

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KELAS  
KHUSUS OLAHRAGA KELAS XI DI SMA N 2 NGAGLIK  
TAHUN AJARAN 2019/2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



**Disusun Oleh:**

**Siti Yuni Astuti**

**NIM. 16601241078**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
YOGYAKARTA  
2020**

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Siti Yuni Astuti  
NIM : 16601241078  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Kelas Khusus  
Olahraga SMA N 2 Ngaglik Tahun Ajaran 2019/2020

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

Yogyakarta, 11 Mei 2020

Yang menyatakan,



Siti Yuni Astuti

NIM. 16601241078

## HALAMAN PENGESAHAN





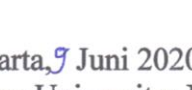
Tugas Akhir Skripsi

### PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KELAS KHUSUS OLAHRAGA KELAS XI DI SMA N 2 NGAGLIK TAHUN AJARAN 2019/2020

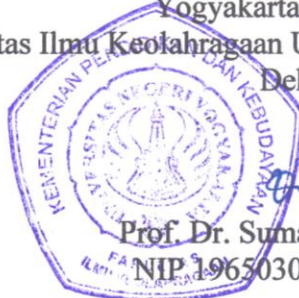
Disusun oleh:  
Siti Yuni Astuti  
NIM. 16601241078

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 11 Mei 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.		2-6-2020
Ketua Penguji/Pembimbing		9-6-2020
Indah Prasetyawati Tri. P.S., M.Or		7-6-2020
Sekretaris		
Dr. Erwin Setyo Kriswanto M.Kes		
Penguji		

Yogyakarta, 9 Juni 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes  
NIP. 196503011990011001

## MOTTO

“Besok pasti akan lebih baik lagi kalau bersyukur” (Siti Yuni Astuti)

## **PERSEMBAHAN**

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

1. Kedua Orang Tua tercinta, Bapak Muh. Ichwani dan Ibu Painem yang senantiasa mendoakanku, memberikan kasih sayang, motivasi serta memberikan dukungan moril maupun materiil.
2. Kakakku Sidiq Iman, Siti Fathonah, Siti Maimunah, dan Muhammad Nur Cholis yang sudah banyak mendengar keluhan kesahku, selalu memberikanku semangat agar tetap optimis.

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KELAS  
KHUSUS OLAHRAGA KELAS XI DI SMA N 2 NGAGLIK TAHUN  
AJARAN 2019/2020**

Oleh:

Siti Yuni Astuti

NIM. 16601241078

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas khusus olahraga kelas XI SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2019/2020.

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif untuk mendeskripsikan perilaku siswa dengan gambaran hasil persentase. Penelitian ini menggunakan angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup dengan metode yang digunakan yaitu metode *survey*. Populasi dan sampel adalah KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik yang berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Tingkat perilaku siswa kelas khusus olahraga kelas XI terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan pada katagori sangat tinggi sebesar 10 % sebanyak 3 orang, tinggi 17 % sebanyak 5 orang, cukup tinggi 46 % sebanyak 14 orang, kurang tinggi 20 % sebanyak 6 orang, dan sangat kurang tinggi 7 % sebanyak 2 orang.

**Kata Kunci:** *Perilaku, bersih, sehat, siswa, kelas khusus olahraga*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Kelas khusus Olahraga Kelas XI SMA N 2 Ngaglik Tahun ajaran 2019/2020” dengan lancar.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala dan kesulitan. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, terutama pembimbing, penulis menyampaikan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

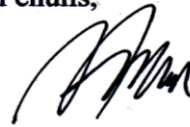
1. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi yang sudah membimbing sehingga skripsi selesai, juga sebagai Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberi kemudahan dalam melakukan penyusunan proposal skripsi ini.
2. Bapak Dr. Erwin Setyo Kriswanto M.Kes selaku penguji dan Indah Prasetyawati Tri. P.S., M.Or selaku sekretaris yang telah membimbing dalam penulisan skripsi.
3. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penelitian.
4. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Bapak Sami Tolkhah Mukri S.Pd selaku Guru PJOK yang telah memberi izin penelitian.
6. Bapak Irfan Kurniawan S.Pd selaku Guru PJOK yang telah memberi izin penelitian.
7. Nindya Vara Dheninta selaku teman yang membantu dalam proses pengambilan data dan mengajarkan rumus pada Microsoft Excel.
8. Teman-teman mahasiswa PJKR B 2016 atas semua dukungan dan semangatnya.
9. Teman-teman UKM Futsal UNY yang selalu menyemangati untuk menyelesaikan tugas akhir.
10. Siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik yang telah membantu penelitian.

Semoga segala arahan, bimbingan, dan bantuan dari pihak di atas mendapat imbalan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan agar menjadi lebih baik kedepannya.

Akhir kata semoga ini bermanfaat bagi penulis sendiri, pembaca, serta dunia pendidikan.

Yogyakarta, 11 Mei 2020

Penulis,



Siti Yuni Astuti

NIM. 16601241078



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	9
2. Karakteristik Siswa KKO Kelas XI SMA N 2 Ngaglik .....	17
B. Penelitian Relevan.....	19
C. Kerangka Berfikir.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>22</b>
A. Desain Penelitian yang Digunakan .....	22
B. Subyek dan Tempat Penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	22

E. Instrumen Penelitian .....	23
F. Teknik Pengumpulan Data .....	28
G. Teknik Analisis Data .....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
A. Hasil Penelitian .....	30
B. Pembahasan .....	38
C. Keterbatasan Penelitian .....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan.....	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN.....	47

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	24
Tabel 2. Interpretasi Koefisien.....	27
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba .....	28
Tabel 4. Penilaian Angket.....	29
Tabel 5. Norma Penilaian.....	29
Tabel 6. Hasil Statistik PHBS .....	30
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	30
Tabel 8. Hasil Statistik PHBS Terhadap Makanan dan Minuman.....	31
Tabel 9. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Makanan dan Minuman.....	32
Tabel 10. Hasil Statistik PHBS Terhadap Kebersihan Diri. ....	33
Tabel 11. Distribusi PHBS Terhadap Kebersihan Diri .....	33
Tabel 12. Hasil Statistik PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan .....	34
Tabel 13. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan .....	34
Tabel 14. Hasil Statistik PHBS Terhadap Sakit dan Penyakit.....	35
Tabel 15. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Sakit dan Penyakit.....	36
Tabel 16. Hasil Statistik PHBS Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan..	37
Tabel 17. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan.....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	31
Gambar 2. Diagram PHBS Terhadap Makanan dan Minuman .....	32
Gambar 3. Diagram PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan .....	33
Gambar 4. Diagram PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan .....	35
Gambar 5. Diagram PHBS Terhadap Terhadap Sakit dan Penyakit.....	36
Gambar 6. Diagram PHBS Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian .....	48
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi .....	49
Lampiran 3. Angket Penelitian Vina Melinda .....	50
Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	53
Lampiran 5. Angket Penelitian .....	54
Lampiran 6. Hasil Validitas dan Reliabilitas .....	57
Lampiran 7. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba.....	60
Lampiran 8. Angket Setelah Uji Coba .....	61
Lampiran 9. Hasil Penelitian.....	64
Lampiran 10. Dokumentasi.....	66

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Sebagai makhluk hidup yang beruntung, manusia dianugerahi fisik yang sehat dan sempurna dengan segala manfaatnya bagi kehidupan oleh Tuhan Yang Maha Esa, sudah seharusnya sebagai manusia yang beruntung dapatnya bersyukur atas karunia Tuhan tersebut. Rasa syukur tersebut dapat ditunjukan dengan cara memelihara pemberian Tuhan tersebut dengan berbagai cara, seperti dengan menjaga kebersihan dan kesehatan baik diri maupun lingkungan. Berbagai upaya dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan, seperti dalam hal menjaga kebersihan diri dengan cara selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah beraktivitas, mandi minimal 2 kali sehari, menjaga kebersihan alat dan tempat makan, atau dalam hal menjaga kebersihan lingkungan seperti tidak membuang sampah sembarangan, peka terhadap lingkungan yang kotor, dan masih banyak lagi. Menjaga kesehatan dengan rutin berolahraga, mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, tidak mengkonsumsi rokok, minuman keras, dan narkoba, tanggap terhadap sakit dan penyakit.

Kebanyakan orang dalam hal menjaga perilaku tersebut seringkali dilupakan atau dikesampingkan, adakalanya sibuk dengan aktivitas yang dilakukan. Terkadang orang-orang menyepelekan hal-hal kecil yang sebenarnya beresiko untuk menimbulkan penyakit atau terjangkit penyakit. Orang kurang menyadari dan memahami bahwa dari hal kecil dan sederhana seperti menjaga kebersihan diri dan kesehatannya mampu memaksimalkan atau meningkatkan kerja tubuh saat beraktivitas.

Olahraga misalnya, olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh dengan cara tertentu untuk tujuan tertentu. Tujuan olahraga dibedakan sebagai olahraga untuk prestasi, rekreasi, rehabilitasi, pembentuk tubuh dan sebagainya. Olahraga adalah salah satu penunjang kesehatan, saat ini sudah banyak jenis-jenis olahraga, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Sudah banyak pilihan yang tentunya dapat dipilih sesuai kemampuan dan keinginan. Siswa kelas khusus olahraga contohnya menjadikan olahraga sebagai media untuk berprestasi.

KKO atau Kelas Khusus Olahraga adalah salah satu program pemerintah untuk memfasilitasi seorang atlet di sekolah tertentu, dengan mengembangkan potensi siswa di sekolah tersebut. Siswa yang memiliki prestasi di sekolah dijadikan satu kelas dengan berbagai cabang olahraga yang berbeda-beda. SMA N 2 Ngaglik adalah salah satu sekolah dengan KKO yang ada di Sleman dengan 1 kelas di setiap angkatan. Menunjang prestasi siswa tentu dibutuhkan kondisi yang prima, hal tersebut juga dapat ditunjang melalui pola hidup siswa. Pentingnya informasi tentang cara menjaga tubuh agar tetap sehat dan bugar juga diperlukan oleh siswa tidak hanya untuk KKO tapi juga kelas reguler karena itu yang lebih sering ditemui di kehidupan sehari-hari, tentunya informasi tersebut bisa didapatkan melalui pembelajaran PJOK, tempat berolahraga, atau lingkungan masyarakat. Pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini, melalui peran orang tua maupun di sekolah

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan

pengalaman itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk pola hidup dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang). Sekolah dan keluarga menjadi pondasi pembiasaan pembentukan perilaku yang positif, orang tua serta guru mengambil peran penting terhadap pembiasaan hidup bersih dan sehat (Saryono dan Ritahudin, 2011: 146). Menurut Rismayati (2011:11) Perilaku siswa terbentuk disebabkan oleh faktor lingkungan, keluarga dan sekolah, pada ranah afektif seorang siswa memiliki sistem nilai dalam mengontrol pembentukan gaya hidup dengan perilakunya dalam waktu yang cukup lama dari penyesuaian emosional, sosial dan personal. Tingkah laku adalah penekanan utama yang menjadi ciri khas siswa tersebut.

Enam tahun yang lalu saat peneliti masih duduk di bangku SMA di sekolah KKO di SMA N 2 Ngaglik. Peneliti menyadari bahwa perilaku menjaga kebersihan diri pada siswa KKO kurang baik dan selalu ditegur oleh guru, terkhusus pada kelas KKO yang menjadi kelas peneliti saat itu. Tiga tahun setelah kelulusan dari SMA N 2 Ngaglik peneliti kembali ke sekolah beberapa kali sebagai pendamping pelatih ekstrakurikuler. Peneliti memiliki pengalaman sebagai pengajar pendamping ekstrakurikuler siswa KKO sehingga banyak berinteraksi baik secara langsung dan tidak langsung. Dibeberapa kesempatan siswa sering memperlihatkan perilaku yang hampir sama dengan kelas peneliti saat masih SMA. Seperti masalah dalam kebersihan diri dan lingkungan. Siswa



mengesampingkan hal ini, seperti tidak segera mengganti pakaian yang terkena keringat hingga pakaian tersebut kering, jarang mengganti kaos kaki yang dipakai, makan tanpa mencuci tangan setelah berolahraga, kurang memperhatikan kebersihan makanan dan minuman yang dikonsumsi. Perilaku dalam hal menjaga kebersihan lingkungan beberapa siswa masih kurang peka seperti dengan keadaan kelas yang kotor, bagi sekolah kelas adalah tanggung jawab siswa. Petugas kebersihan hanya membersihkan kelas ketika sedang libur sekolah, selain itu hanya membersihkan lingkungan sekolah dan kamar mandi.

Minuman dan makanan sebagai penunjang olahraga adalah hal pokok yang harus dilengkapi setelah ataupun sebelum berolahraga, karena dua hal tersebut adalah sumber energi dan pembangun sel untuk tubuh manusia. Pemilihan makanan dan minuman juga berpengaruh untuk nutrisi dalam tubuh seperti: protein, karbohidrat, vitamin, mineral, bahkan minuman berenergi atau minuman isotonik juga kerap kali dikonsumsi oleh masyarakat karena memang sudah familiar dan mudah didapat. Makanan, suplemen, dan juga minuman semakin berkembangnya zaman semakin banyak variannya sebagai penunjang berolahraga, iklan pada televisi juga media sosial sudah banyak berbagai macamnya. Event olahraga adalah sasaran produsen paling banyak untuk ajang promosi minuman tersebut, jelas masyarakat tidak asing dengan berbagai macam minuman berenergi dan isotonik juga susu berprotein tinggi sebagai pembentuk tubuh.

Menjaga kesehatan tidak hanya dalam perilaku dalam pemilihan makanan dan minuman serta dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan, namun juga perilaku dalam respon terhadap sakit dan penyakit seperti yang siswa KKO

lakukan menggunakan *tapping* saat cidera atau memilih istirahat dan tidak memaksakan diri ketika sedang sakit, serta kebiasaan-kebiasaan yang beresiko merusak kesehatan melalui rokok, alkohol, atau obat-obatan terlarang, namun dalam hal ini beberapa siswa membawa *vapor* sejenis rokok elektrik dan beberapa kali terlihat menggunakan, tidak semua hanya sebagian kecil yang peneliti amati dan menanyakannya kepada teman sekelas, juga setelah pulang latihan atau datang latihan beberapa siswa tidak menggunakan jaket atau bahkan tidak membawa baju ganti, padahal jam latihan di sekolah kadang lewat dari magrib, atau jika jadwal latihan di luar sekolah terkadang selesai saat malam hari. Perilaku-perilaku tersebut memang tidak dilakukan oleh semua siswa, namun dapat digunakan sebagai contoh aturan terkait kebersihan diri maupun lingkungan.

Kesehatan merupakan salah satu hal yang penting bagi setiap manusia. Seseorang dengan tubuh yang sehat dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Sehat tidak dapat diperoleh secara langsung, tetapi memerlukan pemeliharaan dan pembinaan secara berkesinambungan. Terkadang manusia baru memahami pentingnya kesehatan pada saat keadaan sakit. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Pemerintah juga sudah mengupayakan subsidi untuk fasilitas kesehatan seperti rumah sakit, puskesmas, apotek dan klinik kesehatan sebagai upaya peningkatan kesehatan bagi masyarakat termasuk siswa KKO.

Tinggi rendahnya perilaku siswa terhadap kebersihan dan kesehatan akan berdampak besar terhadap tubuh, seberapa tinggi siswa menjaga tubuhnya agar

tetap sehat tidak mudah terjangkit penyakit, prima, tidak merasa kelelahan jika melakukan aktivitas fisik yg berat dan berlebih, terlebih untuk siswa altet di SMA N 2 Ngaglik sebagai pelaku olahraga yang sudah lama dengan pola hidup sebagai seorang olahragawan yang mempunyai porsi besar dalam hal aktivitas fisik. Melalui beberapa faktor yang dapat diamati, peneliti banyak memperhatikan perilaku tersebut pada KKO kelas XI juga belum diketahui seberapa tinggi perilaku hidup bersih dan sehat siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik. Berdasarkan uraian di atas, maka dari itu peneliti akan mengangkat judul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Kelas Khusus Olahraga kelas XI di SMA N 2 Ngaglik Tahun Ajaran 2019/2020”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Melalui latar belakang yang sudah ditulis, identifikasi masalah penelitian yaitu:

1. Beberapa siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik belum melakukan aturan tentang kebersihan diri maupun lingkungan
2. Beberapa siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik masih ada yang mengabaikan kesehatan dengan mengkonsumsi rokok
3. Beberapa siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik masih belum menyesuaikan kebutuhan nutrisi pada makanan dan minuman yang dikonsumsi
4. Belum diketahui seberapa tinggi tingkat perilaku hidup bersih dan sehat siswa KKO kelas XI di SMA N 2 Ngaglik

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disebutkan maka peneliti hanya akan mengkaji tingkat perilaku hidup bersih dan sehat pada Kelas Khusus Olahraga kelas XI di SMA N 2 Ngaglik.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, peneliti dapat dirumuskan masalah yaitu “seberapa tinggi tingkat perilaku hidup bersih dan sehat siswa KKO kelas XI di SMA N 2 Ngaglik?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa tinggi perilaku hidup bersih dan sehat siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat antara lain:

#### **1. Secara Teoritis**

- a. Dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya atau sebagai referensi
- b. Memberikan informasi tentang seberapa tinggi perilaku siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik terhadap perilaku bersih dan sehat.
- c. Sebagai bahan belajar dan masukan untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

#### **2. Secara Praktis**

- a. Jika perilaku siswa kurang baik dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan dapat memberikan secara lebih materi pola hidup sehat di mata pelajaran PJOK lebih dalam agar tingkat kesehatan dan kebugaran siswa meningkat

sehingga dapat melakukan produktivitas dengan maksimal juga siswa dapat memberi informasi kepada masyarakat.

- b. Kepada siswa jika perilaku kurang baik dapat lebih meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, jika sudah baik untuk tetap mempertahankan juga lebih meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat.
- c. Kepada guru/pelatih serta orang tua siswa bisa lebih memperhatikan dan memperingatkan siswa mengenai perilaku bersih dan sehat.

## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

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

Perilaku adalah suatu kebiasaan sikap atau tindakan yang dilakukan selama melakukan kegiatan tertentu atau aktivitas tertentu yang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman, dan kebiasaan serta bisa diamati atau dilihat. Perilaku manusia adalah suatu tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai cakupan yang sangat luas. Aktivitas itu meliputi berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan lain sebagainya, Notoatmodjo (2003: 114). Menurut Adliyani (2015: 111)

Perilaku merupakan keseluruhan atau totalitas kegiatan akibat belajar dari pengalaman sebelumnya dan dipelajari melalui proses penguatan dan pengkondisian. Perilaku adalah reaksi manusia akibat kegiatan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek ini saling berhubungan. Jika salah satu aspek mengalami hambatan, maka aspek perilaku lainnya juga terganggu.

Tingkah laku merupakan proses perubahan dari perilaku. Pikiran mendatangkan sebuah perilaku yang memaksa tubuh melaksanakan aktivitas atau tindakan. Secara psikologi pikiran dan tubuh saling berhubungan yang mempengaruhi kesehatan. Segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman adalah pengetahuan (Sari, 2013: 144). Keterampilannya, pengetahuan dan juga bagaimana perasaan mempengaruhi respon seseorang terhadap rangsang yang datang berupa sikap terhadap obyek rangsang tersebut, dan seberapa besar dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang diharapkan. Suatu perilaku dilakukan berdasarkan apa yang telah di lihat, meniru suatu tindakan atau

bagaimana pengalaman membentuk tingkah laku tersebut. Menurut Notoadmojo (2007: 134) perilaku dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Perilaku Tertutup (*covert behaviour*)

Perilaku tertutup adalah respons atau reaksi terhadap respons (stimulus) yang masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain secara jelas. Respons seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk perilaku tertutup adalah pengetahuan dan sikap. Misalnya seorang siswa tahu manfaat menggosok gigi secara teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan dan pertumbuhan gigi, namun perilaku tersebut masih sering ditinggalkan.

2) Perilaku Terbuka (*overt behaviour*)

Perilaku terbuka merupakan respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain. Misalnya seperti contoh di atas siswa mengetahui manfaat dari menggosok gigi secara teratur dan secara sadar sudah melakukannya secara teratur.

Menarik kesimpulan dari beberapa pendapat para ahli di atas bahwa proses dari pengetahuan, pengalaman dan observasi yang diterima dapat dari keluarga, sekolah dan lingkungan membentuk suatu perilaku individu. Keyakinan dan sikap atau persepsi lain seperti manfaat yang timbul dari perilaku tersebut dan mendorong individu dapat mewujudkan keinginan menjadikan perbuatan.

b. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kegiatan atau upaya seseorang dengan mempertahankan serta meningkatkan kesehatan merupakan pengertian secara umum perilaku hidup bersih dan sehat. Notoatmodjo (2007: 23-25) Perilaku menjaga kesehatan adalah upaya seseorang dalam menanggapi rangsang yang berkaitan dengan sakit dan penyakit dalam pencarian fasilitas dan pelayanan kesehatan. Segala hal yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan adalah upaya berperilaku hidup bersih dan sehat. Segala tentang aktifitas atau kegiatan

seseorang baik yang tidak dapat diamati maupun yang dapat diamati. Menurut Liliy (2011: 7-9) perilaku hidup bersih dan sehat pada seseorang ialah suatu rangkaian perilaku, sikap atau tindakan yang tentunya dikaitkan atas dasar kesadaran dari individu sebagai hasil pembelajaran, pengamatan, dan pengalaman yang menjadikan seseorang, keluarga kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan bagi masyarakat atau dipengaruhi oleh faktor intern.

Notoatmojo (2007: 146) adapun beberapa faktor mengenai upaya peningkatan dan pemeliharaan dalam berperilaku untuk menjaga kesehatan, yaitu:

- 1) Sikap terhadap sakit dan penyakit  
Adalah bagaimana penilaian atau pendapat seseorang terhadap gejala atau tanda-tanda penyakit, penyebab penyakit, cara penularan penyakit, cara pencegahan penyakit dan sebagainya.
- 2) Sikap cara pemeliharaan dan cara hidup sehat  
Adalah penilaian atau pendapat seseorang terhadap caracaramemlihara dan cara-cara (berperilaku) hidup sehat. Dengan kata lain terhadap makanan, minuman, olahraga, relaksasi, dan sebagainya.
- 3) Sikap terhadap kesehatan lingkungan  
Adalah pendapat atau penilaian seseorang terhadap lingkungan dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Misalnya pendapat atau penilaian terhadap air bersih, pembuangan limbah, polusi, dan sebagainya

Mengutip dari Melinda (2019: 11) yang dipaparkan oleh Notoatmojo,

Perilaku seseorang dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan erat kaitanya respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan:

- 1) Berperilaku terhadap makanan dan minuman.
- 2) Peran dalam berperilaku terhadap kebersihan diri sendiri.
- 3) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan.
- 4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit.
- 5) Kesehatan Reproduksi.
- 6) Kebiasaan yang merusak Kesehatan.

Begitu juga dengan Wiarto (2012: 9-19), dalam melaksanakan upaya menjaga serta memelihara kesehatan perlu diperhatikan dalam faktor berperilaku yaitu seperti dengan menjaga kebersihan diri, memilih makanan yang sehat dan



bergizi, mengatur pola istirahat dengan baik, rutin berolahraga atau aktivitas fisik lainnya, menghindari sumber dan penyebab penyakit, meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani, melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, dan melakukan kebiasaan yang menunjang kesehatan

Melalui beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya sadar dalam memelihara dan peningkatan kesehatan. Perilaku bersih yaitu upaya terhindar dari hal-hal kotor, sedangkan perilaku sehat yaitu upaya terhindar dari sakit dan penyakit baik rohani maupun jasmani yang dipengaruhi oleh lingkungan dan pola hidup sebagai hasil dari pembelajaran yang bisa didapatkan melalui pendidikan kesehatan di sekolah, keluarga maupun lembaga masyarakat, pengamatan, dan pengalaman seseorang. Beberapa faktor pemeliharaan kesehatan menunjukan tindakan preventif atau suatu perilaku individu yang berkaitan dengan upaya mencegah atau menghindari penyakit dan penyebab masalah kesehatan dan promotif atau perilaku dalam mengupayakan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Menurut beberapa pendapat para ahli upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dalam tubuh dapat dibagi menjadi beberapa faktor seperti dibawah ini:

#### 1) Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Menurut Wiarto (2012: 128) makanan yang seimbang dan makanan yang terhindar dari bibit kuman dan virus penyakit adalah jenis makanan sehat. Makanan sehat memiliki kandungan zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh. Misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air.

Pemilihan makanan dan minuman menurut Benih (2014: 11-15), pemilihan mencakup menu seimbang, menu yang seimbang adalah menu dengan kualitas dan kuantitas pada makanan tersebut. Kuantitas makanan berarti asupan gizi yang dikonsumsi tidak kurang juga tidak berlebihan, sedangkan dalam kualitas makanan berarti terdapat kandungan zat-zat bergizi yang diperlukan oleh tubuh, ke higienisan makanan dan minuman, memastikan makanan diolah dengan baik. Pengaturan dalam pola makan dan minum juga diperhatikan seperti makan 3 kali sehari, mengkonsumsi air mineral minimal 1,5-2 liter perhari.

## 2) Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Upaya yang dapat dilakukan untuk menunjang kesehatan salah satunya dengan menjaga kebersihan diri dan lingkungan seperti: mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas dapat menghindarkan dari paparan kuman atau virus yang menempel pada telapak tangan, rutin memotong kuku, mandi dua kali sehari, seperti pendapat dari Adliyani (2015: 110) bahwa mandi juga termasuk ke dalam salah satu dari sikap *personal hygiene* seperti berikut: Membersihkan diri dengan mandi secara rutin, memotong dan membersihkan kuku secara rutin adalah upaya dari *personal hygiene* yang harus diperhatikan yang dapat mempengaruhi kesehatan, karena melalui tangan dan badan virus menempel dan berkembang biak.

Memperhatikan kebersihan badan seperti mencuci rambut secara rutin, menggosok gigi, membersihkan telinga secara rutin. Menurut Faozy (2017: 37-38) mengutip dari Djoned Soetatmo cara menjaga kebersihan gigi dapat dilakukan dengan cara:

- a) Menggosok gigi paling sedikit 3x sehari menggunakan pasta gigi dan waktu menggosok gigi ialah segera setelah makan dan sebelum tidur. Cara menggosok gigi yang benar adalah:
  - 1) Menggosok permukaan gigi sebelah pipi (yang menghadap ke pipi). Cara menyikat giginya harus demikian rupa sehingga seluruh permukaan gigi harus tergosok oleh sikat gigi.
  - 2) Menggosok permukaan gigi yang menghadap ke lidah dan langit-langit. Permukaan gigi harus digosok dari pangkal gigi kearah gigitan mahkota gigi disertai gerakan kearah belakang dan ke depan
  - 3) Menggosok bagian dataran pengunyahan. Setiap permukaan harus digosok dengan gerakan-gerakan berputar-putar ditambah gerakan dari muka ke belakang dan dari kiri ke kanan
- b) Jangan makan dan minum yang terlalu panas. Jangan makan panas segera setelah minum yang dingin atau sebaliknya
- c) Jangan membiarkan mengigit yang terlalu keras (tulang, es batu dan lain-lain)
- d) Selalu memeriksakan gigi ke Puskesmas secara teratur.

### 3) Perilaku Terhadap Lingkungan

Membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan yang kotor, rutin membersihkan rumah, respon yang baik terhadap lingkungan, atau keadaan aspek fisik lainnya seperti keadaan air, udara, perumahan dan lain sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan berdampak positif bagi seseorang seperti dapat terhindar dari hewan pembawa penyakit, virus atau kuman, meningkatkan kenyamanan tinggal, dan meningkatkan fokus. Adanya lingkungan yang sehat dapat mempengaruhi kondisi penghuni lingkungan tersebut. Hal ini sejalan dengan WHO yang dikutip Rr. Sumiyati (2015:11-12) melalui berbagai aspek penyakit dan kesehatan manusia, dari beberapa aspek tersebut disebabkan oleh adanya faktor dalam lingkungan. Lingkungan yang sehat menjadikan salah satu unsur penentu penilaian dalam hal kesejahteraan penduduk, namun tidak hanya dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, lingkungan yang sehat juga menjadi kunci kenyamanan hidup serta dapat meningkatkan keefesian dalam bekerja dan belajar.

#### 4) Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

Menurut Notoatmodjo (2007:146) perilaku terhadap sakit dan penyakit adalah bagaimana seseorang menilai dan berpendapat terhadap gejala yang timbul atau tanda-tanda penyakit, penyebab adanya penyakit, cara penyakit menular, bagaimana cara pencegahan penyakit dan masih banyak lagi. Respon yang baik terhadap tubuh saat terserang penyakit seperti memeriksakan diri ke rumah sakit, puskesmas atau klinik kesehatan lainnya adalah upaya aktif yang dilakukan oleh seseorang terhadap sakit, adapun juga upaya secara pasif seperti tidak memaksakan beraktivitas terlalu berat agar tubuh dapat ter *recovery* dengan cepat.

Adapun tindakan pencegahan terhadap sakit dan penyakit seperti olahraga teratur sama halnya dengan pola makan, yakni kualitas mencakup gerakan dan kuantitas mencakup frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga, kemudian juga mengonsumsi vitamin, menggunakan masker ketika sedang sakit. Upaya lainnya seperti mengendalikan stress yang dapat menimbulkan perubahan-perubahan pada sistem fisik tubuh yang berkaitan dengan kesehatan individu. Stres adalah respon individu terhadap stresor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam manusia dan menuntut kemampuan *coping* manusia (Santrock, 2007). Mengelola stress dapat dilakukan dengan melakukan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa, komunikasi dengan keluarga, teman atau orang terdekat. Hal ini bertujuan agar tidak mengakibatkan gangguan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

##### 5) Perilaku Terhadap Kebiasaan yang Dapat Merusak Kesehatan Tubuh

Banyak faktor mengenai kebiasaan perilaku yang dapat merusak kesehatan tubuh seperti kurang istirahat, sering tidur larut malam. Selain memelihara kesehatan secara fisik, istirahat yang cukup juga memelihara kesehatan psikis. Kekurangan waktu istirahat dapat membahayakan kesehatan. Menghindari beraktivitas di luar rumah pada malam hari, merokok, mengonsumsi minuman keras dan narkoba.

Merokok dapat menimbulkan penyakit yang menyerang tubuh, seperti kanker, jantung coroner, stroke dan penyakit kardiovaskular. Sebagai manusia yang tidak merokok tentu tetap harus menghindari menjadi perokok pasif atau orang yang menghirup asap rokok, karena dampak yang ditimbulkan sama dengan perokok aktif atau orang yang merokok. Menurut (Ambarwati, 2014) perokok pasif lebih berbahaya, karena yang dihembuskan perokok aktif sendiri lebih banyak dihirup oleh orang lain, sedangkan perokok aktif sudah disaring melalui batang filter di ujung hisap. Artinya perokok pasif menghirup zat berbahaya lebih banyak dari perokok aktif. Tidak minum minuman beralkohol dan mengonsumsi narkoba. Alkohol dan narkoba dapat berperan sebagai depresan dalam tubuh dan memperlambat aktivitas otak. Apabila digunakan dalam kuantitas tertentu, dapat mencederai atau bahkan membunuh jaringan biologis, termasuk sel-sel otot dan sel-sel otak. Beberapa hambatan yang ditimbulkan sebagai akibat dari terlalu banyak mengonsumsi alkohol, yaitu; fungsi intelektual, kendali perilaku dan penilaian menjadi semakin kurang efisien (Santrock, 2007).

## **2. Karakteristik Siswa KKO Kelas XI SMA N 2 Ngaglik**

Siswa adalah orang yang mendapatkan pendidikan untuk mengembangkan potensi dasar yang siswa punya baik dalam bentuk fisik maupun psikis yang berada di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat orang tersebut berada. Profil remaja awal yang dikutip Faozy dalam Husdarta (2015: 56) sebagai berikut:

- a. Fisik dan Perilaku Motorik
  - a. Laju perkembangan secara umum sangat pesat.
  - b. Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang.
  - c. Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu.
  - d. Gerak gerak nampak canggung dan kurang terkoordinasi.
  - e. Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.
- b. Bahasa dan Perilaku Kognitif
  - 1) Berkembangan penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing.
  - 2) Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotic dan fantastik.
  - 3) Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis.
  - 4) Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya.
  - 5) Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas.
- c. Perilaku Sosial Moral dan Religius
  - 1) Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya (group).
  - 2) Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa.
  - 3) Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola.
  - 4) Mencari pegangan hidup.
  - 5) Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar.
- d. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian
  - 1) Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai tampak).
  - 2) Reaksi emosional mulai berubah-ubah.
  - 3) Kecenderungan arah sikap mulai nampak.

Karakteristik siswa KKO kelas XI di SMA N 2 Ngaglik berada pada masa remaja yang sedang tumbuh dan berkembang. Masa remaja ini dibedakan menjadi 3 tahapan yaitu masa remaja awal usia dengan rentan umur 10-14 tahun, masa remaja pertengahan pada rentan umur 15-16 tahun, kemudian terakhir

yaitu masa remaja akhir pada rentan umur 17-20 tahun, pernyataan ini dikemukakan Narendra (2002:139). Ditinjau dari usia, siswa SMA kelas XI rata-rata berada pada rentan umur 16-17 tahun. Proses pembelajaran menuju kedewasaan juga dalam menemukan jati diri siswa banyak mengembangkan aspek yang ada pada diri siswa seperti aspek fisik, sosial, emosional, dan moral sehingga harus ditunjang oleh kesehatan tubuh. Masa usia ini, ada beberapa pola atau kebiasaan yang sudah terbentuk selama masa transisi dikelas X, beberapa kebiasaan yang lama kadang dikesampingkan bisa karna pengaruh lingkungan dan kebosanan dan masih banyak lagi faktornya, karena memang pada usia ini siswa banyak menyukai berbagai hal serta siswa juga memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan tertarik untuk mencoba. Siswa mulai mengeksplorasi berbagai hal, tetapi siswa juga masih senang untuk bermain dan bergembira layaknya anak remaja.

Siswa KKO termasuk kedalam siswa atlit karena selain dituntut untuk berprestasi dalam bidang olahraga siswa juga dituntut untuk bisa mengikuti pembelajaran layaknya siswa reguler lainnya. Sari (2013:142) Pembentukan perilaku siswa di sekolah dapat dilakukan melalui pembelajaran pendidikan kesehatan sebagai bagian dari mata pelajaran penjasorkes yang mencakup materi-materi kesehatan baik kesehatan pribadi maupun kesehatan lingkungan. Membiasakan diri untuk hidup sehat pada siswa memang tidak mudah, karena butuh niat dan kedisiplinan. Melalui pendekatan perilaku (*behaviorism*) pendidikan kesehatan sebagai suatu proses perubahan tingkah laku menuju sehat dengan penerapan penguatan bila melakukan hidup sehat. Melalui beberapa hal

ini, bisa menjadi perhitungan guru agar lebih memahami dunia siswa serta mengarahkan ke hal yang benar.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian oleh Vina Melinda (2015) yang berjudul implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015, 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%. siswa atau 7,5%.

2. Jurnal penelitian Zaraz Obella Nur Adliyani (2015) yang berjudul Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. Sehat merupakan suatu kondisi yang ingin dimiliki oleh setiap individunya. Sehat tidak hanya dalam keadaan fisik, namun juga sehat secara mental dan sehat secara sosial. Tidak hanya meliputi kebebasan dari suatu penyakit, namun juga sehat meliputi keadaan psikis dari seseorang. Sehat pada umumnya mempengaruhi perilaku manusia, begitu pula sebaliknya. Perilaku merupakan hal yang lumrah di lakukan oleh seseorang baik



yang secara sadar mau pun secara tidak sadar. Perilaku seseorang dapat mempengaruhi keadaan kesehatan seseorang itu sendiri. Perilaku yang baik dalam menjaga kesehatan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang menjadi lebih baik dan lebih sejahtera. Salah satunya adalah dengan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat sebaiknya di terapkan setiap saat. Perilaku hidup bersih dan sehat seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah faktor pengetahuan. Menurut beberapa penelitian, jika pengetahuan seseorang baik, maka perilaku hidup bersih dan sehatnya juga akan menjadi baik, dan akan berdampak baik pula untuk kehidupannya.

### **C. Kerangka Berfikir**

Kegiatan seseorang dalam memelihara serta meningkatkan tubuhnya merupakan hal yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku terbentuk karena adanya tindakan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang, terbentuk melalui proses pendidikan, lingkungan ataupun pengalaman lain.

Berdasarkan kajian teoritik perilaku siswa tentang berperilaku hidup sehat dan bersih berawal dari pengalaman dan informasi yang didapatkan sebelumnya agar dapat diterapkan dengan baik. Melalui perilaku hidup sehat dan bersih siswa KKO dapat tetap sehat dan terhindar dari segala penyakit, meningkatkan fokus, diharapkan dapat melakukan aktivitas dengan optimal dan dapat meningkatkan prestasi. Kontribusi yang besar dapat diberikan oleh kesehatan dalam tercapainya tujuan pembelajaran termasuk dalam pembelajaran PJOK. Beberapa faktor tersebut seperti perilaku hidup bersih dan sehat terhadap

pemilihan makanan dan minuman, dalam menjaga kebersihan diri, dalam lingkungannya, dalam penanganan sakit dan penyakit, serta kebiasaan yang dapat merusak kesehatan tubuh.

Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam proses pembelajaran akademik maupun non akademik, di sekolah maupun di masyarakat tingkat kesadaran akan kesehatan dan kebersihan seseorang sangat menentukan prestasi seseorang. Melalui penelitian yang dilakukan diharapkan mampu untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan oleh siswa KKO kelas XI di SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2019/2020.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian yang Digunakan**

Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif dengan penggunaan metode survey dianggap paling sesuai untuk mencapai tujuan yaitu menggambarkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa KKO SMA N 2 Ngaglik.

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

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

Penelitian dilakukan di KKO kelas XI SMA N 2 NGAGLIK, Jl. Besi Jangkang Km. 5, Sukoharjo, Ngaglik, Karanglo, Sukoharjo, Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta.

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

Waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada 27 Februari sampai 14 Maret. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 6 Maret tahun 2020 jam 9.00 WIB sampai 9.30 WIB.

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

Populasi penelitian yaitu siswa kelas XI KKO SMA N 2 Ngaglik anggota populasi yaitu sebanyak 30 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian untuk dapat menjawab permasalahan penelitian.

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

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu perilaku bersih dan sehat siswa kelas XI SMA N 2 Ngaglik. Adapun definisi operasional variabel penelitian adalah perilaku tentang kebersihan dan kesehatan diri siswa

KKO yang diukur dengan menggunakan angket dengan faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri, lingkungan, terhadap sakit dan penyakit serta terhadap kebiasaan yang dapat merusak kesehatan dengan kriteria penilaian yaitu sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi dan sangat kurang tinggi yang diukur menggunakan angket.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah berupa angket. Penelitian ini menggunakan angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban. Adapun teknik pengumpulan data yaitu responden tinggal memilih salah satu opsi pada pilihan 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, yaitu dengan membagi menjadi beberapa faktor, dalam penelitian ditetapkan 5 faktor.
2. Memerinci faktor menjadi beberapa indikator seperti membagi menjadi beberapa pertanyaan yang lebih spesifik.
3. Memerinci indikator menjadi bukti-bukti dari indikator
4. Menentukan sumber data dari masing-masing bukti atau deskripsi
5. Menentukan metode pengumpulan data dari setiap bukti atau deskripsi sesuai sumber datanya.

Menentukan instrumen dari masing-masing metode pengumpulan data. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan langkah-langkah

penyusunan instrumen yang berupa angket dengan metode survey, dalam menyusun instrumen dilakukan langkah mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, menyusun kisi-kisi dan butir-butir pernyataan, mengkonsultasikan kepada ahli, dan melakukan uji coba instrumen dan uji reliabilitas instrumen. Setelah melakukan uji coba validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah dilakukannya uji coba dilakukan akan diketahui pernyataan-pernyataan yang valid dan reliabel dan dapat digunakan untuk instrumen penelitian.

Penggunaan angket sebagai media untuk mendapatkan data memungkinkan untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dan untuk menggali lebih mendalam informasi terkait perilaku siswa. Peneliti juga menanyakan beberapa pernyataan dalam angket kepada beberapa guru, dan warga sekolah lainnya.

**Tabel 1. Kisi-kisi Angket Penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik Sleman**

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik Sleman	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada makanan dan minuman	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8	6, 9	9
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada diri sendiri	10, 12, 13, 15, 16,	11, 14, 17	8
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada lingkungan	18, 19, 22, 23, 26	21, 24, 25	8
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada sakit dan penyakit	27, 28, 29, 30, 33	31, 34,	7
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada kebiasaan merusak kesehatan	35, 37, 39, 40,	36,38	6
Jumlah	5			40

Pernyataan angket di atas merupakan adopsi dan pengembangan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Melinda, 2019: 28) yang berjudul Implentasi tentang pola hidup bersih dan sehat pada mahasiswa PGSD Penjas UNY. Kisi-kisi dan angket pernyataan di atas adalah pengembangan dari peneliti.

Ada beberapa pengembangan pernyataan dari peneliti dan mengacak daftar pernyataan pada angket sebelumnya. Angket penelitian yang sebelumnya pernah diteliti dapat dilihat pada lampiran.

a) Uji Coba Instrumen

Sebelum diuji cobakan, peneliti melakukan konsultasi kepada *Expert Judgment* untuk mendapatkan saran ataupun masukan. Setelah mendapatkan persetujuan, kemudian ujicoba dilakukan. Penelitian ini tanpa melakukan uji coba instrumen, Berdasarkan pendapat Ghazali (2011: 48), “*one shot* atau pengambilan data hanya dilakukan dengan sekali, untuk data validitas dan reliabilitas dan setelah dihitung hasilnya langsung digunakan untuk data penelitian”.

b) Uji Validitas

Suatu instrumen yang valid digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur Sugiyono (2015: 121). Uji validasi instrumen dilakukan untuk mengetahui kesahihan butir pertanyaan atau pernyataan, sehingga data yang digunakan dalam analisis selanjutnya adalah data yang diambil berdasarkan butiran pertanyaan yang valid. Uji validitas pada

penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Karl Pearson rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

$r_{xy}$  = koefisien korelasi X dan Y

N = banyaknya subyek  $\sum X$

Y = skor hasil perkalian X dan Y

$\sum X$  = jumlah X

$\sum X^2$  = jumlah kuadrat X

$\sum Y$  = jumlah Y

$\sum Y^2$  = jumlah kuadrat Y

Menurut Sugiyono (2015: 126) agar dapat mengukur validasi suatu instrumen dengan taraf signifikan 5%. Instrumen atau soal pada angket dinyatakan valid jika nilai minimum dianggap memenuhi syarat atau melebihi  $r$  sehingga apabila korelasi antara butir soal dengan skor total kurang dari  $r$  maka butir soal dalam instrumen tersebut dinyatakan tidak valid dan tidak dapat digunakan.

Berdasarkan kisi-kisi di atas, butir soal yang digunakan yaitu 40 soal dengan jumlah responden sebanyak 30 siswa. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 17 soal yang valid, sebab nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel 0,334, jadi butir soal dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

#### c) Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu instrumen derajat konsistensi atau keajegan skor yang diperoleh oleh subyek dengan instrumen yang sama dalam kondisi yang berbeda. Penelitian ini rumus yang digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen adalah engan menggunakan ms. Excel. Menurut Sugiono yang dikutip oleh Azwar (2017: 78).

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  = reliabilitas instrumen

K = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal.

$\Sigma \sigma_b^2$  = jumlah varian butir

$\Sigma \sigma_t^2$  = varians total

Reliabilitas adalah suatu alat pengukur konsistensi dalam mengukur gejala yang sama agar dapat mengetahui reliabilitas data dapat digunakan statistic teknik rumus Alfa Cronbach Menurut Arikunto (2013: 239) rumus dalam uji reliabilitas yang digunakan adalah *Alpha Cronbach* dengan bantuan *ms excel*, dan diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0.80. Hasil nilai reliabilitas jika lebih besar dari 0,6 realibiitas dikatakan sangat kuat, pada hasil tersebut maka dapat diketahui nilai interpelasi r hitung berkategori sangat kuat sesuai tabel interpretasi koefisien.

**Tabel 2. Interpretasi koefisien**

Interval Koefisien r Hitung	Interpretasi
0,8-1,00	Reliabilitas sangat kuat
0,6-0,79	Reliabilitas kuat
0,4-0,59	Reliabilitas sedang
0,20-0,39	Reliabilitas rendah
0,0-0,19	Reliabilitas sangat rendah



**Tabel 3. Kisi-kisi Setelah Uji Coba Angket Penelitian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik Sleman**

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik Sleman	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada makanan dan minuman	3,4,7, 8		4
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada diri sendiri	10, 12, 13		3
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada lingkungan	18, 19, 23,		3
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada sakit dan penyakit	28, 29, 30, 33	34	5
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada kebiasaan merusak kesehatan	40	38	2
Jumlah	5			17

#### **F. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dengan pemberian angket kepada siswa KKO kelas XI yang menjadi subyek penelitian. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Setelah mendapatkan surat izin penelitian, peneliti datang langsung ke sekolah kemudian berkoordinasi dengan sekolah tentang maksud penelitian.
- Peneliti meminta surat izin kepada kepala sekolah serta bekerja sama dengan guru PJOK di SMA N 2 Ngaglik untuk menyampaikan soal tes.
- Peneliti menyiapkan angket sesuai dengan banyaknya siswa yang akan diteliti kemudian siswa mengisi angket yang telah dibagikan.
- Kemudian peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah alat yang digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk yang lebih mudah diamati yaitu dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase, sehingga akan memudahkan peneliti memberikan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan. Menghitung persentase responden pada penelitian ini digunakan rumus berikut (Sudijono, 2012: 43):

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Frekuensi}}{\text{Jumlah subjek}} \times 100\%$$

**Tabel 4. Penilaian Angket**

Keterangan	Penilaian	
	Positif (+)	Negatif (-)
SL = Selalu	4	1
SR = Sering	3	2
KD = Kadang	2	3
TP = Tidak Pernah	1	4

Arikunto (2006: 276)

Terdapat katagori-kategori atau kelompok untuk memberikan skor yang ada. Pengkategorian yang menggunakan mean (M) dan standar deviasi (SD) seperti berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

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

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (mean)

X : Hasil

SD : *Standar Deviasi*

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL PENELITIAN

Hasil analisis statistik secara keseluruhan data penelitian perilaku hidup bersih dan sehat pada KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik dalam penelitian ini diukur menggunakan bantuan *Ms. Excel* diperoleh hasil yang dapat dilihat ditabel berikut ini:

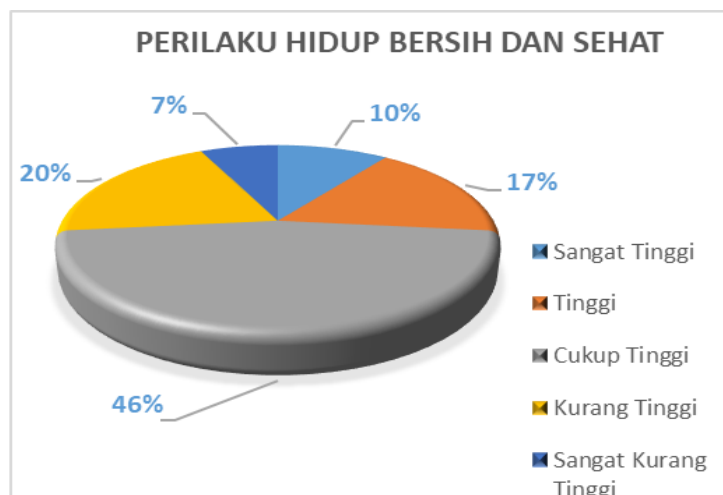
**Tabel 6. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada KKO Kelas XI SMA N 2 Ngaglik Tahun Ajaran 2019/2020.**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	51,3
<i>Std. Deviation</i>	6,23

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai, *mean* sebesar 51,3 dan *standart deviation* sebesar 6,23. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**TABEL 7. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada KKO Kelas XI SMA N 2 Ngaglik Tahun Ajaran 2019/2020.**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	61	Sangat Tinggi	3	10%
2	54	$\leq X <$	61	Tinggi	5	17%
3	48	$\leq X <$	54	Cukup Tinggi	14	46%
4	42	$\leq X <$	48	Kurang Tinggi	6	20%
5		$X <$	42	Sangat Kurang Tinggi	2	7%
					30	100%



**Gambar 1. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada KKO Kelas XI SMA N 2 Ngaglik Tahun Ajaran 2019/2020.**

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan pola hidup bersih dan sehat pada KKO kelas XI di SMA N 2 Ngaglik dengan katagori sangat tinggi sebesar 10 % dengan 3 siswa, tinggi 17 % dengan 5 siswa, cukup tinggi 46 % dengan 14 siswa, kurang tinggi 20 % dengan 6 siswa, dan sangat kurang tinggi 7 % dengan 2 siswa. Hasil tersebut menunjukkan pola hidup pada KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik cukup tinggi dalam berperilaku hidup bersih dan sehat.

Penelitian ini didasarkan 5 faktor yang terdiri dari: perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, dan kebiasaan yang merusak kesehatan. Hasil dari ke 5 faktor tersebut diuraikan seperti berikut:

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

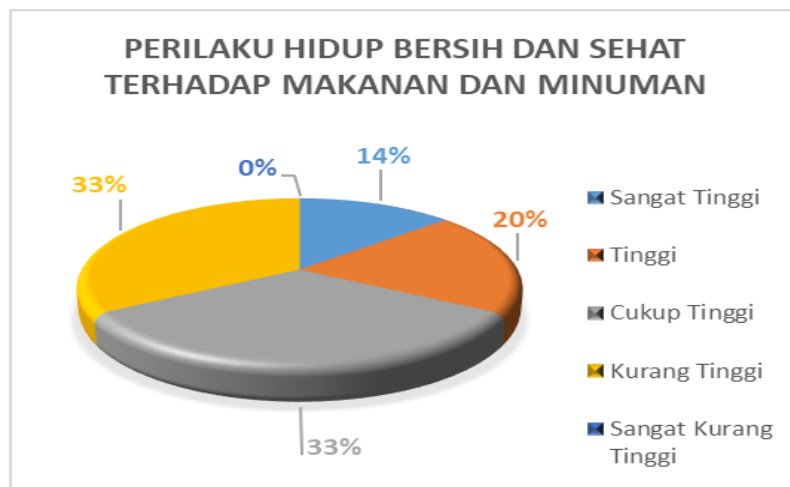
**Tabel 8. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	10.5
<i>Std. Deviation</i>	1.87

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *mean* sebesar 10,5 dan *standart deviation* sebesar 1,87. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

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

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	13	Sangat Tinggi	4	14%
2	11	$\leq X <$	13	Tinggi	6	20%
3	10	$\leq X <$	11	Cukup Tinggi	10	33%
4	8	$\leq X <$	10	Kurang Tinggi	10	33%
5		$X <$	8	Sangat Kurang Tinggi	0	0%
					30	100%



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

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan pola hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman dengan katagori sangat tinggi sebesar 14 % dengan 4 siswa, tinggi 20 % dengan 6 siswa, cukup tinggi 33 % dengan 10 siswa, kurang tinggi 33 % dengan 10 siswa, dan sangat kurang tinggi 0 % dengan 0 siswa.

Hasil tersebut menunjukkan pola hidup terhadap makanan dan minuman pada KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik cukup tinggi dan kurang tinggi.

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

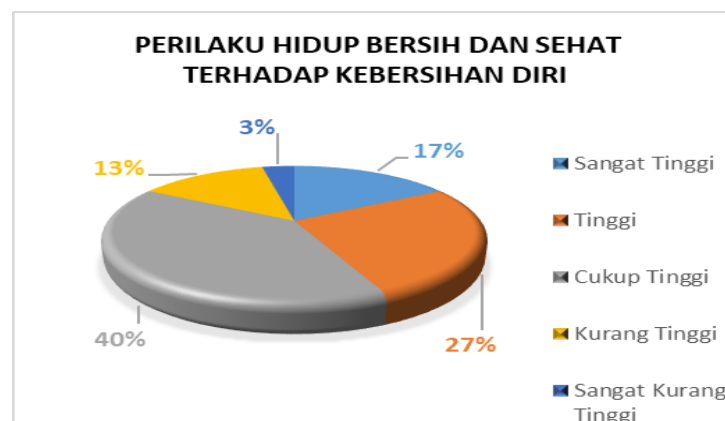
**Tabel 10. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri.**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	9.9
<i>Std. Deviation</i>	1.56

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *mean* sebesar 9,9 dan *standart deviation* sebesar 1,56. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

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

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	12	Sangat Tinggi	5	17%
2	11	$\leq X <$	12	Tinggi	8	27%
3	9	$\leq X <$	11	Cukup Tinggi	12	40%
4	8	$\leq X <$	9	Kurang Tinggi	4	13%
5		$X <$	8	Sangat Kurang Tinggi	1	3%
					30	100%



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

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan pola hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri dengan katagori sangat tinggi sebesar 17 % dengan 5 siswa, tinggi 20 % dengan 8 siswa, cukup tinggi 40 % dengan 12 siswa, kurang tinggi 27 % dengan 4 siswa, dan sangat kurang tinggi 3 % dengan 1 siswa. Hasil tersebut menunjukan pola hidup terhadap kebersihan diri pada KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik cukup tinggi.

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

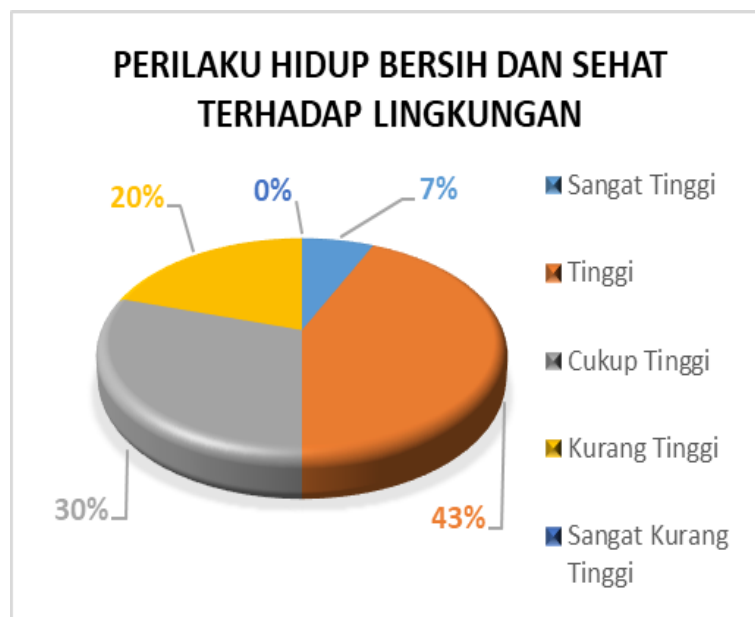
**Tabel 12. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	9.6
<i>Std. Deviation</i>	1.5

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *mean* sebesar 9,60 dan *standart deviation* sebesar 1,5. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**TABEL 13. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	12	Sangat Tinggi	2	7%
2	10	$\leq X <$	12	Tinggi	13	43%
3	9	$\leq X <$	10	Cukup Tinggi	9	30%
4	7	$\leq X <$	9	Kurang Tinggi	6	20%
5		$X <$	7	Sangat Kurang Tinggi	0	0%
					30	100%



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

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan pola hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman dengan katagori sangat tinggi sebesar 7 % dengan 2 siswa, tinggi 43 % dengan 13 siswa, cukup tinggi 30 % dengan 9 siswa, kurang tinggi 20 % dengan 6 siswa, dan sangat kurang tinggi 0 % dengan 0 siswa. Hasil tersebut menunjukan pola hidup terhadap kebersihan lingkungan pada KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik tinggi.

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

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

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	14.17
<i>Std. Deviation</i>	2.64

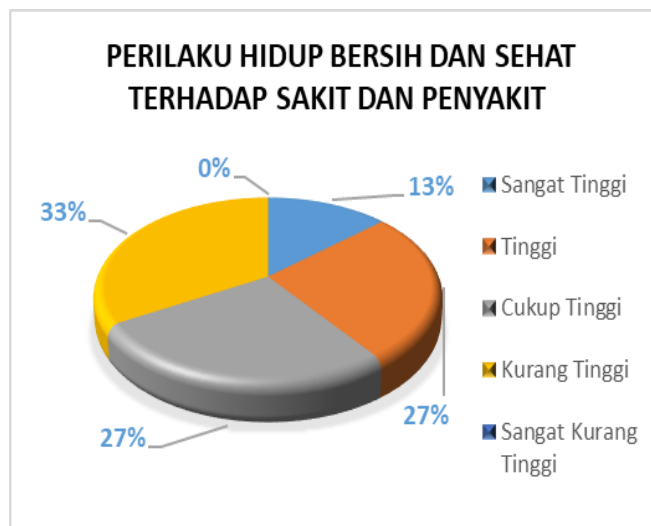
Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *mean* sebesar 14,17 dan *standart deviation* sebesar 2,64. Distribusi hasil penelitian akan



ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

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

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	18	Sangat Tinggi	4	13%
2	15	$\leq X <$	18	Tinggi	8	27%
3	13	$\leq X <$	15	Cukup Tinggi	8	27%
4	10	$\leq X <$	13	Kurang Tinggi	10	33%
5		$X <$	10	Sangat Kurang Tinggi	0	0%
					30	100%



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

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan pola hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman dengan katagori sangat tinggi sebesar 13 % dengan 4 siswa, tinggi 27 % dengan 8 siswa, cukup tinggi 27 % dengan 8 siswa, kurang tinggi 33 % dengan 10 siswa, dan sangat kurang tinggi 0 % dengan 0 siswa. Hasil tersebut menunjukan pola hidup terhadap sakit dan penyakit pada KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik kurang tinggi.

5. **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan**

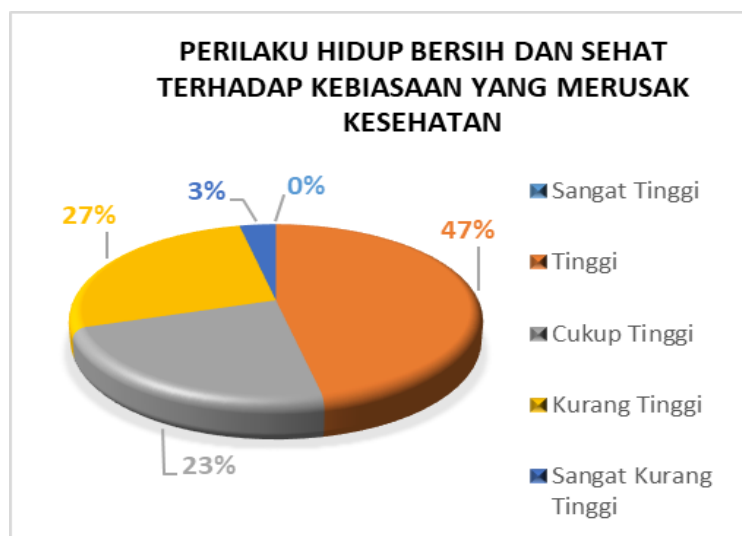
**Tabel 16. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan**

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	7.07
<i>Std. Deviation</i>	1.08

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *mean* sebesar 7,07 dan *standart deviation* sebesar 1.08. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**TABEL 17. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	9	Sangat Tinggi	0	0%
2	8	$\leq X <$	9	Tinggi	14	47%
3	7	$\leq X <$	8	Cukup Tinggi	7	23%
4	5	$\leq X <$	7	Kurang Tinggi	8	27%
5		$X <$	5	Sangat Kurang Tinggi	1	3%
					30	100%



**Gambar 6. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan**

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan pola hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan dengan katagori sangat tinggi sebesar 0 % dengan 0 siswa, tinggi 47 % dengan 14 siswa, cukup tinggi 23 % dengan 7 siswa, kurang tinggi 27 % dengan 8 siswa, dan sangat kurang tinggi 3 % dengan 1 siswa. Hasil tersebut menunjukkan pola hidup terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan pada KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik tinggi.

## **B. Pembahasan**

Data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang jawaban responden atas angket yang diberikan kepada 30 responden. Melalui hasil deskripsi penelitian dapat digunakan untuk menganalisis pola hidup siswa KKO SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2019/2020 dalam berperilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan katagori yang telah ditentukan sehingga dapat diketahui faktor apa saja yang berada di dalam katagori sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi, sangat kurang tinggi. Analisis Faktor dibagi menjadi lima yaitu faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang dapat merusak kesehatan.

Berdasarkan berbagai faktor yang dapat dilihat dari hasil penelitian, pola hidup dalam berperilaku hidup bersih dan sehat pada KKO kelas X SMA N 2 Ngaglik menempati katagori cukup tinggi sebanyak 14 siswa, ini membuktikan bahwa beberapa siswa sudah mulai menyadari berperilaku hidup bersih dan

sehat dapat menunjang prestasi. Hasil analisis dari beberapa faktor dapat dilihat berikut ini:

#### 1. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makan dan minuman

Siswa KKO kelas XI di SMA N 2 Ngaglik memiliki hasil berkategori cukup tinggi dan kurang tinggi yaitu sebesar 33% atau sebanyak 10 siswa, pada faktor ini nilai paling tinggi adalah pada siswa telah memperhatikan pola makan minimal 3 kali sehari ini menandakan bahwa siswa juga sudah memperhatikan tentang makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari untuk menunjang aktivitas, siswa juga telah memperhatikan kebersihan makanan, memperhatikan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi, namun dengan hasil yang sama di kategori kurang tinggi masih ada beberapa siswa yang mengabaikan kebersihan dan kesehatan berdasarkan faktor tersebut. Wiarto (2012: 128) makanan yang seimbang, teratur, dan makanan yang terhindar dari bibit kuman dan virus penyakit adalah jenis makanan sehat. Makanan sehat memiliki kandungan zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh.

Fasilitas seperti kantin yang berada di sekolah juga menunjang kebutuhan siswa seperti minuman, buah dan beberapa menu sayuran segar, lauk, snack yang terbungkus yang mencukupi nutrisi siswa.

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

Berdasarkan hasil data penelitian siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik berkatagorikan cukup tinggi sebesar 40 % atau sebanyak 12 siswa, dari beberapa faktor menjaga kebersihan diri point tertinggi yang sudah dilakukan siswa yaitu rutin mandi 2 kali sehari kemudian juga dengan menggosok gigi 2 kali sehari. (Faozy, 2017:85) Tujuan dari telah diterapkannya kebersihan diri adalah untuk

menyadari pentingnya manfaat dari menjaga kebersihan dan semakin meningkatkan dalam upaya peningkatan hidup sehat.

Sekolah, rumah, gor atau lapangan dan beberapa tempat umum juga telah menunjang dalam segi fasilitas, seperti kamar mandi, kran air di beberapa tempat umum, sehingga siswa dapat menggunakan untuk mengganti pakaian atau membersihkan diri.

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

Praktik perilaku hidup bersih dan sehat oleh siswa, guru/pelatih serta lingkungan masyarakat mendorong kesadaran berperilaku sebagai hasil dari pembelajaran yang didapatkan, oleh karena itu siswa mampu aktif dalam mewujudkan kemandirian mencegah penularan dan menimbulkan penyakit, meningkatkan kesehatan, serta menjaga lingkungan sehat (Proverawati dan Rahmawati, 2012: 21).

Faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan seperti selalu menyiram toilet dengan bersih setelah digunakan mempunyai poin tertinggi dalam penerapan siswa sehari-hari, kemudian membuang sampah pada tempatnya, tidak menggantungkan atau menumpuk pakaian terlalu lama juga menjadi salah satu penunjang kesehatan yang baik yang dilakukan oleh siswa. Hasil pada kategori ini menunjukan tinggi yaitu sebesar 43% atau sebanyak 13 siswa, itu menandakan sudah cukup baik kesadaran diri oleh siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik tentang pentingnya menjaga lingkungan. Demikian sekolah terus mendukung dengan tersedianya banyak tempat sampah dan tempat umum, lingkungan sekolah juga tampak terlihat asri dengan banyak pepohonan juga sangat bersih dan terawat.

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

Aktivitas seperti selalu menjaga kesehatan tubuh dengan menghindari kontak langsung dengan sumber penyakit merupakan poin tertinggi dalam faktor ini kemudian rajin berolahraga secara rutin (3 kali seminggu), respon yang cepat jika terserang penyakit atau sedang cidera yaitu dengan mengobatinya. Perilaku tersebut merupakan respon yang baik secara pasif maupun aktif yang berhubungan dengan perilaku terhadap sakit dan penyakit. (Proverawati dan Rahmawati, 2012: 98) melakukan olahraga secara rutin dapat membuat tubuh menjadi sehat meningkatkan imunitas tubuh dan terhindar dari penyakit seperti gagal jantung, diabetes, darah tinggi, stroke dan masih banyak lagi, kemudian juga dapat membentuk tubuh.

Hasil dari penelitian perilaku terhadap sakit dan penyakit pada KKO kelas X SMA N 2 Ngaglik menunjukkan pada katagori tinggi sebesar 47% atau sebanyak 14 siswa menandakan sudah baik respon siswa mengenai faktor tersebut, dengan sudah banyaknya tempat pelayanan kesehatan dan *pysioterapis* serta ditunjang dengan aktivitas latihan di club masing-masing semakin mendukung terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit.

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

Berdasarkan hasil pernyataan yang menunjukkan pada katagori tinggi yaitu sebesar 47% atau 14 siswa siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik, point tertinggi ada pada upaya yang dilakukan seperti tidak mengkonsumsi rokok atau vapor. Mengutip dari Faozy (2017: 47):

Asap rokok mengandung karbon monoksida yakni salah satu senyawa karbon yang memiliki afinitas (daya ikat) terhadap Hb 200- 300 kali

lebih kuat daripada afinitas terhadap oksigen (O<sub>2</sub>). Merokok sangat membahayakan kesehatan, baik diri sendiri maupun bagi orang yang ada disekitarnya.

Bahaya dari merokok nampaknya sudah disadari oleh sebagian besar siswa dan menghindari mengkonsumsi rokok dan vapor. Kemudian memasktikan jam istirahat cukup dan selalu teratur, seperti tidur minimal 8 jam perhari selalu terpenuhi. Perilaku bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan yang dilakukan untuk menunjang kesehatan adalah upaya membuat pola hidup yang baik.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini sudah dilakukan dengan optimal. Melewati tahap-tahap yang sistematis sebuah penelitian, akan tetapi peneliti merasa masih terdapat beberapa keterbatasan. Keterbatasan yang dapat dilakukan disini antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil angket sehingga dimungkinkan adanya saling bekerja sama antar siswa dalam mengisi angket
2. Sulitnya mengetahui bagaimana kesungguhan responden dalam angket penelitian. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan angket tersebut.
3. Ada kemungkinan terdapat unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam mengisi lembar soal pernyataan pada saat pengambilan data.
4. Pengambilan data menggunakan teknik *one shot* atau pengambilan data hanya sekali.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa seberapa perilaku siswa kelas khusus olahraga terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2019/2020 menunjukan pada katagori sangat tinggi sebesar 10 % sebanyak 3 orang, tinggi 17 % sebanyak 5 orang, cukup tinggi 46 % sebanyak 14 orang, kurang tinggi 20 % sebanyak 6 orang, dan sangat kurang tinggi 7 % sebanyak 2 orang.

#### **B. Implikasi**

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

1. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai sumber informasi dan motivasi untuk semakin meningkatkan perilaku sehat pada siswa, guru dan orang tua.
2. Penelitian ini bagi pihak sekolah khususnya pada guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi dan orang tua, agar dapat meningkatkan sedini mungkin akan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik oleh siswa.

#### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran dapat disimpulkan yaitu:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian lebih dalam lagi atau menggantinya dengan metode lain tentang perilaku hidup



bersih dan sehat pada siswa kelas khusus olahraga kelas XI di SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2019/2020

2. Sebaiknya sekolah lebih memperhatikan mengenai faktor yang dapat menunjang perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya untuk siswa kelas khusus olahraga.
3. Kepada guru dan sekolah diharapkan mampu mengubah perilaku siswa. Perilaku siswa terkait pendidikan kesehatan bertujuan mengubah perilaku yang tadinya tidak sehat menjadi sehat dan bertanggung jawab pada kesehatan diri siswa itu sendiri.

## Daftar Pustaka

- Adliyani, Z.O.N. (2015) *Pengaruh Individu Terhadap Hidup Sehat*. Faculty of Medicine Lampung University. Vol 4 (7). Hal 110-113.
- Ambarwati. (2014). *Journal Kesehatan Masyarakat-UNNES JORNAL*. Diakses dari <https://journals.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S.(2013). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benih, A. (2014). *Sosiologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Faozy, I. (2017). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bumi Wijaya Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Liliy S.S. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Melinda V. (2019). *Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa PGSD Penjas Angkatan 2018 Universitas Negeri Yogyakarta*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Narendra, M.S, dkk. (2002). *Buku Ajar I Tumbuh Kembang Anak dan Remaja Edisi Pertama IDAI*. Jakarta: Sagung Seto
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati A. dan Rahmawati E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rr. Sumiyati. (2015). *Tingkat Pemahaman Tentang Kesehatan Lingkungan Sekolah pada Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kembang Malang, Panjatan Kulon Progo*. Pendidikan Olahraga FIK UNY.

- Rismayati, C. (2011). *Optimalisasi Pembentukan Karakter dan Kedisiplinan Siswa Sekolah Dasar Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 8 (1). Hal 11.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions. Third Edition*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sari, I.P.T.P. (2013). *Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan. Perilaku Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 9 (2). Hal 142-144.
- Saryono dan Ritahudin A. (2011). *Meta Analisis Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGfU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Siswa dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 8 (2). Hal 146.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Wiarto G. (2012). *Budaya Hidup Sehat*. Surakarta: Goysen Publshing

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 173/UN34.16/PP.01/2020  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

25 Februari 2020

Yth. **KEPALA SEKOLAH SMA N 2 NGAGLIK**  
Jl. Besi-jangkang KM 2

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Siti Yuni Astuti	
NIM	: 16601241078	
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1	
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)	
Judul Tugas Akhir	: PERILAKU BERSIH DAN SEHAT PADA PESERTA KKO KELAS DI SMA N 2 NGAGLIK SLEMAN TAHUN 2020	11
Waktu Penelitian	: 27 Februari - 14 Maret 2020	

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP. 19720310 199903 1 002








Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : SITI TUNIA ASTUTI  
 NIM : 16601241078  
 Program Studi : PJCR  
 Pembimbing : Dr. JAKA SUNARDI M.kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	28/1-2020	ada ke penelitian kreatif latif roji, dan cari penelitian	
2	14/2-2020	cek lagi instrumen pada ketika metode pengumpulan data & cek ulang	
3	25/2-2020	dan isi penelitian	
4	17/4/2020	Revisi Bab IV	
5	20/4/2020	Revisi Bab IV dan V	
6	27/4/2020	Perhatikan ETD	
7	30/4-2020	Penambahan Referensi Jurnal	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.  
 NIP. 19610731 199001 1 001



### Lampiran 3. Angket Penelitian Vina Melinda Tentang Implementasi PHBS Mahasiswa Prodi PGSD Penjas UNY

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 4. Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik Sleman	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada makanan dan minuman	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8	6, 9	9
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada diri sendiri	10, 12, 13, 15, 16,	11, 14, 17	8
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada lingkungan	18, 19, 22, 23, 26	21, 24, 25	8
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada sakit dan penyakit	27, 28, 29, 30, 33	31, 34,	7
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada kebiasaan merusak kesehatan	35, 37, 39, 40,	36,38	6
Jumlah	5			40

## Lampiran 5. Angket Penelitian

### ANGKET PENELITIAN PERILAKU BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KKO KELAS XI SMA N 2 NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA

#### 1. Identitas Siswa

Nama :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :  
Cabang Olahraga :

#### 2. Petunjuk Pengisian

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

Keterangan:

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

#### A. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
1	Saya mengkonsumsi supplement untuk menjaga tubuh agar tetap bugar				
2	Saya memperhatikan kebersihan makanan sebelum dikonsumsi				
3	Saya memperhatikan gizi yang saya konsumsi				
4	Saya makan 3 kali sehari				
5	Saya minum air mineral 6-8 gelas sehari				
6	Saya minum minuman isotonik saat atau setelah latihan untuk mengatasi dehidrasi dan tidak cepat kram				
7	Saya mencuci buah-buahan sebelum dimakan				
8	Saya tidak mencuci tangan sebelum makan setelah aktivitas atau berolahraga				
9	Saya membiarkan makanan terbuka lebih dari 2 jam				

B. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Diri Sendiri

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
10	Saya mandi 2 kali sehari				
11	Saya tidak mandi sore setelah pulang sekolah				
12	Saya membawa ganti pakaian setelah berolahraga				
13	Saya menggosok gigi min 2 kali sehari				
14	Saya rutin mengganti kaos kaki				
15	Saya mencuci rambut dengan shampo 1 kali seminggu				
16	Saya menggosok gigi sebelum tidur				
17	Saya memotong kuku dengan menggigiti kuku jari				

C. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Lingkungan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
18	Saya membersihkan kamar setiap hari				
19	Saya menyiram toilet dengan bersih setelah digunakan				
20	Saya mengganti spreng 3 bulan sekali				
21	Saya membiarkan tumpukan pakaian atau menggantung pakaian lebih dari 2 minggu				
22	Saya menyimpan sampah terlebih dahulu ketika tidak terdapat tempat sampah				
23	Saya membuang sampah ditempat sampah				
24	Saya menyimpan sampah di loker meja				
25	Saya membiarkan bak mandi kotor				
26	Saya merapikan tempat tidur setiap hari				

D. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp

27	Saya berusaha menjaga kesehatan tubuh saya				
28	Saya langsung memeriksakan tubuh saya ketika sedang sakit				
29	Saya menghindari kontak dengan sumber penyakit				
30	Saya menggunakan masker ketika sedang flu				
31	Saya membiarkan cidera sampai sembuh sendiri				
32	Saya merileksasi tubuh dengan sport massage				
33	Saya menggunakan tapping atau sejenisnya ketika cidera				
34	Saya tidak berolahraga secara rutin (3 kali dalam seminggu)				

E. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan Yang Merusak Tubuh

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
35	Saya menggunakan jaket atau baju tebal saat bepergian				
36	Saya menggunakan motor				
37	Saya mengerjakan tugas lebih dari jam 11 malam				
38	Saya tidak mengkonsumsi alkohol (minuman keras)				
39	Saya mengkonsumsi rokok / vapor				
40	Saya tidak menggunakan narkoba (sabu, heroin, pil, ganja)				
	Saya tidur 8 jam sehari				

## Lampiran 6. Hasil Validitas dan Reliabilitas

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	B10	B11	B12
AR	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4
AFPS	2	4	4	4	1	4	2	3	4	4	4	3
APP	4	3	3	4	3	4	1	4	3	4	1	2
AW	4	4	4	4	4	3	2	2	4	3	4	4
ANM	2	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	2
AFPS	4	3	3	4	2	1	3	2	4	3	4	3
AF	4	3	2	4	2	3	2	3	3	4	4	3
AVA	3	3	2	3	3	4	2	1	3	3	3	2
DR	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4
EJEW	3	4	3	3	2	4	2	2	4	4	2	4
FBA	2	3	2	3	3	4	2	3	4	2	4	1
FPD	4	3	2	3	2	4	2	2	4	4	4	2
FXECIS	3	3	2	3	3	3	1	2	4	3	3	2
HAN	4	3	3	4	3	4	2	2	3	2	4	4
HFK	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3
JH	4	3	3	4	4	2	2	2	3	4	2	4
LMRP	3	4	3	4	4	4	2	4	2	4	3	3
LS	4	4	3	4	4	1	3	2	4	4	4	2
MAA	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4
MBF	4	2	2	4	3	4	2	2	4	4	3	2
MGM	3	2	2	3	2	3	1	2	4	3	4	4
NN	4	2	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4
RPH	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	4
RNS	2	4	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4
RBA	4	4	4	4	3	4	2	1	4	4	3	3
RDS	3	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	3
SDH	2	4	3	4	2	4	3	3	4	3	3	4
SSG	4	3	3	2	3	4	2	2	4	3	3	3
WANS	3	3	3	3	3	4	2	1	3	3	4	2
WAS	3	4	2	3	2	3	2	1	4	3	3	2
rHitung	0.149	0.313	0.464	0.389	0.233	0.194	0.424	0.349	0.151	0.456	0.079	0.358
rTabel	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344
v/t	T	t	v	v	t	T	v	v	t	v	T	v

B13	B14	B15	B16	B17	C18	C19	C20	C21	C22	C23	C24	C25	26
3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4
3	4	1	3	4	3	4	4	4	1	4	2	4	4
3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3
4	1	4	4	3	4	4	1	3	1	3	3	4	3
4	4	4	1	4	2	2	2	3	1	4	4	4	4
3	1	4	2	4	2	2	1	4	2	3	4	4	4
4	2	4	3	2	2	2	2	4	1	3	3	4	4
3	4	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	4	4
4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4
4	4	4	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4
2	4	4	2	4	3	4	4	4	2	2	4	4	3
3	4	4	2	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4
3	1	3	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4
3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	4	4
3	4	4	2	4	4	4	1	4	3	3	3	4	4
3	1	4	3	4	3	3	3	2	3	1	3	3	4
4	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	3	3	4
3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4
4	1	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4
3	4	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	3	3	2	2	3	1	3	2	3	4
4	4	4	4	3	3	4	2	3	2	4	3	4	4
4	4	4	2	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4
2	4	4	4	4	2	4	1	4	1	4	3	4	4
4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4
4	4	4	3	4	3	3	1	4	2	3	3	4	4
4	1	4	4	4	3	4	1	4	4	4	1	4	4
3	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	4	4
4	4	4	3	4	4	4	1	3	3	3	4	4	4
2	4	4	3	4	2	3	3	4	1	4	3	4	4
0.491	0.112	0.239	0.189	0.100	0.393	0.499	0.394	0.175	0.343	0.386	0.098	0.280	0.045
0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344
v	T	t	t	t	V	V	t	T	t	v	t	T	T

27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4
2	2	3	1	3	2	2	4	2	2	4	4	4	2
4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3
3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3
4	2	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3
4	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	4
3	3	2	1	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3
3	3	3	2	3	1	1	3	2	2	4	4	4	2
4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4
4	4	3	2	4	2	2	4	2	3	4	4	4	4
3	2	3	2	4	2	3	3	2	4	4	4	4	2
4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2
4	2	3	1	4	1	2	4	3	4	2	2	4	3
4	3	3	2	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4
4	4	4	2	4	2	3	4	2	3	4	4	4	3
4	2	2	2	2	1	1	3	2	3	4	4	4	4
4	4	4	2	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4
4	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	4	4	4
3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
4	4	3	4	4	1	2	4	3	3	4	4	4	2
4	2	3	2	3	4	3	3	1	4	2	2	4	2
4	4	4	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	4
3	3	3	2	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4
4	2	4	1	4	4	2	3	2	4	4	4	4	4
4	2	4	2	2	2	2	4	3	3	4	4	4	2
4	4	4	2	4	1	1	3	3	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	4	3
4	3	4	2	3	2	1	4	4	4	4	4	4	3
4	2	2	1	3	2	2	4	2	4	4	4	4	4
3	2	1	3	3	3	1	3	3	3	4	4	4	3
0.173	0.594	0.650	0.397	0.287	0.321	0.389	0.429	0.157	0.043	0.229	0.355	0.084	0.399
0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344	0.344
T	V	V	v	t	t	V	V	t	t	T	V	T	V

v= Valid

t= Tidak Valid

Hasil Reliabilitas

Rac	0.80
-----	------



**Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Setelah uji coba**

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik Sleman	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada makanan dan minuman	3,4,7, 8		4
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada diri sendiri	10, 12, 13		3
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada lingkungan	18, 19, 23,		3
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada sakit dan penyakit	28, 29, 30, 33	34	5
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada kebiasaan merusak kesehatan	40	38	2
Jumlah	5			17

### Lampiran 8. Angket Setelah Dilakukan Validasi dan Reliabilitas

#### ANGKET PENELITIAN PERILAKU BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KKO KELAS XI SMA N 2 NGAGLIK SLEMAN YOGYAKARTA

##### 3. Identitas Siswa

Nama :  
Kelas :  
Jenis Kelamin :  
Cabang Olahraga :

##### 4. Petunjuk Pengisian

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

Keterangan:

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

##### F. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
1	Saya mengonsumsi suplemen untuk menjaga tubuh agar tetap bugar				
2	Saya memperhatikan kebersihan makanan sebelum dikonsumsi				
3	Saya memperhatikan gizi yang saya konsumsi				
4	Saya makan 3 kali sehari				
5	Saya minum air mineral 6-8 gelas sehari				
6	Saya minum minuman isotonik saat atau setelah latihan untuk mengatasi dehidrasi dan tidak cepat kram				
7	Saya mencuci buah-buahan sebelum dimakan				
8	Saya tidak mencuci tangan sebelum makan setelah aktivitas atau berolahraga				
9	Saya membiarkan makanan terbuka lebih dari 2 jam				

G. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Diri Sendiri

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
10	Saya mandi 2 kali sehari				
11	Saya tidak mandi sore setelah pulang sekolah				
12	Saya membawa ganti pakaian setelah berolahraga				
13	Saya menggosok gigi min 2 kali sehari				
14	Saya rutin mengganti kaos kaki				
15	Saya mencuci rambut dengan shampo 1 kali seminggu				
16	Saya menggosok gigi sebelum tidur				
17	Saya memotong kuku dengan menggigiti kuku jari				

H. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Lingkungan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
18	Saya membersihkan kamar setiap hari				
19	Saya menyiram toilet dengan bersih setelah digunakan				
20	Saya mengganti spreng 3 bulan sekali				
21	Saya membiarkan tumpukan pakaian atau menggantung pakaian lebih dari 2 minggu				
22	Saya menyimpan sampah terlebih dahulu ketika tidak terdapat tempat sampah				
23	Saya membuang sampah ditempat sampah				
24	Saya menyimpan sampah di loker meja				
25	Saya membiarkan bak mandi kotor				
26	Saya merapikan tempat tidur setiap hari				

I. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp

27	Saya berusaha menjaga kesehatan tubuh saya				
28	Saya langsung memeriksakan tubuh saya ketika sedang sakit				
29	Saya menghindari kontak dengan sumber penyakit				
30	Saya menggunakan masker ketika sedang flu				
31	Saya membiarkan cidera sampai sembuh sendiri				
32	Saya merileksasi tubuh dengan sport massage				
33	Saya menggunakan tapping atau sejenisnya ketika cidera				
34	Saya tidak berolahraga secara rutin (3 kali dalam seminggu)				

J. Perilaku Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan Yang Merusak Tubuh

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
35	Saya menggunakan jaket atau baju tebal saat bepergian				
36	Saya menggunakan motor				
37	Saya mengerjakan tugas lebih dari jam 11 malam				
38	Saya tidak mengkonsumsi alkohol (minuman keras)				
39	Saya mengkonsumsi rokok / vapor				
40	Saya tidak menggunakan narkoba (sabu, heroin, pil, ganja)				
40	Saya tidur 8 jam sehari				

\*Tulisan berwarna merah adalah soal yang tidak valid

### Lampiran 9. Hasil Penelitian

	A3	A4	A7	A8	Total	B10	B12	B13	Total	C18	C19	C23	Total
AR	3	2	2	2	9	3	4	3	10	3	3	4	10
AFPS	4	4	2	3	13	4	3	3	10	3	4	4	11
APP	3	4	1	4	12	4	2	3	9	3	3	3	9
AW	4	4	2	2	12	3	4	4	11	4	4	3	11
ANM	4	3	2	3	12	4	2	4	10	2	2	4	8
AFPS	3	4	3	2	12	3	3	3	9	2	2	3	7
AF	2	4	2	3	11	4	3	4	11	2	2	3	7
AVA	2	3	2	1	8	3	2	3	8	2	2	3	7
DR	4	4	3	4	15	4	4	4	12	4	4	3	11
EJEW	3	3	2	2	10	4	4	4	12	3	4	4	11
FBA	2	3	2	3	10	2	1	2	5	3	4	2	9
FPD	2	3	2	2	9	4	2	3	9	4	4	2	10
FXECIS	2	3	1	2	8	3	2	3	8	2	3	4	9
HAN	3	4	2	2	11	2	4	3	9	3	2	4	9
HFK	2	2	2	2	8	3	3	3	9	4	4	3	11
JH	3	4	2	2	11	4	4	3	11	3	3	1	7
LMRP	3	4	2	4	13	4	3	4	11	4	4	4	12
LS	3	4	3	2	12	4	2	3	9	3	3	4	10
MAA	3	4	2	3	12	4	4	4	12	3	4	4	11
MBF	2	4	2	2	10	4	2	3	9	2	3	4	9
MGM	2	3	1	2	8	3	4	4	11	3	2	3	8
NN	3	4	2	2	11	4	4	4	12	3	4	4	11
RPH	3	4	2	2	11	4	4	4	12	3	2	4	9
RNS	2	4	1	1	8	4	4	2	10	2	4	4	10
RBA	4	4	2	1	11	4	3	4	11	4	4	4	12
RDS	2	4	2	3	11	4	3	4	11	3	3	3	9
SDH	3	4	3	3	13	3	4	4	11	3	4	4	11
SSG	3	2	2	2	9	3	3	3	9	2	3	4	9
WANS	3	3	2	1	9	3	2	4	9	4	4	3	11
WAS	2	3	2	1	8	3	2	2	7	2	3	4	9

	D28	D29	D30	D33	D34	Total	E38	E40	Total	<b>Total</b>
AR	3	3	2	2	3	13	4	4	8	50
AFPS	2	3	1	2	4	12	4	2	6	52
APP	3	3	3	2	4	15	4	3	7	52
AW	3	4	4	3	4	18	3	3	6	58
ANM	2	4	4	2	4	16	4	3	7	53
AFPS	2	2	2	2	4	12	4	4	8	48
AF	3	2	1	2	3	11	4	3	7	47
AVA	3	3	2	1	3	12	4	2	6	41
DR	4	4	3	3	4	18	4	4	8	64
EJEW	4	3	2	2	4	15	4	4	8	56
FBA	2	3	2	3	3	13	4	2	6	43
FPD	2	2	2	2	4	12	4	2	6	46
FXECIS	2	3	1	2	4	12	2	3	5	42
HAN	3	3	2	4	4	16	4	4	8	53
HFK	4	4	2	3	4	17	4	3	7	52
JH	2	2	2	1	3	10	4	4	8	47
LMRP	4	4	2	2	4	16	4	4	8	60
LS	3	4	2	2	3	14	4	4	8	53
MAA	3	4	3	4	4	18	4	4	8	61
MBF	4	3	4	2	4	17	4	2	6	51
MGM	2	3	2	3	3	13	2	2	4	44
NN	4	4	2	3	4	17	4	4	8	59
RPH	3	3	2	1	4	13	4	4	8	53
RNS	2	4	1	2	3	12	4	4	8	48
RBA	2	4	2	2	4	14	4	2	6	54
RDS	4	4	2	1	3	14	4	4	8	53
SDH	4	4	4	4	4	20	4	3	7	62
SSG	3	4	2	1	4	14	4	3	7	48
WANS	2	2	1	2	4	11	4	4	8	48
WAS	2	1	3	1	3	10	4	3	7	41

## Lampiran 10. Dokumentasi



Gambar 7. Siswa KKO Kelas XI saat mengisi angket PHBS



Gambar 8. Siswa KKO Kelas XI saat mengisi angket PHBS



Gambar 9. Siswa KKO Kelas XI saat mengisi angket PHBS

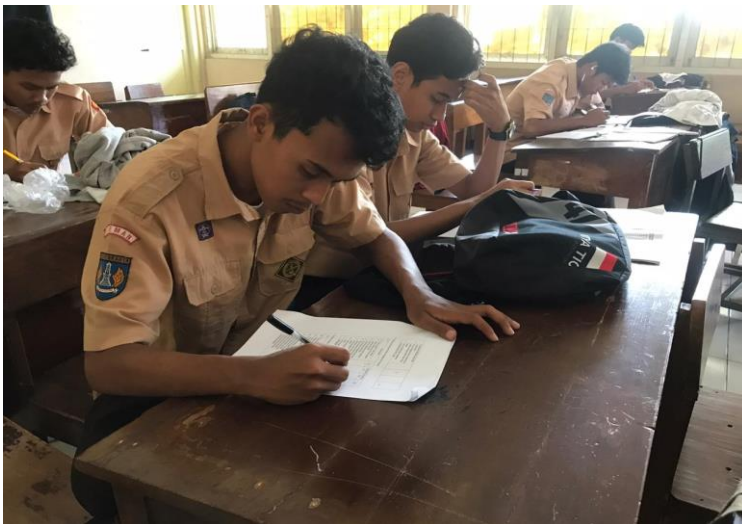


Gambar 10. Siswa KKO Kelas XI saat mengisi angket PHBS





Gambar 11. Siswa KKO Kelas XI saat mengisi angket PHBS



Gambar 12. Siswa KKO Kelas XI saat mengisi angket PHBS