

**IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN  
SEHAT MAHASISWA PRODI PGSD PENJAS  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Olahraga**



Oleh:

Vina Melinda

NIM.15604221039

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR  
PENDIDIKAN JASMANI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN  
SEHAT MAHASISWA PRODI PGSD PENJAS  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh:

Vina Melinda  
NIM.15604221039

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 FIK UNY.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei untuk pengumpulan data menggunakan angket. Sampel penelitian sebanyak 106 mahasiswa. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan 21 mahasiswa. Hasil dari 49 pertanyaan dinyatakan gugur 17 butir sehingga yang valid 32 butir, selanjutnya digunakan untuk pengumpulan data penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 dengan kategori sangat tinggi sebesar 7,4 %; tinggi 22,2 %; cukup tinggi 38,3 %; kurang tinggi 25,9 %; dan sangat kurang tinggi 6,2 % sebesar 52,8%.

Kata kunci: *implementasi, perilaku hidup bersih dan sehat, FIK UNY*

**IMPLEMENTATION OF CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE  
BEHAVIOR OF STUDENTS OF PGSD PENJAS STUDY PROGRAM  
YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY**

By:

Vina Melinda  
NIM.15604221039

***ABSTRACT***

The purpose of this study is to determine how high the implementation of clean and healthy lifestyle behaviors of Penjas PGSD students in 2015 FIK UNY.

This type of this research is quantitative descriptive research with a survey method for collecting data using questionnaires. The research sample was 106 students. Validity and reliability tests using 21 students. The results of 49 questions were declared to have dropped 17 items so that a valid 32 items were then used for research data collection. Data analysis techniques used percentage descriptive analysis.

The results of this study indicate the implementation of Clean and Healthy Lifestyle Behavior of Class 2015 PGSD students with a very high category of 7.4%; 22.2% high; 38.3% high enough; less high 25.9%; and very low at 6.2% as big as 52.8%.

*Keyword: implementation, clean and healthy lifestyle behaviours, FIK UNY*

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vina Melinda  
NIM : 1560422103  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani  
Judul TAS : Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat  
Mahasiwa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri  
Yogyakarta

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

Yogyakarta, 26 Mei 2019

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Vina Melinda', with a small 'M' above the 'i' in 'Melinda'.

Vina Melinda

NIM. 15604221039

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan judul

IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MAHASISWA  
PRODI PGSD PENJAS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Vina Melinda

NIM. 15604221039

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

Yogyakarta, 20 Mei 2019

Disetujui,

Dosen Pembimbing

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Drs. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 198203 1 002



Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes  
NIP. 19751018 200501 1002

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi




**IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
MAHASISWA PRODI PGSD PENJAS UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:  
Vina Melinda  
NIM 15604221039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 19 Juni 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/ Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes. Ketua Penguji/ Pembimbing		31-7-2019
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or. Sekretaris		30-7-2019
Dr. Guntur, M.Pd. Penguji I (Utama)		29-7-2019

Yogyakarta, 01 Agustus 2019  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



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

## **MOTTO**

“Karunia Allah yang paling lengkap adalah kehidupan yang didasarkan pada ilmu pengetahuan” (Ali bin Abi Thalib).

“Barang siapa yang menunjuki kepada kebaikan, maka ia akan mendapatkan pahala seperti pahala orang yang mengerjakannya” (H.R. Muslim).

“Usaha keras itu tidak akan mengkhianati hasil” (Vina M) .

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya serta berkah sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya Bapak Seno dan Ibu Sumidah yang sangat saya sayangi dan selalu mendoakan saya.
2. Kakak - kakaku, Ardiansyah, Ria Andriyani, dan Haryo Bismoko yang saya sayangi dan banggakan.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas penyusunan skripsi dengan judul “Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta”, dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari bergai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes selaku pembimbing skripsi yang memberikan bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Indah Prasetyawati TPS, M. Or selaku *Expert Judgment* yang memberikan arahan juga bimbingan serta motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Drs. Heri Purwanto, M.Pd (Alm) selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi nasehat dan saran sehingga perkuliahan lancar.
4. Bapak Drs. Subagyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas yang telah memberikan izin penelitian skripsi.
5. Mahasiswa PGSD Penjas 2015 yang sudah membantu meluangkan waktu untuk mengisi angket dalam penelitian ini.
6. Teman-teman PGSD Penjas A 2015 yang memberi dukungan dan kerjasama selama masa perkuliahan sampai dengan saat ini.
7. Azzahra Amedia dan Ernia Oktarica yang sudah membantu dan memberi arahan saat pengolahan data.
8. Tim *Softball* Putri UNY yang mau direpotkan selama penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Tim pelatih *Softball* Putri UNY yang tidak lupa selalu mengingatkan untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.

10. Keluarga UKM *Softball/Baseball* UNY yang menjadi semangat saya selama berada di UNY
11. Keluarga besar, pakdhe budhe dan juga sepupu yang sabar mengingatkan dan memberikan dukungan selama penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat yang setia mendampingi dan memberikan dukungan dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

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

Yogyakarta, 26 Mei 2019

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Vina Melinda', with a small 'M' above the final 'a'.

Vina Melinda

NIM. 15604221039

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar belakang .....	1
B. Identikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Masalah .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Kajian Teori .....	6
1. Pengertian Implementasi.....	6
2. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	6
3. Faktor-faktor Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	9
4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	10
5. Karakteristik Mahasiswa Prodi PGSD Penjas FIK UNY .....	22

B. Penelitian yang Relevan.....	23
C. Kerangka Berpikir.....	23
<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
A. Desain Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
E. Instrumen Penelitian.....	27
F. Teknik Pengumpulan Data .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	33
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
A. Deskripsi Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan .....	48
C. Keterbatasan Penelitian .....	52
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>53</b>
A. Kesimpulan.....	53
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	53
C. Saran.....	54
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>57</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi angket sebelum uji coba penelitian implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.....	28
Tabel 2. Interpretasi Koefisien.....	31
Tabel 3. Kisi-kisi angket setelah uji coba penelitian implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.....	32
Tabel 4. Penilaian Angket.....	34
Tabel 5. Norma Penilaian.....	34
Tabel 6. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.....	36
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.....	37
Tabel 8. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Makanan dan Minuman.....	38
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Makanan dan Minuman.....	39
Tabel 10. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebersihan Diri.....	40
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebersihan Diri.....	40
Tabel 12. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	42
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	42
Tabel 14. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit.....	44
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit.....	44

Tabel 16. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak Kesehatan.....	46
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak Kesehatan .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.....	37
Gambar 2. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman .....	39
Gambar 3. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Terhadap Kebersihan Diri .....	41
Gambar 4. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	43
Gambar 5. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit .....	45
Gambar 6. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak Kesehatan.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 . Surat Izin Penelitian.....	58
Lampiran 2. Permohonan <i>Expert Jugdement</i> .....	59
Lampiran 3. Persetujuan <i>Expert Jugdement</i> .....	60
Lampiran 4. Instrumen Uji Coba .....	61
Lampiran 5. Skor Hasil Uji Coba Instrumen .....	65
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas .....	67
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas .....	69
Lampiran 8. Angket Penelitian .....	70
Lampiran 9. Hasil Penelitian.....	73
Lampiran 10. Dokumentasi.....	76



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Kesehatan merupakan hak asasi manusia, maka setiap manusia mempunyai hak yang sama untuk bisa hidup sehat. Sehat adalah suatu kondisi yang lengkap secara fisik, mental dan sosial yang semuanya berfungsi dengan baik serta tidak mengidap suatu penyakit atau kecatatan. Notoatmodjo (2007: 11) mengatakan “Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan individu dan kesehatan masyarakat adalah keturunan, lingkungan, perilaku dan pelayanan masyarakat”. Faktor lain yang mempengaruhi perilaku hidup bersih antara lain kelas sosial dan kelas ekonomi, pengetahuan, sikap, status kesehatan serta kebiasaan pribadi (Sugianto, 2017: 7).

Kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang yang berhubungan dengan kesehatan, sangat penting untuk diterapkan dilingkungannya, termasuk mahasiswa. Apabila dilakukan secara kontinu atau stabil dalam kehidupan sehari-harinya akan menimbulkan suatu pembiasaan dalam pelaksanaannya. Faktor lingkungan sangat berpengaruh terhadap kesehatan manusia, karena manusia bertempat tinggal di suatu lingkungan yang menjadi tempat hidupnya sehari-hari dan juga berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Kualitas kesehatan lingkungan yang mempengaruhi kesehatan manusia, apabila suatu lingkungan terlihat bersih dan rapi maka dapat secara langsung menilai bahwa manusia yang tinggal di sekitarnya adalah manusia yang sehat pula. Manusia, baik secara individu maupun secara kelompok, adalah yang bertanggung jawab dalam membersihkan dan menjaga lingkungannya (Sarinastiti, 2018: 62).

Mahasiswa sebagai individu seharusnya bisa menjaga kesehatan lingkungannya. Setiap individu masyarakat yang mampu melaksanakannya pasti memiliki kesadaran yang tinggi. Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga formal pendidikan yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mahasiswa, perguruan tinggi merupakan tempat memperoleh berbagai ilmu pengetahuan sebagai bekal untuk bertahan hidup dikemudian hari. Keadaan kesehatan lingkungan perguruan tinggi yang baik sangat dibutuhkan sebagai daya dukung kenyamanan dalam belajar (Kriswanto: 2013: 206).

Sivitas akademika (mahasiswa) yang memiliki kesadaran diperlukan untuk meningkatkan kesehatan lingkungan. Perilaku mahasiswa khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang menjadi masalah utama adalah masih ada mahasiswa yang tidak mau mengikuti aturan-aturan yang diberikan oleh lembaga atau fakultas terkait dengan kesehatan lingkungan. Mahasiswa yang tidak mau repot hanya untuk membuang sampah pada tempatnya serta kebiasaan untuk menggelontor kloset sesudah buang air juga masih kurang. Ruang kelas yang didalamnya terdapat sampah plastik serta kamar mandi atau toilet yang bau aromanya kurang sedap. Fenomena lain yang masih bisa dijumpai terhadap kesadaran mahasiswa adalah masih adanya mahasiswa yang merokok di lingkungan kampus, padahal sudah jelas terpampang tulisan “Kampus Bebas Asap Rokok”. Aspek rokok, pengelolaan sampah, dan kebersihan diri diikutsertakan karena diparkiran, tangga gedung kampus ada pemandangan puntung rokok dan sampah-sampah yang tidak berada pada tempat semestinya, serta masih terdapat mahasiswa yang memiliki gigi berlubang.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta memiliki 4 prodi yaitu PJKR, PKO, IKORA, dan PGSD Penjas. Pada prodi PGSD Penjas tidak semua mahasiswa berasal dari Yogyakarta. Sebagian mahasiswa berasal dari berbagai daerah yang tersebar diseluruh nusantara untuk menuntut ilmu di prodi PGSD Penjas UNY. Setiap mahasiswa merantau kuliah di prodi PGSD Penjas UNY hanya seorang diri tanpa didampingi orang tua. Mahasiswa menyewa kamar atau kos-kosan selama kuliah di prodi PGSD Penjas UNY, di tempat kos mereka hidup bersama teman-teman dari mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah yang tersebar di seluruh nusantara, sehingga perilaku hidup mereka ketika menjadi mahasiswa kurang begitu terkontrol dan belum diketahui pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat ketika sudah menjadi mahasiswa baik mahasiswa kos maupun mahasiswa yang tinggal di rumah bersama orang tua. Calon guru pendidikan jasmani sekolah dasar nantinya akan menjadi panutan bagi peserta didiknya. Pola hidup yang dilakukan sehari-hari akan menjadi contoh dan pembelajaran yang akan diterapkan di sekolah dasar.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui bagaimana “Implementasi Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta”.

## **B. Identikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat didefinisikan beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Masih ada mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta yang tidak mengikuti aturan-aturan terkait kesehatan lingkungan.

2. Masih ada mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta yang membuang sampah tidak pada tempatnya.
3. Masih ada mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta yang merokok.
4. Belum diketahui implementasi perilaku hidup bersih dan sehat Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.

### **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah penelitian yang diberikan oleh peneliti adalah pada Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat Mahasiswa prodi PGSD Penjas jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah: “Seberapa Tinggi Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat Mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta?”.

### **E. Tujuan Masalah**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mencari seberapa tinggi Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat Mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

## 1. Secara Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan nilai tambah dalam meningkatkan implementasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta.

## 2. Secara Praktis

Manfaat penelitian ini secara praktis dijabarkan sebagai berikut :

### a. Bagi mahasiswa

1) Penelitian ini dapat di gunakan untuk meningkatkan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

2) Sebagai bahan belajar dan masukan untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari hari.

### b. Bagi dosen

Sebagai masukan dalam usaha membina para mahasiswa agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat.

### c. Bagi Ormawa

Dapat digunakan sebagai program kerja yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat sehingga dapat bermanfaat baik dalam wilayah kampus maupun masyarakat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Implementasi**

Implementasi bisa diartikan pelaksanaan atau penerapan. Implementasi adalah mengacu pada aktivitas, aksi, pelaksanaan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan (Usman, 2002: 70). Implementasi merupakan suatu proses untuk melaksanakan kebijakan menjadi sebuah tindakan (Harsono, 2002: 67). Pendapat lain mengatakan bahwa implementasi merupakan suatu penerapan ide, konsep, kebijakan, atau inovasi dalam suatu tindakan praktis sehingga memberikan dampak, baik merupakan perubahan pengetahuan, keterampilan maupun nilai, dan sikap. (Susilo dalam Solihatul 2016: 11).

Kesimpulan dari berbagai pengertian implementasi di atas adalah suatu penerapan kebijakan yang dilaksanakan dalam bentuk aktivitas yang sesuai dengan mekanisme suatu sistem. Ungkapan mekanisme mengandung arti bahwa implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan bersungguh-sungguh. Dalam bentuk tindakan namun tidak dapat dikatakan bahwa sikap dan tindakan memiliki hubungan sistematis. Suatu sikap belum tentu terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*).

##### **2. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Notoatmodjo (2007:133) merumuskan bahwa “Perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari

luar)”. Bentuk respons yang dilihat dari stimulus ini, perilaku dapat dibedakan menjadi dua.

a. Perilaku tertutup (*covert behaviour*)

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*covert*). Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

b. Perilaku terbuka (*overt behaviour*)

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik (*practice*), yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

Berdasarkan batasan perilaku di atas, Notoatmodjo (2007: 136) mengatakan bahwa perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan. Perilaku hidup sehat merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007:137).

Maryunani (2013: 26) mengatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga

dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*advokasi*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerman*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran dan hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011:7). Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dimasyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS (Proverawati, 2016: 2).

Berdasarkan berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dipaktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran yang telah dilakukan dan ikut berperan aktif dalam



kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Masyarakat yang memiliki kesadaran yang tinggi akan mendukung pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat.

### **3. Faktor-faktor Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Faktor yang mempengaruhi PHBS (Dachroni dalam Muliadi 2015: 11) adalah sebagai berikut:

#### **a. Faktor Internal**

Merupakan sifat-sifat diturunkan oleh orang tuanya atau neneknya. Sedangkan faktor internal lainnya adalah motif. Motif timbul karena adanya dorongan yang dilandasi oleh adanya kebutuhan.

#### **b. Faktor Eksternal**

Merupakan faktor dari individu tersebut ditambah juga dengan faktor lingkungan.

Notoatmodjo (2007: 139) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku yang berkaitan dengan PHBS adalah :

- a. Faktor Internal, yakni karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat bawaan, misalnya: tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin dan sebagainya.
- b. Faktor eksternal, yakni lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini sering menjadi faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku yang berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal

merupakan faktor yang berasal dari karakteristik orang yang bersangkutan dan pengaruh dari keluarga, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan luar dan keputusan individu tersebut.

#### **4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2007: 133). Perilaku berbeda dengan sikap, perbedaannya yaitu perilaku dapat diubah menjadi lebih baik sedangkan sikap tidak dapat dirubah.

Proverawati (2012: 6) mengatakan hal-hal yang mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat, yaitu :

- a. Mencuci tangan dan mengosok gigi dengan bersih
- b. Mengonsumsi makanan yang bergizi
- c. Menjaga kebersihan lingkungan
- d. Melakukan olahraga secara teratur
- e. Mengatur waktu istirahat yang baik
- f. Tidak merokok
- g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- h. Membuang sampah pada tempatnya

Menteri kesehatan RI (2011: 11) menyatakan bahwa di institusi pendidikan (kampus, sekolah, pesantren, seminari, padepokan dan lain-lain), perilaku yang harus dilakukan yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yaitu:

- a. Mencuci tangan menggunakan sabun,
- b. Mengonsumsi makanan dan minuman sehat,
- c. Menggunakan jamban sehat,
- d. Membuang sampah di tempat sampah,

- e. Tidak merokok,
- f. Tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA),
- g. Tidak meludah sembarang tempat,
- h. Memberantas jentik nyamuk

Notoatmodjo (2007: 136-137) mengatakan bahwa perilaku seseorang dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan erat kaitannya respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan:

- a. Berperilaku terhadap makanan dan minuman.
- b. Peran dalam berperilaku terhadap kebersihan diri sendiri.
- c. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan.
- d. Perilaku terhadap sakit dan penyakit.
- e. Kesehatan Reproduksi.
- f. Kebiasaan yang Merusak Kesehatan.

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku yang harus diciptakan untuk mencapai perilaku hidup bersih dan sehat adalah berperilaku terhadap makanan dan minuman dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi; berperilaku terhadap kebersihan diri dengan mencuci tangan, menggosok gigi; perilaku terhadap kebersihan lingkungan dengan menjaga kebersihan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan jamban sehat, tidak meludah sembarang tempat, dan memberantas jentik nyamuk; perilaku terhadap sakit dan penyakit ; perilaku terhadap kesehatan reproduksi; perilaku terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan seperti melakukan olahraga secara teratur, mengatur waktu istirahat yang baik,tidak merokok, tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif

lainnya (NAPZA); dan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan. Penelitian ini menggunakan perilaku yang tercantum dalam teori Notoatmodjo (2007: 136-137) yang mengatakan bahwa “Perilaku seseorang dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan erat kaitanya respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sebagai berikut”:

a. Berperilaku terhadap makanan dan minuman.

Maryunani (2013: 43-44) mengatakan makanan yang sehat adalah makanan yang bersih dan bebas dari bibit penyakit. Makanan yang sehat dikenal dengan istilah ‘4 sehat, 5 sempurna’ dapat meningkatkan kesehatan tubuh pribadi yang terdiri dari:

1) Empat sehat, yang mengandung:

- a) Bahan makanan utama yaitu bahan-bahan makanan yang dibutuhkan tubuh untuk memperoleh tenaga (seperti nasi, jagung, ubi, sagu, mieroiti, dan sebagainya).
- b) Lauk-pauk, yaitu bahan-bahan makanan yang diperlukan untuk pembangun,serta pembentuk sel-sel baru (seperti zat putih telur,daging,ikan, kacang-kacangan dan sebagainya).
- c) Sayur-sayuran, baik yang berwarna hijau maupun berwarna lainnya.
- d) Buah-buahan, kaya akan vitamin, penting untuk mengatur pencernaan makanan.

2) Lima sempurna, untuk menjadi ‘lima sempurna’, makanan harus ditambahkan susu.

3) Makanan yang sehat adalah makanan yang bergizi secara teratur, tidak berlebihan dan tidak kurang.

a) Kelebihan makanan dapat menimbulkan kadar gula dalam darah yang akhirnya menimbulkan penyakit kencing manis yang sangat berbahaya.

b) Perhatikan kandungan gizi sesuai takaran yang wajar karena berlebihan suatu zat tidak baik untuk kesehatan.

Notoatmodjo (2014:175) mengatakan bahwa “Dalam tubuh manusia itu sebagian besar terdiri dari air. Tubuh orang dewasa, sekitar 55-56% berat badan terdiri dari air, untuk anak-anak sekitar 65% dan untuk bayi sekitar 80%”. Manusia membutuhkan *supply* air yang cukup untuk menjaga kesegaran dan kebugaran jasmani. Tubuh membutuhkan air mineral untuk dikonsumsi sebanyak 1 sampai 2,5 liter atau setara dengan 6-8 gelas setiap harinya. Air yang kita konsumsi harus merupakan air yang bersih dan bebas kuman penyakit. kuman penyakit dalam air mati pada suhu 100 derajat *celcius*.

Maryunani (2013: 87) mengatakan syarat syarat air bersih sebagai berikut:

1) Air tidak berwarna harus bening/jernih

2) Air tidak keruh, harus bebas dari pasir, debu, lumpur, sampah, busa, dan kotoran lainnya.

3) Air tidak berasa, tidak berasa asin, tidak berasa asam, tidak payau, dan tidak pahit, serta bebas dari bahan kimia beracun.

4) Air tidak berbau seperti bau amis, anyir, busuk atau belerang.

b. Peran dalam berperilaku terhadap kebersihan diri sendiri

Upaya paling utama agar seseorang dalam keadaan yang sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Apabila seseorang tidak bisa menjaga kebersihan dan merawat dirinya, maka kesehatannya akan terganggu dan akan mengakibatkan terserang penyakit. Pribadi yang sehat tidak datang dengan sendirinya, sehat itu harus diusahakan. Kebersihan pangkal kesehatan adalah slogan yang tidak bisa dipungkiri kebenarannya, oleh sebab itu hendaknya setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan diri sendiri, antara lain dengan cara:

#### 1) Mandi

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

Maryunani (2013: 33) mengatakan cara mandi yang baik dan benar adalah:

- a) Seluruh badan disiram dengan air.
- b) Seluruh badan disabun dan digosok untuk menghilangkan kotoran yang menempel di kulit terutama pada bagian yang lembab dan berlemak seperti pada lipatan paha, sela-sela jari kaki, ketiak, lipatan telinga dan muka.
- c) Setelah itu, disiram lagi air sampai sisa sabun tadi yang terbangun bersih.
- d) Keringkan badan dengan handuk yang kering dan bersih.

#### 2) Membersihkan Rambut

Adapun pemeliharaan rambut yang dapat dilakukan (Maryunani, 2013: 34-35). Rambut dapat dicuci setiap saat, tetapi agar pemeliharaan rambut menjadi efisien, sebaiknya rambut tidak usah dicuci setiap saat, lebih-lebih rambut yang panjang dan tebal. Frekuensi pencucian rambut bergantung pada keadaan rambut dan lingkungan tempat tinggal atau tempat kerja. Bagi orang yang berambut panjang dan tebal, suka memakai minyak rambut, dan orang yang tinggal dan bekerja ditempat yang berdebu dan panas pencucian rambut lebih sering dilakukan, sedangkan orang yang rambutnya tipis dan pendek atau bekerja diruangan tertutup (AC) frekuensi mencuci rambut lebih rendah. Cara mencuci rambut:

- a) Rambut dicuci dengan menggunakan bahan pembersih, seperti shampo, paling sedikit dua kali seminggu secara teratur atau tergantung pada kebutuhan keadaan.
- b) Rambut disiram dengan air bersih, setelah basah semua (merata) kemudian digosok dengan menggunakan shampo tersebut.
- c) Seluruh bagian rambut sampai permukaan kulit kepala digosok dengan shampo dan sebaiknya sambil melakukan pemijatan pada seluruh kulit kepala. (Tujuannya adalah untuk merangsang persarafan pada kulit kepala sehingga pertumbuhan rambut menjadi sehat dan normal).
- d) Bila rambut dirasakan masih kurang bersih, gosok lagi dengan shampo, baru bilas berkali-kali dengan air bersih sampai rambut terasa kesat (tanda-tanda sudah bersih).

e) Setelah itu rambutnya dikeringkan dengan handuk yang kering dan bersih, kemudian baru disisir.

### 3) Membersihkan Mulut dan Gigi

Mulut termasuk lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. “Mulut berupa suatu rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak, di bagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan di depan ditutup oleh bibir” (Kadir,2010: 12). Gigi adalah jaringan tubuh yang paling keras dibanding yang lainnya strukturnya berlapis-lapis mulai dari email yang keras, dentin (tulang gigi) didalamnya, pulpa yang berisi pembuluh darah, pembuluh saraf, dan bagian lain yang memperkokoh gigi. Gigi merupakan jaringan tubuh yang mudah sekali mengalami kerusakan. Hal ini terjadi ketika gigi tidak memperoleh perawatan semestinya.

Mulut dan gigi merupakan satu kesatuan karena gigi terdapat di rongga mulut. Gigi harus dibersihkan secara teratur agar bersih dan sehat, serta terhindar dari kerusakan seperti gigi berlubang dan timbul karang gigi. “Menggosok gigi sebaiknya dilakukan segera setelah makan(makan pagi) dan pada saat menjelang tidur malam” (Maryunani, 2013: 38). Pemakaian sikat gigi harus diganti tiap 3 bulan sekali.

### 4) Memakai Pakaian Yang Bersih dan Serasi

Maryunani (2013:40-42) mengatakan kegunaan pakaian dan bagaimana menjaga kebersihan pakaian yaitu:

a) Kegunaan pakaian: untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar, seperti debu, lumpur dan sebagainya; untuk melindungi kulit dari sengatan



sinar matahari atau cuaca dingin; untuk membantu mengatur suhu tubuh (pakaian yang tebal bisa mengurangi atau menahan rasa dingin); untuk mencegah timbulnya penyakit; dan untuk menghiasi tubuh.

- b) Pemeliharaan pakaian, yaitu: pakaian yang dipakai harus bersih; pakaian hendaknya diganti setelah selesai mandi atau bila kotor atau bila basah, baik kena air maupun kena keringat; pakaian yang bersih adalah pakaian yang dicuci kadang ada yang perlu disetrika; kalau tidak bisa langsung dicuci, pakaian yang basah jangan ditumpuk, sebaiknya baju digantung untuk mencegah tumbuhnya jamur; setelah dicuci baju disetrika dengan baik dan rapi; hendaknya mencuci pakaian dengan air bersih dan sabun cuci/ deterjen yang dapat menghilangkan kotoran; dan menjemur pakaian dengan sinar matahari dapat membunuh kuman penyakit.
- c) Jenis-jenis pakaian, pakaian harus dibedakan, antara lain: pakaian rumah, pakaian sekolah/kerja, pakaian keluar rumah, pakaian tidur, pakaian pesta dan pakaian olahraga yang masih harus disesuaikan dengan cabang olahraganya.
- d) Penggunaan pakaian, yaitu: kenakan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh; pakaian yang menunjang kesehatan harus cukup longgar di pakai, sehingga si pemakai dapat bergerak bebas; pakaian tidak perlu dibuat dengan harga yang mahal; memakai pakaian dari bahan yang dapat menyerap keringat; pakaian tidak boleh menimbulkan gatal-gatal; dan pakaian yang basah karena keringat atau karena hujan, harus segera di ganti untuk mencegah pemakainya masuk angin atau pilek.

c. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

Manusia selalu hidup dan selalu berada di suatu lingkungan seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar dan tempat untuk melakukan suatu aktivitas jasmani dan olahraga. Manusia harus hidup secara teratur untuk mencapai derajat kesehatan yang baik. Kondisi lingkungan yang baik dan sehat diperlukan untuk dapat hidup sehat. Oleh karena itu kondisi lingkungan harus diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. “Perilaku terhadap kebersihan lingkungan merupakan respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Notoatmodjo, 2007: 137)”. Selanjutnya dijelaskan perilaku kesehatan lingkungan itu sendiri antara lain mencakup:

- 1) Perilaku sehubungan dengan air bersih, termasuk didalamnya komponen, manfaat, dan penggunaan air bersih untuk kepentingan kesehatan
- 2) Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor, yang menyangkut segi-segi *hygiene* pemeliharaan teknik, dan penggunaannya.
- 3) Perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat maupun limbah cair. Termasuk di dalamnya system pembuangan sampah dan air limbah, serta dampak pembuatan limbah yang tidak baik.
- 4) Perilaku sehubungan dengan rumah yang sehat, yang meliputi ventilasi, pencahayaan, lantai, dan sebagainya.
- 5) Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang-sarang nyamuk (*vector*) dan sebagainya.

d. Perilaku terhadap sakit dan penyakit

Perilaku terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana merespon baik pasif serta rasa yang ada pada dirinya dan diluar dirinya, maupun aktif yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmodjo, 2007:121). Orang sakit (pasien) mempunyai peran yang mencakup hak-hak orang sakit (*right*) dan kewajiban sebagai orang sakit (*obligation*) (Notoatmodjo ,2007:138). Hak dan kewajiban ini harus diketahui oleh orang sakit sendiri maupun orang lain (terutama keluarganya) , yang selanjutnya disebut perilaku peran orang sakit (*the sick role*) perilaku ini meliputi:

- 1) Tindakan untuk memperoleh kesembuhan,
- 2) Mengenal/mengetahui fasilitas atau sarana pelayanan/ penyembuhan penyakit yang layak,
- 3) Mengetahui hak (misalnya: hak memperoleh perawatan , memperoleh pelayanan kesehatan, dan sebagainya) dan kewajiban orang sakit memberitahukan penyakitnya kepada orang lain terutama kepada dokter/petugas kesehatan, tidak menularkan penyakitnya kepada orang lain.

Salah satu indikator praktik kesehatan yang dinyatakan oleh Notoatmodjo (2007:148) yaitu tindakan praktik sehubungan dengan penyakit yang mencakup:

- a) pencegahan penyakit, melakukan pengurasan bak mandi seminggu sekali, menggunakan masker pada waktu kerja ditempat yang berdebu, dan sebagainya,
- dan b) penyembuhan penyakit, misalnya: minum obat sesuai petunjuk dokter, melakukan anjuran-anjuran dokter berobat ke fasilitas pelayanan kesehatan yang tepat, dan sebagainya.

Maryunani (2013:47-48) mengatakan bahwa berikut adalah cara menghindari terjadinya penyakit:

- 1) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit
  - a) Banyak macam penyakit yang mengancam kesehatan.
  - b) Banyak sekali yang dari tempat persembunyiannya menunggu kesempatan menyerang tubuh.
  - c) Oleh karena itu, setiap individu perlu bersikap waspada dan aktif untuk mencegah penyakit.
- 2) Menghindari pergaulan yang tidak baik
  - a) Pemilihan teman sangat penting.
  - b) Hidup rukun dengan tetangga.
  - c) Memperbanyak relasi serta jauhi permusuhan dan segala sifat dan sikap buruk pada orang lain.
  - d) Memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.
- 3) Selalu berpikir positif dan berbuat baik
  - a) Memikirkan yang baik tentang orang lain.
  - b) Bicara baik tentang orang lain.
  - c) Mengulurkan tangan kepada orang lain.
  - d) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

e. Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Kadir (2010:16-19) mengatakan bahwa kebiasaan-kebiasaan buruk yang perlu dihindari adalah merokok, alkohol, narkotik, dan seks bebas. Menjalankan aktivitas yang tidak teratur pasti akan berakibat buruk bagi kesehatan. Pola hidup yang teratur harus dilakukan untuk mencapai kesegaran jasmani yang optimal harus melakukan.

Maryunani (2013: 44-46) mengatakan cara hidup yang teratur terdiri dari:

- 1) Makan, belajar , dan bekerja:
  - a) Kebiasaan-kebiasaan pribadi yang baik harus dimulai sejak pribadi tersebut masih kanak-kanak.
  - b) Bangun pagi-pagi, berdo'a, mandi membersihkan tempat tidur, makan pagi.
  - c) Berangkat ke kampus tepat waktu.

2) Tidur dan beristirahat secara teratur:

- a) Waktu yang di perlukan manusia normal untuk tidur kurang lebih 8 jam sehari atau sepertiga hari.
- b) Jam tidur harus teratur.
- c) Waktu yang disesuaikan dengan tahap-tahap kehidupannya.
- d) Waktu tidur akan bertambah sesuai usia, dimana bayi, anak kecil dan manula membutuhkan waktu tidur yang lebih banyak dari orang dewasa dan anak muda.
- e) Kurang istirahat yang menyebabkan kelelahan.
- f) Menggunakan waktu istirahat dengan sebaik-baiknya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan pribadi
- g) Banyak kegiatan seperti aktivitas berirama bagi pengurangan stress. Hal ini termasuk dalam penyaluran hobi seperti bermain atau mendengarkan musik

3) Rekreasi dan menikmati liburan pada waktunya. Rekreasi merupakan kegiatan manusia yang memberikan kepadanya rasa senang, puas, bahagia, sehingga ia akan menjadi manusia/pribadi baru yang diciptakan kembali (penemuan diri kembali) dalam bentuk yang lebih mampu. Rekreasi tidak sama dengan hiburan. Hiburan membawa diri seseorang kepada rasa lupa terhadap dukanya, tetapi belum tentu sanggup mencapai keadaan penemuan diri kembali.

Berdasarkan berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan buruk yang merusak kesehatan dapat di atasi dengan pola hidup yang teratur dengan melakukan hal yang positif, istirahat yang teratur, serta rekreasi untuk menghilangkan stress. Tubuh yang sehat akan dicapai dengan

perilaku hidup yang teratur dan mengurangi kebiasaan yang merusak kesehatan.

## **5. Karakteristik Mahasiswa Prodi PGSD Penjas FIK UNY**

Mahasiswa merupakan pelaku belajar di tingkat perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih mandiri dan aktif dibandingkan dengan tingkat pendidikan sebelumnya dalam mendalami berbagai ilmu yang sudah dipilih sesuai dengan apa yang diinginkan dan dicita-citakan. Dalam hal ini mahasiswa nantinya akan siap diterjunkan ke dalam kehidupan bermasyarakat dan dalam berbagai lapangan pekerjaan.

Mahasiswa atau yang kebanyakan adalah remaja pada umumnya memiliki masa mencari jati diri. Ini terjadi karena masa remaja merupakan peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa. Ditinjau dari segi fisiknya, mereka sudah bukan anak-anak lagi melainkan sudah seperti orang dewasa, tetapi jika mereka diperlakukan sebagai orang dewasa, ternyata belum dapat menunjukkan sikap dewasa (Ali & Asrori, 2005: 16)

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Program Studi PGSD Penjas telah disiapkan berbagai mata kuliah yang menggunakan kurikulum 2014 yang menuntut mahasiswa menjadi lebih mandiri. Program studi PGSD Penjas adalah program studi pendidikan yang bergerak dibidang olahraga. Yang lulusannya diharapkan menjadi tenaga pendidik pendidikan jasmani ditingkat dasar yang berkompeten, memiliki pemikiran yang luas, memiliki keterampilan dalam berbagai macam cabang olahraga, serta menjadi pendidik yang kreatif juga inovatif.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti untuk melengkapi dan membantu penelitian ini. Penelitian tersebut seperti di bawah ini:

Penelitian yang dilakukan Ariyanti (2009) yang berjudul “Hubungan antara perilaku hidup sehat dan motivasi belajar dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bayat, Klaten” Populasi yang digunakan adalah semua siswa SMA N 1 Bayat kelas yang duduk di kelas XI. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara perilaku hidup sehat dan motivasi belajar pendidikan jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani.

Penelitian yang dilakukan Muliadi (2015) penelitian yang berjudul “Pengetahuan, sikap, perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa FKKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2015” Populasi yang digunakan adalah 977 mahasiswa yang merupakan empat program studi yang ada di FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2015 memiliki pengetahuan dan sikap yang sedang hingga baik terhadap PHBS.

## **C. Kerangka Berpikir**

Perilaku sehat yaitu hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang didalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku seseorang terhadap suatu objek, tidak akan timbul dengan sendirinya, tetapi

terbentuk melalui proses pendidikan (ilmu pengetahuan) dan pengalaman lain maupun lingkungan. Pengetahuan dari calon guru yang nantinya akan diajarkan kepada siswa disekolah, diharapkan dapat memberi pengetahuan dasar kepada siswa, tetapi kenyataannya banyak siswa yang tidak mengetahui dan belum bisa mempraktikkannya dalam kehidupan sekolah maupun sehari-hari, maka dari hal tersebut minimal materi yang dapat disampaikan dengan program yang didukung semestinya bisa diterapkan disekolah. Kesehatan memberikan kontribusi yang besar dalam tercapainya tujuan pembelajaran termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Berdasarkan penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana penerapan PHBS pada mahasiswa Prodi PGSD Penjas di Universitas Negeri Yogyakarta. Faktor diantaranya perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, dan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat dijadikan sebagai gambaran dan saran diagnosis untuk mengevaluasi dalam meningkatkan mutu pembelajaran, selain itu juga dijadikan sebagai motivasi dalam melaksanakan peningkatan kesehatan calon guru dan siswa sehingga tercapai dan tercipta sekolah sehat.



## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan berkenaan dengan keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel mandiri atau lebih (variabel yang berdiri sendiri), jadi dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2017: 56). Penelitian ini mendeskripsikan tentang implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survei.

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

#### **1. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

#### **2. Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dalam dua tahap. Pertama uji coba instrumen penelitian dilakukan pada bulan April 2019. Kedua, pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Mei 2019.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2015. Dilakukan di 3 kelas yang

berjumlah 106 orang dengan rincian: 1. PGSD Penjas A yang berjumlah 36 mahasiswa, 2. PGSD Penjas B yang berjumlah 38 mahasiswa, 3. PGSD Penjas C yang berjumlah 32 mahasiswa.

## 2. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *random sampling*. Data yang diteliti merupakan data secara acak pada masing-masing kelas yaitu kelas A, kelas B, dan kelas C prodi PGSD Penjas angkatan 2015 yang berjumlah 80 mahasiswa.

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

Variabel penelitian ini adalah Implementasi PHBS Mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2015. Implementasi yang dimaksud adalah penerapan PHBS mahasiswa prodi PGSD Penjas angkatan 2015 yang diukur menggunakan angket dengan faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, dan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan dengan kriteria penilaian yaitu sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi, dan sangat kurang tinggi.

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa angket, responden tinggal memilih salah satu opsi pada pilhan jawaban atau tempat yang sesuai dengan angket, langsung menggunakan skala likert. Berikut langkah dalam menyusun instrumen penelitian (Arikunto, 2017:50-51):

1. Memerinci variabel menjadi bagian yang lebih kecil , yaitu subvariabel.
2. Memerinci subvariabel menjadi indikator
3. Memerinci indikator menjadi bukti-bukti dari indikator
4. Menentukan sumber data dari masing-masing bukti atau deskriptor
5. Menentukan metode pengumpulan data dari setiap bukti atau deskriptor sesuai sumber datanya
6. Menentukan jenis instrumen dari masing-masing metode pengumpulan data.

Titik tolak dari penyusunan adalah variabel-variabel yang ditetapkan untuk diteliti. Perlu digunakan kisi-kisi angket untuk memudahkan penyusunan instrumen,. Adapun kisi-kisi angket pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Kisi-kisi angket sebelum uji coba penelitian implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta**

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Implementasi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD Penjas UNY	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman	1, 3, 4, 5, 6, 7, 9	2, 8, 10	10
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri sendiri	11, 12, 14, 16, 17, 19, 20	13, 15, 18	10
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan	21, 22, 23, 26, 27, 29, 30	24, 25, 28	10
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit	31, 32, 33, 35, 37, 39	34, 36, 38	9
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan merusak kesehatan	40, 41, 44, 46, 47, 48, 49	42, 43, 45	10
Jumlah	5	34	15	49

a) Uji coba Instrumen

Angket sebelum di ujitobakan, terlebih dahulu dilakukan *expert judgment*/dosen ahli untuk validasi angket. Sebelum instrumen digunakan sebagai alat ukur pengumpulan data, maka diperlukan uji instrumen untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen yang digunakan. Uji coba dilakukan di Prodi PJKR angkatan 2015 Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 21 orang. Jumlah mahasiswa laki-laki 9 orang, dan mahasiswa perempuan 12 orang.

b) 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: 168). Uji validitas yang digunakan dalam instrumen ini adalah validitas internal berupa validitas butir soal. Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid. Analisis butir dalam angket ini menggunakan rumus *Pearson Product moment*

Rumus korelasi product :

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

Keterangan :

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara  $x$  dan  $y$

$x$  : skor butir

$y$  : skor total

$n$  : ukuran data

Selanjutnya harga koefisien korelasi yang diperoleh ( $r_{xy}$  atau  $r$  hitung) dibandingkan dengan nilai  $r$  tabel. Apabila harga  $r$  hitung yang diperoleh lebih tinggi dari  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% maka butir soal dinyatakan valid. Sebaliknya, jika  $r$  hitung lebih kecil dari  $r$  tabel, maka butir soal dinyatakan tidak valid/gugur.

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat 49 butir soal yang digunakan dalam uji coba instrumen ini dengan jumlah responden sebanyak 21 mahasiswa. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 32 soal yang valid dan 17 soal yang gugur, karena nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel 0,433. Jadi 32 butir soal dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya. Data terkait variabel instrumen dapat dilihat pada tabel 1.

#### c) Uji Reliabilitas

Reabilitas instrumen merupakan derajat keajegan skor yang diperoleh oleh subjek penelitian dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Dalam penelitian ini rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen adalah dengan menggunakan ms. Exel. Azwar (oleh Sugiyono, 2017: 78) mengatakan bahwa reabilitas instrument dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berkisar 0 sampai 1,00, dalam hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi koefisien reliabilitasnya mendekati 1,00 maka semakin tinggi reliabilitasnya.

**Tabel 2. Interpretasi Koefisien**

<b>Interval Koefisien rhitung</b>	<b>Interprestasi</b>
0,80-1,000	Reliabilitas sangat kuat
0,60-0,799	Reliabilitas kuat
0,40-0,599	Reliabilitas sedang
0,20-0,399	Reliabilitas rendah
0,00-0,199	Reliabilitas sangat rendah

Hasil dari uji coba didapatkan nilai alpha cronbach sebesar 0,90. Berdasarkan kriteria diatas, maka hasil reliabilitas instrumen termasuk sangat kuat dan nilai alpha cronbach sebesar 0,90 sudah lebih besar dari 0,6 maka dinyatakan reliabel.

**Tabel 3. Kisi-kisi angket setelah uji coba penelitian implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta**

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Implementasi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Mahasiswa PGSD Penjas UNY	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman	1, 2,3,4,5,	6	6
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri sendiri	7,8,9,10,11, 13,14,	12	8
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan	15, 16, 17, 19, 20	18	6
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit	21, 22, 23, 25,27	24,26	7
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan merusak kesehatan	28, 30,32	29,31	5
Jumlah	5	25	7	32



## **F. Teknik Pengumpulan Data**

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

- a. Peneliti mencari data mahasiswa prodi PGSD Penjas kelas A angkatan 2015 Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Peneliti menentukan jumlah mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden secara online melalui google form
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **G. Teknik Analisis Data**

Teknik Analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Menghitung frekuensi relatif frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “Frekuensi relatif” karena frekuensi yang disajikan disini bukanlah frekuensi yang benar, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi

n : Jumlah subjek

(Sudijono, 2012: 43)

**Tabel 4. Penilaian Angket**

Keterangan	Penilaian	
	Positif (+)	Positif (+)
SL = Selalu	4	4
SR = Sering	3	3
JR = Jarang	2	2
TP = Tidak Pernah	1	1

Sumber : (Arikunto, 2006: 276)

Terdapat kategori-kategori atau kelompok untuk memberikan makna skor yang ada yaitu: sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi, dan sangat kurang tinggi. Pengkategorian itu menggunakan *mean* (M) dan standar deviasi (SD), dengan pengkategorian sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup Tinggi
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang Tinggi
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Kurang Tinggi

Keterangan:

$M$  : Nilai rata-rata (*Mean*)

$X$  : *Skor*

$SD$  : *Standar Deviasi*

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Hasil Penelitian**

Deskripsi hasil penelitian implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 6. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta**

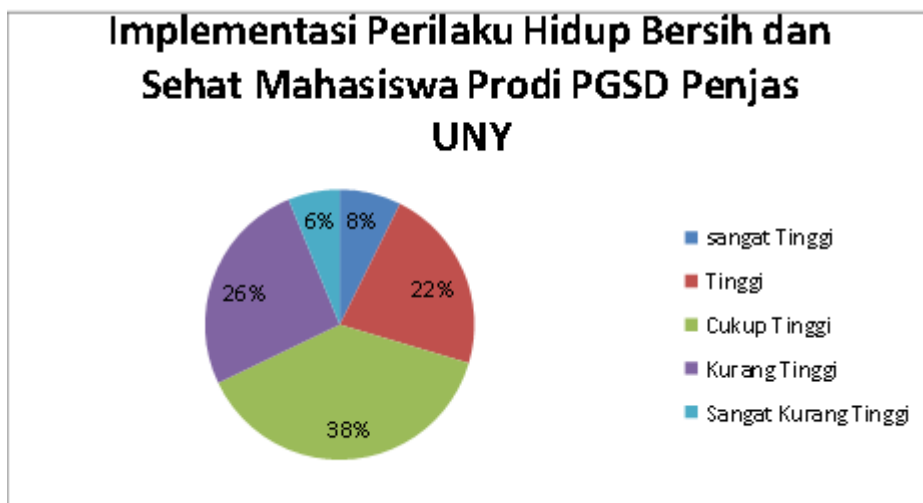
<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	95,68
<i>Median</i>	96,00
<i>Mode</i>	87,00
<i>Std. Deviation</i>	9,66
<i>Minimum</i>	75
<i>Maximum</i>	121

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, maka diperoleh nilai maksimum sebesar 121 dan nilai minimum sebesar 75. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 95,68; sedangkan standar deviasi sebesar 9,66. Selanjutnya Distribusi Frekuensi Penilaian tersebut disajikan dalam tabel 7. Pada tabel 7 akan menampilkan hasil perhitungan persentase sesuai dengan kategori distribusi frekuensi.

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta**

Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	(%)
$X \geq 110,17$	Sangat Tinggi	6	7,4 %
$100,51 \leq X < 110,17$	Tinggi	18	22,2%
$90,85 \leq X < 100,51$	Cukup Tinggi	31	38,3%
$81,19 \leq X < 90,85$	Kurang Tinggi	21	25,9%
$X < 81,19$	Sangat Kurang Tinggi	5	6,2%
<b>Jumlah</b>		81	100,00 %

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



**Gambar 1. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat**

Berdasarkan tabel di atas diketahui Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta kategori sangat tinggi sebesar 7,4 %; tinggi 22,2 %; cukup tinggi 38,3 %; kurang tinggi 25,9 %; dan sangat kurang tinggi 6,2 %. Hasil tersebut dapat diartikan implementasi perilaku

hidup bersih dan sehat mahasiswa Prodi PGSD Penjas angkatan 2015 adalah Cukup Tinggi.

Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Prodi PGSD Penjas dalam penelitian ini didasarkan pada 5 faktor yaitu dengan faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, dan hidup bersih dan sehat kebiasaan yang merusak kesehatan. Hasil penelitian masing-masing faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

### 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 8. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Makanan dan Minuman**

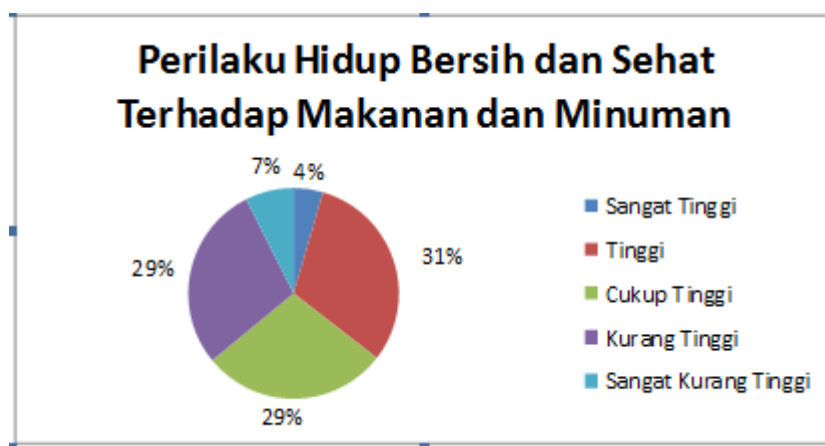
<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	18,41
<i>Median</i>	19,00
<i>Mode</i>	19,00
<i>Std. Deviation</i>	2,54
<i>Minimum</i>	13
<i>Maximum</i>	23

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas, maka diperoleh nilai maksimum sebesar 23 dan nilai minimum 13. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 18,41; sedangkan standar deviasi sebesar 2,54. Selanjutnya Distribusi Frekuensi Penilaian tersebut disajikan dalam tabel 9.

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Makanan dan Minuman**

Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	(%)
$X \geq 22,22$	Sangat Tinggi	4	4,49 %
$19,68 \leq X < 22,22$	Tinggi	24	30,86%
$17,14 \leq X < 19,68$	Cukup Tinggi	23	28,40%
$14,6 \leq X < 17,14$	Kurang Tinggi	23	28,40%
$X < 14,6$	Sangat Kurang Tinggi	6	7,40%
<b>Jumlah</b>		81	100,00 %

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



**Gambar 2. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 30,86 %, diikuti kategori sangat tinggi sebesar 4,94%; cukup tinggi 28,40%; kurang tinggi 28,40%; dan sangat kurang tinggi 7,40 %.

## 2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 10. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebersihan Diri**

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	26.01
<i>Median</i>	26.00
<i>Mode</i>	26,00
<i>Std. Deviation</i>	3,23
<i>Minimum</i>	19
<i>Maximum</i>	32

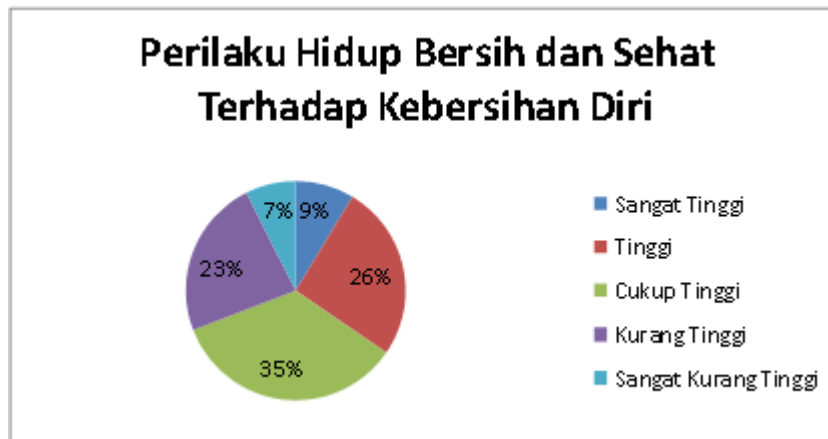
Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas, maka diperoleh nilai maksimum sebesar 32 dan nilai minimum 19. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 26.01; sedangkan standar deviasi sebesar 3,23. Selanjutnya Distribusi Frekuensi Penilaian tersebut disajikan dalam tabel 11.

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebersihan Diri**

<b>Rentang Norma</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>(%)</b>
$X \geq 30,86$	Sangat Tinggi	7	8,64 %
$27,63 \leq X < 30,86$	Tinggi	21	25,93%
$24,40 \leq X < 27,63$	Cukup Tinggi	28	34,57%
$21,17 \leq X < 24,40$	Kurang Tinggi	19	23,46%
$X < 21,17$	Sangat Kurang Tinggi	16	7,40%
<b>Jumlah</b>		81	100,00 %



Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawahini :



**Gambar 3. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Terhadap Kebersihan Diri**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri sebagian besar berada pada kategori Cukup Tinggi dengan persentase sebesar 34,57 %, diikuti kategori sangat tinggi sebesar 8,64%; tinggi 25,93%; kurang tinggi 23,46%; dan sangat kurang tinggi 7,40 %.

### 3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 12. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan**

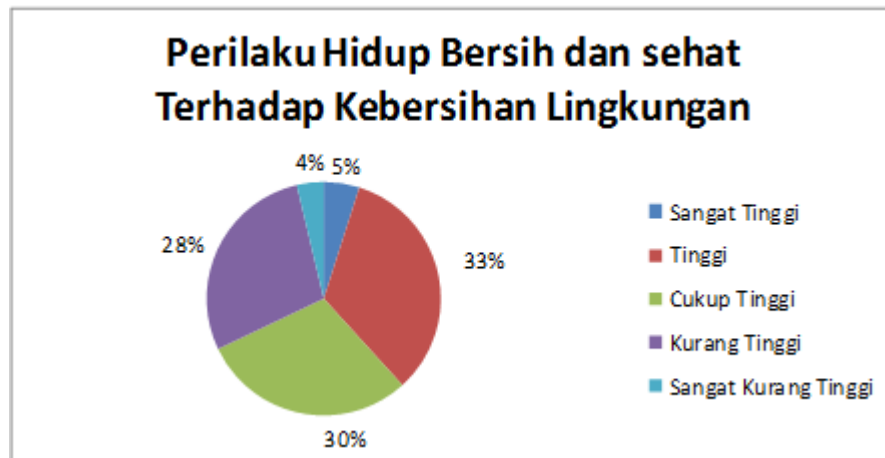
<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	18,63
<i>Median</i>	19,00
<i>Mode</i>	19,00
<i>Std. Deviation</i>	2,46
<i>Minimum</i>	14
<i>Maximum</i>	24

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas, maka diperoleh nilai maksimum sebesar 14 dan nilai minimum 24. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 18,63; sedangkan standar deviasi sebesar 2,46. Selanjutnya Distribusi Frekuensi Penilaian tersebut disajikan dalam tabel 13.

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan**

<b>Rentang Norma</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>(%)</b>
$X \geq 22,23$	Sangat Tinggi	4	4,94 %
$19,86 \leq X < 22,32$	Tinggi	27	33,33%
$17,40 \leq X < 19,86$	Cukup Tinggi	24	29,63%
$14,94 \leq X < 17,40$	Kurang Tinggi	23	28,40%
$X < 14,94$	Sangat Kurang Tinggi	3	3,70%
<b>Jumlah</b>		81	100,00%

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



**Gambar 4. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 33,33 %, diikuti kategori sangat tinggi sebesar 4,94% ; cukup tinggi 29,63% ; kurang tinggi 28,40% ; dan sangat kurang tinggi 3,70 % .

#### 4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 14. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit**

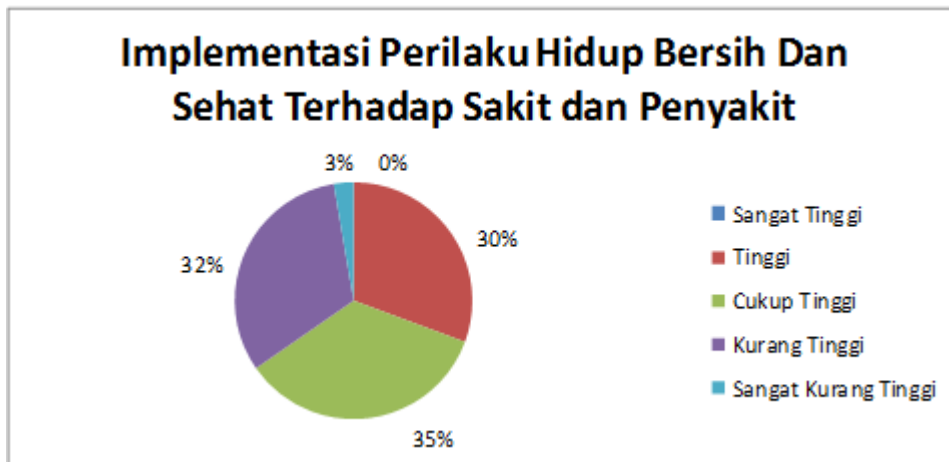
<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	20,27
<i>Median</i>	20,00
<i>Mode</i>	22,00
<i>Std. Deviation</i>	2,96
<i>Minimum</i>	11
<i>Maximum</i>	28

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas, maka diperoleh nilai maksimum sebesar 28 dan nilai minimum 11. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 20,27; sedangkan standar deviasi sebesar 2,96. Selanjutnya Distribusi Frekuensi Penilaian tersebut disajikan dalam tabel 15.

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit**

<b>Rentang Norma</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>(%)</b>
$X \geq 24,71$	Sangat Tinggi	6	7,41 %
$21,75 \leq X < 24,71$	Tinggi	23	28,39%
$18,79 \leq X < 21,75$	Cukup Tinggi	26	32,10%
$15,83 \leq X < 18,79$	Kurang Tinggi	24	29,63%
$X < 15,83$	Sangat Kurang Tinggi	2	2,47%
<b>Jumlah</b>		81	100,00 %

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



**Gambar 5. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit sebagian besar berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase sebesar 32,10%, diikuti kategori sangat tinggi sebesar 7,41%; tinggi 28,39%; kurang tinggi 29,63%; dan sangat kurang tinggi 2,47 %.

## 5. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak Kesehatan

Deskripsi hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 16. Deskripsi Statistik Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak Kesehatan**

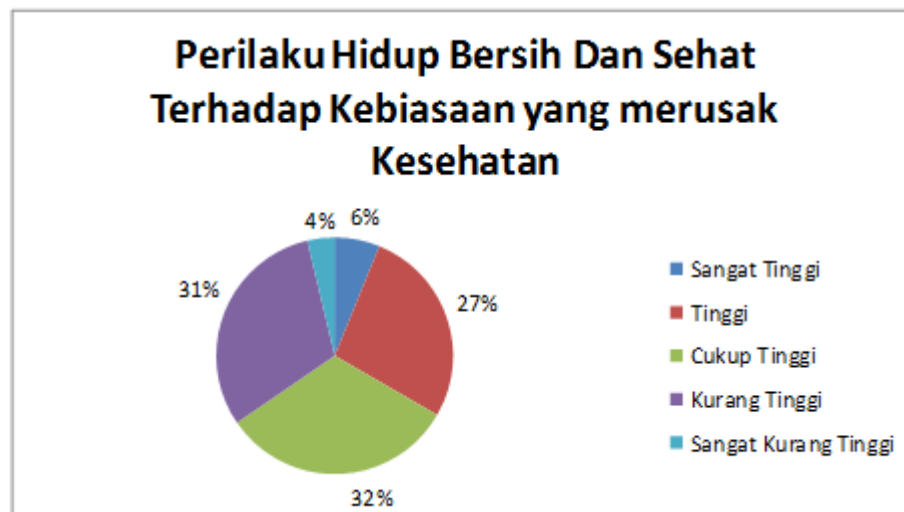
<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	12,36
<i>Median</i>	12,00
<i>Mode</i>	12,00
<i>Std. Deviation</i>	2,58
<i>Minimum</i>	5
<i>Maximum</i>	18

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas, maka diperoleh nilai maksimum sebesar 18 dan nilai minimum 5. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 12,36; sedangkan standar deviasi sebesar 2,58. Selanjutnya Distribusi Frekuensi Penilaian tersebut disajikan dalam tabel 17.

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak Kesehatan**

Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	(%)
$X \geq 16,23$	Sangat Tinggi	5	6,17 %
$13,65 \leq X < 16,23$	Tinggi	22	27,16%
$11,07 \leq X < 13,65$	Cukup Tinggi	26	32,10%
$8,49 \leq X < 11,07$	Kurang Tinggi	25	30,86%
$X < 8,49$	Sangat Kurang Tinggi	3	3,70%
<b>Jumlah</b>		81	100,00 %

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



**Gambar 6. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak Kesehatan**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan merusak kesehatan sebagian besar berada pada kategori cukup tinggi dengan persentase sebesar 32,10%, diikuti kategori sangat tinggi

sebesar 6,17%; tinggi 27,16%; kurang tinggi 30,86%; dan sangat kurang tinggi 3,70 %.

## **B. Pembahasan**

Deskripsi hasil penelitian yang telah dianalisis untuk mengetahui implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 FIK UNY berdasarkan kategori yang telah ditentukan sehingga dapat diketahui faktor apa saja yang berada di dalam kategori sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi, dan sangat kurang tinggi. Hasil analisis faktor terbagi menjadi lima yaitu faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, dan hidup bersih dan sehat kebiasaan yang merusak kesehatan yang dapat dilihat sebagai berikut:

### **1. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman**

Bahwa mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perhatian khusus terhadap makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Mereka juga memperhatikan pola makan, memperhatikan kebersihan makanan yang akan dimakan, makan dengan lauk sayur-sayuran, minum air putih 6-8 gelas perhari dan tidak membiarkan makanan terbuka terlalu lama. Sesuai dengan teori prowerawati (2016: 90) yang menyebutkan bahwa “Manfaat buah dan sayur sangat penting untuk tubuh manusia, buah dan sayuran banyak mengandung vitamin serta mineral yang sangat baik untuk membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat”.



Faktor perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 terhadap makanan dan minuman menjadi faktor yang berkategori tinggi. Hal ini didukung dengan adanya fasilitas kantin yang terdapat di setiap Fakultas Universitas Negeri Yogyakarta, termasuk di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kantin FIK UNY menjual banyak makanan yang bersih dan sehat yang dapat mencukupi nutrisi mahasiswa, diantaranya menjual nasi, sayur, lauk, minuman, *snack* yang berbungkus, serta buah pisang segar.

## **2. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri**

Sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas seperti mandi 2x sehari, menggosok gigi sebelum tidur dan sesudah makan, serta langsung mengganti pakaian setelah berolahraga. Sesuai dengan teori Maryunani (2013: 31) yang menyatakan “Apabila seseorang tidak bersih merawat tubuhnya maka kesehatannya akan terganggu dan akan mengakibatkan terserangnya penyakit”. Dalam membentuk pribadi yang sehat tidak datang dengan sendirinya, sehat itu harus diusahakan.

Hasil faktor perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas 2015 terhadap kebersihan diri berada pada kategori cukup tinggi dengan alasan sudah terdapat banyak kamar mandi/toilet baik itu dikampus, dirumah, ataupun ditempat umum. Sehingga mahasiswa lebih leluasa menggunakannya untuk membersihkan diri dan mengganti pakaian mereka setelah berolahraga.

## **3. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan**

Kesehatan lingkungan pada hakikatnya yaitu suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya

status kesehatan yang optimal pula (Notoatmodjo,2014: 169). Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kesehatan lingkungan sebagian besar mahasiswa PGSD Penjas melakukan aktivitas seperti membuang sampah di tempat sampah, membedakan sampah sesuai bahan pembuatannya, dan tidak meludah sembarangan . Dengan demikian mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang tinggi terhadap kebersihan lingkungan. Hal ini didukung dengan tersedianya banyak tempat sampah di kampus dan tempat umum sehingga mempermudah mahasiswa untuk menjaga kebersihan lingkungannya.

#### **4. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit**

Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit merupakan bagaimana manusia berespon, baik secara pasif, maupun aktif yang dilakukan sehubungan dengan sakit dan penyakit tersebut seperti melakukan olahraga 3 minggu sekali, menjaga tubuh dari berbagai penyakit, dan respon yang cepat jika terserang penyakit yaitu dengan mengobatinya. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2007:36) yang menyatakan bahwa “Kesehatan itu sangat dinamis dan relatif, maka dari itu orang yang sehat pun perlu diupayakan supaya mencapai tingkat kesehatan yang seoptimal mungkin”. Dengan demikian mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup tinggi terhadap sakit dan penyakit dengan alasan tersedianya banyak tempat pelayanan kesehatan maupun tempat khusus berolahraga termasuk dikampus yang mendukung terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit.

## **5. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan**

Berdasarkan pernyataan yang didapat, sebagian besar mahasiswa PGSD Penjas 2015 melakukan banyak upaya untuk menghindari kebiasaan yang merusak kesehatan, seperti tidak merokok, dan mengonsumsi minuman beralkohol, berolahraga teratur akan tetapi sebagian mahasiswa tidak tidur secara teratur selama 8 jam. Manajemen waktu yang baik diperlukan untuk mencapai hidup yang teratur sehingga waktu istirahat dan kebiasaan yang merusak kesehatan dapat diatasi dengan baik. Sesuai teori Notoatmodjo (2007:138) menyebutkan bahwa “Waktu istirahat yang kurang dapat membahayakan kesehatan”. Dengan demikian mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup tinggi terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan.

Berdasarkan berbagai faktor yang telah dibahas di atas, hasil penelitian menyebutkan bahwa implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta berkategori sangat tinggi, dikarenakan kesadaran sebagian besar mahasiswa prodi PGSD Penjas, fasilitas-fasilitas yang memadai serta adanya institusi pendidikan yang sangat berperan besar terhadap pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. sesuai dengan teori Proverawati (2016:2) “Kegiatan PHBS tidak dapat terlaksana apabila tidak ada kesadaran dari seluruh anggota keluarga itu sendiri”.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini memiliki Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disini antara lain:

1. Observasi yang tidak dilakukan secara menyeluruh dan mendalam pada Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, karena keterbatasan waktu peneliti.
2. Sulit mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi kuesioner. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi instruksi dan mendampingi sebagian responden dalam pengisian kuesioner.
3. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian kuesioner sehingga dimungkinkan adanya saling bersamaan dalam pengisian kuesioner. Selain itu, dalam pengisian kuesioner ada sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan benar.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mahasiswa PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta kategori sangat tinggi sebesar 7,4 %; tinggi 22,2 %; cukup tinggi 38,3 %; kurang tinggi 25,9 %; dan sangat kurang tinggi 6,2 %. Hasil tersebut dapat diartikan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Prodi PGSD Penjas angkatan 2015 adalah Cukup Tinggi.

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

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti mempunyai implikasi untuk pihak-pihak yang terkait, khususnya dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.:

1. Menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat untuk Universitas Negeri Yogyakarta mengenai Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat.
2. Penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya agar memudahkan peneliti selanjutnya.
3. Dosen dan orang tua untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa/anak dalam menjaga dan merawat kebersihan pribadi, dengan cara memperhatikan Perilaku Hidup Bersih Sehat.

### **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua dan Dosen dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan pribadi.
2. Bagi mahasiswa yang masih mempunyai Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam kategori kurang Tinggi dan sangat kurang Tinggi untuk selalu meningkatkan Implementasi PHBS.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., Asrori, M., (2005). Psikologi Remaja: *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2006). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dachroni.(2002). *Pedoman Pembinaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Tata-tatanan Tempat-tempat Umum*.Sumatera Utara: Dinas Kesehatan.
- Futuready Kesehatan. *Bahaya Meludah Sembarang*.  
<https://www.futuready.com/artikel/health/bahaya-meludah-sembarang>.Diakses pada tanggal 24 April 2019.
- Harsono, H.(2002). *Implementasi Kebijakan dan Politik*, Jakarta: Rineka Cita.
- Kemkes. (2017). *Infodantin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. RI.2442-7659.
- Kemkes. (2010). *Pedoman Pengembangan Kawasan Tanpa Rokok*. Jakarta Kementerian Kesehatan RI.
- Komasari, D. & Helmi A.F. *Faktor-fakor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. No 1, 0215-8884.
- Kriswanto, E.S.*Kesadaran Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Terhadap Kesehatan Lingkungan Kmpus*.Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, 11, 206-215.
- Maryunani, A. (2013).*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* Jakarta: Trans Info Media.
- Menkes RI. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- Menkes RI. (2014). *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Tangan di Indonesia*. Jakarta selatan: Pusat data dan Informasi.
- Muliadi, IS. (2015). *Pengetahuan, sikap, perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa FKKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2015*. Skripsi. Jakarta: FKIK UIN Syarif Hidayatullah.

- Notoatmodjo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A. & Rahmawati. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnomo, A. & Kadir, A. (2010). *Memelihara kesehatan dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Departemen P & K.
- Roma, Sukarno (2004). *Perilaku Hidup Sehat Siswa Mahasiswa Indekos Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Solihatul, FR. (2016). *BAB II TCL Tesis Revisi.pdf*. Diakses dari [repo.iain-tulungagung.ac.id](http://repo.iain-tulungagung.ac.id) pada tanggal 02 April 2019
- Sudijono, A.( 2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja.
- Sugianto, Dedi (2017) *Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Jetis Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta:FIP UNY.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Tim UNY. (2016). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: UNY.
- Usman, N. (2002). *Konteks Implementasi berbasis kurikulum*, Bandung: Cv.Sinar Baru.
- Wibisono.AF& Dewi P.*Sosialisasi Bahaya Membuang Sampah Sembarangan dan Menentukan Lokasi TPA di Dusun Deles desa Jagonanyan Kecamatan Ngablak*. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan.vol 3, 2089-3086.



## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1 . Surat Izin Penelitian



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 : 04.63/UN.34.16/PP/2019.

23 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua Prodi PGSD Penjas UNY  
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 : Vina Melinda  
NIM : 15604221039  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes.  
NIP : 197510182005011002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : April ss/d Juni 2019.  
Tempat : Prodi PGSD Penjas UNY, Jln. Colombo No. 1 Yogyakarta  
Judul Skripsi : Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri 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 PGSD Penjas.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgment*

Lampiran : 1 bendel

Kepada :

Yth. Ibu Indah Prasetyowati TPS, M. Or

Universitas Negeri Yogyakarta

Yogyakarta

Dengan hormat, sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, yaitu tentang “Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta” dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vina Melinda


Nim : 15604221039

Prodi : PGSD Penjas 2015

Memohon kepada Ibu Indah Prasetyowati TPS, M. Or untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian ini sebagai *expert judgment*. Masukan tersebut nantinya akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.


Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar Ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

  
Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes  
NIP. 19751018 200501 1 002

Yogyakarta, 21 Maret 2019

Mahasiswa

  
Vina Melinda  
NIM. 15604221039

### Lampiran 3. Persetujuan *Expert Judgment*

#### SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Prasetyawati TPS, M. Or

NIP : 19821214 201012 2 004

Bidang Kuliah : Pendidikan Kesehatan dan Kebugaran Jasmani

Instansi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrumen tes pengetahuan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyesuaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MAHASISWA PGSD PENJAS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.”

Lembar instrumen tes pengetahuan tersebut disusun oleh:

Nama : Vina Melinda

Nim : 15604221039

Prodi : PGSD Penjas

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 April 2019

Expert Judgment.

Indah Prasetyawati TPS, M. Or

NIP. 19821214 201012 2 004

#### Lampiran 4. Instrumen Uji Coba

ANGKET UJI COBA PENELITIAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MAHASISWA PRODI PGSD PENJAS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

1. Identitas Mahasiswa

Nama : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Alamat : .....

2. Petunjuk Pengisian

- Bacalah baik-baik pernyataan dan setiap alternatif jawaban
- Beri tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Keterangan :

Sl : Selalu dilakukan

Sr : Sering dilakukan

Kd : Kadang-kadang dilakukan

Tp : Tidak pernah dilakukan

- Setelah semua isi segera klik icon selesai

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makan dan Minuman

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
1.	Saya makan 3x sehari.				
2.	Saya minum air putih kurang dari 6-8 gelas perhari.				
3.	Saya memperhatikan kebersihan air yang akan saya minum.				

4.	Saya makan buah-buahan (pisang, pepaya, semangka) sebelum makan.				
5.	Saya mencuci buah-buahan yang akan saya makan dengan air bersih.				
6.	Saya memperhatikan kebersihan makanan yang akan dimakan.				
7.	Saya minum air putih 6-8 gelas sehari.				
8.	Saya makan makanan cepat saji.				
9.	Saya makan dengan lauk sayur-sayuran.				
10.	Saya membiarkan makanan saya terbuka tanpa ditutup dalam waku yang lama (2 jam).				

B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri Sendiri

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
11.	Saya mandi 2x sehari.				
12.	Saya mandi sebelum berangkat kuliah.				
13.	Saya makan tanpa mencuci tangan.				
14.	Sabun mandi yang saya gunakan adalah sabun pribadi.				
15.	Saya memakai handuk bersama-sama dalam keluarga.				
16.	Saya mencuci rambut dengan shampo 2x dalam seminggu.				
17.	Saya menggosok gigi setelah selesai makan.				
18.	Saya tidak menggosok gigi sebelum tidur.				
19.	Saya mengganti sikat gigi 3 bulan sekali				
20.	Saya mengganti pakaian setelah selesai berolahraga				

C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
21.	Saya menggunakan air bersih untuk mandi.				
22.	Saya membuang sampah ditempat sampah.				
23.	Saya membedakan sampah sesuai bahan pembuatan.				
24.	Saya membuang sampah disungai.				
25.	Saya meninggalkan sampah di sembarang tempat.				
26.	Saya membersihkan kamar tidur setelah bangun tidur.				
27.	Saya mengganti sprengi setiap seminggu sekali..				
28.	Saya membiarkan bak mandi saat kotor.				
29.	Saya tidak meludah disembarang tempat.				
30.	Saya menyimpan sampah terlebih dahulu ketika tidak terdapat tempat sampah.				

D. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap sakit dan penyakit

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
31.	Saya berusaha menjaga kesehatan tubuh saya.				
32.	Saya melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu.				
33.	Saya langsung memeriksakan tubuh saya ketika sedang sakit.				
34.	Saya tidak berolahraga secara rutin (3 kali dalam seminggu).				
35.	Saya menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit.				

36.	Saya tidak mau berobat ketika sakit.				
37.	Saya menggunakan masker ketika terkena flu.				
38.	Saya tidak melakukan olahraga selama seminggu.				
39.	Saya pergi ke dokter ketika sakit.				

E. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak kesehatan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
40.	Saya tidur selama 8 jam sehari.				
41.	Saya tidur tidak lewat dari jam 9 malam.				
42.	Saya mengerjakan tugas sampai lebih dari jam 11 malam.				
43.	Saya mengonsumsi sebungkus rokok setiap hari.				
44.	Saya menonton TV tidak lewat dari jam 9 malam				
45.	Saya mengonsumsi rokok di lingkungan luar kampus				
46.	Saya tidak mengonsumsi rokok di dalam kampus				
47.	Saya tidak mengonsumsi minuman beralkohol (minuman keras).				
48.	Saya tidak menggunakan narkotika (ganja,pil,sabu-sabu, herion) di luar lingkungan kampus.				
49.	Saya tidak menggunakan narkotika (ganja,pil,sabu-sabu, herion) didalam kampus.				



Lampiran 5. Skor Hasil Uji Coba Instrumen

No	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	
1.	PN	2	3	4	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3
2.	MM	4	2	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4
3.	RSP	2	3	3	3	2	3	4	3	4	2	4	4	2	2	1	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4
4.	FGN	3	3	4	3	3	4	2	3	2	2	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3
5.	SFA	1	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	1	2	2	3	3	4	4	2	3	3	2	2	
6.	BTP	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
7.	LDS	3	3	3	2	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2
8.	DR	2	4	4	2	3	4	1	3	4	2	4	4	2	4	4	1	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2
9.	EMR	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3
10.	MP	1	2	3	2	2	4	2	1	1	3	4	4	4	2	4	2	2	3	2	4	4	3	4	4	3	2	3	
11.	IIR	2	2	4	2	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2
12.	TGP	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	1	3	1	2	4	4	4	3	4	4	4	2	2
13.	GRP	2	1	4	2	3	2	1	2	1	2	2	2	4	4	3	3	2	2	4	2	4	3	2	4	4	4	1	3
14.	AM	4	1	4	1	3	4	4	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3
15.	R	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	2	3	2	3	4	3	2	2	4	2	3	
15.	HH	3	2	4	2	4	4	3	1	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	1	4
17.	AW	2	3	4	2	3	4	2	3	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3
18.	AJ	4	3	4	2	2	3	2	2	2	1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	4
19.	DN	2	3	4	1	4	3	1	3	2	4	2	4	3	2	4	2	1	4	2	4	4	4	1	4	4	4	2	1
20.	WH	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	4	3	1	4	3	1	1	3	4	4	3	3	4	4	4	2	2
21.	LNR	2	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2

No	Nama	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	P41	P42	P43	P44	P45	P46	P47	P48	P49	Jumlah
1.	PN	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	1	4	4	4	4	4	171
2.	MM	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	1	1	1	1	158
3.	RSP	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	1	2	4	1	4	1	4	4	4	152
4.	FGN	2	2	4	4	4	2	2	4	3	2	3	2	4	2	1	4	3	2	1	1	1	1	141
5.	SFA	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	139
6.	BTP	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	186
7.	Laras	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	134
8.	DR	3	3	4	4	2	2	4	4	3	4	4	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	160
9.	EMR	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4	178
10.	MP	4	1	2	4	4	2	1	4	4	1	2	1	4	4	1	4	1	4	1	1	1	1	127
11.	IIR	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	1	2	4	2	4	4	4	4	4	163
12.	TGP	4	2	3	4	2	2	2	4	3	2	3	2	4	1	1	4	1	3	1	4	4	4	139
13.	GRP	1	1	4	2	1	1	4	2	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	115
14.	AM	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	2	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	165
15.	R	2	3	3	3	2	3	2	3	4	1	3	3	2	2	3	4	2	1	1	1	1	1	125
15.	HH	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	2	4	1	4	4	4	4	4	166
17.	AW	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	4	2	4	2	2	4	2	4	1	1	1	1	148
18.	AJ	2	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	1	1	4	4	4	4	141
19.	DN	1	2	4	4	2	1	1	2	3	3	4	2	3	1	2	4	1	4	1	4	4	4	132
20.	WH	2	3	4	3	2	2	2	3	3	1	3	2	4	1	2	4	1	4	2	4	4	4	134
21.	LNR	4	4	4	4	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	2	4	4	4	4	4	164

## Lampiran 6. Hasil Uji Validitas

No Item	R- hitung	R- tabel	Keterangan
1	0,438	0,433	Valid
2	0,170	0,433	tidak valid
3	0,389	0,433	tidak valid
4	0,267	0,433	tidak valid
5	0,531	0,433	Valid
6	0,740	0,433	Valid
7	0,555	0,433	Valid
8	0,138	0,433	tidak valid
9	0,676	0,433	Valid
10	0,529	0,433	Valid
11	0,528	0,433	Valid
12	0,449	0,433	Valid
13	0,103	0,433	tidak valid
14	0,561	0,433	Valid
15	-0,013	0,433	tidak valid
16	0,436	0,433	Valid
17	0,499	0,433	Valid
18	0,455	0,433	Valid
19	0,490	0,433	Valid
20	0,585	0,433	Valid
21	0,187	0,433	tidak valid
22	0,646	0,433	Valid
23	0,631	0,433	Valid
24	0,163	0,433	tidak valid
25	0,077	0,433	tidak valid
26	0,653	0,433	Valid
27	0,214	0,433	tidak valid
28	0,528	0,433	Valid
29	0,729	0,433	Valid
30	0,455	0,433	Valid
31	0,609	0,433	Valid
32	0,509	0,433	Valid
33	0,601	0,433	Valid
34	0,543	0,433	Valid
35	0,124	0,433	tidak valid
36	0,298	0,433	tidak valid
37	0,640	0,433	Valid
38	0,706	0,433	Valid
39	0,637	0,433	Valid
40	0,485	0,433	Valid
41	0,169	0,433	tidak valid
42	0,609	0,433	Valid
43	0,102	0,433	tidak valid
44	0,468	0,433	Valid
45	0,540	0,433	Valid

46	0,492	0,433	Valid
47	0,292	0,433	tidak valid
48	0,292	0,433	tidak valid
49	0,292	0,433	tidak valid

## Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,90	32

## Lampiran 8. Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
MAHASISWA PRODI PGSD PENJAS UNIVERSITAS NEGERI  
YOGYAKARTA

### 1. Identitas Mahasiswa

Nama : .....

Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Alamat : .....

### 2. Petunjuk Pengisian

- Bacalah baik-baik pernyataan dan setiap alternatif jawaban
- Beri tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Keterangan :

Sl : Selalu dilakukan

Sr : Sering dilakukan

Kd : Kadang-kadang dilakukan

Tp : Tidak pernah dilakukan

- Setelah semua isi segera klik icon selesai

### A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makan dan Minuman

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
1.	Saya makan 3x sehari.				
2.	Saya mencuci buah-buahan yang akan saya makan dengan air bersih.				
3.	Saya memperhatikan kebersihan makanan yang akan dimakan.				
4.	Saya minum air putih 6-8 gelas sehari.				
5.	Saya makan dengan lauk sayur-sayuran.				
6.	Saya membiarkan makanan saya terbuka tanpa				

	ditutup dalam watu yang lama (2 jam).				
--	---------------------------------------	--	--	--	--

B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri Sendiri

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
7.	Saya mandi 2x sehari.				
8.	Saya mandi sebelum berangkat kuliah.				
9.	Sabun mandi yang saya gunakan adalah sabun pribadi.				
10.	Saya mencuci rambut dengan shampo 2x dalam seminggu.				
11.	Saya menggosok gigi setelah selesai makan.				
12.	Saya tidak menggosok gigi sebelum tidur.				
13.	Saya mengganti sikat gigi 3 bulan sekali				
14.	Saya mengganti pakaian setelah selesai berolahraga				

C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
15.	Saya membuang sampah ditempat sampah.				
16.	Saya membedakan sampah sesuai bahan pembuatan.				
17.	Saya membersihkan kamar tidur setelah bangun tidur.				
18.	Saya membiarkan bak mandi saat kotor.				
19.	Saya tidak meludah disembarang tempat.				
20.	Saya menyimpan sampah terlebih dahulu ketika tidak terdapat tempat sampah.				

D. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap sakit dan penyakit

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
21.	Saya berusaha menjaga kesehatan tubuh saya.				
22.	Saya melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu.				
23.	Saya langsung memeriksakan tubuh saya ketika sedang sakit.				
24.	Saya tidak berolahraga secara rutin (3 kali dalam seminggu).				
25.	Saya menggunakan masker ketika terkena flu.				
26.	Saya tidak melakukan olahraga selama seminggu.				
27.	Saya pergi ke dokter ketika sakit.				

E. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang merusak kesehatan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	TP
28.	Saya tidur selama 8 jam sehari.				
29.	Saya mengerjakan tugas sampai lebih dari jam 11 malam.				
30.	Saya menonton TV tidak lewat dari jam 9 malam				
31.	Saya mengonsumsi rokok di lingkungan luar kampus				
32.	Saya tidak mengonsumsi minuman beralkohol (minuman keras).				



### Lampiran 9. Hasil Penelitian

Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	Jumlah	
ISD	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128		
F	2	2	3	2	4	3	3	4	3	4	1	1	2	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	1	83	
AAN	4	4	4	1	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	2	3	4	3	1	4	1	98	
FM	2	1	3	1	2	4	2	3	4	4	2	1	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	1	4	1	86	
BA	3	3	3	2	3	3	4	4	3	1	3	2	4	4	4	2	4	4	2	3	4	3	1	2	2	4	2	2	2	2	3	4	92	
R	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	75	
MRP	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	1	3	4	2	2	1	4	4	4	97	
DS	2	1	4	4	2	4	3	2	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	3	1	2	2	4	3	2	1	1	90	
FSR	2	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	1	4	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	87	
OEW	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	4	2	3	1	4	4	107
SNA	4	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	1	2	4	4	2	4	4	3	1	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	1	94	
RBA	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	2	1	4	4	1	4	4	4	109	
IS	4	2	3	4	4	4	3	4	1	1	1	4	2	3	4	1	1	4	4	3	4	4	1	4	1	4	1	4	3	1	4	1	89	
CW	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	4	3	2	1	4	4	108	
RPS	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	1	2	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	1	3	1	4	4	2	1	2	1	2	94	
IB	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	2	4	4	2	3	4	3	3	4	2	2	4	2	4	4	2	1	2	4	1	94	
KS	3	3	3	2	2	2	3	3	4	1	2	2	3	4	4	1	3	4	4	4	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	4	1	80	
SM	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	4	3	2	3	4	4	2	4	4	3	3	2	3	2	3	2	1	1	4	93	
R	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	1	114	
NU	2	3	3	2	2	4	3	4	2	3	2	4	2	2	3	2	3	4	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	1	83	
DW	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	2	4	2	3	3	3	4	4	102	
VG	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	2	4	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	90	
ARK	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	3	1	4	4	3	3	4	4	1	4	4	2	3	3	4	2	4	2	2	2	2	1	97	
TAF	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	1	106	
EO	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	3	2	4	4	3	3	2	4	4	104	
NA	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	1	102	

G	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	3	1	2	1	100
FA	4	3	2	2	1	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	4	3	3	2	3	2	4	1	4	2	1	4	3	4	4	4	91
AS	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	1	4	4	4	3	3	2	4	1	109	
VFK	2	4	4	4	2	1	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	1	3	2	2	3	1	4	4	99	
BNK	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	1	1	84	
MKL	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	1	100	
SS	2	4	4	3	4	4	2	4	4	1	4	3	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	1	3	4	100	
F	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	1	86	
UT	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	102	
AM	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	4	1	84
PS	2	4	4	2	2	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	3	4	1	4	2	4	4	104
E	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	4	102
WA	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	4	4	2	1	1	4	4	114
TP	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	93	
MZH	4	3	3	2	3	3	2	4	4	4	2	4	2	3	3	2	3	4	1	2	4	4	2	3	1	4	2	3	3	4	4	4	96	
DW	1	2	3	2	4	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	1	4	4	4	3	4	3	1	2	3	3	2	2	1	2	4	1	88	
DSK	2	4	3	2	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	1	4	2	2	3	2	4	4	100	
OTF	2	2	2	1	4	3	3	3	3	1	2	3	4	4	4	2	1	3	2	2	3	2	4	2	4	4	4	4	2	1	1	2	84	
S	2	3	4	2	3	4	4	4	3	4	2	2	2	4	3	1	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	83
EWS	3	3	4	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	1	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	1	91	
NK	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	107	
WA	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	115	
NN	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	1	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	4	1	4	3	2	2	1	2	2	96	
AY	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	1	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	3	97	
TAP	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	1	3	4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	2	1	100	
DBH	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	2	4	4	2	4	4	2	4	1	4	2	2	2	4	1	1	96	
FEW	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	1	87	
NR	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	2	2	2	4	1	104	
PR	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	1	3	4	4	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	106	

YK	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	1	92	
APK	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	2	3	2	4	1	76	
VS	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	3	2	2	4	4	106	
AB	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	1	2	4	2	2	3	4	4	2	2	1	2	4	1	93	
EOS	4	3	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	1	4	104	
M	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	121
S	3	2	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	1	96	
SW	3	4	4	3	4	4	2	4	1	3	2	2	2	4	4	2	4	3	1	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	1	4	1	96	
MRD	1	1	4	3	3	4	2	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	1	4	2	4	2	3	2	3	4	1	89	
S	2	3	3	2	3	4	3	4	2	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	2	4	1	94	
MA	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	1	4	1	4	90	
LY	2	2	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	1	4	1	87	
PK	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	2	4	2	2	1	1	4	4	92	
MSR	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	94	
PH	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	2	4	2	4	1	4	4	1	4	4	1	111	
MCF	2	1	2	1	3	4	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	2	4	2	1	4	4	4	3	1	4	4	1	1	1	1	1	85	
DS	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	2	4	4	1	2	4	3	2	3	1	2	2	2	4	1	4	1	93	
AR	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	86	
GIP	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	1	2	1	2	4	4	102	
DS	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	2	2	4	2	2	3	2	3	2	4	4	1	4	1	98	
IHS	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	1	4	1	87	
HNE	2	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	2	4	4	2	3	4	4	2	4	2	4	2	2	3	1	4	4	101	
YK	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	106
DA	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	1	2	3	4	4	4	4	2	4	1	3	2	2	1	1	4	4	99	
A	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	87	

## Lampiran 10. Dokumentasi



**Gambar 1. Penjelasan tentang angket**



**Gambar 2. Penjelasan tentang angket**



**Gambar 3. Penjelasan tentang angket**



**Gambar 4. Pengisian angket**