

**POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP
NEGERI 1 BERBAH SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Reza Benny Setya Aji
NIM. 14601241142

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP
NEGERI 1 BERBAH SLEMAN YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Reza Benny Setya Aji
NIM. 14601241142

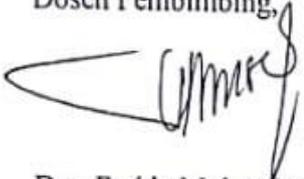
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi


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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP. 196307141988122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Reza Benny Setya Aji
NIM : 14601241142
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di Smp Negeri 1
Berbah Sleman Yogyakarta

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, Juni 2018
Yang Menyatakan,



Reza Benny Setya Aji
NIM. 1401241142

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

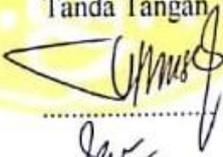
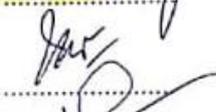
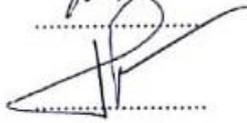
POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 BERBAH SLEMAN YOGYAKARTA TAHUN 2018

Disusun Oleh:

Reza Benny Setya Aji
NIM. 14601241142

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal Juli 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes Ketua Penguji/Pembimbing		02-07-2018
Nur Rohmah Muktiani, M.Pd Sekretaris		02-07-2018
Drs. Amat Komari, M.Si. Penguji		28-06-2018

Yogyakarta, Juli 2018
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

1. Percayalah doa ibu selalu mendampingi keberhasilanmu (Reza Benny Setya Aji)
2. Berbuat kesalahan adalah kekurangan manusia, namun belajar dari kesalahan adalah kelebihan manusia. (Burhannandra Dwi Astanto)
3. Lihatlah kecerahan disegelap gelapnya keadaan (Anastya Nuraini)

PERSEMBAHAN

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

1. Orang Tuaku, Ibu Siti Lestari yang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku. Untuk ibu, saya bangga bisa terlahir dari rahim sepertimu. Maafkan anakmu yang belum bisa membalasnya doakan anakmu ini sukses dan membuat keluarga kecil ini bangga, untuk Ayahku Taat Budiyonto, ini sebuah usaha anakmu untuk meraih gelar sarjana.
2. Untuk kakakku tercinta, Rillia Lestari yang selalu memotifasi untuk mendapatkan gelar sarjana.
3. Untuk kakek dan nenek yang bernama Bapak Iswadiyono dan Ibu Wahni yang selalu memotivasi saya untuk mengejar gelar sarjana.

**POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP
NEGERI 1 BERBAH SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

Oleh:

Reza Benny Setya Aji
NIM. 14601241142

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola sehat siswa kelas VII SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 128 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* atau penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil dari uji validitas instrumen menunjukkan 43 butir soal dinyatakan valid dan 8 butir soal dinyatakan gugur. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha dari Cronbach* sebesar 0,984. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat kelas VII SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dengan kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (8 siswa), “kurang” sebesar 29,69% (38 siswa), “cukup” sebesar 24,22% (31 siswa), “baik” sebesar 34,38% (44 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,47% (7 siswa).

Kata kunci: pola hidup sehat, SMP Negeri I Berbah

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta Tahun 2018” 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 Dra. Farida Mulyaningsih, M.Kes. selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
2. Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksiperbaikan secara komperhensif terhadap tugas akhir sskripsi.
3. Bapak Dr. Guntur, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesai Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
5. Siti Chalimah, S.Pd.M.Pd. selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Berbah yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Para guru dan staf SMP Negeri 1 Berbah yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini
7. Seluruh responden penelitian yang telah meluangkan waktunya dan membantu dalam pengambilan data penelitian.
8. Teman-teman PJKR D 2014, terima kasih atas semuanya.

9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

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

Yogyakarta, Juni 2018

Penulis,



Reza Benny Setya Aji

NIM. 14601241142

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
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
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	7
1. Hakikat Pola Hidup Sehat	7
a. Penertian Pola Hidup Sehat	7
b. Pola Pola Hidup Sehat	8
2. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	29
B. Penelitian yang Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	33
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	34
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
D. Populasi dan Sampel Penelitian	35
E. Instrument penelitian dan teknik Pengumpulan Data	36
1. Instrumen Penelitian	36
2. Uji Coba Instrumen	39
3. Teknik Pengumpulan Data	44

F. Teknik Analisis Data	44
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	46
B. Pembahasan	65
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	74
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	75
B. Implikasi.....	75
C. Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian	35
Tabel 2. Kisi-kisi Angket Uji Coba	38
Tabel 3. Hasil Validasi	39
Tabel 4. Kisi-kisi Angket Penelitian	42
Tabel 5. Uji Reliabilitas	43
Tabel 6. Norma Penilaian	45
Tabel 7. Deskriptif Statistik Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	47
Tabel 9. Deskriptif Statistik Memelihara Kebersihan Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Memelihara Kebersihan Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	49
Tabel 11. Deskriptif Statistik Makanan Yang Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Makanan Yang Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	51
Tabel 13. Distribusi Statistik Cara Hidup Yang Teratur Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	52
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Cara Hidup Yang Teratur Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	53
Tabel 15. Distribusi Statistik Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	54

Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	55
Tabel 17.	Distribusi Statistik Menghindari Terjadinya Penyakit Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah.....	56
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Menghindari Terjadinya Penyakit Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah.....	57
Tabel 19.	Distribusi statistik Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	58
Tabel 20.	Distribusi Frekuensi Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	59
Tabel 21.	Distribusi Statistik Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-fasilits Menjamin Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	61
Tabel 22.	Distribusi Frekuensi Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-fasilits Menjamin Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	61
Tabel 23.	Distribusi Statistik Pemeriksaan Kesehatan Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	63
Tabel 24.	Distribusi Frekuensi Pemeriksaan Kesehatan Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	47
Gambar 2. Diagram Batang Statistik Memelihara Kebersihan Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	49
Gambar 3. Diagram Batang Makanan Yang Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	51
Gambar 4. Diagram Batang Cara Hidup Yang Teratur Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	53
Gambar 5. Diagram Batang Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah.....	55
Gambar 6. Diagram Batang Menghindari Terjadinya Penyakit Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	57
Gambar 7. Diagram Batang Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah.....	60
Gambar 8. Diagram Batang Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-fasilits Menjamin Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	62
Gambar 9. Diagram Batang Pemeriksaan Kesehatan Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba	80
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	82
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi	84
Lampiran 4. Surat Expert Judgement dan Surat Validasi	85
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	87
Lampiran 6. Angket Uji Coba Penelitian.....	89
Lampiran 7. Angket Penelitian	93
Lampiran 8. Hasil Data Uji Coba Penelitian	96
Lampiran 9. Hasil Data Penelitian	99
Lampiran 8. Hasil Perhitungan SPSS	105
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	112

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu aset paling berharga bagi semua orang adalah terpenuhinya kesehatan. kesehatan merupakan keadaan sehat baik secara fisik, mental maupun sosial yang dapat memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja, sekolah dan lain sebagainya. Notoadmojo (2007: 3) menjelaskan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dalam arti produktif secara sosial-ekonomi bagi siswa sekolah atau mahasiswa adalah mencapai prestasi yang baik sedangkan produktif secara sosial-ekonomi bagi lanjut usia atau para pensiunan adalah mempunyai kegiatan sosial dan keagamaan yang bermanfaat, bukan saja bagi dirinya tetapi juga bagi orang lain atau masyarakat.

Kesehatan tubuh akan tercapai apabila bisa menerapkan pola hidup sehat secara maksimal. Pola hidup sehat merupakan pola-pola yang berkaitan dengan usaha seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan yang harus diterapkan melalui proses belajar, baik dari sekolah, keluarga maupun lingkungan masyarakat.

Menurut Rahmawati (2016:29) “bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga. Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat antara lain tidur menjadi lebih berkualitas, membuat pikiran lebih positif, membuat tubuh dan pikiran lebih semangat dalam bekerja, mencegah berbagai macam penyakit, membuat penampilan menjadi lebih segar dan menarik dan meningkatkan rasa percaya diri”.

Pendidikan tentang kesehatan perlu diterapkan secara maksimal ke peserta didik. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya untuk menyadarkan siswa akan hidup sehat seperti menjaga kebersihan, mengatur pola makan, berolahraga,

Menurut Iqbal & Chayanti dalam Sari (2013:142) “pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengkait diri sendiri pada peningkatan pengetahuan sikap dan praktek saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun non-fisik) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran”.

Dengan adanya pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat diharapkan peserta didik dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari hari antara lain, 1. Memelihara kebersihan diri seperti mandi dua kali sehari, gosok gigi dan sebagainya, 2. Menjaga kebersihan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, 3. Makan makanan dengan memperhatikan kebersihan makanan dan gizi pada makanan, 4. Berolahraga dengan rutin dan teratur untuk meningkatkan kebugaran agar sehat dengan menggunakan rumus *fitt*. Menurut Muhajir (2016:278) pola hidup sehat antara lain: Memelihara kebersihan, makanan yang sehat, hidup yang teratur, meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptan jasmani, menghindari terjadinya penyakit, meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian, melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat, pemeriksaan kesehatan. Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat bagi peserta didik salah satunya bisa mengoptimalkan tugasnya sehari-

hari dengan baik, seperti belajar jadi lebih semangat sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa.

Pada dasarnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sudah diberikan kepada peserta didik SMP melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat lebih memahami manfaat olahraga dan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari.

Tapi kenyataannya siswa di SMP N 1 Berbah Sleman Yogyakarta masih banyak siswa yang mengalami pola hidup yang tidak sehat. Misalnya pada pola makan dan minum, ada beberapa siswa yang jajan sembarangan tanpa memperhatikan gizi pada makan tersebut. Selain itu, ada beberapa makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan, sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Masih banyak siswa yang tidak makan sebelum berangkat sekolah sehingga mengakibatkan konsentrasi saat menerima pelajaran terganggu. Masih banyak siswa yang tidak membawa air mineral saat kegiatan olahraga di pagi hari pada saat panas yang bisa mengakibatkan dehidrasi. Selain itu, masih ada siswa yang tidak peduli akan kebersihan lingkungan dengan membuang sampah sembarangan, malas berolahraga dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, selanjutnya dari beberapa siswa kelas VII SMP Negeri 1 Berbah masih ada siswa yang kurang memahami dan menerapkan secara maksimal tentang makna pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, masih terdapat beberapa siswa yang belum menerapkan pola

hidup sehat seperti membuang sampah tidak pada tempatnya, tidak mencuci tangan sebelum makan setelah berolahraga, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam kerja bakti bersih lingkungan pada saat ada kegiatan Jumat bersih, masih terdapat siswa yang pola makannya tidak teratur, tidak sarapan sebelum berangkat sekolah, dan masih banyak siswa yang kurang aktif dalam bergerak ketika pelajaran olahraga. Terkait penggunaan waktu luang atau istirahat siswa masih kurang baik dalam manajemen waktu istirahat baik rekreasi dan tidur. Hal ini menjadi ketertarikan peneliti untuk mengetahui informasi secara keseluruhan terkait pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih ada beberapa siswa yang belum peduli dengan kebersihan diri sendiri dan lingkungan.
2. Masih terdapat siswa yang pola makannya tidak teratur dan kurang sehat seperti beli jajan sembarangan belum makan sebelum berangkat ke sekolah.
3. Masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak saat pelajaran praktek olahraga dan masih banyak siswa juga yang olahraganya cuma di sekolah saja.
4. Belum diketahuinya pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP N 1 Berbah Sleman Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda serta karena keterbatasan waktu dana, dan kemampuan maka peneliti hanya akan memfokuskan pada pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta?

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada penelitian ini perlu dirumuskan permasalahannya. Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pada pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pada pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini di harapkan bisa menambah wawasan dan refrensi di bidang ilmu pengetahuan tentang pola hidup sehat di mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

2. Manfaat praktis

a. Bagi guru pendidikan jasmani

Bisa sebagai bahan evaluasi yang kemudian dapat di jadikan pedoman untuk penyusunan program sekolah terkait dengan pola hidup sehat.

b. Bagi siswa

Dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, dan sebagai bahan belajar tentang pentingnya penerapan pola hidup sehat.

c. Bagi peneliti

Dapat digunakan sebagai bekal baik di dalam dunia kerja nanti dan bagi keluarga.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi teori

Sesuai dengan pembahasan masalah yang akan diteliti oleh peneliti, maka dapat dijabarkan beberapa deskripsi teori sebagai bahan acuan peneliti untuk menindak lanjuti penelitian yang akan dilakukan. Sebagai berikut :

1. Hakikat pola hidup sehat

a. Pengertian pola hidup sehat

Menurut Rahmawati (2016:29) “Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga”. Notoatmodjo (2007: 59) “mendefinisikan pola hidup sehat sebagai pola-pola yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya”. Yulianti (2014:199) “Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan”. Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita

Definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang berkaitan dengan usaha seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan.

b. Pola pola hidup sehat

Kesehatan tubuh akan tercapai apabila bisa menerapkan pola hidup sehat secara maksimal. Pola pola hidup sehat merupakan sekumpulan kebiasaan yang berkaitan dengan usaha seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan yang harus diterapkan melalui proses belajar, baik dari sekolahan keluarga maupun lingkungan masyarakat. Menurut Muhajir (2016:282) Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri.

Usaha-usaha pola hidup sehat tersebut meliputi :

- 1) Memelihara kebersihan
 - a) Badan : mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
 - b) Pakaian : dicuci, disetrika.
 - c) Rumah dan lingkungannya : disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
- 2) Makanan yang sehat
 - a) Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.
- 3) Cara hidup yang teratur
 - a) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
 - b) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
- 4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempataan jasmani
 - a) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
 - b) Olahraga : aerobik secara teratur.
- 5) Menghindari terjadinya penyakit
 - a) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
 - b) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
 - c) Selalu berpikir dan berbuat baik.
 - d) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
- 6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian.
 - a) Patuh pada ajaran agama.
 - b) Cukup santapan rohani.
 - c) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.

- 7) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
 - a) Adanya sumber air yang baik.
 - b) Adanya kakus yang sehat.
 - c) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
 - d) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
- 8) Pemeriksaan kesehatan
 - a) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
 - b) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

Secara rinci pola hidup sehat dapat di jabarkan berkaitan dengan :

- 1) Memelihara kebersihan
 - a) Kebersihan badan

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat dalam keadaan yang 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.

(1) Mandi

Menurut Irianto (2010:85) Manfaat mandi dua kali sehari ialah agar tubuh sehat dan segar bugar, mengapa mandi membuat kita sehat? Mandi membersihkan seluruh tubuh kita.

Urutan pelaksanaan mandi:

- (a) Seluruh tubuh kita cuci dengan sabun mandi. Oleh buih sabun semua kotoran dan kuman yang melekat mengotori kulit lepas dari permukaan kulit, kemudian tubuh kita siram bersih bersih

(b) Seluruh tubuh kita gosok hingga keluar semua kotoran atau daki, kita keluarkan daki dari wajah, kaki dan lipatan lipatan. Gosok terus dengan tangan , kemudian seluruh tubuh disiram sampai bersih dari daki.

(2) Kebersihan gigi

Menurut Irianto (2010:87) “mengosok gigi sebaiknya dilakukan setiap selesai makan. Sikat gigi jangan ditekan keras keras pada gigi kemudian digosokan cepat cepat”. Tujuan mengosok gigi adalah membersihkan gigi dan seluruh anggota mulut. Dibersihkan dari sisa-sisa makanan, agar tidak ada sesuatu yang membusuk dan menjadi sarang bakteri.

(3) Mencuci Tangan

Menurut Irianto (2010:86) “tangan adalah anggota tubuh yang paling banyak berhubungan dengan apa saja”. Berapa kali tangan menjamah sesuatu sepanjang hari? Tidak terhitung banyaknya, sehabis memegang sesuatu yang kotor, tangan langsung menyentuh hidung, mata, mulut makanan serta minuman, berlangsung sudah pemindahan sesuatu yang dapat berupa penyebab terganggunya kesehatan tangan merupakan penularan kuman. Tangan hendaknya setiap kali dicuci bersih dengan air dan sabun terutama sebelum makan, sesudah dari kamar kecil, memegang sesuatu yang kotor dan sebelum tidur.

Menurut Rahmawati (2016:29) “bahwa cuci tangan sangat berguna untuk membunuh kuman penyakit yang ada di tangan. Cuci tangan harus di lakukan dengan menggunakan air bersih dan sabun”.

(4) Membersihkan rambut

Menurut Irianto (2010:86) “rambut harus dirawat supaya tetap bersih dan rapi. Rambut itu berlemak dan kotoran debu melekat pada rambut. Lemak dan kotoran pada rambut membusuk dalam waktu 24 jam”. Oleh karena itu kita harus mencuci rambut atau keramas dan kulit kepala tiap kali kita mandi, dengan begitu, hilanglah semua kotoran yang melekat, pori-pori kulit kepala terbuka, kemudian keringkan rambut agar terasa menjadi lebih segar dan sehat kembali. Hilangkan rasa lesu, gairah berpikir pulih dan daya berpikir menjadi cerah.

b) Kebersihan pakaian

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). Menurut Irianto (2010:87) “pakaian harus bersih karena pakaian banyak menyerap keringat lemak, dan kotoran yang dikeluarkan dari badan dalam sehari saja pakaian sudah berbau busuk memuaskan, kita perlu menukar pakaian dengan yang bersih setiap hari”. Saat mau tidur mengenakan pakaian khusus baju tidur bukan memakai pakaian yang sudah kotor yang dikenakan sehari-hari. Kecuali pakaian kaos kaki yang sudah dipakai dua kali harus sudah dibersihkan. Selimut sprengi dan sarung bantal juga harus diusahakan selalu bersih. Kasur dan bantal harus sering dijemur.

Sedang menurut Wiarto (2013: 10-13) memelihara kebersihan diri dapat meliputi:

(1) Mandi dua kali dalam sehari

Mandi dua kali dalam sehari dapat membuang kotoran yang menempel di badan kita. Seperti debu, keringat dan sebagainya. Ketika mandi, jangan lupa menggunakan sabun. Memelihara kebersihan badan adalah sangat penting. Gunakan sabun dengan secukupnya. Kegiatan ini dilakukan karena di dalam tubuh kita sendiri bisa menjadi sarang penyakit apabila tidak diadakan pembersihan.

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

Misalnya, setelah kita makan pasti sisa-sisa makanan akan tersangkut di sela-sela gigi, apabila sisa-sisa makanan tersebut tidak di bersihkan, maka kuman-kuman akan memakannya pada saat kita sedang tidur. Dan jika terlalu lama tidak di bersihkan, sisa-sisa makanan itu makin menumpuk dan kuman pun juga akan menumpuk. Maka akan timbul sakit gigi. Itu mengapa kita dianjurkan untuk menggosok gigi sebelum tidur dan di pagi hari.

(3) Menjaga kebersihan rambut, kuku, hidung, dan telinga

Kita juga harus memelihara kebersihan rambut, kuku, hidung dan telinga. Jangan lupa keramas setiap hari apabila setelah melakukan kegiatan fisik yang melelahkan agar kotoran yang ada di kepala dapat hilang. Gunakanlah shampo untuk setiap kali keramas. Kuku dapat memanjang dengan sendirinya. Ketika kita memegang sesuatu, mengambil seongkah tanah misalnya, ada beberapa tanah yang masuk di sela-sela kuku. Secara tidak sadar di dalam tanah tersebut hidup puluhan anak cacing. Apabila kita makan dan lupa mencuci tangan, maka puluhan anak cacing tersebut akan ikut termakan dan masuklah di perut. Di dalam perut, cacing itu hidup sebagai hewan anaerob (tanpa oksigen) dan ikut beraktifitas. Apabila jumlah cacing itu banyak, maka perut akan terasa mules dan dapat menyebabkan diare. Begitu dengan hidung dan telinga. Kita tahu bahwa telinga dan hidung itu mengeluarkan kotoran walaupun tidak banyak. Hidung bukan mengeluarkan kotoran, tetapi menyaring kotoran. Kotoran itu sebenarnya berasal dari debu-debu yang beterbangan dan ikut bersama udara yang kita hirup. Debu itu tersaring di bulu-bulu hidung yang mengandung lendir. Telinga harus dibersihkan dari benda-benda yang mengganggu. Setiap akan membersihkan telinga, gunakanlah *cotton bud* yang lembut. Jangan terlalu dalam ketika membersihkannya. Karena dapat merusak gendang telinga.

c) Kebersihan lingkungan

Ada beberapa yang perlu diperhatikan tentang kebersihan lingkungan antara lain :

(1) Sampah

Sampah adalah salah satu penyebab tidak seimbangnya lingkungan hidup yang pada umumnya dari komposisi sisa makanan, daun-daunan, plastik, kain dan lain-lain. Bila dibuang dengan cara ditumpuk saja akan menimbulkan bau dan gas yang berbahaya akan kesehatan. Menurut Rahmawati (2016:124-125), dampak sampah terhadap lingkungan :

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

Dapat disimpulkan bahwa memelihara kebersihan itu sangat penting bagi kesehatan pribadi meliputi 1. Menjaga kebersihan badan dengan mandi dua kali

sehari, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya 2. Kebersihan pakaian, meliputi kaos kaki, baju. 3 Kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya.

2) Makanan yang sehat

Menurut Yulianti (2014:200) “konsumsi makanan yang memenuhi standar kesehatan adalah harus bisa memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu anda harus mengetahui tentang makanan yang dibutuhkan oleh tubuh”. Umumnya, banyak yang belum memperhatikan masalah ini, bahkan banyak makanan yang sebenarnya sangat berbahaya bagi kesehatan sangat diminati, seperti makanan yang mengandung pengawet, *junkfood*, makanan cepat saji/makanan instan. Untuk mengonsumsi makanan sehat ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian.

Menurut Wiarto (2013:128) “makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang, makanan seimbang merupakan makanan yang memiliki zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh”. Misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Makanan sehat juga merupakan makanan yang terhindar dari bibit penyakit dan harus bebas dari kuman-kuman yang membawa penyakit berbahaya bagi tubuh. Makanan sehat tidak harus mahal. Disekitar kita banyak ditemui makanan yang sehat dan bernilai gizi tinggi dan harganya murah. Misalnya Telur, Tempe, Tahu.

Menurut Yulianti (2014:200) Unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh adalah sebagai berikut :

a) Zat Energi/tenaga

Contoh zat gizi seperti karbohidrat, lemak dan protein merupakan sumber energi bagi tubuh.

- b) Zat Pembangun
Misalnya protein dan mineral
- c) Zat Pengatur
Misalnya Vitamin, mineral, air dan protein

Menurut Irianto (2010:68) “makanan yang sehat adalah makanan yang higienis serta banyak mengandung gizi makanan yang higienis, yaitu makanan yang tidak mengandung kuman penyakit dan tidak bersifat meracuni tubuh”.

Menurut Yulianti (2014:201-202) “ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita seperti air, kopi, jus, susu, dan lain sebagainya”. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh kita. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi. Jika tidak ada keseimbangan gizi maka zat-zat yang kelebihan akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, kita makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan.

Cukup vitamin dan mineral. Menu yang seimbang ini lebih lazim disebut hidangan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas: (a) makanan pokok (sumber hidrat arang). (b) lauk-pauk (sumber protein dan lemak). (c) sayuran (vitamin dan mineral). (d) buah-buahan (sumber vitamin). (e) susu (sumber protein, vitamin dan mineral).

Menurut Yulianti (2014 : 202) Tips makanan sehat antara lain

- (a) Makanan berlemak tinggi sangat beresiko bagi kesehatan, terutama dari mentega, margarine santan dan dari lemak hewan. Lebih baik kita mendapatkannya dari kacang-kacangan atau biji-bijian. Jeroan, otak, kulit ayam dan kuning telur sebaiknya dihindari. Sebaiknya, sebagai sumber protein, kita memilih susu rendah lemak, yogurt, susu kedelai, ikan dan putih telur. Tetapi jika kita menyukai daging, pilihlah daging tanpa lemak.

- (b) Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari. Makanan yang mengandung pengawet dalam jangka panjang dapat memicu kanker.
- (c) Jadikan air putih sebagai minuman favorit. Kondisikan diri kita “kita belum minum jika belum minum air putih”.
- (d) Jika kamu menyukai makanan yang berwarna-warni, gunakan dari bahan makanan; warna merah dari strawberry, warna hijau dari daun pandan, warna kuning dari kunyit, warna coklat dari bubuk coklat. Jangan berlebihan menambahkan kecap, saus, garam dan penyedap rasa.
- (e) Buah-buahan dan sayur-syuran harus selalu ada di setiap menu makanan anda.

Minuman sehat Menurut Yulianti (2014:201) “air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun”. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera, namun, sebaiknya kita tidak melupakan segi kesehatan. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman.

Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa pola makan untuk anak sekolah tiga kali sehari dengan memperhatikan gizi di dalam makan seperti tidak mengkonsumsi makanan yang berlemak tinggi misalnya jeroan, jangan makan yang mengandung pengawet, dan jadikan air putih sebagai minuman favorit, selalu makan makanan empat sehat lima sempurna.

3) Hidup yang teratur

a) Tidur

Menurut Irinto (2010:87) “tidur yang cukup diperlukan oleh tubuh kita untuk memihkan tenaga. dengan tidur yang cukup, kemampuan dan keterampilan meningkat. Susunan saraf serta tubuh terpelihara agartetap segar dan sehat.”

Menurut Muhajir (2016:282) “tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat”. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibatnya kurang tidur pada tubuh begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya. Gejala-gejala umum dari kurang tidur antara lain : kelopak mata sayu, pucat, muka muram dan juga pucat, badan lemah, kurang kegairahan bekerja, mala, dan lain-lain.

b) Rekreasi

Menurut Muhajir (2016:280) “rekreasi atau ”*re-creation*” berarti kesukaan atau kesenangan. Pengertian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar atau hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan suatu rekreasi, misalnya: berburu, memancing, dan sebagainya”. Banyak juga kegiatan yang dapat dijadikan rekreasi, misalnya : darmawisata, ke taman margasatwa, ke museum, ke desa yang tentram, dan istirahat di gunung. Kegiatan-kegiatan itu untuk mengembalikan energi yang hilang ataupun menyegarkan pikiran dan penjernihan perasaan yang kalut. Hubungannya dengan kesehatan pribadi ialah didapatkan kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

c) Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup memberikan dampak bagi tubuh kita yang letih dan memberikan cukup waktu untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai. Menurut Muhajir (2016:280) “istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani”. Istirahat dapat dipenuhi dengan bermacam cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton televisi,

mengobrol dengan teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/majalah, dan lain sebagainya.

Guna istirahat bagi tubuh antara lain:

- (1) Melepaskan lelah.
- (2) Memberi kesempatan pada tubuh untuk membentuk kekuatan baru, sebab waktu istirahat sel-sel dalam tubuh menghisap zat-zat makanan yang ada dalam darah untuk membina kekuatan kembali.
- (3) Menambah kesegaran dan kekuatan.
- (4) Memperpanjang umur sel-sel tubuh.

Waktu dan lamanya istirahat

- (1) Di antara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istirahat 10 - 15 menit).
- (2) Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15 – 20 menit sesudah makan waktu istirahat 30 – 60 menit.
- (3) Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.
- (4) Malam hari, sebelum tidur 60 menit.

Akibat kurang istirahat : kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, makan kurang nafsu, sukar bung air besar, sakit otot-otot, dan gangguan kerja kelenjar-kelenjar tubuh.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bawah pola hidup teratur meliputi tidur yang teratur, melakukan rekreasi padaa saat libur dan membiasakan istirahat secukupnya dengan duduk santai, menonton televisi dll.

4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani.

a) Vaksinasi/imunisasi

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI no 12 tahun 2017 pasal 1 ayat 1 “imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan/meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit sehingga bila suatu saat terjangkit dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan”.

Menurut Iruanto (2010:343) “vaksinasi terhadap penyakit yang khusus menyebabkan system kekebalan, dapat meningkatkan respon kebal pertama dan menghasilkan sel memori yang siap untuk memicu respon kebl kedua ada perlawanan tubuh yang pertama terhadap antigen penyakit”.

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI no 12 tahun 2017 pasal 1 ayat 2 Vaksin adalah produk biologi yang berisi antigen berupa mikroorganisme yang sudah mati atau masih hidup yang dilemahkan, masih utuh atau bagiannya, atau berupa toksin mikroorganisme yang telah diolah menjadi toksoid atau protein rekombinan, yang ditambahkan dengan zat lainnya, yang bila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu.

Menurut WHO dalam Departemen ilmu kesehatan anak FKUI Vol, 18 no, 5 (2017:417) Vaksin dengue yang disetujui saat ini adalah vaksin hidup tetravalent untuk anak berusia 9 – 16 tahun. Vaksin diberikan 3 kali dengan jadwal 0, 6, 12 bulan.

Menurut menurut Yurika dala situs <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/imunisasi-untuk-remaja/>,

1) Vaksin Tdap

Vaksin *Tdap* memberikan perlindungan terhadap penyakit tetanus, difteri, dan pertusis. Vaksin *Tdap* ini memang sudah diberikan sejak bayi. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan pemberian vaksin ini mulai usia 2 bulan. Pada remaja, vaksin Td atau Tdap sebaiknya diberikan saat usia 10-12 tahun dan dilakukan pengulangan kembali (*booster*) Tdap setiap 10 tahun.

2) Vaksin influenza

Influenza merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus. Penderita influenza biasanya mengalami demam, batuk, menggigil, nyeri otot, dan merasa lemas. Penyakit ini sangat mudah menular melalui batuk, bersin, atau bahkan sekadar dengan mengobrol tatap muka.

Tiap tahun ditemukan bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa yang meninggal akibat influenza. Influenza sangat berbahaya terutama pada orang yang memiliki penyakit jantung atau paru, usia sangat muda atau tua, dan wanita hamil. Namun siapa saja dapat menderita influenza yang berat meskipun keadaannya sehat dan masih muda. Vaksin influenza dapat diberikan sejak anak usia 6 bulan. Pada remaja, vaksin ini dapat diulang setiap 1 tahun.

3) Vaksin HPV

Human papillomavirus (HPV) merupakan penyebab kanker serviks pada wanita. Virus ini biasanya menular melalui hubungan seksual. Jika Anda pernah melakukan hubungan seksual berarti Anda juga berisiko untuk terinfeksi oleh HPV. Vaksin HPV diberikan mulai usia 10 tahun. Vaksin ini diberikan sebanyak 3 kali. Apabila diberikan pada remaja usia 10-13 tahun, pemberian cukup 2 kali dengan interval 6-12 bulan.

4) Vaksin tifoid

Demam tifoid atau yang sering disebut tipes merupakan penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Salmonella typhi*. Infeksi tersebut menular lewat makanan atau minuman yang terkontaminasi. Gejala dari tifoid antara lain demam, diare, nyeri kepala, dan lemas. Apabila tidak segera ditangani, tifoid dapat menimbulkan komplikasi yang serius seperti perdarahan usus hingga pecahnya usus yang dapat menimbulkan kematian. Vaksin tifoid dapat diberikan sejak anak usia 2 tahun. Pada remaja, vaksin ini dapat diulang setiap 3 tahun.

5) Vaksin hepatitis A

hepatitis A merupakan penyakit hati yang disebabkan oleh virus. Virus tersebut ditemukan pada feses orang yang terinfeksi kemudian menyebar ke orang lain melalui makanan yang terkontaminasi. Infeksi hepatitis A biasanya ditandai dengan kulit dan mata yang berubah warna menjadi kuning. Vaksin hepatitis A dapat diberikan sejak anak usia 2 tahun. Pada remaja, vaksin ini dapat diberikan sebanyak 2 kali dengan interval 6-12 bulan.

6) Vaksin varisel

Varisela (cacar air) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus. Penyakit ini mudah sekali menular lewat udara. Cacar air ditandai dengan adanya lenting pada kulit yang terasa gatal. Cacar air menjadi berbahaya terutama pada orang yang memiliki daya tahan tubuh yang rendah. Komplikasi yang dapat ditimbulkan mulai dari infeksi kulit, infeksi paru, kerusakan otak hingga kematian. Vaksin varisela diberikan setelah usia 1 tahun, terbaik pada usia sebelum masuk sekolah dasar. Apabila diberikan pada usia lebih dari 13 tahun, perlu diberikan sebanyak 2 kali dengan interval minimal 4 minggu.

7) Vaksin dengue

Virus dengue merupakan penyebab dari demam berdarah. Virus ini ditularkan lewat gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Gejala dari infeksi dengue antara lain demam yang mendadak tinggi, nyeri kepala, nyeri di belakang bola mata, nyeri otot, lemas, mual, muntah, dan perdarahan. Gejala dari dengue tersebut dapat berkembang hingga menjadi perdarahan yang hebat, syok hingga menyebabkan kematian apabila tidak segera ditangani.

b) Olahraga

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan salah satunya kesegaran jasmani. Menurut Sajoto dalam Sridadi & Sudrana (2011:102) “kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energy

yang cukup besar, guna memenuhi gerkanya dan menikmatiwaktu luwang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu waktu diperlukan”.

Menurut Yulianti (2014:202) “olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya”. Padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan risiko kanker, mengurangi stress dan depresi, dan juga akan memberikan kebugaran.

Sedangkan menurut Irianto (2010:87) “dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah dan frekuensi nadi” macam macam olahraga yang dapatdi lakukan kita seperti bersepeda, lari, berenang dan senam.

Menurut Yulianti (2014:133) “daya tahan paru dan jantung (*aerobic*) adalah kemampuan fungsional paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama”. Kualitas daya tahan paru dan jantung dinyatakan dengan VO₂ max, yakni banyak oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg BB/menit. Ciri latihan untuk daya tahan paru-paru dan jantung, gerakannya melibatkan otot-otot besar, model latihannya seperti berjalan dan berlari, gerakannya kontinu-ritmis, model latihannya seperti bersepeda atau *jogging* dengan kecepatan tertentu. Olahraga permainan (voli, tenis atau bulutangkis), namun kurang dianjurkan, dan sifat gerakannya aerobik, yakni gerakan yang dilakukan pada intensitas sedang dan diukur dengan kenaikan detak jantung latihannya, seperti lari dengan kecepatan sedang.

Adapun takaran latihannya, sebagai berikut.

- (1) Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu
- (2) Intensitas, 75 — 85% dari detak jantung maksimal. 'Durasi setiap berlatih dilakukan selama 20 — 60 menit tanpa berhenti.

Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bawah untuk meningkatkan daya tahan tubuh bisa dengan cara melakukan vaksinasi dan berolahraga

5) Menghindari terjadinya penyakit.

Menurut Wiarto (2013:13) “menghindari terjadinya penyakit ini dapat di lakukan dengan cara menghindari kontak dengan sumber penyakit, dan membiasakan diri mematuhi aturan dalam kesehatan”. Menghindari terjadinya penyakit mudah sekali kita lakukan, tetapi tergantung pada individunya rajin atau tidak. Misalnya dalam suatu rumah memiliki kamar mandi. Apabila pemiliknya rajin dan mengerti akan kesehatan, maka kamar mandi itu akan di bersihkan dengan selang beberapa waktu tertentu. Air yang lama mengenang akan mudah menjadi sarang bagi nyamuk untuk berkembang biak.

Menurut muhajir (2016:282) menghindari terjadinya penyakit sebagai berikut:

- a) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
- b) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
- c) Selalu berpikir dan berbuat baik.
- d) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

Menurut Irianto (2010:125) “beberapa kebiasaan buruk yang dapat merugikan kesehatan diantaranya adalah, minum minuman keras, mengkonsumsi obat secara berlebihan, mengkonsumsi narkotika, merokok, dan batuk tanpa menutup mulut, meludah sembarangan”.

Menurut Wiarto (2010:13) “kebiasaan sehat diantaranya adalah menjauhi narkoba, hindari minuman keras, hentikan kebiasaan merokok”.

Dapat di simpulkan bawah menghindari terjadinya penyakit bisa dengan menghindari kontak dengan penyakit dan membiasakan mematuhi aturan kesehatan seperti tidak merokok, narkoba dan hindari minuman keras dan kebiasaan lainnya yang dapat menyebabkan penyakit seperti batuk tanpa di tutupi, meludah sembarangan.

- 6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian.
 - a) Patuh pada ajaran agama.
 - b) Cukup santapan rohani.
 - c) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.

Menurut Wiarto (2013:18) “ meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani dapat dengan rajin belajar dan membaca, wawasan kita akan semakin luas. Wawasan yang luas tadi digunakan untuk diri kita sendiri untuk menjadi bijaksana dalam mengambil keputusan”. Misalnya menjaga kesehatan pribadi dengan mematuhi beberapa aturan kesehatan. Kesehatan rohani salah satunya adalah mematuhi peraturan kepercayaan yang dianutnya seperti beribadah, mematuhi larangan untuk berbuat haram.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bawah untk meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian dengan cara membiasakan membaca buku untuk menambah wawasan. cukup santapan rohani dan mematuhi ajaran pada agama.

7) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat

a) Adanya sumber air yang baik

Menurut Irianto (2010:99) syarat kuantitas persediaan air untuk keperluan rumah tangga diperkirakan sekitar 100 liter per kapta per hari dengan rincian sebagai berikut: a) 5 liter untuk minum, b) 5 liter untuk masak, c) 15 liter untuk mencuci, d) 30 liter untuk mandi, dan e) 45 liter untuk menyirami kakus atau untuk keperluan rumah tangga lainnya. Sedangkan secara kualitas fisiknya air harus jernih tidak berbau, tidak berasa, dan tidak berwarna.

b) Adanya kakus yang sehat

Menurut Irianto (2010:99) “kakus yang sehat yaitu kakus yang tidak berbau, tidak lembab, dan tidak gelap. Hal tersebut bisa dilakukan dengan membersihkan kakus secara teratur, dinding kamar mandi diberi warna yang terang, terdapat ventilasi agar cahaya matahari cukup masuk ke dalamnya, tersedia kaca untuk melihat bagian tubuh dan gigi yang belum bersih, saluran air lancar sehingga air tidak tergenang”.

c) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik

Menurut Irianto (2010:99) tempat sampah yang baik adalah 1) terbuat dari bahan yang mudah dibersihkan dan tidak mudah rusak. 2) harus ditutupi rapat sehingga tidak menarik serangga atau hewan lainya seperti tikus, kucing, ayam dan lainya. 3) ditempatkan di luar rumah.

d) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.

Menurut Siboro (2002:232-233) sangat penting menjaga stok obat-obatan supaya utama tetap tersedia dalam lemari obat, supaya bila-bila keadaan darurat datang anda tidak perlu membuang waktu pergi ke toko atau apotek untuk membeli apa yang anda butuhkan. Tetapi dipastikan anda mempunyai cukup bahan-bahan.

8) Pemeriksaan kesehatan

a) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.

b) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penanganan penyakit menurut Suharto (2006:30) dalam Suhardi (2010:26). Adalah

a) Keluhan rasa sakit yang dirasakan merupakan lampu kuning bahkan lampu merah bahwa dalam tubuh mengalami gangguan kesehatan.

b) Gangguan yang masih ringan biasanya belum dirasakan dan akan dirasakan bila bertambah parah.

c) Pemeriksaan secara umum setidaknya dilakukan sekali dalam setahun bagi mereka yang sudah 40 tahun keatas dan bagi mereka yang di bawah 40 tahun cukup melakukan pemeriksaan 2 kali dalam setahun.

d) Khususnya bagi wanita perlu dilakukan pemeriksaan leher Rahim dan payudara sekurang-kurangnya sekali setahun.

Kurikulum 2013

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>3.9.1. Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>3.9.2 Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>3.9.3. Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p>	<p>1.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9.1. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p> <p>4.9.2. Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.</p>

Materi tentang perkembangan tubuh remaja yang di dalamnya terdapat materi tentang pola hidup sehat yang bertujuan untuk bisa di terapkan dan untuk mendukung perkembangan tubuh anak.

2. Karakteristik Siswa SMP kelas VII

Siswa pada jenjang pendidikan menengah pertama merupakan sebagai tahap remaja awal. Ridwan (2008: 124) “menyebutkan bahwa masa awal remaja terjadi pada saat umur 13 sampai dengan umur 16 atau 17 tahun. Masa remaja juga disebut masa *adolescence*, yang berarti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik”. Lebih lanjut Ridwan (2008: 56) menyebutkan bahwa remaja mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Masa remaja sebagai periode penting
Pada masa ini perkembangan fisik terjadi dengan cepat disertai dengan perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan
Pada masa ini, apa yang terjadi pada masa sebelumnya akan meninggalkan bekasnya di masa sekarang dan masa yang akan datang. Namun, bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan
Masa ini menunjukkan bahwa perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering memunculkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut adanya kebebasan tapi mereka masih takut untuk bertanggungjawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah
Masalah yang terjadi pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi, karena remaja cenderung mengembangkan kebiasaan yang akan mempersulit keadaan, di lain pihak remaja tidak akan percaya dengan bantuan dari 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 kedewasaan

Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Siswa yang digunakan penelitian adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu siswa SMPN 1 Berbah yang termasuk pada tahap remaja awal, pada tahap ini siswa di SMPN 1 berbah mempunyai karakteristik sama dengan anak yang masuk remaja awal pada umumnya yaitu masih suka membangkang sulit diatur masih bersifat keanak anakan dan lain lain.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian ini oleh Bentang Yoga Rahmanda (2013) dengan judul Pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP N 1 Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengetahuan pola hidup sehat kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 197 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 70 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil pengetahuan siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung menunjukkan bahwa 18 siswa (25,71%) berada dalam kategori “sangat kurang”, 22 siswa (31,43%) berada dalam kategori “kurang”, 17 siswa (24,29%) berada dalam kategori “cukup”, dan 13 siswa (18,57%) berada dalam kategori “tinggi”.

2. Penelitian ini disusun oleh Sarkum Budiyo (2016) dengan judul Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017, (2) Mengetahui faktor mana yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey*. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 sebanyak 425 siswa dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 106 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil dari uji validitas instrumen menunjukkan 44 butir soal dinyatakan valid dan 6 butir soal dinyatakan gugur. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha dari Cronbach* sebesar 0,860. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik diperoleh 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah (2) Faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017 adalah perilaku terhadap kebersihan diri dengan persentase 22,97%.

C. Kerangka Berpikir

Pola hidup sehat siswa merupakan suatu kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan terhadap individu masing-masing anak. Banyak faktor yang mempengaruhi sehingga anak belum menerapkan pola hidup sehat siswa. Untuk mencapai hidup yang sehat secara optimal maka diharapkan setiap individu harus melakukan hal-hal yang menjadi faktor yang mempengaruhi hidup sehat seperti memelihara kebersihan, makan yang sehat, meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani, menghindari terjadinya penyakit, meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian, melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan. Diharapkan apabila siswa sudah berpola hidup sehat maka kesehatan terjaga, pertumbuhan dan perkembangan serta prestasi belajar meningkat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Menurut Arikunto (2013: 3) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan dan wilayah tertentu”. “Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan” (Arikunto, 2013: 194). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMPN 1 Berbah Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini di lakukan pada tanggal 8 – 9 mei 2018.

C. Definisi Oprasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 161), “variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Yang dimaksud variable ini adalah mengukap kebiasaan siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah, Sleman, Yogyakarta mengenai pola hidup sehat yang terdiri dari upaya memperhatikan memelihara kebersihan, makanan yang sehat, cara hidup yang teratur, meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani, menghindari terjadinya penyakit, peningkatan

kecerdasan dan kerohanian, melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat, pemeriksaan kesehatan dan di tuangkan dalam bentuk angket.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 173), “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN I Berbah yang berjumlah 128 siswa yang terbagi dalam 4 kelas dan apabila peneliti masih mampu untuk melakukan penelitian maka peneliti bisa mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel atau yang dimaknakan dengan *total sampling* (Mia Kusumawati 2014:94). Sehingga untuk penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Tabel 1. Subjek Penelitian

No	Kelas	Jumlah
1	VII A	32
2	VII B	32
3	VII C	32
4	VII	32
Total		128

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrument penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang berupa pernyataan tertulis yang diberikan secara langsung kepada responden. Angket dalam penelitian ini adalah angket tertutup menurut Arikunto (2010: 195) “angket tertutup adalah angket yang disajikan sudah di sediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat.”

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Hadi (1991: 7-11) sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak atau konsep yang ingin di teliti atau diukur dalam penelitian ini adalah Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah, Sleman, Yogyakarta.

b. Menyidik Faktor

Langkah ini bertujuan untuk menandai faktor atau variabel yang dikemukakan dalam konstrak yang diteliti. Adapun faktor-faktor dalam penelitian ini yang berkaitan antara lain: 1. Memelihara kebersihan dengan indikator (badan, baju, lingkungan) 2. Makanan yang sehat dengan indikator (kualitas makanan, kebiasaan makan, kebiasaan minum). 3. Cara hidup yang teratur dengan indokator (tidur, rekreasi, istirahat,). 4. Meningkatkan data tahan tubuh dan kesempatan jasmani

dengan indikator (vaksinasi, olahraga) 5. Menghindari terjadinya penyakit dengan indikator (minuman keras, narkoba, merokok, dan batuk tanpa menutup mulut). 6. Peningkatan kecerdasan dan kerohanian dengan indikator (peningkatan pengetahuan) 7. Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dengan indikator (PPPK). 8. pemeriksaan kesehatan dengan indicator (waktu pemeriksaan kesehatan badan).

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pernyataan yang mengacu pada faktor-faktor penyusun konstruk. Untuk menyusun butir-butir pernyataan, maka faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen penelitian yang kemudian dikembangkan dalam butir-butir soal atau pernyataan. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan diatas

Tabel 2. Kisi-kisi angket uji coba

Variabel	Faktor	Indicator	No Butir		Jumlah
			Positif	Negatif	
Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP N 1 Berbah, sleman Yogyakarta	1. Memelihara Kebersihan	- Badan	1, 3, 4	2	4
		- Pakaian.	5, 6		2
		- Rumah dan lingkungan	8, 9,10	7	4
	2. Makanan yang sehat	- makanan,	12, 13, 14, 15	11	5
		- minum	16, 17, 18,19		4
	3. Cara hidup yang teratur	- Tidur,	20,	21	2
		- rekreasi,	22, 23		2
		- istirahat,	24, 25		2
4. Peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani	- vaksinasi	26, 27		2	
	- Olahraga	28, 29		2	
5. Menghindari terjadinya penyakit	- Rokok	31	30	2	
	- Minuman keras	33	32	2	
	- Narkoba	35	34	2	
	- Penyakit menular	36, 37		2	
6. Peningkatan kecerdasan dan kerohanian	- Peningkatan pengetahuan	38,39		2	
	- Ajaran agama	40, 41		2	
7. Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat	- Air bersih	42, 43,		2	
	- Kakus	45	44	2	
	- Tempat sampah	46, 47		2	
	- PPPK.	48, 49		2	
8. Pemeriksaan kesehatan.	- waktu pemeriksaan kesehatan badan.	50, 51		2	
Jumlah			51	8	51

2. Uji Coba Instrumen

Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi ahli/uji coba instrumen. Validasi dilakukan oleh dosen ahli. Dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Dra Faida Mulyaningsih M.Kes. Uji coba dilakukan pada 62 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Berbah, Sleman Yogyakarta. Uji coba dilaksanakan di SMP Negeri 2 Berbah karena mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang akan di teliti, baik dari kondisi sekolah, misalnya sarana dan prasarana hampir sama dan sekolah juga berdekaan.

a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2010: 211). 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.

Rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = skor butir

Y = skor total

n = banyaknya subjek

(Sumber: Arikunto, 2010: 213)

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 40 butir terdapat 5 butir gugur, yaitu butir nomor 4,17, 22, 26, 35, 41, 43, dan 49 ($r_{\text{hitung}} < r_{\text{table}}$ ($df_{62} = 0,246$)), dari butir gugur dapat diujicobakan kembali namun mengingat keterbatasan waktu sehingga terdapat 43 butir yang digunakan untuk penelitian. Hasil uji validitas selengkapnya disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:.

Tabel 3. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen

No	r hitung	r table	Keterangan
BUTIR 01	.926	0,246	Valid
BUTIR 02	.488	0,246	Valid
BUTIR 03	.926	0,246	Valid
BUTIR 04	.203	0,246	Tidak valid
BUTIR 05	.550	0,246	Valid
BUTIR 06	.926	0,246	Valid
BUTIR 07	.926	0,246	Valid
BUTIR 08	.872	0,246	Valid
BUTIR 09	.926	0,246	Valid
BUTIR 10	.363	0,246	Valid
BUTIR 11	.926	0,246	Valid
BUTIR 12	.926	0,246	Valid
BUTIR 13	.926	0,246	Valid
BUTIR 14	.859	0,246	Valid
BUTIR 15	.416	0,246	Valid
BUTIR 16	.926	0,246	Valid
BUTIR 17	.203	0,246	Tidak valid .
BUTIR 18	.926	0,246	Valid
BUTIR 19	.753	0,246	Valid
BUTIR 20	.603	0,246	Valid
BUTIR 21	.859	0,246	Valid
BUTIR 22	.203	0,246	Tidak valid
BUTIR 23	.809	0,246	Valid
BUTIR 24	.363	0,246	Valid

BUTIR 25	.363	0,246	Valid
BUTIR 26	.203	0,246	Tidak valid
BUTIR 27	.803	0,246	Valid
BUTIR 28	.926	0,246	Valid
BUTIR 29	.571	0,246	Valid
BUTIR 30	.859	0,246	Valid
BUTIR 31	.926	0,246	Valid
BUTIR 32	.526	0,246	Valid
BUTIR 33	.457	0,246	Valid
BUTIR 34	.926	0,246	Valid
BUTIR 35	.203	0,246	.753
BUTIR 36	.488	0,246	Valid
BUTIR 37	.341	0,246	Valid
BUTIR 38	.926	0,246	Valid
BUTIR 39	.550	0,246	Valid
BUTIR 40	.926	0,246	Valid
BUTIR 41	.203	0,246	.tidak valid
BUTIR 42	.872	0,246	.747
BUTIR 43	.203	0,246	.tidak valid
BUTIR 44	.363	0,246	Valid
BUTIR 45	.926	0,246	Valid
BUTIR 46	.926	0,246	Valid
BUTIR 47	.926	0,246	Valid
BUTIR 48	.859	0,246	Valid
BUTIR 49	.203	0,246	.tidak valid
BUTIR 50	.926	0,246	Valid
BUTIR 51	.819	0,246	Valid

Kisi-kisi instrumen setelah uji validitas disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Variabel	Faktor	Indicator	No Butir		Jumlah
			Positif	Negatif	
Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP N 1 Berbah, sleman Yogyakarta	1. Memelihara Kebersihan	- Badan	1, 3	2	3
		- Pakaian.	4, 5		2
		- Rumah dan lingkungan	7, 8,9	6	4
	2. Makanan yang sehat	- makanan,	11, 12, 13, 14	10	5
		- minum	15,16, 17		3
	3. Cara hidup yang teratur	- Tidur,	18,	19	2
		- rekrasi,	20		1
		- istirahat,	21, 22		2
4. Peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani	- vaksinasi	23		1	
	- Olahraga	24, 25		2	
5. Menghindari terjadinya penyakit	- Rokok	27	26	2	
	- Minuman keras	29		28	2
	- Narkoba			30	2
	- Penyakit menular	31, 32			2
6. Peningkatan kecerdasan dan kerohanian	- Peningkatan pengetahuan	33,34		2	
	- Ajaran agama	35,		1	
7. Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat	- Air bersih	36,	37	1	
	- Kakus	38		2	
	- Tempat sampah	39, 40		2	
	- PPPK.	41		1	
8. Pemeriksaan kesehatan.	- waktu pemeriksaan kesehatan badan.	42, 43		2	
Jumlah			43	8	43

b. Uji Realibilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 221). Dalam uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 (Arikunto, 2010: 276).

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang bukan 1 dan 0. Rumus *Alpha Cronbach*, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_t} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varians butir

σ^2_t : varians total

(Sumber: Arikunto, 2010: 239)

Tabel 5 hasil uji reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	43

3. Teknik Pengumpulan data

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

- a. Peneliti mencari data siswa kelas VII SMP Negeri 1 Berbah, Sleman Yogyakarta
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Analisis Data

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. 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 kuantitatif. 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

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Pengkategorian tersebut menggunakan lima kategori, yaitu sangat aktif, aktif, cukup aktif, kurang aktif, sangat kurang aktif. Menurut Azwar (2001: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 6 Norma Penilaian

No	Interval	katagori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat kurang

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

S : *Standar Deviasi*

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 128 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu (1) Memelihara kebersihan, (2) Makanan yang sehat, (3) Cara hidup yang teratur, (4) Meningkatkan daya tahan dan kesempatan jasmani, (5) Menghindari terjadinya penyakit, (6) Peningkatan kecerdasan dan kerohanian, (7) Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat, dan (8) Pemeriksaan kesehatan. Hasil analisis dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 81,00, skor tertinggi (*maksimum*) 154,00, rerata (*mean*) 125,94, nilai tengah (*median*) 122,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 110,00, *standar deviasi* (SD) 16,035. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta

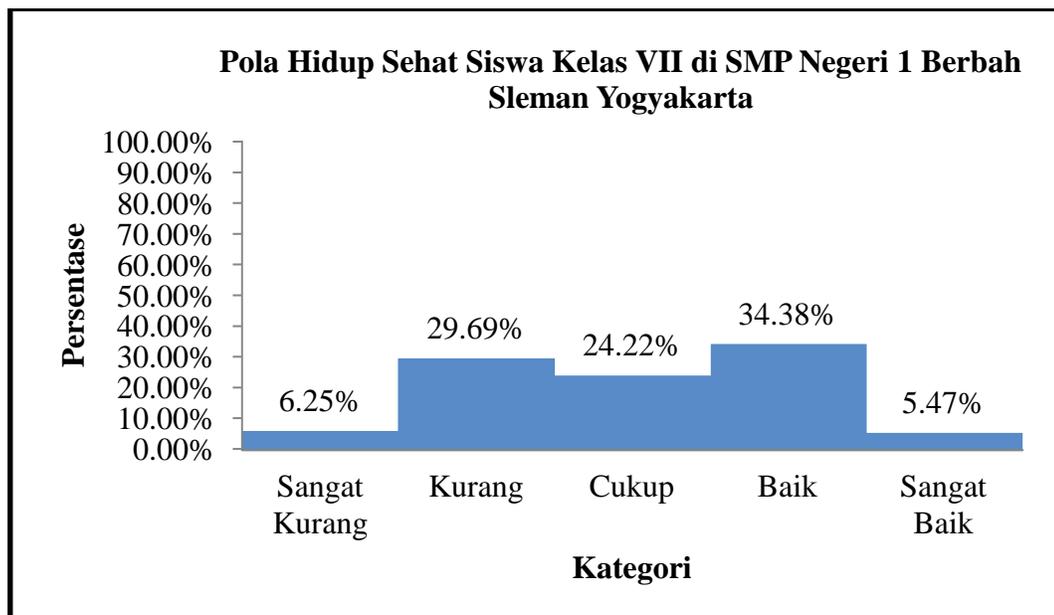
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	125.9375
<i>Median</i>	122.0000
<i>Mode</i>	110.00 ^a
<i>Std, Deviation</i>	16,035
<i>Minimum</i>	81.00
<i>Maximum</i>	154.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$149,99 < X$	Sangat Baik	7	5,47%
2	$133,96 < X \leq 149,99$	Baik	44	34,38%
3	$117,92 < X \leq 133,96$	Cukup	31	24,22%
4	$101,89 < X \leq 117,92$	Kurang	38	29,69%
5	$X \leq 101,89$	Sangat Kurang	8	6,25%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (8 siswa), “kurang” sebesar 29,69% (38 siswa), “cukup” sebesar 24,22% (31 siswa), “baik” sebesar 34,38% (44 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,47% (7 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 125,94, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dalam kategori “cukup”.

1. Faktor Memelihara Kebersihan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan didapat skor terendah (*minimum*) 17,00, skor tertinggi (*maksimum*) 34,00, rerata (*mean*) 27,13, nilai tengah (*median*) 26,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 25,00, *standar deviasi* (SD) 3,24. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Memelihara Kebersihan

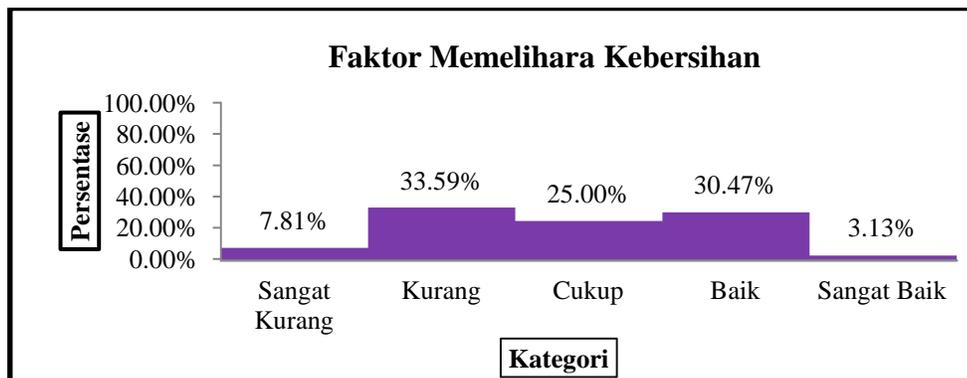
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	27.1250
<i>Median</i>	26.0000
<i>Mode</i>	25.00
<i>Std, Deviation</i>	4.05280
<i>Minimum</i>	17.00
<i>Maximum</i>	34.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Memelihara Kebersihan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$33,20 < X$	Sangat Baik	4	3,13%
2	$29,15 < X \leq 33,20$	Baik	39	30,47%
3	$25,10 < X \leq 29,15$	Cukup	32	25,00%
4	$21,05 < X \leq 25,10$	Kurang	43	33,59%
5	$X \leq 21,05$	Sangat Kurang	10	7,81%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Memelihara Kebersihan

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,81% (10 siswa), “kurang” sebesar 33,59% (43 siswa), “cukup” sebesar 25,00% (32 siswa),

“baik” sebesar 30,47% (39 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3,13% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,13, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan dalam kategori “cukup”.

2. Faktor Makanan yang Sehat

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat didapat skor terendah (*minimum*) 12,00, skor tertinggi (*maksimum*) 30,00, rerata (*mean*) 23,24, nilai tengah (*median*) 22,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 29,00, *standar deviasi* (SD) 4,18. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Makanan yang Sehat

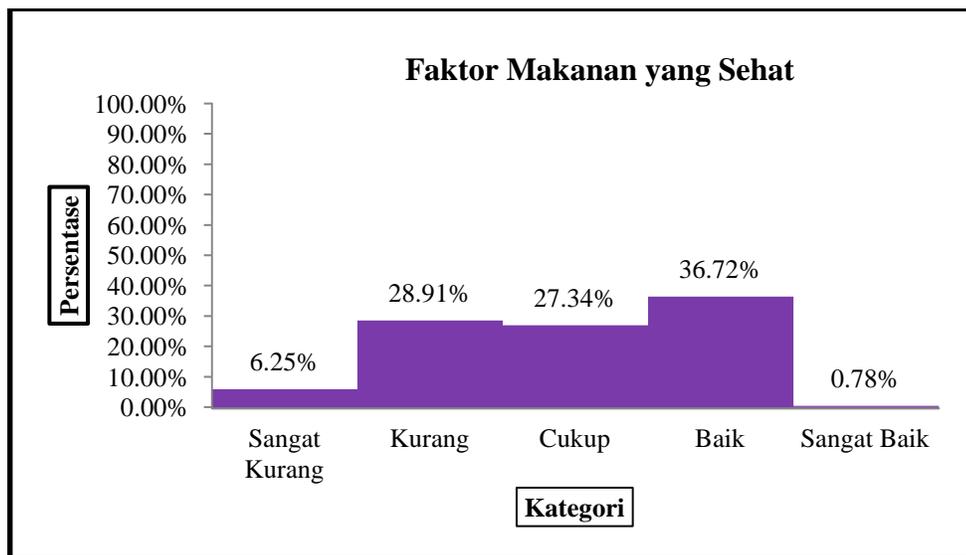
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	23.2422
<i>Median</i>	22.0000
<i>Mode</i>	29.00
<i>Std, Deviation</i>	4.16726
<i>Minimum</i>	12.00
<i>Maximum</i>	30.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Makanan yang Sehat

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$29,49 < X$	Sangat Baik	1	0,78%
2	$25,33 < X \leq 29,49$	Baik	47	36,72%
3	$21,16 < X \leq 25,33$	Cukup	35	27,34%
4	$16,99 < X \leq 21,16$	Kurang	37	28,91%
5	$X \leq 16,99$	Sangat Kurang	8	6,25%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Makanan yang Sehat

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (8

siswa), “kurang” sebesar 28,91% (37 siswa), “cukup” sebesar 27,34% (35 siswa), “baik” sebesar 36,72% (47 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,78% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23,24, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat dalam kategori “cukup”.

3. Faktor Cara Hidup yang Teratur

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 20,00, rerata (*mean*) 15,07, nilai tengah (*median*) 15,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 13,00, *standar deviasi* (SD) 3,02. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Cara Hidup yang Teratur

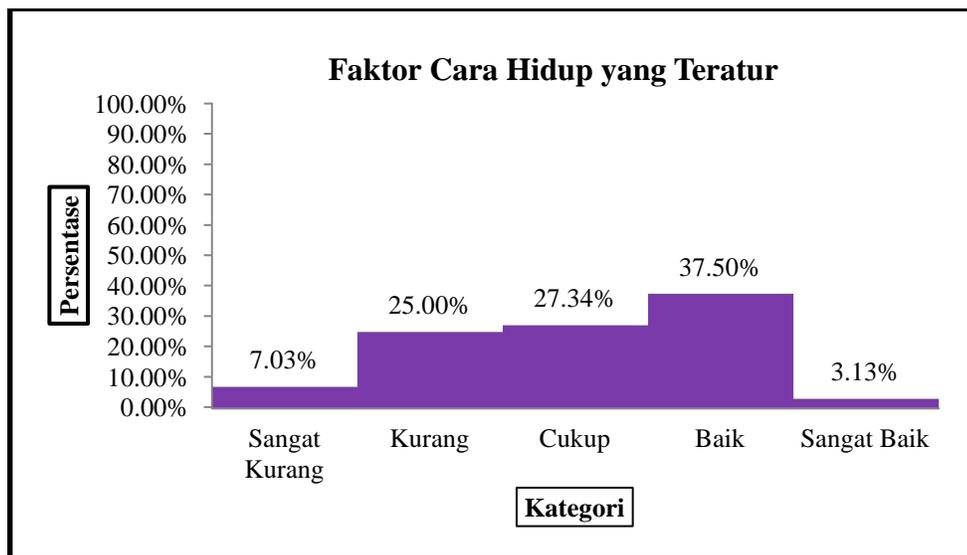
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	15.0703
<i>Median</i>	15.0000
<i>Mode</i>	13.00
<i>Std, Deviation</i>	3.02271
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	20.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Cara Hidup yang Teratur

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$19,60 < X$	Sangat Baik	4	3,13%
2	$16,58 < X \leq 19,60$	Baik	48	37,50%
3	$13,56 < X \leq 16,58$	Cukup	35	27,34%
4	$10,54 < X \leq 13,56$	Kurang	32	25,00%
5	$X \leq 10,54$	Sangat Kurang	9	7,03%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Cara Hidup yang Teratur

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,03% (9

siswa), “kurang” sebesar 25,00% (32 siswa), “cukup” sebesar 27,34% (35 siswa), “baik” sebesar 37,50% (48 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3,13% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15,07, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur dalam kategori “cukup”.

4. Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 11,00, rerata (*mean*) 8,71, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,74. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani

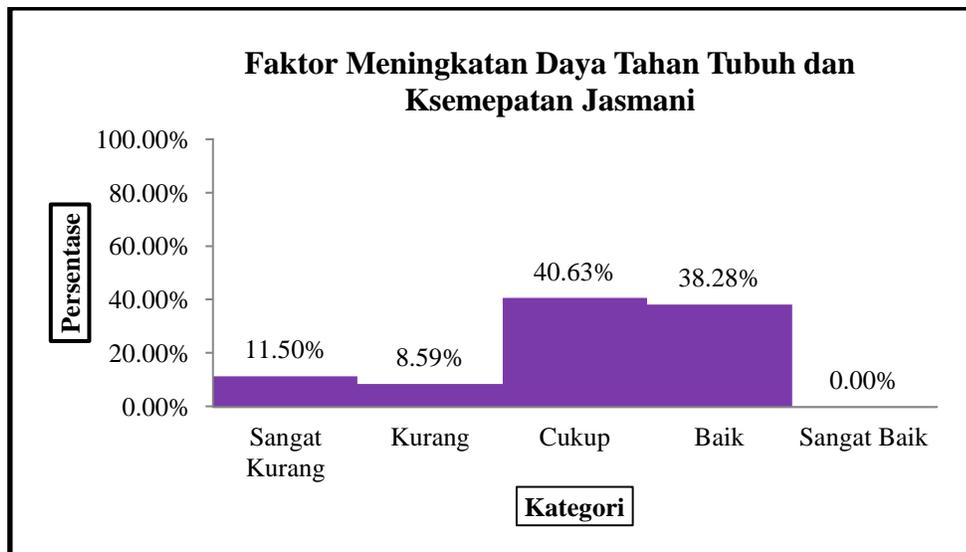
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	8.7109
<i>Median</i>	9.0000
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std, Deviation</i>	1.73501
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	11.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$11,31 < X$	Sangat Baik	0	0%
2	$9,58 < X \leq 11,31$	Baik	49	38,28%
3	$7,84 < X \leq 9,58$	Cukup	52	40,63%
4	$6,11 < X \leq 7,84$	Kurang	11	8,59%
5	$X \leq 6,11$	Sangat Kurang	16	11,50%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 16 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,50% (16 siswa), “kurang” sebesar 8,59% (11 siswa), “cukup” sebesar 40,63% (52 siswa), “baik” sebesar 38,28% (49 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,71, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani dalam kategori “cukup”.

5. Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit didapat skor terendah (*minimum*) 11,00, skor tertinggi (*maksimum*) 27,00, rerata (*mean*) 20,98, nilai tengah (*median*) 20,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, *standar deviasi* (SD) 3,27. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit

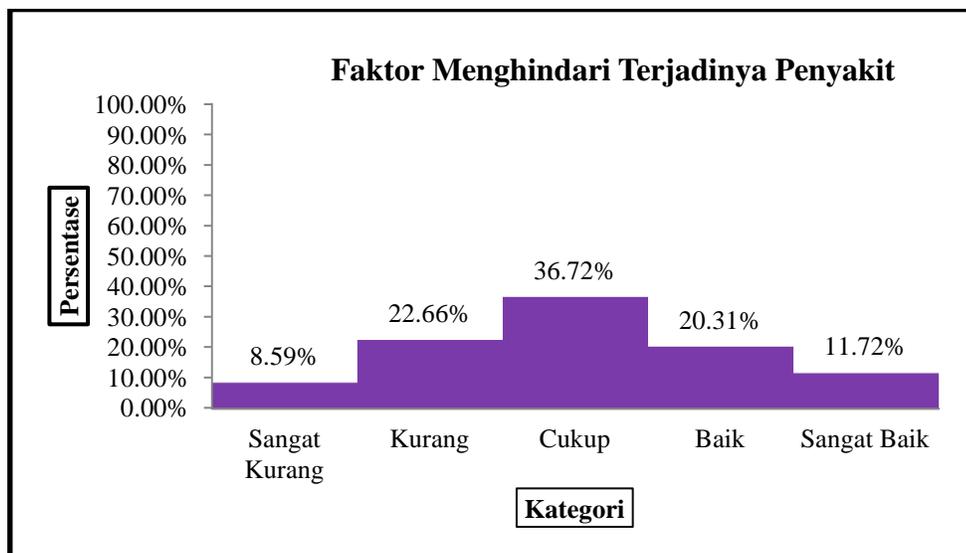
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	20.9844
<i>Median</i>	20.0000
<i>Mode</i>	20.00
<i>Std. Deviation</i>	3.26756
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	27.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$25,89 < X$	Sangat Baik	15	11,72%
2	$22,62 < X \leq 25,89$	Baik	26	20,31%
3	$19,35 < X \leq 22,62$	Cukup	47	36,72%
4	$16,08 < X \leq 19,35$	Kurang	29	22,66%
5	$X \leq 16,08$	Sangat Kurang	11	8,59%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 18 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1
Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Menghindari
Terjadinya Penyakit**

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,59% (11 siswa), “kurang” sebesar 22,66% (29 siswa), “cukup” sebesar 36,72% (47 siswa), “baik” sebesar 20,31% (26 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,72% (15 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 20,98, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit dalam kategori “cukup”.

6. Faktor Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,20, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,59. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Faktor Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian

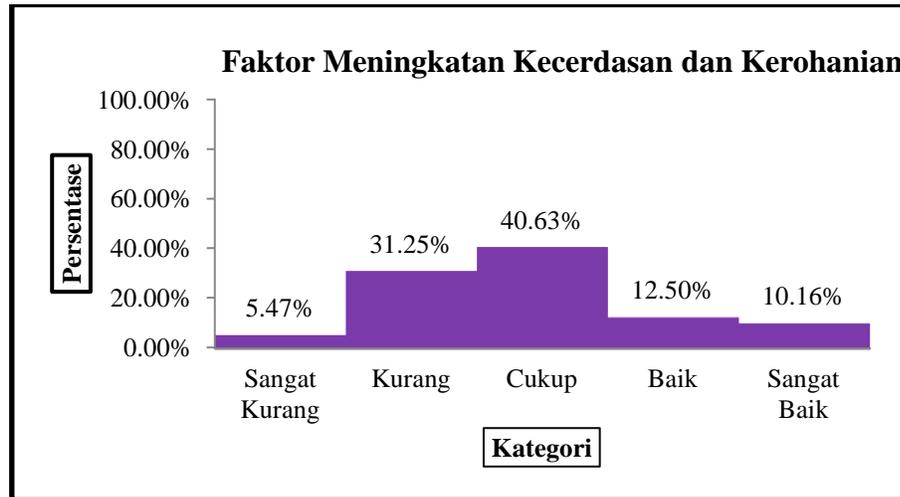
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	9.2031
<i>Median</i>	9.0000
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std. Deviation</i>	1.59408
<i>Minimum</i>	5.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$11,59 < X$	Sangat Baik	13	10,16%
2	$10,00 < X \leq 11,59$	Baik	16	12,50%
3	$8,41 < X \leq 10,00$	Cukup	52	40,63%
4	$6,81 < X \leq 8,41$	Kurang	40	31,25%
5	$X \leq 6,81$	Sangat Kurang	7	5,47%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 20 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor Meningkatkan kecerdasan dan kerohanian berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,47% (7 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (40 siswa), “cukup” sebesar 40,63% (52 siswa), “baik” sebesar 12,50% (16 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10,16% (13 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,20, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor Meningkatkan kecerdasan dan kerohanian dalam kategori “cukup”.

7. Faktor Melengkapi Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat didapat skor terendah (*minimum*) 10,00, skor tertinggi (*maksimum*) 22,00, rerata (*mean*) 16,56, nilai tengah (*median*) 16,00, nilai

yang sering muncul (*mode*) 16,00, *standar deviasi* (SD) 2,48. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Faktor Melengkapi Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat

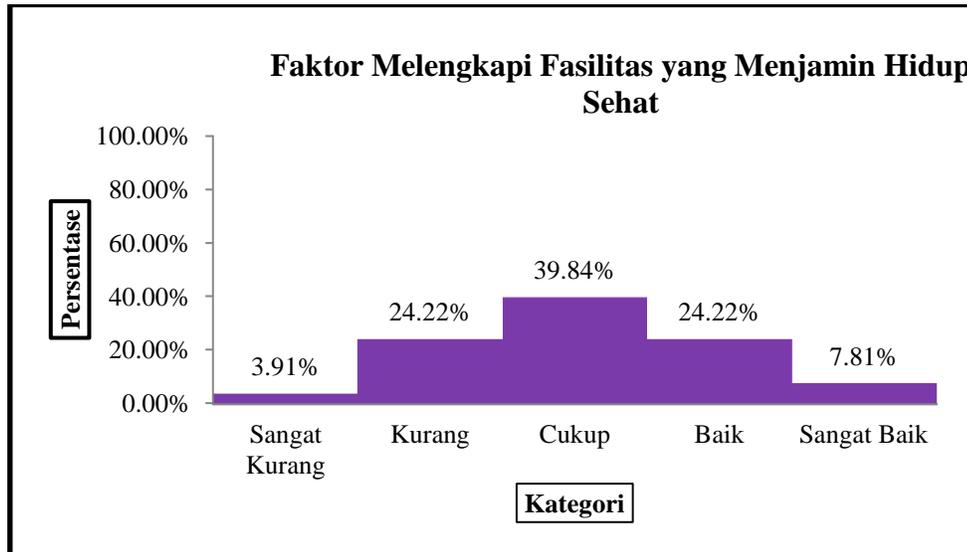
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	16.5625
<i>Median</i>	16.0000
<i>Mode</i>	16.00
<i>Std, Deviation</i>	2.48381
<i>Minimum</i>	10.00
<i>Maximum</i>	22.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Melengkapi Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$20,29 < X$	Sangat Baik	10	7,81%
2	$17,80 < X \leq 20,29$	Baik	31	24,22%
3	$15,32 < X \leq 17,80$	Cukup	51	39,84%
4	$12,84 < X \leq 15,32$	Kurang	31	24,22%
5	$X \leq 12,84$	Sangat Kurang	5	3,91%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 22 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Melengkapi Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,91% (5 siswa), “kurang” sebesar 24,22% (31 siswa), “cukup” sebesar 39,84% (51 siswa), “baik” sebesar 24,22% (31 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,81% (10 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,56, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dalam kategori “cukup”.

8. Faktor Pemeriksaan Kesehatan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan sehat didapat skor terendah (*minimum*) 2,00, skor tertinggi (*maksimum*) 8,00, rerata (*mean*) 5,04, nilai tengah (*median*) 5,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00, *standar deviasi* (SD) 1,42. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Statistik Faktor Pemeriksaan Kesehatan

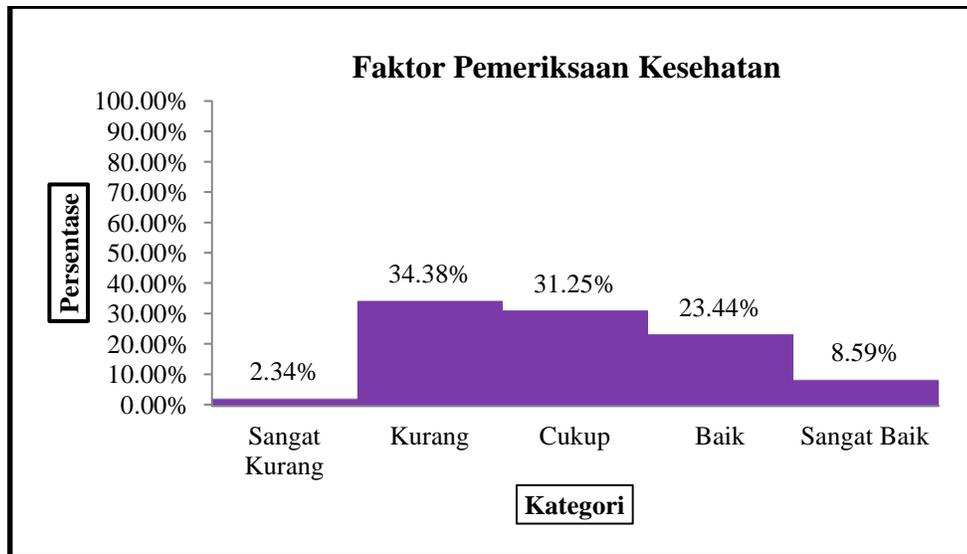
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	5.0391
<i>Median</i>	5.0000
<i>Mode</i>	5.00
<i>Std, Deviation</i>	1.42200
<i>Minimum</i>	2.00
<i>Maximum</i>	8.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Pemeriksaan Kesehatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$7,17 < X$	Sangat Baik	11	8,59%
2	$5,75 < X \leq 7,17$	Baik	30	23,44%
3	$4,33 < X \leq 5,75$	Cukup	40	31,25%
4	$2,91 < X \leq 4,33$	Kurang	44	34,38%
5	$X \leq 2,91$	Sangat Kurang	3	2,34%
Jumlah			128	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 24 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Pemeriksaan Kesehatan

Berdasarkan tabel 24 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,34% (3 siswa), “kurang” sebesar 34,38% (44 siswa), “cukup” sebesar 31,25% (40 siswa), “baik” sebesar 23,44% (30 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,59% (11 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,04, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan dalam kategori “cukup”.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 43 butir, dan terbagi dalam delapan faktor yaitu (1) Memelihara kebersihan, (2) Makanan yang sehat, (3) Cara hidup teratur (4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani (5) Menghindari terjadinya penyakit (6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohaian (7) melengkapi rumah dengan fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat (8) Pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dalam kategori “cukup”. Hal tersebut dikarenakan siswa di SMP N 1 Berbah Sleman Yogyakarta masih ada siswa yang mengalami pola hidup yang tidak sehat.

Pola hidup sehat secara sederhana adalah menjalani hidup sehari-hari dengan cara yang baik dan memperhatikan faktor-faktor kesehatan, sehingga menjadi rutinitas yang menyehatkan. Menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan kondisi hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan merupakan salah satu gambaran dari aktivitas atau kegiatan yang didukung oleh keinginan dan minat serta bagaimana pikiran kita dapat menjalani dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Menurut Proverawati dan Rahmawati (2016:29) “Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan.

Secara rinci pola hidup sehat di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta, berdasarkan faktor, yaitu memelihara kesehatan, makanan yang sehat, hidup yang teratur, meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani, menghindari terjadinya penyakit, meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian, melengapi fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat, dan pemeriksaan kesehatan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor memelihara kebersihan

Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan dalam kategori “cukup”. Hal ini bisa disebabkan karena siswa belum sepenuhnya mempunyai kesadaran bahwa kebersihan bisa menjaga kesehatan. antara lain kebiasaan menjaga kebersihan tubuh lingkungan. Upaya menjaga kebersihan tubuh seperti mandi, sikat gigi, dan membersihkan pakaian dari kotoran dan debu sedangkan lingkungan seperti buang sampah pada tempatnya menjaga kebersihan rumah dan lingkungan sekolahan, merupakan hal-hal kecil yang bisa berdampak besar bagi kesehatan siswa. Menjaga kebersihan sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Faktor memelihara keberishan yang masih jarang dilakukan oleh siswa yaitu siswa tidak menggosok gigi setelah makan, siswa tidak mengganti kaos kaki setiap 2 kali pakai, siswa tidak menggunakan baju yang bersih dan di setrika, membuang sampah tidak pada tempatnya, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam kerja bakti bersih lingkungan pada saat ada kegiatan jumat bersih.

2. Faktor makanan yang sehat

Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat dalam kategori “cukup”. Hal ini bisa disebabkan karena siswa sudah diberikan pemahaman tentang pentingnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang bisa didapatkan dari makanan dan minuman agar tubuh tetap 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 pentembuhan penyakit. Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Minuman sehat Menurut Roji dan Yulianti (2014:201) “adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh”. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun. 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 pengaturan panas tubuh atau suhu tubuh.

Menurut Wiarto (2013:128) makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang. Makanan seimbang merupakan makanan yang memiliki zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh. Misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Makanan sehat juga merupakan makanan yang terhindar dari bibit bibit penyakit

dan harus bebas dari kuman-kuman yang membawa penyakit berbahaya bagi tubuh. Makanan sehat tidak harus mahal. Disekitar kita banyak ditemui makanan yang sehat dan bernilai gizi tinggi dan harganya murah. Misalnya Telur, Tempe, Tahu.

3. Faktor cara hidup yang teratur

Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur dalam kategori “cukup”. Hal ini bisa karena siswa sudah mampu mengatur jam tidur, istirahat, bermain dan belajar yang seimbang. Pengaturan waktu aktivitas akan membuat hidup lebih teratur. Kebiasaan mengatur waktu aktivitas akan membuat siswa tidak mudah terserang penyakit, sehingga hal tersebut akan membuat kesehatan siswa menjadi lebih stabil Menurut Muhajir (2016: 282) hidup teratur meliputi tidur, berkerja dan istirahat secara teratur dan melakukan rekreasi pada saat liburan. Tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibatnya kurang tidur pada tubuh begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya. Gejala-gejala umum dari kurang tidur antara lain : kelopak mata sayu, pucat, muka muram dan juga pucat, badan lemah, kurang kegairahan bekerja, mala, dan lain-lain.

4. Faktor peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani

Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani dalam kategori “cukup”. Hal ini bisa karena para masyarakat dan anak sudah mulai sadar

tenang pentingnya vaksinasi untuk meningkatkan kekebalan dan mencegah dari berbagai penyakit selain itu kesematan jasmani juga sangat berpengaruh untuk kesegaran tubuh agar kesehatan tetap terjaga. Menurut Iruanto (2010:343) vaksinasi suatu cara untuk meningkatkan system kekebalan, dapat meningkatkan respon kebal pertama dan menghasilkan sel memori yang siap untuk memicu respon kebl kedua ada perlawanan tubuh yang pertama terhadap antigen penyakit. Menurut Peraturan Menteri Keshatan RI no 12 tahun 2017 pasal 1 ayat 2 Vaksin adalah produk biologi yang berisi antigen berupa mikroorganisme yang sudah mati atau masih hidup yang dilemahkan, masih utuh atau bagiannya, atau berupa toksin mikroorganisme yang telah diolah menjadi toksoid atau protein rekombinan, yang ditambahkan dengan zat lainnya, yang bila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu.

Menurut Roji & Yulianti (2014: 202) Olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya. Padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan risiko kanker, mengurangi stress dan depresi, dan juga akan memberikan kebugaran.

5. Faktor peningkatan menghindari terjadinya penyakit

Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit dalam kategori “cukup”. Hal ini bisa disebabkan karena siswa sudah mempunyai pengetahuan tentang beberapa penyakit yang menular maupun yang tidak menular serta pencegahan dan dan selalu mematuhi aturan aturan kesehatan seperti tidak merokok, minum minuman keras dll. Menurut Wiarto (2013:13) Menghindari terjadinya penyakit ini dapat di lakukan dengan cara menghindari kontak dengan sumber penyakit, dan membiasakan diri mematuhi aturan dalam kesehatan. Menghindari terjadinya penyakit mudah sekali kita lakukan, tetapi tergantung pada individunya rajin atau tidak. Misalnya dalam suatu rumah memiliki kamar mandi. Apabila pemiliknya rajin dan mengerti akan kesehatan, maka kamar mandi itu akan di bersihkan dengan selang beberapa waktu tertentu. Air yng lama mengenang akan mudah menjadi sarang bagi nyamuk untuk berkembang biak.

6. Faktor peningkatan peningkatan kecerdasan dan kerohanian

Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor peningkatan kecerdasan dan kerohanian dalam kategori “cukup”. Hal ini bisa disebabkan karena siswa sudah mulai rajin membaca untuk menambah wawasan dan sudah cukup santapan rohani sehingga selalu mematuhi ajaran agama. Menurut Wiarto (2013:18) “ meningkatkan taraf kecerdasa dan rohani dapat dengan rajin belajar dan membaca, wawasan kita akan semakin luas. Wawasan yang luas tadi digunakan untuk diri kita sendiri untuk menjadi bijaksana dalam mengambil

keputusan”. Misalnya menjaga kesehatan pribadi dengan mematuhi beberapa aturan kesehatan. Kesehatan rohani salah satunya adalah mematuhi peraturan kepercayaan yang dianutnya seperti beribadah, mematuhi larangan untuk berbuat haram.

7. Faktor peningkatan melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat

Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dalam kategori “cukup”. Hal ini bisa disebabkan siswa sudah mengerti tentang manfaat dengan melengkapi fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat. Menurut Muhajir (2016:282) melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat antara lain, adanya sumber air yang baik, adanya kakus yang sehat,, adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik, adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang

a. Adanya sumber air yang baik.

Menurut Kus Irianto (2010:99) syarat kuantitas persediaan air untuk keperluan rumah tangga diperkirakan sekitar 100 liter per kapta per hari dengan rincian sebagai berikut: a) 5 liter untuk minum, b) 5 liter untuk masak, c) 15 liter untuk mencuci, d) 30 liter untuk mandi, dan e) 45 liter untuk menyirami kakus atau untuk keperluan rumah tangga lainnya. Sedangkan secara kualitas fisiknya air harus jenis tidak berbau, tidak berasa, dan tidak berwarna.

b. Adanya kakus yang sehat.

Menurut Kus Irianto (2010:99) Kakus yang sehat yaitu kakus yang tidak berbau, tidak lembab, dan tidak gelap. Hal tersebut bisa dilakukan dengan membersihkan kakus secara teratur, dinding kamar mandi diberi warna yang terang, terdapat ventilasi agar cahaya matahari cukup masuk ke dalamnya, tersedia kaca untuk melihat bagian tubuh dan gigi yang belum bersih, saluran air lancar sehingga air tidak tergenang.

c. Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.

Menurut Kus Irianto (2010:99) tempat sampah yang baik adalah a) terbuat dari bahan yang mudah dibersihkan dan tidak mudah rusak. b) Harus ditutupi rapat sehingga tidak menarik serangga atau hewan lainya seperti tikus, kucing, ayam dan lainya. c) ditempatkan diluar rumah.

d. Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.

Menurut Manullang, Harold, Marvyn, & Siboro (2002: 232-233) sangat penting menjaga stok obat obatan supaya utama tetap tersedia dalam lemari obat, supaya bila bila keadaan darurat datang anda tidak perlu membuang waktu pergi ke toko atau apтек untuk membeli apa yang anda butuhkan. Tetapi dipastikan anda mempunyai cukup bahan bahan.

8. Faktor pemeriksaan kesehatan

Pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan dalam kategori “cukup”. Hasil tersebut bisa diartikan siswa sudah memiliki kesadaran akan pentingnya pola pemeriksaan kesehatan terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana siswa melakukan pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, pencarian obat dan pemulihan kesehatan. Hal hal yang perlu di perhatikan dalam penanganan penyakit menurut Suharto (Suhardi (2010: 26). Adalah

- a. Keluhan rasa sakit yang dirasakan merupakan lampu kuning bahkan lampu merah bahwa dalam tubuh mengalami gangguan kesehatan.
- b. Gangguan yang masih ringan biasanya belum dirasakan dan akan dirasakan bila bertambah parah.
- c. Pemeriksaan secara umum setidaknya dilakukan sekali dalam setahun bagi mereka yang sudah 40 tahun keatas dan bagi mereka yang di bawah 40 tahun cukup melakukan pemeriksaan 2 kali dalam setahun.
- d. Khususnya bagi wanita perlu dilakukan pemeriksaan leher Rahim dan payudara sekurang kurangnya sekali setahun.

C. Keterbatasan Hasil 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 di sini 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 pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (8 siswa), “kurang” sebesar 29,69% (38 siswa), “cukup” sebesar 24,22% (31 siswa), “baik” sebesar 34,38% (44 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,47% (7 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 pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta.
2. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan pola hidup sehat 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 pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta.
2. Agar melakukan penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta 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
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hartono, G. (2017). *Jadwal Imunisasi Anak Usia 0 Sampai 18 Tahun*. Jurnal Departemen Ilmu Kesehatan anak FKUI.18(5).
- Irianto, K & Waluyo, K. (2010). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV.Yarma Widya.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Notoadmojo, S. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Permenkes, Nomor 12 tahun 2017. *Tentang Penyelenggaraan Imunisasi*.
- Proverawati, A & Rahmawati, E. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ridwan. (2008). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Roji dan Yulianti, E.. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sari, I.P.T.P (2013). *Pendidikan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9, 2
- Siboro, P.A., Manullang, J.F., Shryock H., et el (2002). *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung: Indonesia Publ.House.

- Sridadi & Sudrana. (2011). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 8, 2
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi, M. (2010). *Perbedaan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII dan IX Berdasarkan Pendidikan Orang Tua di SMP Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Susanti, Y.E. (2017). *Daftar Imunisasi Untuk Anak*. 20 Februari 2018. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/imunisasi-untuk-remaja/>.
- Wiarso, G. (2013). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Ujin Coba



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

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

Nomor : 451/UN.34.16/PP/20118

Lamp. : 1Eks

20 April 2018.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 2 Berbah
di Tempat.

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

Nama : Reza Benny Setya Aji
NIM : 14601241142
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Farida Mulyatiningsih, M.Kes
NIP : 196307141988122011
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : April s/d Mei 2018.
Tempat : Siswa Kelas VII/SMP Negeri 2 Berbah.
Judul Skripsi : Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII.

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

Dekan,

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

Tembusan :

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



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 BERBAH

Alamat : Sanggrahan, Tegaltirto, Berbah, Sleman. Telepon (0274) 497981
E mail : smp2berbah@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

NO : 070 / 165

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 2 Berbah, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa Saudara tersebut di bawah ini :

Nama Mahasiswa : REZA BENNY SETYA AJI
Nomor Mahasiswa : 14601241142
Program Studi / Tingkat : Pendidikan PKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Instansi / Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi / Perguruan Tinggi : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 30 April 2018 dan 2 Mei 2018

Telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Berbah dengan judul penelitian "POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 BERBAH".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Berbah, 2 Mei 2018

Kepala Sekolah



Endang Wahyuti Ningsih, S.Pd

Pembina, Gol IV/a

NIP. 19650403 198703 2 021

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian



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

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

Nomor : 4.20/UN.34.16/PP/20118

10 April 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 1 Berbah Sleman
di Tempat.

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 : Reza Benny Setya Aji
NIM : 14601241142
Program Studi : PJKR.
Dosen Pembimbing : Farida Mulyaningsih, M.Kes.
NIP : 196307141988121001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 16 s/d 30 April 2018
Tempat : Siswa Kelas VII, SMP N 1 Berbah Jln. Tanjungtirto Kalitirto Berbah.
Judul Skripsi : Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta.

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

Dekan,

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

Tembusan :

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



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BERBAH
Email : smpn1_berbah@yahoo.co.id

Alamat : Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta 55573 Telp. 497029

SURAT KETERANGAN

No : 005 / III

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Chalimah, S.Pd.M.Pd
NIP : 19600201 198111 2 003
Pangkat / Gol. : Pembina / Gol. IV a
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi / Unit Kerja : SMP Negeri 1 Berbah Sleman, Dinas Pendidikan
Kabupaten Sleman
Alamat : Tanjungtirto, Kalitirto, Berbah, Sleman, Yogyakarta

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Reza Benny Setya Aji
No. Mhs. : 14601241142
Program / Tingkat : S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi / Perguruan Tinggi : Jln.Colombo No. 1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Tegalrukem, Campuranom, Bansari, Temanggung, Jawa Tengah

Mahasiswa tersebut diatas telah melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Berbah mulai tanggal 8 s/d 9 Mei 2018 dengan judul Skripsi " Pola Hidup Sehat Siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta

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



Lampiran 3. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Reza Benny S.A
 NIM : 14601241142
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dra Farida Mulyaningstih, M Kes.

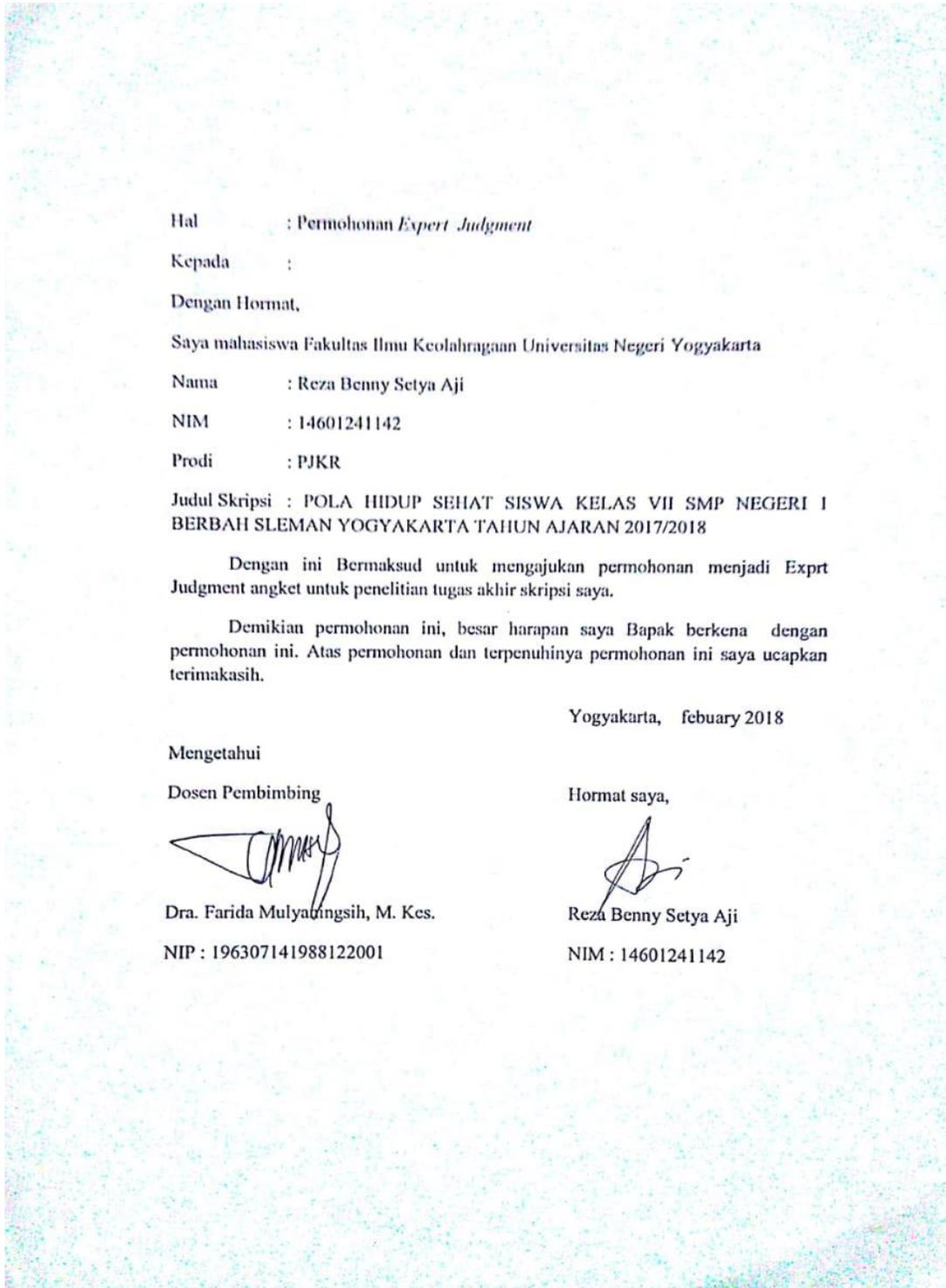
No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	22-1-2018	Konfirmasi	[Signature]
2.	24-1-2018	Bab I / Permasalahan	[Signature]
3.	26-1-2018	Bab I	[Signature]
4.	29-1-2018	Bab II	[Signature]
5.	1-2-18	Bab III	[Signature]
6.	8-2-18	Instrumen	[Signature]
7.	15-2-18	Bab III & Instrumen	[Signature]
8.	22-2-18	E.G.	[Signature]
9.	29-2-18	Hasil uji coba	[Signature]
10.	11-5-18	Ambil data	[Signature]
11.	22-5-18	Bab IV	[Signature]
12.	25-5-18	Bab IV & V	[Signature]
13.	28-5-18	Keseluruhan	[Signature]

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 4. Surat Expert Judgement dan Surat Pernyataan Validasi



**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dra. Farida Mulyaningih, M. Kes
NIP : 196307141988122001
Jurusan : POR

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Reza Benny S.A
NIM : 14601241142
Program Studi : PJKR
Judul TA : pola Hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

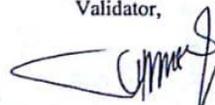
- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,

Validator,



Dra. Farida Mulyaningih, M. Kes

NIP. 196307141988122001

Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 02	296.8710	1998.344	.488	.750
BUTIR 03	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 04	296.2581	2023.998	.203	.753
BUTIR 05	296.3387	2003.900	.550	.750
BUTIR 06	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 07	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 08	296.1774	1979.624	.872	.747
BUTIR 09	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 10	296.6452	2016.757	.363	.752
BUTIR 11	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 12	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 13	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 14	296.1452	1986.290	.859	.748
BUTIR 15	296.6129	2014.340	.416	.751
BUTIR 16	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 17	296.2581	2023.998	.203	.753
BUTIR 18	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 19	296.2742	1992.006	.753	.749
BUTIR 20	296.4194	1994.739	.603	.749
BUTIR 21	296.1452	1986.290	.859	.748
BUTIR 22	296.2581	2023.998	.203	.753
BUTIR 23	296.1613	1986.236	.809	.748
BUTIR 24	296.6452	2016.757	.363	.752
BUTIR 25	296.6452	2016.757	.363	.752
BUTIR 26	296.2581	2023.998	.203	.753
BUTIR 27	296.1129	1987.971	.803	.748
BUTIR 28	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 29	296.6774	1986.812	.571	.748
BUTIR 30	296.1452	1986.290	.859	.748
BUTIR 31	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 32	296.8387	2008.924	.526	.751
BUTIR 33	296.8065	2000.224	.457	.750
BUTIR 34	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 35	296.2581	2023.998	.203	.753
BUTIR 36	296.8710	1998.344	.488	.750
BUTIR 37	296.6452	2019.839	.341	.752

BUTIR 38	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 39	296.3387	2003.900	.550	.750
BUTIR 40	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 41	296.2581	2023.998	.203	.753
BUTIR 42	296.1774	1979.624	.872	.747
BUTIR 43	296.2581	2023.998	.203	.753
BUTIR 44	296.6452	2016.757	.363	.752
BUTIR 45	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 46	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 47	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 48	296.1452	1986.290	.859	.748
BUTIR 49	296.2581	2023.998	.203	.753
BUTIR 50	296.1129	1980.889	.926	.747
BUTIR 51	296.2097	1992.103	.819	.749
TOTAL	149.6129	508.831	1.000	.976

Keterangan: r hitung $>$ r tabel (df 62 = 0,246) = valid

RELIABILITAS

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	43

Lampiran 6. Angket Uji Coba

ANGKET UJI COBA PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :

Asal Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan / pernyataan dengan benar dan seksama.
2. Berilah tanda cek list (√) pada salah satu jawaban sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pernyataan.
3. Keterangan tentang jawaban:

SS: Sering Sekali

J : Jarang

SR :Sering :

TD : Tidak Pernah

C. Judul Penelitian

“Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Berbah Sleman Yogyakarta”

D. Contoh pertanyaan angket

No	Pertanyaan	jawaban			
		SS	SR	J	TP
1	Saya belajar setiap hari	√			

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	J	TP
	Memelihara kebersihan				
1	Mandi 2 kali sehari				
2	Mengosok gigi setelah makan				
3	Membiasakan mencuci tangan sebelum makan				
4	Membersihkan rambut setiap hari				
5	Mengganti kaos kaki setiap 2 kali pakai				
6	Selalu menggunakan baju yang bersih dan di setrika				
7	Diperbolehkan membuang sampah tidak pada tempatnya				
8	Membersihkan lantai rumah setiap hari				
9	Melakukan piket kebersihan di sekolah				
10	Aktif dalam mengikuti kerja bakti membersihkan sekolah				
	Makanan yang sehat				
11	Makan makanan cepat saji				
12	Sebelum makan selalu memperhatikan kebersihan makanan				
13.	Membiasakan makan sayur dan buah setiap hari				
14	Sarapan sebelum berangkat sekolah				
15	Terbiasa makan tiga kali sehari				
16	Membiasakan minum air yang mengandung mineral				
17	Minum air putih yang bersih dan tidak berbau				
18	Membiasakan minum air mineral saat berolahraga				
19	Minum air putih 6 -8 gelas sehari				
	Cara hidup teratur				
20	Tidur malam 6 jam setiap hari				
21	Membiasakan tidur dengan keadaan kamar tidak bersih dan				

	tidak rapi				
22	Melakukan olahraga rekreasi pada saat hari libur				
23	Melakukan rekreasi ke tempat tempat wisata pada hari libur				
24	Setiap waktu istirahat pagi membiasakan duduk santai bersama teman				
25	Setiap sore hari meluangkan waktu untuk mengistirahatkan badan dengan menonton tv dan duduk santai selama 60 menit				
	Peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasamani				
26	Suntik vaksin dengue selama 6 bulan sekali				
27	Mengikuti jadwal vaksinasi di puskesmas				
28	Melakukan olahraga tiga kali seminggu				
29	melakukan olahraga dengan durasi mminimal 20 menit tanpa berhenti				
	Menghindari terjadinya penyakit				
30	Sering berada dilingkungan orang orang yang merokok				
31	Selalu mengindahkan himbauan tentang bahaya yang mengancam perokok				
32	Ketika ada teman sedang mengkonsumsi minuman keras saya berkeinginan untuk mencoba minum minuman keras				
33	Selalu mengindahkan anjuran untuk tidak minum minuman keras				
34	Ketika melihat narkoba timbul keinginan untuk mencoba				
35	Ketika mendapat informasi tentang bahaya narkoba dari banyak orang dan saya berusaha tidak menggunakan obat itu				
36	Ketika batuk membiasakan menutup mulut				
37	Tidak meludah di sembarang tempat				

	Peningkatan kecerdasan dan kerohanian				
38	Membiasakan membaca buku tentang ilmu pengetahuan hidup sehat				
39	Selalu belajar dari pengalaman hidup				
40	Patuh terhadap ajaran agama yang dianut				
41	Mematuhi larangan untuk berbuat haram				
	Melengkapi rumah dengan fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat				
42	Menggunakan air yang tidak berbau dalam kegiatan sehari hari				
43	Tersedia air yang tidak berwarna untuk kegiatan sehari hari				
44	Kaskus di rumah jarang di bersikan				
45	Membersihkan saluran air di rumah				
46	Menyediakan tempat sampah di sekitar rumah				
47	Menutup tempat sampah setiap hari				
48	mempunyai lemari obat dan P3k di rumah				
49	Selalu menjaga stok obat luka di rumah				
	Pola pemeriksaan kesehatan				
50	selalu memeriksakan kesehatan tubuh anda ke dokter 2 kali setahun walaupun merasa sehat				
51	Selalu memeriksakan kesehatan diri bila merasa sakit				

Lampiran 7. Angket penelitian

A. Identitas Responden

Nama :

Asal Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan / pernyataan dengan benar dan seksama.
2. Berilah tanda chek list (√) pada salah satu jawaban sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pernyataan.
3. Keterangan tentang jawaban:

SS: Sering Sekali

J : Jarang

SR :Sering :

TD : Tidak Pernah

C. Judul Penelitian

“Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Berbah Sleman Yogyakarta”

D. Contoh pertanyaan angket

No	Pertanyaan	jawaban			
		SS	SR	J	TP
1	Saya belajar setiap hari	√			

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	SR	J	TP
	Memelihara kebersihan				
1	Mandi 2 kali sehari				
2	Mengosok gigi setelah makan				
3	Membiasakan mencuci tangan sebelum makan				
4	Mengganti kaos kaki setiap 2 kali pakai				
5	Selalu menggunakan baju yang bersih dan di setrika				
6	Dipernolehkan membuang sampah tidak pada tempatnya				
7	Membersihkan lantai rumah setiap hari				
8	,Melakukan piket kebersihan di sekolah				
9	Aktif dalam mengikuti kerja bakti membersihkan sekolah				
	Makanan yang sehat				
10	Makan makanan cepat saji				
11	Sebelum makan selalu memperhatikan kebersihan makanan				
12	Membiasakan makan sayur dan buah setiap hari				
13	Sarapan sebelum berangkat sekolah				
14	Terbiasa makan tiga kali sehari				
15	Membiasakan minum air yang mengandung mineral				
16	Membiasakan minum air mineral saat berolahraga				
17	Minum air putih 6 -8 gelas sehari				
	Cara hidup teratur				
18	Tidur malam 6 jam setiap hari				
19	Membiasakan tidur dengan keadaan kamar tidak bersih dan tidak rapi				
20	Melakukan rekreasi ke tempat tempat wisata pada hari libur				
21	Setiap waktu istirahat pagi membiasakan duduk santai bersama teman				
22	Setiap sore hari meluangkan waktu untuk mengistirahatkan badan dengan menonton tv dan duduk santai selama 60 menit				

	Peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani				
23	Mengikuti jadwal vaksinasi di puskesmas				
24	Melakukan olahraga tiga kali seminggu				
25	melakukan olahraga dengan durasi minimal 20 menit tanpa berhenti				
	Menghindari terjadinya penyakit				
26	Sering berada di lingkungan orang-orang yang merokok				
27	Selalu mengindahkan himbauan tentang bahaya yang mengancam perokok				
28	Ketika ada teman sedang mengonsumsi minuman keras saya berkeinginan untuk mencoba minum minuman keras				
29	Selalu mengindahkan anjuran untuk tidak minum minuman keras				
30	Ketika melihat narkoba timbul keinginan untuk mencoba				
31	Ketika batuk membiasakan menutup mulut				
32	Tidak meludah di sembarang tempat				
	Peningkatan kecerdasan dan kerohanian				
33	Membiasakan membaca buku tentang ilmu pengetahuan hidup sehat				
34	Selalu belajar dari pengalaman hidup				
35	Patuh terhadap ajaran agama yang dianut				
	Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat				
36	Menggunakan air yang tidak berbau dalam kegiatan sehari-hari				
37	Kaskus di rumah jarang dibersihkan				
38	Membersihkan saluran air di rumah				
38	Menyediakan tempat sampah di sekitar rumah				
40	Menutup tempat sampah setiap hari				
41	Mempunyai lemari obat dan P3k di rumah				
	Pola pemeriksaan kesehatan				
42	selalu memeriksakan kesehatan tubuh anda ke dokter 2 kali setahun walaupun merasa sehat				
43	Selalu memeriksakan kesehatan diri bila merasa sakit				

Lampiran 8, Data Uji Coba

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	Σ		
1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	187								
2	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	168		
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	169			
4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	175
5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	192				
6	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	175
7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	143		
8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	142		
9	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	139		
10	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	154		
11	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	141	
12	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	117	
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	3	3	3	3	149	
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	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	149	
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	151	
16	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	114
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	151	
18	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	120
19	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	2	4	3	3	2	4	4	2	4	4	3	2	4	2	2	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	172		
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	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	110	
21	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	141
22	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	133

23	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	130
24	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	133			
25	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	130			
26	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	110				
27	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	142				
28	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	158				
29	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	158					
30	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	3	2	4	2	2	3	4	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	172							
31	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	182				
32	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	181			
33	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	180			
34	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	181		
35	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	187	
36	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	3	168			
37	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	169		
38	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	175		
39	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	192		
40	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	175		
41	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143			
42	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	142			
43	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	139		
44	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	146			
45	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	149			
46	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	117					
47	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	1	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	157		

48	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	141		
49	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	151		
50	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	114			
51	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	151			
52	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	4	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	2	4	2	4	3	2	2	2	4	2	2	128	
53	4	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	180
54	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	118
55	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	141	
56	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	141	
57	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	138	
58	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	141	
59	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	138
60	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	110	
61	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	134
62	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	142		

21	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	92		
22	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	105			
23	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	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	114			
24	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	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	121			
25	1	1	2	3	3	3	3	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	3	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	121			
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	132		
27	3	3	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	106			
28	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	1	2	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	110			
29	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	147		
30	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	149			
31	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	136			
32	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	141
33	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	144		
34	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	121	
35	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	2	114
36	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	119	
37	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	114			
38	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	141			
39	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	146			
40	1	1	1	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	146		
41	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	149		
42	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	133	
43	1	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	119	
44	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	117		
45	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	1	3	3	1	1	2	1	133			

46	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	1	3	3	2	1	149							
47	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	140					
48	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	121					
49	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	1	4	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	81			
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	98			
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	99			
53	1	3	2	3	3	1	1	2	1	1	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	94			
54	3	2	2	3	2	3	1	1	3	3	2	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	95			
55	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	1	110			
56	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	1	133			
57	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	1	3	3	137			
58	1	2	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	1	3	1	3	135			
59	3	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	2	151		
60	1	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	142		
61	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	117	
62	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	118	
63	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	3	2	147
64	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	1	3	3	3	3	3	2	139	
65	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	1	1	3	3	1	1	129			
66	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	140	
67	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	143			
68	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	154
59	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	3	141			
70	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	1	2	3	2	121		

71	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	122							
72	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	1	1	1	1	115						
73	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	119						
74	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	116					
75	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	2	3	3	1	1	3	1	130			
76	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	136				
77	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	1	3	3	3	3	2	3	2	139			
78	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	2	2	152			
79	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	142			
80	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	1	121			
81	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	2	120	
82	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	1	3	3	2	140
83	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	118	
84	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	114	
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	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	112		
86	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	116			
87	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	2	2	3	3	2	2	133			
88	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	1	3	3	2	3	138			
89	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	2	3	2	3	2	2	138			
90	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	2	1	148		
91	3	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	1	3	3	3	139			
92	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	117		
93	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	118		
94	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	119			
95	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	109		

96	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	2	2	3	2	3	3	2	3	133		
97	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	139		
98	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	2	3	2	2	3	2	2	138		
99	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	153			
100	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	2	3	2	3	3	3	3	1	138		
101	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	2	116		
102	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	118		
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	2	1	3	1	1	2	2	3	1	3	1	3	3	3	3	2	105			
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	2	3	2	3	2	3	113		
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	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	1	110				
106	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	1	3	4	4	1	4	2	3	2	1	3	3	114		
107	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	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	2	3	110		
108	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	115		
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	3	3	4	3	1	3	2	1	111
110	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	1	2	3	110	
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	102		
112	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	1	3	135	
113	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	137		
114	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	1	1	3	3	3	2	137		
115	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	3	2	150		
116	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	140		
117	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	1	112
118	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	119	
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	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	105
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	2	3	3	2	2	2	99

121	3	1	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	3	2	3	1	131				
122	3	1	1	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	1	133				
123	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	3	2	4	4	1	2	1	3	138				
124	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	150				
125	3	2	3	3	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	4	2	2	3	1	137
126	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	117	
127	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	1	111			
128	3	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	2	3	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	96	

Lampiran 10. Hasil Penghitungan SPSS

Statistics

	Pola Hidup Sehat	Memelihara kebersihan	Makanan yang sehat	Cara hidup yang teratur	Peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani	Menghindari terjadinya penyakit	Peningkatan kecerdasan dan kerohanian	Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat	Pemeriksaan kesehatan
N Valid	128	128	128	128	128	128	128	128	128
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	125.9375	27.1250	23.2422	15.0703	8.7109	20.9844	9.2031	16.5625	5.0391
Median	122.0000	26.0000	22.0000	15.0000	9.0000	20.0000	9.0000	16.0000	5.0000
Mode	110.00 ^a	25.00	29.00	13.00	8.00	20.00	8.00	16.00	5.00
Std. Deviation	16.03576	4.05280	4.16726	3.02271	1.73501	3.26756	1.59408	2.48381	1.42200
Minimum	81.00	17.00	12.00	8.00	3.00	11.00	5.00	10.00	2.00
Maximum	154.00	34.00	30.00	20.00	11.00	27.00	12.00	22.00	8.00
Sum	16120.00	3472.00	2975.00	1929.00	1115.00	2686.00	1178.00	2120.00	645.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pola Hidup Sehat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 81	1	.8	.8	.8
92	1	.8	.8	1.6
94	1	.8	.8	2.3
95	1	.8	.8	3.1
96	1	.8	.8	3.9
98	1	.8	.8	4.7
99	2	1.6	1.6	6.2
102	1	.8	.8	7.0
105	3	2.3	2.3	9.4
106	2	1.6	1.6	10.9
107	1	.8	.8	11.7
109	1	.8	.8	12.5
110	6	4.7	4.7	17.2
111	2	1.6	1.6	18.8
112	2	1.6	1.6	20.3
113	2	1.6	1.6	21.9

114	5	3.9	3.9	25.8
115	3	2.3	2.3	28.1
116	4	3.1	3.1	31.2
117	6	4.7	4.7	35.9
118	5	3.9	3.9	39.8
119	5	3.9	3.9	43.8
120	1	.8	.8	44.5
121	6	4.7	4.7	49.2
122	3	2.3	2.3	51.6
129	1	.8	.8	52.3
130	1	.8	.8	53.1
131	1	.8	.8	53.9
132	2	1.6	1.6	55.5
133	6	4.7	4.7	60.2
135	2	1.6	1.6	61.7
136	3	2.3	2.3	64.1
137	6	4.7	4.7	68.8
138	6	4.7	4.7	73.4
139	4	3.1	3.1	76.6
140	4	3.1	3.1	79.7
141	4	3.1	3.1	82.8
142	3	2.3	2.3	85.2
143	1	.8	.8	85.9
144	1	.8	.8	86.7
146	2	1.6	1.6	88.3
147	2	1.6	1.6	89.8
148	2	1.6	1.6	91.4
149	4	3.1	3.1	94.5
150	3	2.3	2.3	96.9
151	1	.8	.8	97.7
152	1	.8	.8	98.4
153	1	.8	.8	99.2
154	1	.8	.8	100.0
Total	128	100.0	100.0	

Memelihara kebersihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	2	1.6	1.6	1.6
	19	2	1.6	1.6	3.1
	20	5	3.9	3.9	7.0
	21	1	.8	.8	7.8
	22	3	2.3	2.3	10.2
	23	7	5.5	5.5	15.6
	24	12	9.4	9.4	25.0
	25	21	16.4	16.4	41.4
	26	13	10.2	10.2	51.6
	27	6	4.7	4.7	56.2
	28	4	3.1	3.1	59.4
	29	9	7.0	7.0	66.4
	30	9	7.0	7.0	73.4
	31	10	7.8	7.8	81.2
	32	10	7.8	7.8	89.1
	33	10	7.8	7.8	96.9
	34	4	3.1	3.1	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Makanan yang sehat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1	.8	.8	.8
	13	2	1.6	1.6	2.3
	14	1	.8	.8	3.1
	15	1	.8	.8	3.9
	16	3	2.3	2.3	6.2
	17	2	1.6	1.6	7.8
	18	7	5.5	5.5	13.3
	19	2	1.6	1.6	14.8
	20	7	5.5	5.5	20.3
	21	19	14.8	14.8	35.2
	22	21	16.4	16.4	51.6
	23	8	6.2	6.2	57.8

24	1	.8	.8	58.6
25	5	3.9	3.9	62.5
26	17	13.3	13.3	75.8
27	6	4.7	4.7	80.5
28	2	1.6	1.6	82.0
29	22	17.2	17.2	99.2
30	1	.8	.8	100.0
Total	128	100.0	100.0	

Cara hidup yang teratur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	5	3.9	3.9	3.9
	9	2	1.6	1.6	5.5
	10	2	1.6	1.6	7.0
	11	5	3.9	3.9	10.9
	12	5	3.9	3.9	14.8
	13	22	17.2	17.2	32.0
	14	20	15.6	15.6	47.7
	15	13	10.2	10.2	57.8
	16	2	1.6	1.6	59.4
	17	17	13.3	13.3	72.7
	18	15	11.7	11.7	84.4
	19	16	12.5	12.5	96.9
	20	4	3.1	3.1	100.0
Total		128	100.0	100.0	

Peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	.8	.8	.8
	4	1	.8	.8	1.6
	5	3	2.3	2.3	3.9
	6	11	8.6	8.6	12.5
	7	11	8.6	8.6	21.1
	8	29	22.7	22.7	43.8
	9	23	18.0	18.0	61.7
	10	28	21.9	21.9	83.6
	11	21	16.4	16.4	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Menghindari terjadinya penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	.8	.8	.8
	12	1	.8	.8	1.6
	14	3	2.3	2.3	3.9
	15	3	2.3	2.3	6.2
	16	3	2.3	2.3	8.6
	17	4	3.1	3.1	11.7
	18	2	1.6	1.6	13.3
	19	23	18.0	18.0	31.2
	20	27	21.1	21.1	52.3
	21	1	.8	.8	53.1
	22	19	14.8	14.8	68.0
	23	17	13.3	13.3	81.2
	24	4	3.1	3.1	84.4
	25	5	3.9	3.9	88.3
	26	9	7.0	7.0	95.3
	27	6	4.7	4.7	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Peningkatan kecerdasan dan kerohanian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	.8	.8	.8
	6	6	4.7	4.7	5.5
	7	5	3.9	3.9	9.4
	8	35	27.3	27.3	36.7
	9	30	23.4	23.4	60.2
	10	22	17.2	17.2	77.3
	11	16	12.5	12.5	89.8
	12	13	10.2	10.2	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	3	2.3	2.3	2.3
	11	1	.8	.8	3.1
	12	1	.8	.8	3.9
	13	7	5.5	5.5	9.4
	14	7	5.5	5.5	14.8
	15	17	13.3	13.3	28.1
	16	34	26.6	26.6	54.7
	17	17	13.3	13.3	68.0
	18	22	17.2	17.2	85.2
	19	6	4.7	4.7	89.8
	20	3	2.3	2.3	92.2
	22	10	7.8	7.8	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Pemeriksaan kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3	2.3	2.3	2.3
	3	12	9.4	9.4	11.7
	4	32	25.0	25.0	36.7
	5	40	31.2	31.2	68.0
	6	23	18.0	18.0	85.9
	7	7	5.5	5.5	91.4
	8	11	8.6	8.6	100.0
	Total	128	100.0	100.0	

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian









