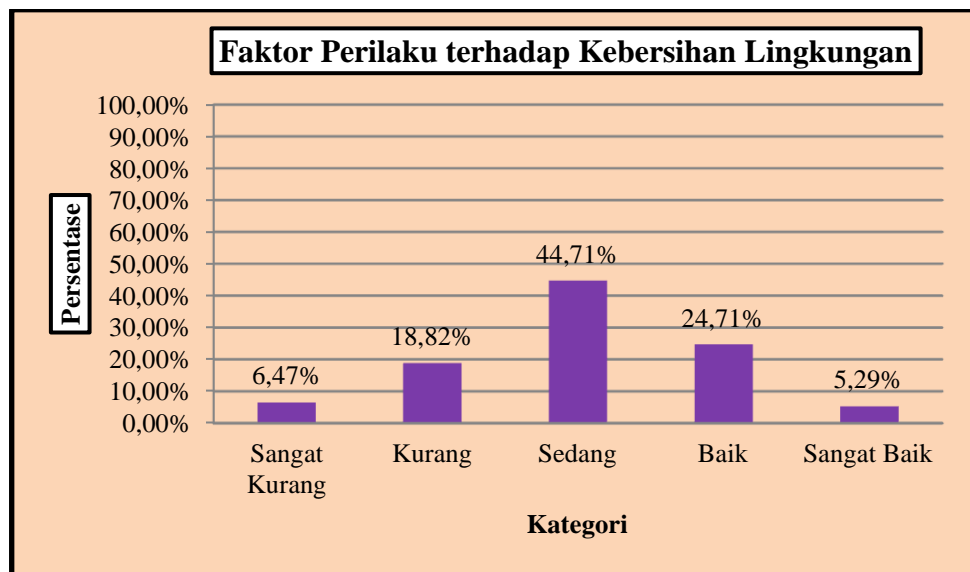
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan

faktor Perilaku terhadap kebersihan lingkungan disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$27,49 < X$	Sangat Baik	18	5,29%
2	$24,23 < X \leq 27,49$	Baik	84	24,71%
3	$20,97 < X \leq 24,23$	Sedang	152	44,71%
4	$17,71 < X \leq 20,97$	Kurang	64	18,82%
5	$X \leq 17,71$	Sangat Kurang	22	6,47%
<b>Jumlah</b>			<b>340</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 tersebut di atas, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan**

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” sebesar 18,82% (64 siswa), “sedang” sebesar 44,71% (152 siswa), “baik” sebesar 24,71% (84 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,29% (18 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22,60 perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori “sedang”.

#### 4. Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit didapat skor tekurang (*minimum*) 10,00, skor terbaik (*maksimum*) 26,00, rerata (*mean*) 19,94, nilai tengah (*median*) 20,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, *standar deviasi* (SD) 2,71. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit**

Statistik	
<i>N</i>	340
<i>Mean</i>	19,9382
<i>Median</i>	20,0000
<i>Mode</i>	21,00
<i>Std, Deviation</i>	2,71438
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	26,00

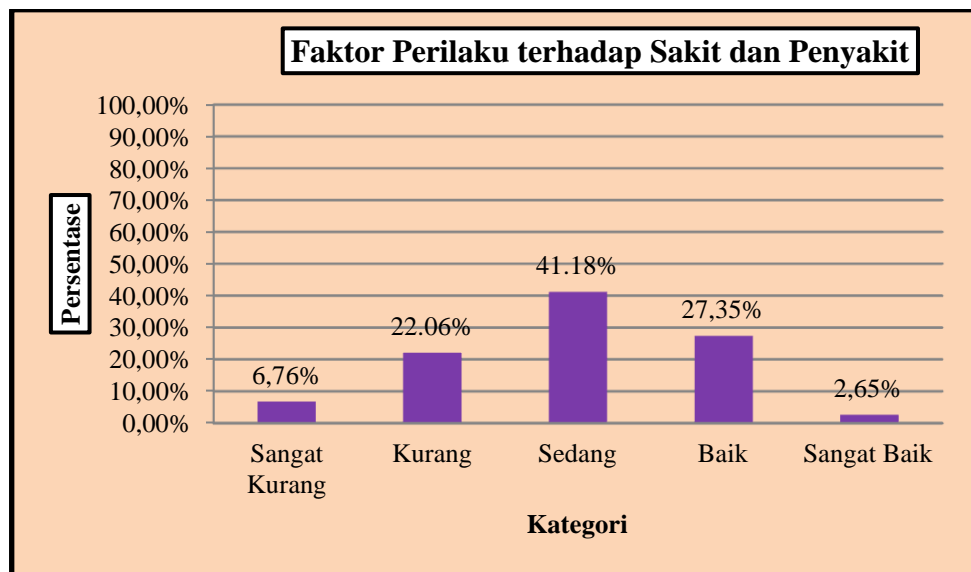
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan

faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$24,01 < X$	Sangat Baik	9	2,65%
2	$21,30 < X \leq 24,01$	Baik	93	27,35%
3	$18,58 < X \leq 21,30$	Sedang	140	41,18%
4	$15,87 < X \leq 18,58$	Kurang	75	22,06%
5	$X \leq 15,87$	Sangat Kurang	23	6,76%
<b>Jumlah</b>			<b>340</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 16 tersebut di atas, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit**

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,76% (23 siswa), “kurang” sebesar 22,06% (75 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 27,35% (93 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2,65% (9 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 19,94, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dalam kategori “sedang”.

#### **5. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga**

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga didapat skor tekurang (*minimum*) 26,00, skor terbaik (*maksimum*) 54,00, rerata (*mean*) 39,13, nilai tengah (*median*) 39,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 39,00, *standar deviasi* (SD) 5,03. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Deskriptif Statistik Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga**

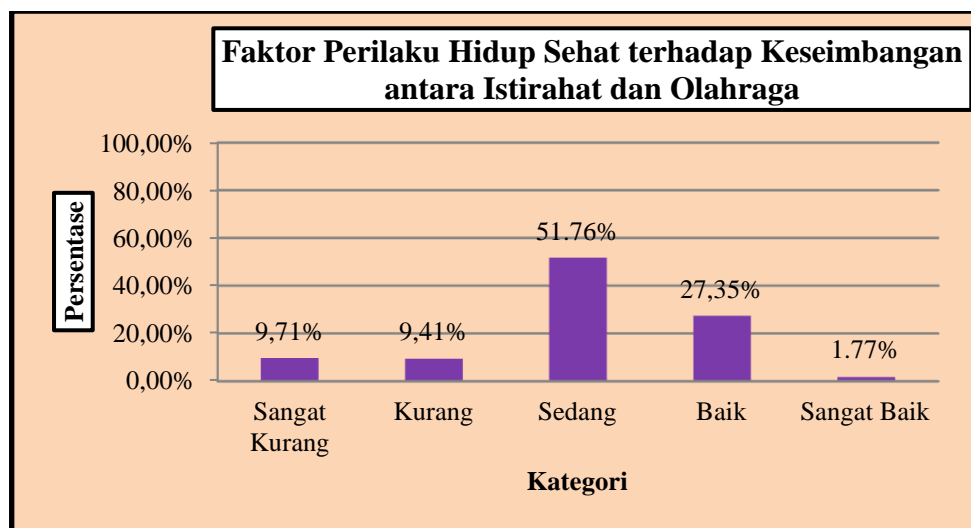
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	340
<i>Mean</i>	12,6118
<i>Median</i>	12,5000
<i>Mode</i>	12,00
<i>Std. Deviation</i>	1,73864
<i>Minimum</i>	7,00
<i>Maximum</i>	17,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$15,22 < X$	Sangat Baik	6	1,77%
2	$13,48 < X \leq 15,22$	Baik	93	27,35%
3	$11,74 < X \leq 13,48$	Sedang	176	51,76%
4	$10,00 < X \leq 11,74$	Kurang	32	9,41%
5	$X \leq 10,00$	Sangat Kurang	33	9,71%
<b>Jumlah</b>			<b>340</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 18 tersebut di atas, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017 berdasarkan Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga**

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,71% (33 siswa), “kurang” sebesar 9,41% (32 siswa), “sedang” sebesar 51,76% (176 siswa), “baik” sebesar 27,35% (93 siswa), dan “sangat baik” sebesar 1,77% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 12,61 perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga dalam kategori “sedang”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang. Menurut Walgito (2003: 10) perilaku itu sebagai aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi kehidupan psikis. Perilaku (aktivitas) yang ada dalam individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya rangsangan yang mengenai individu tersebut. Perilaku merupakan jawaban terhadap rangsangan yang mengenai dan perilaku organisme tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dan organisme itu sendiri.

## **1. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman dalam kategori “sedang”. Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Dengan adanya pengetahuan tentang zat-zat gizi seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penembuhan penyakit. Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Menurut pendapat Ananto dan Kadir (2010: 23) air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih  $\pm 100^{\circ}\text{C}$  sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan banyak buang air, jumlah air yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan. Adapun fungsi air

bagi tubuh adalah sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pengatur panas tubuh atau suhu tubuh

## **2. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri dalam kategori “sedang”. Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih, dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

## **3. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori “sedang”. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Notoatmojo, 2007: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat

melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari lingkungan itu. Namun demikian, sering pula terjadi bahwa manusia, baik secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan dan kelalaian ataupun alasan-alasan tertentu, malah mengotori lingkungan bahkan kadang-kadang juga merusak lingkungan. Untuk dapat terus mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus hidup sehat secara teratur.

Hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Menyadari akan arti kesehatan lingkungan, jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Sekolah yang memberikan pelajaran atau pengertian tentang kesehatan lingkungan, diharapkan siswa dapat: (1) mengenal, memahami masalah kesehatan lingkungan, (2) memiliki sikap positif dan peran aktif dalam usaha kesehatan lingkungan, (3) memiliki keterampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

#### **4. Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dalam kategori “sedang”. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmojo, 2007: 121). Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit menurut Notoatmojo (2007: 121-122), meliputi: (a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, (b) Perilaku pencegahan penyakit, (c) Perilaku pencarian pengobatan, (d) Perilaku pemulihan kesehatan. Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan megupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua perilaku hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh siswa

#### **5. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga dalam kategori “sedang”. Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan

menentramkan rohani. Menurut Ramdan (2009: 51) guna istirahat/tidur antara lain:

- a. Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja.
- b. Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang using/rusak.
- c. Pergantian aktivitas/kegiatan dari giat menjadi non giat.
- d. Menurunkan/melambatkan kegiatan-kegiatan jantung, paru-paru.

Ananto dan Kadir (2010: 51) menjelaskan bahwa hidup yang teratur seperti:

- a. Melakukan cara hidup di luar kebiasaan yang wajar dan sehat.
- b. Tidur terlalu larut malam atau begadang karena akan membahayakan kesehatan.
- c. Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur.
- d. Makan secara sembarangan, baik yang dimakan maupun cara dan waktu makan.

Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Ada yang untuk kepentingan meningkatkan prestasi, kebugaran dan ada pula sekedar untuk bersenang-senang. Berolahraga akan menjadikan tubuh sehat, untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindarilah hidup yang tidak teratur.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.  
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.  
Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” sebesar 21,76% (74 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 25,29% (86 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,29% (18 siswa).

### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan perilaku hidup sehat siswa.
2. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan perilaku hidup sehat siswa dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

### **C. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017.
2. Agar melakukan penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananto, P & Kadir, A. (2010). *Memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Adliyani, Z.O.N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Majority. Volume 4. Nomor 7*.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Aryanto, W. (2013). *Hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Budiyono, S. (2017). *Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Depkes RI. (2007). *Pedoman pembinaan dan pengembangan usaha kesehatan sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes dan skala nilai*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Kemenkes RI. (2011). *Promosi kesehatan di daerah bermasalah kesehatan. panduan bagi petugas kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Kepala Pusat Promosi Kesehatan.
- Khayati, N. (2008). *Perilaku hidup sehat siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Banyuurip Dlingo Bantul*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Kotler. (2002). *Dasar-dasar pemasaran. jilid 1*. Jakarta: Penerbit Prenhalindo.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Proverawati, A & Rahmawati, E. (2011). *PHBS perilaku hidup bersih dan sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramdan, E. (2009). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta. Arisman.
- Ridwan (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Sobur, A. (2008). *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sukardi. (2015). *Metodologi penelitian pendidikan. (kompetensi dan praktiknya)*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Umar, H. (2013). *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis*. Jakarta: Rajawali
- Wakiyono. (2006). *Psikologi perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Walgito, B. (2003). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.

# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan *Expert Judgement* 1

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Kepada : Yth. Cerika Rismayanti, S.Or., M.Or  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

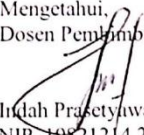
Dengan hormat,  
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:

Nama : Krisna Mahendra  
NIM : 12601244156  
Prodi : PJKR  
Judul Skripsi : **PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS X SMK YPT 1  
PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017**

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan menjadi *Expert Judgement* angket untuk penelitian tugas akhir skripsi saya.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Mei 2017

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing  
  
Indah Prasetyawati TPS, M. Or  
NIP. 19821214 201012 2 004

Hormat saya,  
  
Krisna Mahendra  
NIM. 12601244156

Lampiran 2. Surat Keterangan *Expert Judgement* 1

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Cerika Rismayanti, S.Or., M.Or  
NIP : 132318122

Menerangkan bahwa angket saudara:

Nama : Krisna Mahendra  
NIM : 12601244156  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Judul : "Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1  
Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017".

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Penambahan butir soal dan masukan  
tata bahasa
2. Butir soal no. 40 dan 47 sama, mohon  
dicantumkan ganjinya untuk no- 47.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Mei 2017



Cerika Rismayanti, S.Or., M.Or  
NIP. 19830127 200604 2001

Lampiran 3. Surat Permohonan *Expert Judgement* 2

Hal : Permohonan *Expert Judgement*  
Kepada : Yth. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes., AIFO  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

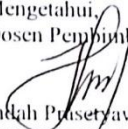
Dengan hormat,  
Saya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;

Nama : Krisna Mahendra  
NIM : 12601244156  
Prodi : PJKR  
Judul Skripsi : PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS X SMK YPT 1  
PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017

Dengan ini bermaksud untuk mengajukan permohonan menjadi *Expert Judgement* angket untuk penelitian tugas akhir skripsi saya.

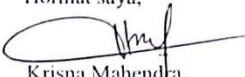
Demikian permohonan ini, besar harapan saya Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas permohonan dan terpenuhinya permohonan ini saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

  
Indah Prasetyawati TPS, M. Or  
NIP. 19821214 201012 2 004

Yogyakarta, Mei 2017

Hormat saya,

  
Krisna Mahendra  
NIM. 12601244156

Lampiran 4. Surat Keterangan *Expert Judgement* 2

SURAT VALIDASI AHLI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes., AIFO  
NIP : 19820815 200501 1 002

Menerangkan bahwa angket saudara:

Nama : Krisna Mahendra  
NIM : 12601244756  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Judul : "Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017".

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen untuk penelitan penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *Memberi tanda pada butir negatif*
2. *Lebih diperjelas pada faktor dan indikator yang terakur*

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Mei 2017



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

Lampiran 5. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas



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

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

Nomor: 117.a/UN.34.16/PP/2017.

09 Juni 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Kepala Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga  
Jl. Letnan Jenderal S. Parman Purbalingga, Jawa Tengah.**

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

Nama : Krisna Mahendra.  
NIM : 12601244156.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari S.Or., M.Or.  
NIP : 198212142010122004.

Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s.d Juli 2017.  
Tempat/Objek : SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga.  
Judul Skripsi : Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017.

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

Dekan,






Wawan S. Suherman, M.Ed.  
40707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Kaprodi PJKR.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 6. Surat Keterangan Uji Coba dari SMK Muhammadiyah 1

	<p>MUHAMMADIYAH MALIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH <b>SMK MUHAMMADIYAH 1 PURBALINGGA</b> BIDANG STUDI KE AHLIAN, BINSIS DAN MANAJEMEN TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI STATUS : TERAKREDITASI A (Amat Baik) Alamat : Jalan Let. Jend. S. Parman Po. Box 125 Telp: (0281) 895768 Purbalingga e-mail : smkmuh1pbgr@yahoo.co.id web-site : www.smkmusaga.sch.id</p>	 
---	---	--

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 409/III.4.AU/O/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :


Nama : ENDANG SAEPUKIN, S.Ag  
NBM. : 939915  
Jabatan : Kepala SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga


Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : KRISNA MAHENDRA  
NIM : 12601244156  
Jurusan/ Konsentrasi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Yang bersangkutan benar-benar telah melakukan uji coba penelitian untuk kepentingan penulisan Tugas Akhir Skripsi dengan judul "Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017" di SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga terhitung mulai tanggal 12 Juni 2017 sampai tanggal 14 Juni 2017.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Purbalingga, 13 Juni 2017  
Kepala Sekolah  
  
ENDANG SAEPUKIN, S.Ag  
NBM. 939915



---

F-TU-01.08 Rev : 00 Tgl Terbit : 23 Nopember 2009

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 556168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : humas\_fika@uny.ac.id Website : fika.uny.ac.id

Nomor: 288/UN.34.16/PP/2017.

09 Juni 2017.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.

Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik

Daerah Istimewa Yogyakarta.

Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Krisna Mahendra.  
NIM : 12601244156.  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).  
Dosen Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari S.Or., M.Or.  
NIP : 198212142010122004.

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s.d Agustus 2017.  
Tempat/Objek : SMK YPT 1 Purbalingga.  
Judul Skripsi : Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017.

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



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

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMK YPT 1 Purbalingga.
2. Kaprodi PJKR.
3. Pembimbing TAS.
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 8. Surat Keterangan dari Pemerintah 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, 15 Juni 2017

Kepada Yth :

Nomor : 074/6134/Kesbangpol/2017  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Gubernur Jawa Tengah  
Up. Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Jawa  
Tengah

di Semarang

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 288/UN 34.16/PP/2017  
Tanggal : 9 Juni 2017  
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 X SMK YPT 1 PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017" kepada:

Nama : KRISNA MAHENDRA  
NIM : 12601244156  
No.HP/Identitas : 082133114949/3303052710940002  
Prodi/Jurusan : PJKR/POR  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : SMK YPT 1 Purbalingga  
Waktu Penelitian : 15 Juni 2017 s.d 31 Agustus 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 9. Surat Keterangan dari Pemerintah Provinsi Jawa Tengah



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
BALAI PENGENDALI PENDIDIKAN  
MENENGAH DAN KHUSUS WILAYAH V

Jl. Jend. Gatot Subroto No. 67 Purwokerto  
Surat Elektronik bp2mkbanyumas@gmail.com

Purwokerto, 4 Juli 2017

Nomor : 423.3/000782/VIU/2017  
Sifat : Segera  
Lampiran : --  
Perihal : Survey/Pra Survey/Uji Validitasi

Kepada Yth :  
Kepala SMK YPT 1 Purbalingga  
di  
PURBALINGGA

Menunjuk surat Kepala BAPPELITBANGDA Kabupaten Purbalingga nomor : 071/327/2017 Tanggal 19 Juni 2017 perihal Survey/Pra Survey/Uji Validitasi, Kepala Balai Pengendali Pendidikan Menengah dan Khusus Wilayah V mengijinkan :

Nama/NIM : KRISNA MAHENDRA NIM. 12601244156

Pekerjaan : Mahasiswa

Alamat : Wirasana RT.003 RW.006 Kec.Purbalingga Kab. Purbalingga

untuk melaksanakan Survey/Pra Survey/Uji Validitasi dengan judul "Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017" pada Bulan Juni sampai dengan Agustus 2017.

Sehubungan dengan itu, dimohon Bapak Kepala SMK YPT 1 Purbalingga berkenan memfasilitasi kegiatan dimaksud, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Setelah selesai yang bersangkutan berkewajiban melaporkan hasil Penelitian/Pra Survey.
2. Yang bersangkutan melaksanakan kegiatan dengan sebaik-baiknya.

Demikian untuk menjadi maklum atas perhatiannya dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

a.n. KEPALA BALAI PENGENDALI PENDIDIKAN  
MENENGAH DAN KHUSUS WILAYAH V PROVINSI JAWA TENGAH  
Kepala Sesi SMK



**TEMBUSAN** : Disampaikan kepada yth :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Jawa Tengah sebagai laporan.
2. Kepala BAPPELITBANGDA Kab. Purbalingga;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari SMK YPT 1



**YAYASAN PENDIDIKAN TEKNOLOGI (YPT) PURBALINGGA**  
**SMK YPT 1 PURBALINGGA**  
*Terakreditasi "A"*  
Jl. May. Jend. Sungkono Km 3 ☒ / Fax. (0281) 891614  
PURBALINGGA 53371  
Email : smk\_ypt\_pbg\_1@yahoo.co.id

**SURAT KETERANGAN**

No. : 022/421.4/YPT-1/VII/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. SARYONO**  
NIP : 196702021991121001  
NUPTK : 0534745647200072  
Jabatan : Kepala Sekolah

**Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :**

Nama : KRISNA MAHENDRA  
Nomor Mahasiswa : 12601244156  
Program Studi : PJKR

Telah melaksanakan Penelitian di SMK YPT 1 Purbalingga mulai tanggal 24 s.d 25 Juli 2017 dengan judul " Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2016/2017 "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Purbalingga, 25 Juli 2017  
Kepala Sekolah,  
  
**Drs. SARYONO**

**NIP. : 196702021991121001**

Lampiran 11. Angket Uji Coba

**PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS X SMK YPT I  
PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017**

I. Petunjuk Pengisian

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkap pola hidup sehat siswa-siswi. Terkait dengan hal ini dimohon Saudara dapat memilih salah satu dari 4 (empat) alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai dengan hati nurani siswa-siswi. Alternatif pilihan jawaban, yaitu: SL, SR, KD, TP, dengan cara memberi tanda centang/contrèng (✓) kotak di bawah alternatif jawaban tersebut. Adapun:

SL = Selalu                      KD = Kadang  
SR = Sering                      TP = Tidak pernah

II. Isilah data ini dengan benar

1. Nama :
2. Umur :
3. Kelas :
4. Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan \*)
5. Alamat :

Contoh:

No	Pertanyaan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya selalu masuk sekolah sesuai dengan jadwal sekolah	✓			

No	Pertanyaan	SL	SR	KD	TP
<b>Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman</b>					
<b>Kebiasaan sarapan</b>					
1.	Saya membiasakan sarapan pagi setiap hari				
2.	Saya terbiasa pada waktu sarapan pagi dilengkapi dengan susu				
<b>Pemilihan jenis makanan</b>					
3.	Saya makan dengan lauk pauk				
4.	Saya sering mengkonsumsi sayuran				
5.	Saya makan buah-buahan setelah selesai makan				
<b>Waktu makan</b>					
6.	Saya sudah teratur dengan waktu makan 3 kali sehari				
7.	Saya hanya makan di waktu pagi dan malam				
<b>Jumlah makanan dan minuman</b>					
8.	Saya makan dengan porsi yang berlebihan				
9.	Saya memperhatikan kandungan gizi yang ada dalam makanan yang dikonsumsi				
<b>Kebersihan makanan</b>					
10.	Saya mencuci tangan terlebih dahulu sebelum makan				

11.	Saya tidak mengonsumsi makanan atau jajan sembarangan				
12.	Saya membeli makanan di tempat yang bersih				
13.	Saya selalu memperhatikan kebersihan makanan				
<b>Perilaku terhadap kebersihan diri</b>					
	<b>Mandi</b>				
14.	Saya mandi minimal 2 kali sehari				
15.	Saya mandi menggunakan sabun pribadi tidak bercampur dengan anggota keluarga lain				
16.	Saya bergantian menggunakan handuk untuk mandi dengan teman atau keluarga				
	<b>Kebersihan rambut</b>				
17.	Saya keramas memakai shampoo				
18.	Saya keramas minimal 2 kali satu minggu				
19.	Saya jarang memotong rambut jika sudah panjang				
20.	Saya selalu menjaga kerapian rambut dengan menyisir rambut				
	<b>Kebersihan pakaian</b>				
21.	Saya memakai pakaian yang sudah dicuci dan disetrika				
22.	Saya bertukar pakaian dengan saudara atau teman				
23.	Saya mencuci dan menjemur pakaian, kaos kaki, dan sepatu yang kotor.				
	<b>Membersihkan mulut dan gigi</b>				
24.	Saya menggosok gigi 2 kali sehari				
25.	Saya menggosok gigi tidak menggunakan pasta gigi				
26.	Saya menggunakan sikat gigi secara bergantian dengan teman atau orang lain				
27.	Saya menggosok gigi setelah sarapan dan sebelum tidur				
	<b>Membersihkan tangan dan kaki</b>				
28.	Saya mencuci tangan setelah berolahraga/beraktifitas				
29.	Saya mencuci kaki sebelum tidur				
30.	Saya memotong kuku 1 kali dalam seminggu				
<b>Perilaku terhadap kebersihan lingkungan</b>					
	<b>Kebersihan kamar</b>				
31.	Saya selalu menata bantal dan selimut saat bangun tidur				
32.	Saya membersihkan kamar tidur setiap hari				
33.	Saya mengganti seprei dan menjemur kasur seminggu sekali				
34.	Saya tidak menggantung pakaian kotor di dalam kamar				
	<b>Kebersihan lingkungan rumah</b>				
35.	Saya membuang sampah rumah selalu pada tempatnya				
36.	Saya membersihkan lantai di rumah setiap hari dengan menyapu dan mengepel				
37.	Saya membuang sampah rumah di selokan atau di sungai				
	<b>Kebersihan lingkungan sekolah</b>				
38.	Saya membersihkan kelas sesuai dengan jadwal piket				
39.	Saya tidak pernah membuang sampah di dalam laci meja				

40.	Saya membiarkan sampah berserakan di dalam kelas				
41.	Saya membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya				
<b>Perilaku terhadap sakit dan penyakit</b>					
Pencegahan sakit dan penyakit					
42.	Saya selalu tanggap terhadap gejala rasa sakit yang dirasakan oleh tubuh				
43.	Saya melakukan pemanasan jika akan berolahraga				
Pengobatan saat sakit					
44.	Saya melakukan pengobatan jika tubuh merasa ada yang sakit				
45.	Saya sering membiarkan tubuh dalam keadaan sakit				
46.	Saya tidak membeli obat yang di warung untuk pengobatan penyakit				
Pemulihan kesehatan					
47.	Saya memberikan waktu khusus untuk mengistirahatkan tubuh dalam pemulihan kesehatan				
48.	Saya melakukan bed rest/istirahat total jika sedang sakit				
Kepatuhan berobat					
49.	Saya jika sakit selalu berobat sesuai anjuran dokter				
50.	Saya melakukan chek up secara rutin ke dokter setiap bulan				
<b>Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga</b>					
Pengaturan istirahat					
51.	Saya membiasakan diri istirahat yang cukup setiap hari				
52.	Saya sering menyempatkan istirahat pada siang hari minimal 30 menit				
Pengaturan tidur					
53.	Saya mengatur tidur dalam sehari (kurang lebih 8 jam sehari)				
54.	Saya tidur di atas pukul 22.00				
55.	Saya susah dibangunkan pada saatnya bangun tidur				
Frekuensi olahraga					
56.	Saya berolahraga 3-5 hari perminggu				
57.	Saya sering mengikuti pertandingan olahraga				

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	Σ
1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	210								
2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	189				
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	189						
4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	197					
5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	214						
6	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	197						
7	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	159						
8	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	158					
9	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	155						
10	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	171			
11	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	157					
12	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	131			
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	166				
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	166			
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	169				
16	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	128
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	169			
18	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	134		
19	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	2	194			
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	124	
21	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	157			
22	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	149		
23	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	146
24	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	4	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	149	



52	2	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	135
53	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	202	
54	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	132	
55	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	157	
56	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	157	
57	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	154		
58	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	157		
59	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	153		
60	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	115		
61	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	150	
62	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	167	
63	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	175	

Lampiran 13. Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
BUTIR 01	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 02	332.4444	2565.122	.488	Valid
BUTIR 03	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 04	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 05	331.9048	2571.700	.545	Valid
BUTIR 06	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 07	331.8254	2597.985	.137	Gugur
BUTIR 08	331.7460	2544.257	.870	Valid
BUTIR 09	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 10	332.2063	2585.070	.375	Valid
BUTIR 11	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 12	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 13	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 14	331.7143	2551.369	.862	Valid
BUTIR 15	332.1746	2582.275	.429	Valid
BUTIR 16	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 17	331.8095	2591.834	.233	Gugur
BUTIR 18	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 19	331.8413	2557.168	.766	Valid
BUTIR 20	331.9841	2559.984	.618	Valid
BUTIR 21	331.7143	2551.369	.862	Valid
BUTIR 22	331.7302	2550.813	.820	Valid
BUTIR 23	331.8095	2591.834	.233	Gugur
BUTIR 24	332.2063	2585.070	.375	Valid
BUTIR 25	331.8095	2591.834	.233	Gugur
BUTIR 26	332.2063	2585.070	.375	Valid
BUTIR 27	331.6825	2553.252	.806	Valid
BUTIR 28	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 29	332.2381	2551.636	.577	Valid
BUTIR 30	331.7143	2551.369	.862	Valid
BUTIR 31	331.8095	2591.834	.233	Gugur
BUTIR 32	332.3968	2575.792	.543	Valid
BUTIR 33	332.3810	2567.433	.455	Valid
BUTIR 34	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 35	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 36	332.4444	2565.122	.488	Valid
BUTIR 37	332.2063	2588.231	.360	Valid

BUTIR 38	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 39	331.9048	2571.700	.545	Valid
BUTIR 40	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 41	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 42	331.7460	2544.257	.870	Valid
BUTIR 43	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 44	332.2063	2585.070	.375	Valid
BUTIR 45	331.8095	2591.834	.233	Gugur
BUTIR 46	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 47	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 48	331.7143	2551.369	.862	Valid
BUTIR 49	332.1746	2582.275	.429	Valid
BUTIR 50	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 51	331.7778	2557.918	.822	Valid
BUTIR 52	331.6825	2545.381	.927	Valid
BUTIR 53	331.8413	2557.168	.766	Valid
BUTIR 54	331.9841	2559.984	.618	Valid
BUTIR 55	331.8095	2591.834	.233	Gugur
BUTIR 56	331.7302	2550.813	.820	Valid
BUTIR 57	331.8095	2591.834	.233	Gugur
Total	167.3968	651.663	1.000	.980

Keterangan:  $r_{hitung} > r_{tabel} (df 63 = 0,244) = \text{valid}$

## RELIABILITAS

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.986	49

Lampiran 14. Tabel r

<b>Tabel r Product Moment</b>											
<b>Pada Sig.0,05 (Two Tail)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	<b>63</b>	<b>0.244</b>	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126



11.	Saya membeli makanan di tempat yang bersih				
12.	Saya selalu memperhatikan kebersihan makanan				
<b>Perilaku terhadap kebersihan diri</b>					
<b>Mandi</b>					
13.	Saya mandi minimal 2 kali sehari				
14.	Saya mandi menggunakan sabun pribadi tidak bercampur dengan anggota keluarga lain				
15.	Saya bergantian menggunakan handuk untuk mandi dengan teman atau keluarga				
<b>Kebersihan rambut</b>					
16.	Saya keramas minimal 2 kali satu minggu				
17.	Saya jarang memotong rambut jika sudah panjang				
18.	Saya selalu menjaga kerapian rambut dengan menyisir rambut				
<b>Kebersihan pakaian</b>					
19.	Saya memakai pakaian yang sudah dicuci dan disetrika				
20.	Saya bertukar pakaian dengan saudara atau teman				
<b>Membersihkan mulut dan gigi</b>					
21.	Saya menggosok gigi 2 kali sehari				
22.	Saya menggunakan sikat gigi secara bergantian dengan teman atau orang lain				
23.	Saya menggosok gigi setelah sarapan dan sebelum tidur				
<b>Membersihkan tangan dan kaki</b>					
24.	Saya mencuci tangan setelah berolahraga/beraktifitas				
25.	Saya mencuci kaki sebelum tidur				
26.	Saya memotong kuku 1 kali dalam seminggu				
<b>Perilaku terhadap kebersihan lingkungan</b>					
<b>Kebersihan kamar</b>					
27.	Saya membersihkan kamar tidur setiap hari				
28.	Saya mengganti seprei dan menjemur kasur seminggu sekali				
29.	Saya tidak menggantung pakaian kotor di dalam kamar				
<b>Kebersihan lingkungan rumah</b>					
30.	Saya membuang sampah rumah selalu pada tempatnya				
31.	Saya membersihkan lantai di rumah setiap hari dengan menyapu dan mengepel				
32.	Saya membuang sampah rumah di selokan atau di sungai				
<b>Kebersihan lingkungan sekolah</b>					
33.	Saya membersihkan kelas sesuai dengan jadwal piket				
34.	Saya tidak pernah membuang sampah di dalam laci meja				
35.	Saya membiarkan sampah berserakan di dalam kelas				
36.	Saya membuang sampah sesuai dengan jenis sampahnya				
<b>Perilaku terhadap sakit dan penyakit</b>					
<b>Pencegahan sakit dan penyakit</b>					
37.	Saya selalu tanggap terhadap gejala rasa sakit yang dirasakan oleh tubuh				

38.	Saya melakukan pemanasan jika akan berolahraga				
	<b>Pengobatan saat sakit</b>				
39.	Saya melakukan pengobatan jika tubuh merasa ada yang sakit				
40.	Saya tidak membeli obat yang di warung untuk pengobatan penyakit				
	<b>Pemulihan kesehatan</b>				
41.	Saya memberikan waktu khusus untuk mengistirahatkan tubuh dalam pemulihan kesehatan				
42.	Saya melakukan bed rest/istirahat total jika sedang sakit				
	<b>Kepatuhan berobat</b>				
43.	Saya jika sakit selalu berobat sesuai anjuran dokter				
44.	Saya melakukan chek up secara rutin ke dokter setiap bulan				
<b>Pengaturan hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga</b>					
	<b>Pengaturan istirahat</b>				
45.	Saya membiasakan diri istirahat yang cukup setiap hari				
46.	Saya sering menyempatkan istirahat pada siang hari minimal 30 menit				
	<b>Pengaturan tidur</b>				
47.	Saya mengatur tidur dalam sehari (kurang lebih 8 jam sehari)				
48.	Saya tidur di atas pukul 22.00				
	<b>Frekuensi olahraga</b>				
49.	Saya berolahraga 3-5 hari perminggu				



26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1	1	1	3	3	120				
27	3	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	114			
28	3	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1	2	1	2	3	119				
29	1	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	106		
30	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	124			
31	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	114		
32	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	1	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	2	1	102		
33	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	111		
34	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	3	1	3	2	111		
35	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	1	3	103		
36	3	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	1	114	
37	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	104
38	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	1	3	3	108			
39	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	1	1	1	2	108		
40	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	107		
41	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	2	2	3	3	1	2	4	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	4	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	1	1	2	104		
42	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	1	1	3	98			
43	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	1	3	3	1	113	
44	3	2	3	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3	107		
45	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	3	1	1	2	1	3	2	3	3	2	2	115	
46	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	3	2	2	2	3	1	3	3	2	1	1	3	1	3	3	3	116		
47	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	3	2	1	3	2	2	1	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	116		
48	3	1	1	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	1	1	3	2	3	3	2	4	4	2	3	3	1	3	3	111		
49	2	2	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	1	3	3	1	4	3	3	2	2	2	3	116		
50	1	2	1	3	1	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	1	2	3	2	91		
51	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	1	3	1	3	2	1	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	1	1	2	2	3	3	110		
52	1	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	1	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	2	3	114		
53	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	114
54	3	2	2	3	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	1	3	1	3	1	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	107		
55	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	124
56	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	1	1	110

57	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	122														
58	1	2	3	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	3	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	2	3	3	102									
59	3	3	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	113										
60	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	1	3	2	1	3	109								
61	1	1	2	2	1	3	3	1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	1	1	2	2	1	3	3	1	2	3	2	1	1	2	3	2	96							
62	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	101							
63	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	3	1	3	1	1	2	1	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	98							
64	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	1	1	3	3	1	1	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	117							
65	1	2	2	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	94							
66	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	115							
67	1	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	1	3	1	2	1	1	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	1	3	1	2	1	103							
68	3	3	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	106							
69	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3	115							
70	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	100									
71	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	107								
72	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	3	1	2	3	2	1	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	87							
73	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	113							
74	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	127							
75	3	2	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	123
76	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	125		
77	4	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	1	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	127				
78	4	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	4	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	1	1	2	2	2	4	3	3	3	3	117					
79	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	127			
80	4	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	130						
81	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	121						
82	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	129					
83	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	127				
84	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	115
85	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	127					
86	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	132					
87	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	121			

88	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	118							
89	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	121									
90	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	1	4	3	125									
91	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	4	3	136								
92	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	4	132							
93	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	133							
94	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	139							
95	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	127							
96	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	129						
97	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	129					
98	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	120						
99	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	126					
100	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	123				
101	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	1	3	3	121			
102	3	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	2	3	3	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	117			
103	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	1	1	2	2	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	121			
104	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	127		
105	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	3	2	123			
106	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	4	4	1	4	2	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	131			
107	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	125	
108	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	131	
109	3	2	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	2	1	3	3	2	3	4	3	129			
110	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	125
111	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	4	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	4	4	116			
112	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	124	
113	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	120		
114	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	1	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	1	113			
115	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	116			
116	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	125			
117	3	1	3	3	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	3	2	2	3	3	1	1	2	2	2	1	3	3	1	1	2	2	103			
118	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	129

119	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	120		
120	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	113			
121	3	1	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	2	115		
122	3	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	1	2	3	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	3	2	3	2	104		
123	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	2	1	2	105	
124	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	111		
125	1	2	3	3	3	3	4	3	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2	4	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	106		
126	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	114
127	2	2	3	2	3	2	1	1	3	1	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	1	1	3	1	3	2	2	3	3	3	3	117		
128	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3	1	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	1	2	3	108		
129	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	4	2	2	125		
130	3	1	3	3	3	3	1	1	2	2	2	3	4	1	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	2	1	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	4	1	3	3	112		
131	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	115	
132	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	121		
133	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	116	
134	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	1	3	3	2	1	1	4	2	1	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	108		
135	3	1	3	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	1	3	111		
136	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	104		
137	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	118		
138	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	123		
139	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	108		
140	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	119	
141	3	3	3	3	2	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	3	3	1	2	1	3	3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	109		
142	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	1	3	3	3	2	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	2	3	106		
143	3	2	3	2	1	1	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	116		
144	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	2	3	3	2	1	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	4	4	3	116		
145	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	115	
146	2	3	3	3	1	1	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	1	2	1	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	106		
147	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	1	1	3	116		
148	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	1	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	124		
149	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	121		

150	2	1	3	2	1	3	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	1	3	2	1	3	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	107						
151	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	1	3	1	1	2	1	1	3	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	98						
152	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	3	1	3	3	3	105							
153	1	2	2	3	1	1	1	1	2	3	3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	1	2	1	2	3	2	3	2	1	3	1	2	2	3	1	1	1	1	2	3	3	3	1	3	3	2	98						
154	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	111					
155	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2	1	1	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	1	1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	1	3	1	2	1	93						
156	3	3	1	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	1	3	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	1	3	100						
157	1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	1	1	3	2	1	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	1	3	111				
158	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	100						
159	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	3	103						
160	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	3	1	2	3	2	1	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	87					
161	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	113				
162	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129					
163	3	4	2	3	3	1	1	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122					
164	3	3	2	2	2	3	2	1	4	3	3	1	1	2	4	1	2	3	1	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	111					
165	2	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	1	3	1	1	2	3	2	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	121					
166	2	1	1	3	3	1	1	3	2	2	1	3	3	2	2	4	3	1	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	117					
167	3	3	3	1	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	115					
168	1	1	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109					
169	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	109					
170	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	4	3	1	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	117					
171	2	2	1	1	2	3	2	4	3	4	3	3	1	3	1	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	122					
172	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	125			
173	3	1	2	2	3	1	1	2	2	3	2	2	2	1	3	4	3	2	1	3	3	3	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	108					
174	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	122			
175	3	1	1	2	1	1	2	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	118
176	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	129			
177	3	1	2	1	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	1	3	3	115					
178	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	117	
179	3	2	1	2	1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	113				
180	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	126			

181	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	4	1	3	3	3	3	1	3	114			
182	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	114
183	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	117	
184	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	114		
185	1	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	120	
186	3	1	3	3	3	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	108	
187	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	2	2	3	3	1	2	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	117	
188	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	116	
189	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	113
190	3	3	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	104		
191	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	124		
192	3	3	4	4	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	128	
193	3	3	1	4	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	120		
194	2	3	4	2	3	2	3	3	1	1	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	112		
195	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	123	
196	3	3	2	1	1	3	1	1	2	1	3	1	3	3	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	104		
197	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	120	
198	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	115			
199	1	3	3	3	3	3	2	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	119	
200	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	117
201	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	131	
202	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	111
203	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	130
204	3	3	3	2	3	3	1	1	2	3	2	1	2	1	3	1	3	1	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	114	
205	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	117	
206	2	3	2	2	2	3	3	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	1	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	117	
207	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	3	3	1	2	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	107	
208	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	115	
209	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	1	3	1	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	108			
210	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	111	
211	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	1	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	108	

212	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	113			
213	2	3	3	2	3	2	2	1	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	1	3	1	2	1	1	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	114		
214	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	115					
215	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	117					
216	1	3	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	104			
217	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	112			
218	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	96			
219	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	117
220	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	129
221	3	2	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	121		
222	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	3	1	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	126			
223	2	2	1	2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	126	
224	1	3	3	1	3	3	3	2	2	2	1	3	3	1	1	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	123			
225	3	2	2	3	1	3	1	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	124			
226	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	125				
227	2	1	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	125		
228	2	2	3	2	2	3	1	3	3	2	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	122		
229	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	127		
230	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	118				
231	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	125			
232	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	131		
233	1	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	115		
234	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	125	
235	2	4	1	1	3	2	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	116	
236	3	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	124		
237	2	4	2	3	2	1	1	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	124	
238	1	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	121	
239	2	2	3	2	2	1	3	4	2	3	2	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	118		
240	2	2	1	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	118			
241	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	3	1	3	4	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	123		
242	3	3	1	1	2	1	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	3	2	2	3	1	3	3	116			

243	2	4	3	3	1	3	1	4	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	116		
244	3	3	1	2	3	3	3	4	2	2	2	3	2	1	1	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	117
245	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	2	2	3	1	1	1	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	112		
246	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	117
247	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	111	
248	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	109	
249	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	123	
250	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	114
251	1	1	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	104	
252	3	3	3	1	3	1	3	1	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	124		
253	3	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	116	
254	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	122	
255	3	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	1	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	109		
256	1	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	119	
257	3	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	2	1	4	4	1	1	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	109	
258	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	117	
259	1	3	1	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	115
260	2	3	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	3	1	3	3	3	3	1	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	103	
261	2	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	108		
262	3	1	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	113
263	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	100
264	3	3	1	1	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	126	
265	1	3	2	2	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	117
266	3	1	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	118
267	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	108	
268	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	116	
269	2	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	1	3	2	1	1	3	3	2	2	1	2	1	1	3	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	107	
270	3	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	1	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	108	
271	3	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	3	2	1	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	108	
272	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	4	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	1	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	112	
273	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	130

274	3	1	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	3	2	1	2	3	3	1	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	103						
275	2	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	4	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	1	1	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	114			
276	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	1	2	2	3	4	1	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	119			
277	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	3	2	1	1	3	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	109			
278	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	1	1	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	116			
279	3	2	3	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	1	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	109		
280	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	119		
281	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	118		
282	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	109	
283	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	105		
284	3	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	117	
285	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	1	3	3	2	111		
286	3	3	3	1	2	4	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	114		
287	3	3	2	2	4	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	1	2	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	111		
288	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	3	1	3	3	3	2	1	1	1	2	1	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	106		
289	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	1	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	107		
290	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	117		
291	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	3	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	112		
292	3	2	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	1	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	115	
293	3	2	3	2	3	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	3	1	1	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	108		
294	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	129	
295	4	2	3	3	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	110		
296	4	2	3	2	2	3	1	1	1	3	1	3	2	1	1	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	
297	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	116
298	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	1	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	120
299	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	3	2	1	3	1	3	1	3	3	1	3	3	2	2	1	1	1	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	107
300	3	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	119	
301	3	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	1	1	3	3	3	3	2	1	3	2	1	3	2	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	2	115		
302	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	126	
303	3	3	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	1	1	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	114
304	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	114	



<b>336</b>	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3		124		
<b>337</b>	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3		134		
<b>338</b>	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3		128	
<b>339</b>	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	1	3	3	2	1	1	1	4	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2		116
<b>340</b>	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3		121	

Lampiran 17. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman	Perilaku terhadap kebersihan diri	Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	Perilaku terhadap sakit dan penyakit	Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga
N	Valid	340	340	340	340	340
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		115.3676	27.6912	32.5265	22.6000	19.9382
Median		116.0000	28.0000	33.0000	23.0000	20.0000
Mode		114.00 <sup>a</sup>	27.00	34.00	23.00	21.00
Std. Deviation		9.31631	3.66703	3.94907	3.25857	2.71438
Minimum		85.00	15.00	20.00	13.00	10.00
Maximum		139.00	36.00	41.00	32.00	26.00
Sum		39225.00	9415.00	11059.00	7684.00	6779.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**perilaku hidup sehat**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 85	1	.3	.3	.3
87	3	.9	.9	1.2
91	1	.3	.3	1.5
93	2	.6	.6	2.1
94	1	.3	.3	2.4
96	2	.6	.6	2.9
98	5	1.5	1.5	4.4
100	6	1.8	1.8	6.2
101	1	.3	.3	6.5
102	4	1.2	1.2	7.6
103	7	2.1	2.1	9.7
104	8	2.4	2.4	12.1
105	6	1.8	1.8	13.8
106	7	2.1	2.1	15.9
107	10	2.9	2.9	18.8
108	15	4.4	4.4	23.2
109	11	3.2	3.2	26.5
110	6	1.8	1.8	28.2
111	14	4.1	4.1	32.4
112	7	2.1	2.1	34.4

113	12	3.5	3.5	37.9
114	22	6.5	6.5	44.4
115	17	5.0	5.0	49.4
116	20	5.9	5.9	55.3
117	22	6.5	6.5	61.8
118	9	2.6	2.6	64.4
119	7	2.1	2.1	66.5
120	10	2.9	2.9	69.4
121	14	4.1	4.1	73.5
122	6	1.8	1.8	75.3
123	9	2.6	2.6	77.9
124	13	3.8	3.8	81.8
125	14	4.1	4.1	85.9
126	7	2.1	2.1	87.9
127	10	2.9	2.9	90.9
128	2	.6	.6	91.5
129	11	3.2	3.2	94.7
130	5	1.5	1.5	96.2
131	5	1.5	1.5	97.6
132	4	1.2	1.2	98.8
133	1	.3	.3	99.1
134	1	.3	.3	99.4
136	1	.3	.3	99.7
139	1	.3	.3	100.0
Total	340	100.0	100.0	

**Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	1	.3	.3	.3
18	2	.6	.6	.9
19	6	1.8	1.8	2.6
20	1	.3	.3	2.9
21	8	2.4	2.4	5.3
22	11	3.2	3.2	8.5
23	17	5.0	5.0	13.5
24	24	7.1	7.1	20.6
25	21	6.2	6.2	26.8
26	29	8.5	8.5	35.3
27	39	11.5	11.5	46.8
28	30	8.8	8.8	55.6

29	30	8.8	8.8	64.4
30	33	9.7	9.7	74.1
31	36	10.6	10.6	84.7
32	28	8.2	8.2	92.9
33	11	3.2	3.2	96.2
34	10	2.9	2.9	99.1
35	2	.6	.6	99.7
36	1	.3	.3	100.0
Total	340	100.0	100.0	

**Perilaku terhadap kebersihan diri**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20	1	.3	.3	.3
21	1	.3	.3	.6
22	3	.9	.9	1.5
23	2	.6	.6	2.1
24	3	.9	.9	2.9
25	6	1.8	1.8	4.7
26	10	2.9	2.9	7.6
27	12	3.5	3.5	11.2
28	14	4.1	4.1	15.3
29	28	8.2	8.2	23.5
30	17	5.0	5.0	28.5
31	29	8.5	8.5	37.1
32	31	9.1	9.1	46.2
33	33	9.7	9.7	55.9
34	40	11.8	11.8	67.6
35	23	6.8	6.8	74.4
36	33	9.7	9.7	84.1
37	19	5.6	5.6	89.7
38	20	5.9	5.9	95.6
39	11	3.2	3.2	98.8
40	3	.9	.9	99.7
41	1	.3	.3	100.0
Total	340	100.0	100.0	

**Perilaku terhadap kebersihan lingkungan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13	1	.3	.3	.3
14	2	.6	.6	.9
15	2	.6	.6	1.5
16	9	2.6	2.6	4.1
17	8	2.4	2.4	6.5
18	14	4.1	4.1	10.6
19	23	6.8	6.8	17.4
20	27	7.9	7.9	25.3
21	41	12.1	12.1	37.4
22	31	9.1	9.1	46.5
23	46	13.5	13.5	60.0
24	34	10.0	10.0	70.0
25	35	10.3	10.3	80.3
26	29	8.5	8.5	88.8
27	20	5.9	5.9	94.7
28	10	2.9	2.9	97.6
29	5	1.5	1.5	99.1
30	1	.3	.3	99.4
31	1	.3	.3	99.7
32	1	.3	.3	100.0
Total	340	100.0	100.0	

**Perilaku terhadap sakit dan penyakit**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 10	2	.6	.6	.6
11	1	.3	.3	.9
13	1	.3	.3	1.2
14	6	1.8	1.8	2.9
15	13	3.8	3.8	6.8
16	18	5.3	5.3	12.1
17	13	3.8	3.8	15.9
18	44	12.9	12.9	28.8
19	34	10.0	10.0	38.8
20	43	12.6	12.6	51.5
21	63	18.5	18.5	70.0
22	61	17.9	17.9	87.9
23	17	5.0	5.0	92.9
24	15	4.4	4.4	97.4

25	1	.3	.3	97.6
26	8	2.4	2.4	100.0
Total	340	100.0	100.0	

**Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	.6	.6	.6
	8	4	1.2	1.2	1.8
	9	16	4.7	4.7	6.5
	10	11	3.2	3.2	9.7
	11	32	9.4	9.4	19.1
	12	105	30.9	30.9	50.0
	13	71	20.9	20.9	70.9
	14	39	11.5	11.5	82.4
	15	54	15.9	15.9	98.2
	16	5	1.5	1.5	99.7
	17	1	.3	.3	100.0
Total		340	100.0	100.0	

Lampiran. 18 Dokumentasi



**Gambar 7. Peneliti sedang Menjelaskan kepada Responden**



**Gambar 8. Peneliti sedang Mengawasi Responden**



**Gambar 9. Responden sedang Mengisi Angket**



**Gambar 10. Responden sedang Mengisi Angket**