

**PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
PADA MASA COVID-19 SISWA KELAS VIII A  
DI SMP N 1 KARANGDOWO TAHUN AJARAN 2019/2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Andro Avandryari Kintoko  
NIM. 11601244022

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

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
PADA MASA COVID-19 SISWA KELAS VIII A  
DI SMP N 1 KARANGDOWO TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:

Andro Avandryari Kintoko  
NIM. 11601244022

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

Yogyakarta, 15 Juli 2020.....

Mengetahui,  
Ketua Program Jurusan



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP : 196107311990011001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP : 196107311990011001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

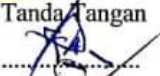


**PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
PADA MASA COVID-19 SISWA KELAS VIII A  
DI SMP N 1 KARANGDOWO TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:

Andro Avandryari Kintoko  
NIM. 11601244022

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 21 Juli 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.		24/7-2020
Ketua Penguji/Pembimbing Amat Komari, M.Si.		24/7-2020
Sekretaris Drs. R. Sunardianta, M.Kes. Penguji		24/7-2020

Yogyakarta, 24 Juli 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 96503011990011001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Andro Avandryari Kintoko  
NIM : 11601244022  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masa  
COVID-19 Siswa Kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo  
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, 24 Juli 2020

Yang menyatakan,



Andro Avandryari Kintoko

NIM. 11601244022

## MOTTO

*“Man Jadda Wajada”*

Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka dia akan berhasil”

*“Wa Man shobara dhafira”*

Dan siapa yang bersabar pasti sukses”

”Sesungguhnya sesudah kesulitan akan datang kemudahan, maka kerjakanlah urusanmu dengan sungguh-sungguh dan hanya kepada Allah kamu berharap.”

(QS. Al-Insyirah:6-8)

” Karena orientasi tak cukup hanya kebenaran, namun juga keberkahan”

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

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

1. Kedua Orang Tua tercinta, Suprpto dan Nanik Andriani yang senantiasa mendoakanku, memberikan kasih sayang, motivasi serta memberikan dukungan moril maupun materiil.
2. Istriku Ana Rusliana dan anakku tercinta Alinka Kinaryosi Kintoko yang sudah banyak mendengar keluh kesahku, selalu memberikanku semangat agar tetap optimis.

**PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
PADA MASA COVID-19 SISWA KELAS VIII A  
DI SMP N 1 KARANGDOWO TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh:

Andro Avandryari Kintoko  
NIM. 11601244022

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 siswa kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020.

Penelitian ini menggunakan angket tertutup. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Karangdowo, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII A. Adapun teknik pengumpulan data yaitu responden tinggal memilih salah satu opsi pada pilihan jawaban atau tempat yang sesuai dengan angket, langsung menggunakan skala likert.

Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII A tentang pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 di SMP N 1 Karangdowo tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan pada katagori sangat tinggi sebesar 23 %; tinggi 20 %; cukup tinggi 31 %; kurang tinggi 23 %: dan sangat kurang tinggi 3 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi. Pernyataan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih harus ditunjang dalam kebiasaan dan pengetahuan tentang menjaga kesehatan dan kebersihan terutama di masa COVID-19.

**Kata Kunci:** *Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat, COVID-19*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga skripsi dengan judul ” Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masa COVID-19 Siswa Kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020” dapat diselesaikan dengan lancar.

Disadari 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. Oleh karena itu disampaikan 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. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Wahana S.Pd selaku Guru PJOK yang telah memberi izin penelitian.
5. Bapak Agus Suyono, S.Pd selaku Guru PJOK yang telah memberi izin penelitian.

6. Siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo 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 penulis berharap agar ini bermanfaat bagi penulis sendiri, pembaca, serta dunia pendidikan.

Yogyakarta, .....

Penulis,

Andro Avandryari Kintoko  
NIM. 11601244022

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Hakikat Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	6
2. COVID-19 .....	12
3. Karakteristik Siswa Kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo.....	12
B. Penelitian Relevan.....	13
C. Kerangka Berfikir.....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>16</b>
A. Metode Penelitian yang Digunakan .....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	16

C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	17
D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian .....	17
E. Instrument Penelitian .....	17
F. Metode Pengumpulan Data.....	19
G. Metode Analisis Data .....	19
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>21</b>
A. Hasil Penelitian .....	21
B. Pembahasan.....	30
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>33</b>
A. Kesimpulan .....	33
B. Implikasi .....	33
C. Keterbatasan Penelitian .....	34
D. Saran .....	34
DAFTAR PUSTAKA .....	35
LAMPIRAN .....	37

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Instrument Penelitian.....	18
Tabel 2. Penilaian Angket .....	20
Tabel 3. Norma Penilaian.....	20
Tabel 4. Hasil Statistik PHBS .....	21
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pemahaman perilakuhidup bersih danSehat .....	22
Tabel 6. Hasil Statistik PHBS Terhadap Makanan dan Minuman .....	23
Tabel 7. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Makanan dan Minuman.....	23
Tabel 8. Hasil Statistik PHBS Terhadap Kebersihan Diri. ....	24
Tabel 9. Distribusi PHBS Terhadap Kebersihan Diri.....	25
Tabel 10. Hasil Statistik PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan .....	26
Tabel 11. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	26
Tabel 12. Hasil Statistik PHBS Terhadap Sakit dan Penyakit .....	27
Tabel 13. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Sakit dan Penyakit.....	28
Tabel 14. Hasil Statistik PHBS Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan ..	29
Tabel 15. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan .....	29

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Pemahaman perilaku hidup bersih dan Sehat .....	22
Gambar 2. Diagram PHBS Terhadap Makanan dan Minuman.....	24
Gambar 3. Diagram PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	25
Gambar 4. Diagram PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	27
Gambar 5. Diagram PHBS Terhadap Terhadap Sakit dan Penyakit .....	28
Gambar 6. Diagram PHBS Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	38
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Skripsi.....	39
Lampiran 3. Kisi-kisi Angket Penelitian Vina Melinda .....	40
Lampiran 4. Angket Penelitian Vina Melinda.....	41
Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	44
Lampiran 6. Instrumen Penelitian.....	45
Lampiran 7. Hasil Penelitian .....	48
Lampiran 8. Dokumentasi.....	49

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya penyakit baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama *coronavirus disease 2019 (COVID-19)* yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2 (SARS-CoV-2)*. Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi maupun pendidikan.

Pada masa COVID-19 ini pembelajaran harus tetap dilaksanakan, khususnya mata pelajaran olahraga. Mata Pelajaran ini sangat penting untuk diajarkan karena olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Akan tetapi manfaat dari olahraga tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga dapat menyehatkan daya pikir dan psikologis seseorang. Seseorang yang sering berolahraga ataupun beraktivitas fisik memiliki kemampuan konsentrasi dan daya tangkap belajar yang lebih baik dibandingkan dengan yang jarang atau tidak pernah berolahraga.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh dengan cara tertentu untuk tujuan tertentu. Dalam olahraga tujuan dibedakan sebagai olahraga untuk rekreasi, rehabilitasi, penyembuhan dan sebagainya. Olahraga adalah salah satu faktor pendukung kesehatan pada manusia selain pola hidup seperti pemilihan makanan, pola istirahat, tingkat stress dan kebersihan. Saat ini sudah banyak jenis-jenis olahraga. Mulai dari olahraga berat sampai olahraga yang ringan. Sudah banyak pilihan yang tentunya dapat dipilih sesuai kemampuan dan keinginan kita saat ini.

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. Seseorang akan memahami pentingnya kesehatan dalam keadaan sakit. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Salah satu cara memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan bagian dari

pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini, dengan melalui peran orang tua maupun di sekolah

Kesehatan dan kebersihan adalah salah satu item dalam tubuh yang sangat berpengaruh pada performa sehari-hari, tentunya dengan banyak faktor dapat meningkatkan kebugaran serta menjaga tubuh seseorang, salah satunya dengan berolahraga serta menjaga pola hidup yang sehat. Pentingnya olahraga sudah sangat dirasakan serta menjadi bagian integral dalam pola hidup sehat manusia. Di samping itu, olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat dalam hal menjalin hubungan antara individu dengan individu, individu dengan masyarakat (Nopembri, 2007) yang pada gilirannya akan membentuk budaya. Olahraga secara jelas merupakan bagian penting dari budaya dan masyarakat di seluruh dunia. Coakley (2001: 3) menjelaskan bahwa, “sports are cultural practices that differ from place to place and time to time”. Artinya, olahraga merupakan praktik budaya yang berbeda dari tempat ke tempat dan waktu ke waktu. Dari pernyataan tersebut menggaris bawahi pentingnya olahraga dalam aspek kehidupan manusia termasuk budaya. Olahraga juga semakin populer dikalangan masyarakat, apalagi media yang hampir setiap hari menginformasikan tentang olahraga, semakin membuat olahraga menjadi ketertarikan sendiri di hati masyarakat.

Sebagai penunjang olahraga minuman dan makanan adalah hal pokok yang harus di lengkapi 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 dan juga air mineral, susu, bahkan minuman berenergi atau minuman ion juga kerap kali dikonsumsi oleh masyarakat karena memang sudah familiar dan mudah didapat. Makanan, supplement, dan juga minuman kini 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 tidaklah asing dengan berbagai macam minuman berenergi dan ion juga susu sebagai pembentuk tubuh.

Masyarakat kini lebih suka penyajian yang cepat, enak dan murah tanpa melihat kandungan apa saja yang terdapat dalam makanan atau minuman yang mereka konsumsi. Apakah orang yang melakukan olahraga dengan tujuan untuk

diet juga memilih apa saja yang dikonsumsi atau malah mengurangi asupan makanan dan malah menambah porsi berolahraga? karena banyak saya temui orang-orang yang sedang diet mereka mengurangi makan dan tetap melakukan olahraga dengan porsi berat sehingga tubuh tumbang karena kurangnya energi untuk melakukan aktivitas yang berat.

Masalah dalam kebersihan juga sering kali kita jumpai mereka yang melakukan aktivitas olahraga mengesampingkan hal ini, seperti tidak segera mengganti pakaian yang terkena keringat hingga pakaian tersebut kering, jarang mengganti kaos kaki yang mereka pakai. Kebiasaan yang sering kita jumpai tersebut tentunya membuat penyakit mudah bersarang pada tubuh.

Saat saya masih duduk di bangku SMP, PJOK menjadi salah satu mata pelajaran favorit di sekolah, kami yang menyukai mata pelajaran PJOK menganggap bahwa mata pelajaran ini sebagai refreshing dari mata pelajaran lainnya, sebagian menganggap hanya sama seperti mata pelajaran yang lain tujuannya hanya untuk melengkapi nilai. Bagi para masyarakat di luar ranah sekolah aktivitas olahraga juga menjadi salah satu kegiatan untuk refreshing dan guyup rukun (Bahasa Jawa yang artinya kumpul dengan melakukan kegiatan bersama teman-teman untuk menjalin silaturahmi).

Ada juga mereka yang berolahraga karena memang sudah menjadi hobi mereka namun hanya dilakukan di waktu luang bukan dengan mengikuti klub cabang olahraga. Beberapa masyarakat juga melakukan aktivitas olahraga untuk tetap atau mendapatkan postur atau bentuk tubuh yang bagus atau biasa disebut *bodygoals* menurut mereka. Sebagai seorang atlet mereka melakukan aktivitas olahraga bertujuan untuk mengembangkan bakat juga sebagai prestasi.

Hampir sebagian besar tempat olahraga yang saya pernah kunjungi, seperti tempat fitness, lapangan sepak bola, lapangan futsal, lapangan basket bahkan di sekolah tempat saya melaksanakan PLP (Pengenalan Lapangan Persekolahan) saya amati beberapa siswa memiliki ciri khas sendiri-sendiri, tentunya dalam melakukan kegiatan termasuk berolahraga dan setelahnya. Jika kebiasaan pada masyarakat dikaitkan dengan pengetahuan kesehatan maka bisa jadi ini menjadi salah satu kesalahpahaman, atau memang masyarakat sudah mengetahuinya namun tidak melakukannya karena kebiasaan pada orang lain yang mereka lihat atau diajarkan secara terus menerus dan akhirnya menjadi kebiasaan dan menurut mereka itu tidak masalah atau mungkin juga mereka menganggap bahwa yang

mereka laukan sudah benar.

Kesehatan dan kebersihan akan berdampak besar terhadap tubuh, bagaimana aktivitasnya apa saja yang dikonsumsi tubuh seutuhnya, serta tidak merasa kelelahan jika melakukan aktivitas fisik yg berlebih, terlebih untuk siswa kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo. Berdasarkan hal tersebut, membuat saya tertarik untuk melakukan penelitian. Berdasarkan uraian diatas, maka dari itu saya akan mengangkat judul “Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Bersih pada Masa COVID-19 Siswa Kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020”

## **B. Identifikasi Masalah**

Melalui latar belakang yang sudah ditulis, saya memberikan identifikasi yang akan dijadikan bahan penelitian yaitu:

Perilaku siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo sebagai pelaku dalam penerapan hidup sehat dan bersih di masa COVID-19 dalam gaya hidup yang mereka jalani.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disebutkan maka peneliti hanya akan mengkaji “Bagaimana perilaku siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo sebagai pelaku dalam penerapan perilaku hidup sehat dan bersih di masa COVID-19 dalam gaya hidup yang mereka jalani?”

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut

Bagaimana perilaku siswa kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo sebagai pelaku penerapan hidup sehat dan bersih di masa COVID-19 dalam gaya hidup yang mereka jalani?

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan Tugas Akhir (TA) ini untuk mengetahui bagaimana perilaku siswa kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo sebagai pelaku penerapan hidup sehat dan bersih di masa COVID-

19 dalam gaya hidup yang mereka jalani.

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

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bermanfaat antara lain:

1. Dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya atau sebagai referensi
2. Memberikan informasi tentang mengetahui kebiasaan siswa kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo saat melakukan aktivitas olahraga pada masa COVID-19 dan bagaimana gaya hidupnya.
3. Mengetahui faktor penyebab mereka melakukan kebiasaan dalam melakukan gaya hidup mereka
4. Jika kebiasaan para pelaku olahraga disekolah ataupun masyarakat kurang baik dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi dan dapat mulai memberikan materi pola hidup sehat di mata pelajaran PJOK agar tingkat kesehatan dan kebugaran siswa agar dapat menular ke masyarakat sehingga dapat meningkat dan dapat melakukan produktivitas dengan maksimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Deskripsi Teori**

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

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

Perilaku adalah sebuah kebiasaan sikap atau tindakan yang dilakukan selama melakukan kegiatan tertentu atau aktivitas tertentu yang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman dan kebiasaan serta bisa diamati secara langsung Menurut Soekidjo Notoadmojo (2003: 114), perilaku manusia adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas. Aktivitas itu meliputi berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan lain sebagainya.

Perbuatan seseorang atau respon seseorang terhadap rangsang yang datang, didasari oleh seberapa jauh pengetahuannya terhadap rangsang tersebut, bagaimana perasaan dan penerimaannya berupa sikap terhadap obyek rangsang tersebut, dan seberapa besar keterampilannya dalam melaksanakan atau melakukan perbuatan yang diharapkan. Pengetahuan adalah segala apa yang diketahui berdasarkan pengalaman yang didapatkan oleh setiap manusia

Menurut Soekidjo Notoadmojo (2007: 134), perilaku dapat dibedakan menjadi dua macam, 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. Respon 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 atau reaksi terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka, respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek, perilaku yang dapat diamati atau dapat diobservasi.

Uraian teori di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku individu atau masyarakat ditentukan dan dibentuk oleh pengetahuan yang diterima. Kemudian timbulah persepsi dari individu dan memunculkan niat, sikap, keyakinan yang dapat mewujudkan keinginan menjadi suatu perbuatan. Penguatan konsep mulai dari “tahu” menjadi “mau” dan “mampu”, akan terlaksana apabila ada faktor eksternal yang mempengaruhi situasi di luar diri individu, seperti: dukungan sosial, fasilitas yang tersedia dan sarana serta prasarana yang mendukung. Namun juga menunjukkan bahwa manusia memilih merubah perilaku karena menyesuaikan dengan apa yang cocok dengan dirinya sendiri, yang pas untuk memenuhi kebutuhannya. Seiring dengan perkembangan waktu dan zaman semua akan berubah dan akan terseleksi dengan sendirinya.

### b. Pengertian Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat

Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat secara umum merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Menurut Liliy S. Sulistiyowati (2011: 7) pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang dikaitkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berpemahaman perilaku hidup bersih dan sehat ditatanan institusi pendidikan. Sasaran dari perilaku hidup bersih dan sehat ditatanan institusi pendidikan adalah seluruh anggota keluarga institusi pendidikan dan terbagi dalam sasaran primer, sekunder, dan sasaran tersier (Menkes RI, 2019)

Sasaran primer yang akan dirubah dalam institusi pendidikan yaitu murid dan guru yang bermasalah. Sasaran sekunder adalah sasaran yang mampu mempengaruhi individu dalam intuisi pendidikan yang bermasalah, misalnya, kepala sekolah, guru, orang tua murid, kadar kesehatan sekolah, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan lintas sektor terkait.

Sasaran tersier adalah sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu dalam menungjung atau mendukung pendanaan, kebijakan, dan kegiatan untuk terciptanya PHBS di institusi pendidikan misalnya, kepala desa, lurah, camat, kepala puskesmas, Diknas, guru, tokoh masyarakat dan orang tua murid (Syamsur Manda, 2006). Indikator PHBS adalah suatu alat ukur untuk menilai keadaan permasalahan di institusi pendidikan. Indikator insititusi pendidikan adalah sekolah dasar negeri maupun swasta.

Berdasarkan uraian di atas, perilaku sehat adalah perilaku individu yang berkaitan dengan upaya mencegah atau menghindari penyakit dan penyebab masalah kesehatan (preventif), dan perilaku dalam mengupayakan mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (promotif). Perilaku tersebut mencakup, makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras dan narkoba, istirahat cukup, mengendalikan stres dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

#### 1) Bentuk-bentuk Perilaku Sehat

Berikut ini beberapa macam bentuk perilaku sehat. Pertama, Menurut Benih, (2014) dalam perilaku sehat, mencakup:

##### a) Makan dengan menu seimbang

Menu seimbang yang dimaksud adalah menu seimbang dalam arti kualitas dan kuantitas. Kualitas berarti mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Sementara kuantitas berarti asupan gizi yang dikonsumsi tidak kurang juga tidak berlebihan

##### b) Olahraga teratur

Olahraga sama halnya dengan pola makan, yakni mencakup kualitas dan kuantitas. Kualitas mencakup gerakan sementara kuantitas mencakup frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Kedua aspek ini bergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan.

c) Tidak merokok

Merokok berbahaya karena dapat menimbulkan pelbagai penyakit yang menyerang tubuh, seperti kanker, jantung coroner, stroke dan penyakit kardiovaskular. Individu juga harus menghindari menjadi perokok pasif, yaitu orang yang menghirup asap rokok. Dampak yang ditimbulkan sama dengan perokok aktif. Bahkan ada pendapat yang menyatakan bahwa 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 (Ambarwati, 2014).

d) Tidak minum minuman beralkohol

Alkohol adalah obat yang sangat keras. Alkohol dapat berperan sebagai depresan dalam tubuh dan memperlambat aktivitas otak. Apabila digunakan dalam kuantitas tertentu, alkohol 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).

e) Istirahat cukup

Istirahat yang cukup bukan hanya memelihara kesehatan fisik, tetapi juga memelihara kesehatan mental. Istirahat yang cukup merupakan kebutuhan dasar manusia untuk mempertahankan kesehatan diri. Kurangnya waktu istirahat individu dapat membahayakan kesehatan

f) Mengendalikan stress

Stres dapat menimbulkan perubahan-perubahan pada sistem fisik tubuh yang berkaitan dengan kesehatan individu. Hubungan antara stres dan kesehatan ditandai dengan meningkatnya proses pelepasan hormon adrenalin. Bilamana terlalu tinggi dapat menyebabkan hipertensi yang berakhir pada serangan jantung yang membuat kematian secara tiba-tiba (Sarafino, 1998). Stres adalah respon individu terhadap stresor, yaitu situasi dan peristiwa yang

mengancam mereka dan menuntut kemampuan *coping* mereka (Santrock, 2007). Stres tidak dapat dihindari oleh siapapun, hanya saja yang dapat dilakukan adalah pengelolaan stress. Pengelolaan stres bertujuan agar individu tidak mengakibatkan gangguan kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Bisa dengan melakukan komunikasi dengan keluarga, teman atau orang terdekat.

g) Perilaku lain yang positif bagi kesehatan

Perilaku lain yang positif bagi kesehatan seperti tidak bergantiganti pasangan dalam berhubungan seks, penyesuaian diri dengan lingkungan dan sebagainya. Dikaitkan dengan penyakit hipertensi, maka perilaku sehat terhadap pencegahan hipertensi terdiri dari:

(1) Pengaturan berat badan (BB)

Pengaturan berat badan (BB) dalam batas normal, bisa tercapai apabila tubuh dalam keadaan imbang energi. Langkah awal yang harus dilakukan adalah dengan menghitung kebutuhan energi per hari. Cara praktis untuk menghitung kalori per hari adalah dengan cara *rule of thumb*: kebutuhan kalori 25-30 kalori/ KgBB. Berdasarkan *rule of thumb*; BB ideal yang digunakan apabila orang termasuk obes atau gemuk; dan BB aktual yang digunakan apabila bukan termasuk obes.

(2) Menjalankan *Dietary Approach to Stop Hypertension*

*Dietary Approach to Stop Hypertension* (DASH) yaitu menjalankan pola asupan gizi atau pola makan yang dapat mengatasi atau mencegah penyakit hipertensi. Di dalam prosesnya, terdapat 4 hal yang harus dilakukan. Empat hal tersebut yaitu:

(a) Konsumsi makanan sehari-hari yang kaya akan sayur dan buah.

Sesuai dengan anjuran *World Health Organization* (WHO); konsumsi sayur dan buah lima porsi atau lebih perhari.

(b) Dianjurkan untuk mengkonsumsi produk atau hasil olah susu yang rendah lemak.

(c) Membatasi asupan lemak jenuh dan lemak total.

(d) Membatasi asupan natrium. Garam dipercaya dapat meningkatkan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu kandungan natrium dalam makanan sehari-hari sangat perlu diatur.

(3) Menjalankan aktivitas fisik

Olahraga memberikan dampak yang sangat positif pada hipertensi. Aktivitas fisik sedang, berupa berjalan kaki cepat selama 30-45 menit per hari dilakukan setiap hari dalam seminggu. Aktivitas fisik mempunyai hubungan erat dengan keberhasilan penurunan berat badan maupun mempertahankan berat badan. Anjuran per hari untuk beraktivitas fisik adalah 60 – 90 menit per hari.

Sementara jenis olahraga yang dianjurkan adalah aerobik seperti berjalan kaki cepat. Jenis olahraga lainnya adalah renang, dan sepeda statis. Secara lebih ringkas, menurut Kementerian Kesehatan (2012), hipertensi dapat dikendalikan dengan menerapkan perilaku CERDIK. CERDIK adalah akronim dari beberapa indikator perilaku pencegahan hipertensi, diantaranya cek kesehatan secara rutin, menjauh dari asap rokok, Rajin beraktivitas fisik, diet sehat, istirahat yang cukup, kendalikan stres. 20 Dari beberapa teori di atas, perilaku sehat tercermin dengan cek kesehatan berkala, tidak mengkonsumsi hal-hal yang bersifat adiksi seperti rokok dan alkohol, rajin berolahraga, melakukan diet sehat, istirahat berkualitas dan mampu mengendalikan stres. Indikator yang dijadikan sebagai alat ukur di dalam penelitian ini adalah indikator perilaku sehat yang disesuaikan dengan upaya pencegahan hipertensi menurut Kementerian Kesehatan.

## 2. COVID-19

COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARS-CoV-2). Virus ini merupakan keluarga besar Coronavirus yang dapat menyerang hewan. Ketika menyerang manusia, Coronavirus biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernafasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*). COVID-19 sendiri merupakan coronavirus jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019 (Ilmiyah, 2020; Hui, et al., 2020). Karena itu, Coronavirus jenis baru ini diberi nama *Coronavirus disease-2019* yang disingkat menjadi COVID-19.

COVID-19 sejak ditemukan menyebar secara luas hingga mengakibatkan pandemi global yang berlangsung sampai saat ini. Gejala COVID-19 umumnya berupa demam 38°C, batuk kering, dan sesak nafas serta dampak paling buruk untuk manusia ialah kematian. Sampai 19 April 2020 pukul 10:38:37 WIB, dilaporkan terdapat 2.329.539 kasus terkonfirmasi dari 185 negara yang 160.717 orang diantaranya meninggal dunia serta 595.229 orang bisa disembuhkan (Johns Hopkins CSSE, 2020).

Pandemi global yang terjadi pula di Indonesia membuat banyak pihak berupaya ikut berperan serta dalam mengatasi. Para dokter umum dan spesialis angkat bicara bersama guna memberi penjelasan singkat kepada masyarakat maupun imbauan agar menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekaligus tak banyak keluar rumah (Irene, 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa COVID-19 merupakan penyakit menular yang menyebar secara luas hingga mengakibatkan pandemi global di tahun 2020 ini. COVID-19 telah memberikan dampak yang nyata pada berbagai bidang seperti ekonomi, sosial, politik maupun pendidikan.

## 3. Karakteristik Siswa Kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo

Siswa adalah orang yang mendapatkan pendidikan untuk mengembangkan potensi dasar yang mereka punya baik dalam bentuk fisik maupun psikis yang berada dilingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat orang tersebut berada.

Samsul Nizar dalam “Filsafat Pendidikan Islam: Pendekatan Historis, Teoritis dan Praktis” menyebutkan bahwa siswa merupakan manusia yang memiliki perbedaan dalam tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhannya, memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi baik yang menyangkut kebutuhan jasmani atau rohani, serta telah dibekali berbagai potensi (fitrah) yang perlu dikembangkan secara terpadu.

Disamping itu perbedaan individu dapat ditimbulkan oleh adanya faktor-faktor perkembangan, yaitu:

1. Faktor kemampuan dasar  
Terdiri atas kemampuan dasar umum yang disebut intelegensi (IQ), dan kemampuan dasar khusus yang disebut aptitude/bakat.
2. Faktor lingkungan  
Yakni lingkungan alam sekitar, lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.
3. Faktor kepribadian  
Yang berpengaruh dalam perkembangan meliputi: sikap, minat, motivasi, sosialitas dan pandangan hidup

Karakteristik siswa kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo berada pada masa remaja yang sedang tumbuh dan berkembang. Banyak aspek yang berkembang ada diri siswa seperti aspek fisik, sosial, emosional, dan moral sehingga siswa akan menemukan jati diri dan juga harus ditunjang oleh kesehatan tubuh dan proses pembelajaran menuju kedewasaan. Pada masa usia ini, siswa suka menyelidik berbagai hal serta siswa juga memiliki rasa ingin selalu mencoba dan bereksperimen. Siswa memiliki rasa ingin tahu yang besar serta mulai menjelajah dan mengeksplorasi berbagai hal, tetapi siswa juga masih senang untuk bermain dan bergembira layaknya anak remaja.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Untuk membantu menyelesaikan penelitian, penulis peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti.

Penelitian tersebut seperti:

1. Penelitian oleh Arif Dwi Arianta (2013) yang berjudul “Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Siswa Kelas III-IV SD Negeri Kalisonggo, Girimulyo, Kulon Progo”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Subyek penelitian adalah seluruh siswa kelas III-IV SD Negeri Kalisonggo, Girimulyo, Kulon Progo. Instrumen dan teknik pengambilan data menggunakan angket. Teknik analisis data pada penelitian ini dengan teknik

analisis deskriptif kuantitatif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 26,06% siswa kategori baik, 34,78% masuk kategori cukup baik, 32,61% siswa kategori kurang baik dan kategori tidak baik sebanyak 6,52%.

2. Penelitian oleh Vina Melinda (2015) yang berjudul implementasi Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi implementasi pemahaman 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 Pemahaman 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%.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Bersih adalah hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan seseorang dalam memelihara serta meningkatkan tubuhnya. Perilaku terbentuk karena adanya tindakan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang, terbentuk melalui proses pendidikan (ilmu pendidikan), lingkungan ataupun pengalaman lain.

Berdasarkan kajian teoritik perilaku siswa tentang Perilaku Hidup Sehat dan Bersih pada masa COVID-19 berawal dari pengalaman dan informasi yang mereka dapatkan sebelumnya yang dapat mereka terapkan dengan baik. Melalui Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Bersih siswa dapat tetap sehat dan terhindar dari segala penyakit khususnya di masa pandemi ini serta diharapkan dapat melakukan aktivitas dengan optimal dan dapat meningkatkan prestasi. Kesehatan memberikan kontribusi yang besar dalam tercapainya tujuan pembelajaran termasuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Faktor diantaranya pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat

terhadap makanan dan minuman, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku kebersihan terhadap lingkungan, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit serta pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang dapat merusak kesehatan.

Tingkat kesadaran akan kesehatan dan kebersihan seseorang sangat menentukan prestasi seorang siswa dalam proses pembelajaran akademik maupun non akademik, di sekolah maupun di masyarakat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana Pemahaman Perilaku Hidup Sehat dan Bersih pada masa COVID-19 yang dilaksanakan oleh siswa kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo tahun ajaran 2019/2020.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian yang Digunakan**

Dalam melaksanakan penelitian haruslah didasarkan pada prosedur metode penelitian yang ilmiah, sehingga hasil yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Berdasarkan pada jenis permasalahan yang diteliti serta tujuan dari penelitian tentang perilaku sehat perilaku berolahraga menggunakan metode penelitian Deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami mengenai fenomena sosial yang ada dalam kehidupan sehari-hari, tentang pendapat, tingkah laku, budaya, motivasi dan masih banyak lagi, dengan mendeskripsikan hasil dari penelitian tersebut.

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

Penggunaan angket sebagai media untuk mendapatkan data memungkinkan untuk menjawab dan menggali lebih mendalam pertanyaan yang diajukan oleh peneliti terhadap subyek. Dalam penelitian ini saya menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, karena dianggap paling sesuai untuk mencapai tujuan yaitu mengungkap dan mendeskripsikan perilaku perilaku sehat dan aman yang muncul pada orang yang melakukan olahraga.

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

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

Penelitian dilakukan di kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo Klaten tahun ajaran 2019/2020

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

Penelitian dilakukan dari tanggal 1 Juli sampai tanggal 7 Juli 2020 dan pengambilan data diambil pada tanggal 6 Juli tahun 2020 jam 08.00 WIB sampai jam 17.00 WIB.

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

Subyek dalam penelitian ini merupakan faktor utama yang harus ditentukan sebelum penelitian ini dilakukan. Berikut beberapa kriteria yang digunakan untuk menentukan subyek pada penelitian ini adalah kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo yang berjumlah 30 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian berbentuk angket. Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis deskriptif dengan persentase dan sample untuk penelitian yaitu pada kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo untuk dapat menjawab permasalahan penelitian.

### **D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang telah ditetapkan maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu pengetahuan tentang kesehatan pribadi siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo. Adapun definisi operasional variabel penelitian adalah perilaku tentang kebersihan dan kesehatan diri yang diukur dengan menggunakan angket dengan faktor pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku kebersihan terhadap lingkungan, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit serta pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang dapat merusak kesehatan dengan kriteria penilaian yaitu sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi dan sangat kurang tinggi.

### **E. Instrument Penelitian**

Instrument yang digunakan untuk penelitian ini adalah berupa angket. Berdasarkan pendapat Ghazali (2011: 48), "*one shoot* atau pengukuran sekali saja, pengukurannya hanya dilakukan sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pernyataan lain atau mengukur jawaban antar pernyataan". Dalam penelitian ini menggunakan angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban. Adapun teknik penumpulan 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 instrument penelitian (Arikunto, 2017: 50-51):

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

**Tabel 1. Kisi-kisi angket penelitian pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo**

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo	Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat kepada makanan dan minuman	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8	6, 9	
	pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat kepada diri sendiri	10, 12, 13, 15, 16,	11, 14, 17	
	Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat kepada lingkungan	18, 19, 22, 23, 26	21, 24, 25	
	Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat kepada sakit dan penyakit	27, 28, 29, 30, 33	31, 34,	

	Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat kepada kebiasaan merusak kesehatan	35, 37, 36 39, 40,		
Jumlah	5			40

Namun pernyataan angket diatas merupakan adopsi dan pengembangan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vina Melinda yang berjudul Implentasi tentang pola hidup bersih dan sehat pada mahasiswa PGSD Penjas UNY. Kisi-kisi dan angket pernyataan diatas adalah pengembangan dari peneliti. Ada beberapa pengembangan pernyataan dari peneliti dan mengacak daftar pernyataan pada angket sebelumnya. Angket dan kisi-kisi penelitian yang sebelumnya pernah diteliti dapat dilihat pada lampiran.

#### **F. Metode Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dengan pemberian angket kepada siswa kelas VIII A yang menjadi subyek penelitian. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Setelah mendapatkan surat izin penelitian, peneliti datang langsung ke sekolah kemudian berkoordinasi dengan sekolah tentang maksud penelitian.
- b. Peneliti meminta surat izin kepada kepala sekolah serta bekerja sama dengan guru PJOK di SMP N 1 Karangdowo untuk menyampaikan soal tes.
- c. Peneliti menyiapkan angket sesuai dengan banyaknya siswa yang akan diteliti kemudian siswa mengisi angket yang telah dibagikan.
- d. Kemudian peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket

#### **G. Metode Analisis Data**

Teknik analisis data adalah alat yang digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk yang lebih mudah diamati yaitu dengan menggunakan statistik deskriptif dengan presentase, sehingga akan memudahkan peneliti memberikan

jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan. Menghitung presentase responden pada penelitian ini digunakan rumus berikut (Sudijono, 2012: 43):

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

**Tabel 2. Penilaian Angket**  
*Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan. Arikunto (2006: 276)*

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

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

**Tabel 3. Norma Penilaian**

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

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (mean)

X : Hasil

SD : *Standar Deviasi*

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

**A. HASIL PENELITIAN**

Hasil analisis statistik secara keseluruhan data penelitian pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo dalam penelitian ini diukur dengan 40 butir pernyataan dengan rentang skor 1–4 dan diperoleh data dengan diolah menggunakan bantuan ms. excel diperoleh hasil yang dapat dilihat ditabel berikut ini:

**Tabel 4. Hasil Statistik Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada Kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020.**

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	106
<i>Median</i>	107
<i>Mode</i>	111
<i>Std. Deviation</i>	9
<i>Minimum</i>	78
<i>Maximum</i>	118

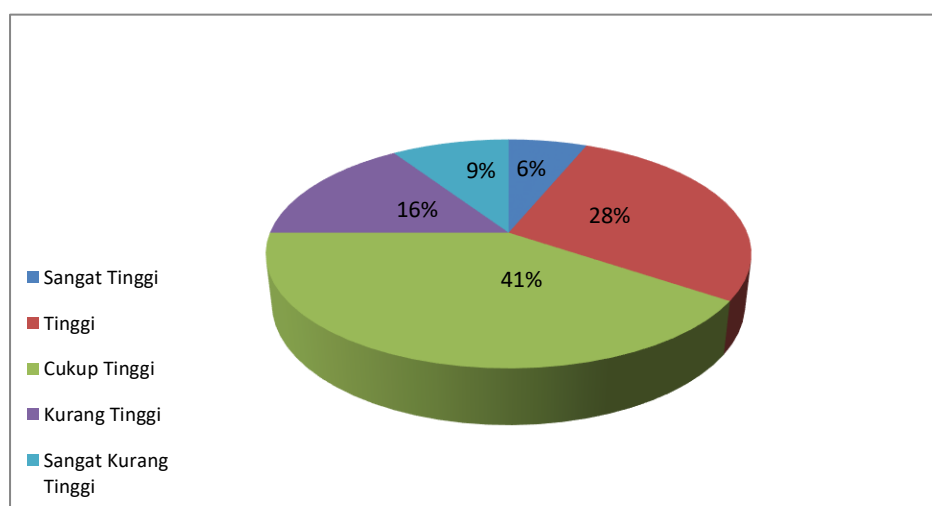
Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh nilai *maximum* sebesar 118 dan nilai *minimum* sebesar 78, *mean* sebesar 106, *median* sebesar 107, *standart deviation* sebesar 9. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan presentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 Siswa Kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020.**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	115	Sangat Tinggi	2	6%
2	110,5	$\leq X <$	115	Tinggi	9	28%
3	101,5	$\leq X <$	110,5	Cukup Tinggi	13	41%
4	92,5	$\leq X <$	101,5	Kurang Tinggi	5	16%
5		$X <$	92,5	Sangat Kurang Tinggi	3	9%
Jumlah					32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut:

**Gambar 1. Diagram Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 Siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020.**



Berdasarkan tabel distribusi diatas dan dipresentasikan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan gaya hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo dengan katagori sangat tinggi sebesar 6 %; tinggi 28 %; cukup tinggi 41 %; kurang tinggi 16 %: dan sangat kurang tinggi 9 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi dalam berpemahaman perilaku hidup bersih dan sehat.

Penelitian ini didasarkan 5 faktor yang terdiri dari: pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat

terhadap kebersihan lingkungan, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan. Hasil dari ke 5 faktor tersebut diuraikan seperti berikut:

### 1. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Makanan dan Minuman

**Tabel 6. Hasil Statistik Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Makanan dan Minuman**

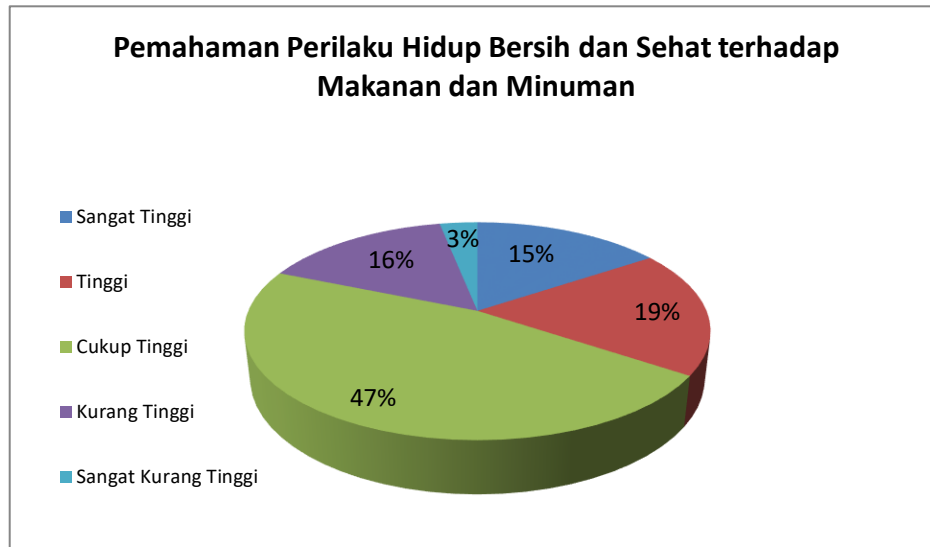
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	23
<i>Median</i>	23
<i>Mode</i>	23
<i>Std. Deviation</i>	4
<i>Minimum</i>	12
<i>Maximum</i>	31

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh nilai *maximum* sebesar 31 dan nilai *minimum* sebesar 12, *mean* sebesar 23, *median* sebesar 23, *standart deviation* sebesar 4. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan presentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	27	Sangat Tinggi	5	16%
2	25	$\leq X <$	27	Tinggi	6	19%
3	21	$\leq X <$	25	Cukup Tinggi	15	47%
4	17	$\leq X <$	21	Kurang Tinggi	5	16%
5	X	$<$	17	Sangat Kurang Tinggi	1	3%
Jumlah					32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut:



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

Berdasarkan tabel distribusi diatas dan dipresentasikan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan gaya hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman dengan katagori sangat tinggi sebesar 15 %; tinggi 19 %; cukup tinggi 47 %; kurang tinggi 16 %: dan sangat kurang tinggi 3 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap makanan dan minuman pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi.

## 2. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebersihan Diri

**Tabel 8. Hasil Statistik Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebersihan Diri.**

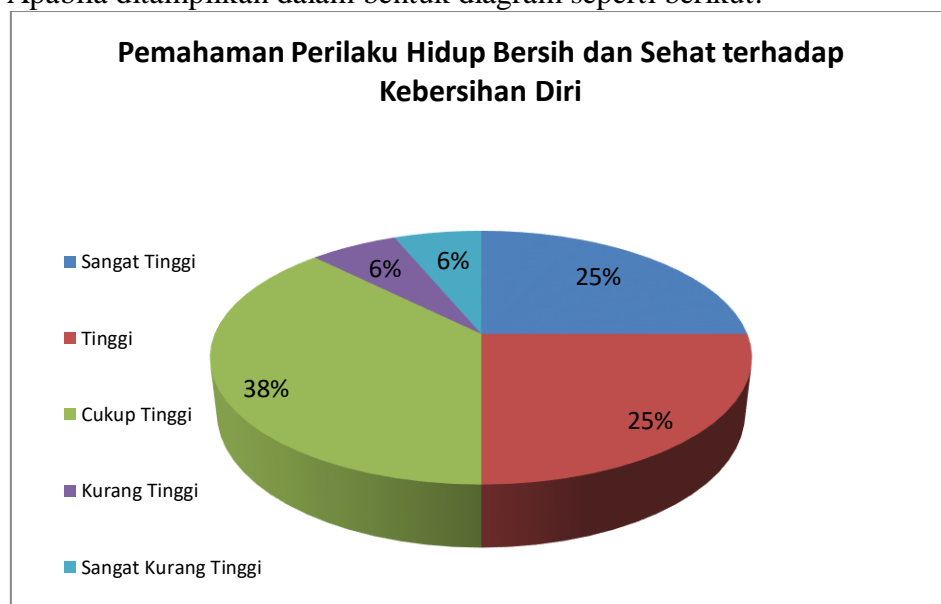
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	22
<i>Median</i>	22,5
<i>Mode</i>	21
<i>Std. Deviation</i>	3
<i>Minimum</i>	16
<i>Maximum</i>	26

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh nilai *maximum* sebesar 26 dan nilai *minimum* sebesar 16, *mean* sebesar 22, *median* sebesar 22,5; *standart deviation* sebesar 3. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan presentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**Tabel 9. Distribusi Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebersihan Diri.**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	25	Sangat Tinggi	8	25%
2	23,5	$\leq X <$	25	Tinggi	8	25%
3	20,5	$\leq X <$	23,5	Cukup Tinggi	12	38%
4	18,5	$\leq X <$	20,5	Kurang Tinggi	2	6%
5	X	$<$	18,5	Sangat Kurang Tinggi	2	6%
Jumlah					32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut:



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

Berdasarkan tabel distribusi diatas dan dipresentasikan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan gaya hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri dengan katagori sangat tinggi sebesar 25 %; tinggi 25 %; cukup tinggi 38 %; kurang tinggi 6 %: dan sangat kurang tinggi 6 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap kebersihan diri pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi.

### 3. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

**Tabel 10. Hasil Statistik Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan**

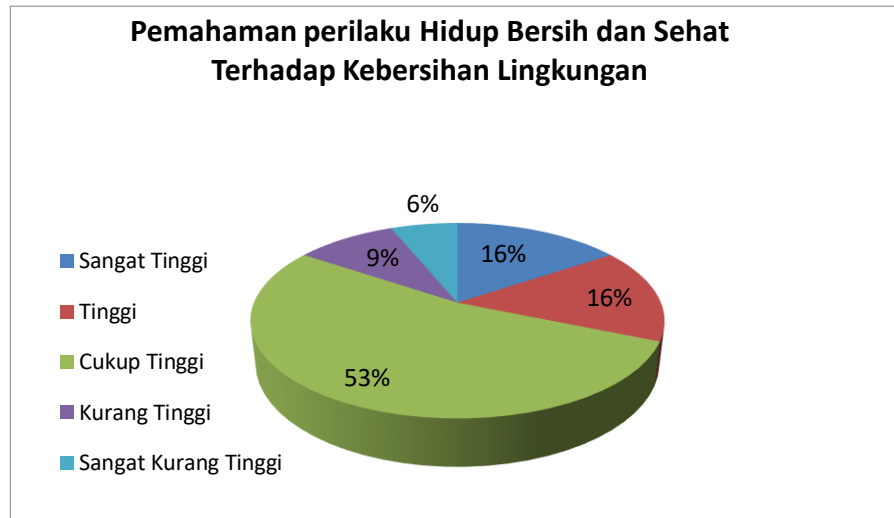
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	24
<i>Median</i>	24
<i>Mode</i>	24
<i>Std. Deviation</i>	2
<i>Minimum</i>	17
<i>Maximum</i>	28

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh nilai *maximum* sebesar 28 dan nilai *minimum* sebesar 17, *mean* sebesar 24, *median* sebesar 24, *standart deviation* sebesar 2. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan presentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**TABEL 11. Distribusi Frekuensi Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	26	Sangat Tinggi	5	16%
2	25	$\leq X <$	26	Tinggi	5	16%
3	23	$\leq X <$	25	Cukup Tinggi	17	53%
4	21	$\leq X <$	23	Kurang Tinggi	3	9%
5	X	$<$	21	Sangat Kurang Tinggi	2	6%
Jumlah					32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut:



**Gambar 4. Diagram Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan**

Berdasarkan tabel distribusi diatas dan dipresentasikan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan gaya hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman dengan katagori sangat tinggi sebesar 16 %; tinggi 16 %; cukup tinggi 53 %; kurang tinggi 9 %: dan sangat kurang tinggi 6 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap kebersihan lingkungan pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi.

#### 4. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

**Tabel 12. Hasil Statistik Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Sakit dan Penyakit**

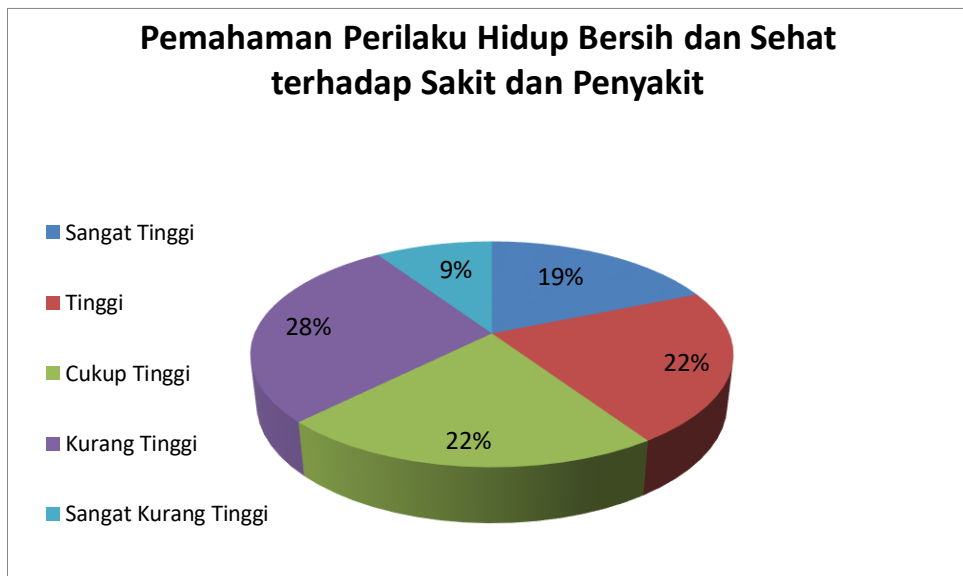
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	22
<i>Median</i>	22
<i>Mode</i>	24
<i>Std. Deviation</i>	3
<i>Minimum</i>	15
<i>Maximum</i>	27

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh nilai *maximum* sebesar 27 dan nilai *minimum* sebesar 15, *mean* sebesar 22, *median* sebesar 22, *standart deviation* sebesar 3. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan presentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Sakit dan Penyakit**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	25	Sangat Tinggi	6	19%
2	23,5	$\leq X <$	25	Tinggi	7	22%
3	21,5	$\leq X <$	23,5	Cukup Tinggi	7	22%
4	17,5	$\leq X <$	21,5	Kurang Tinggi	9	28%
5	X	$<$	17,5	Sangat Kurang Tinggi	3	9%
Jumlah					32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut:



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

Berdasarkan tabel distribusi diatas dan dipresentasikan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan gaya hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman dengan katagori sangat tinggi sebesar 19 %; tinggi 22 %; cukup tinggi 22 %; kurang tinggi 28 %: dan sangat kurang tinggi 9 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap sakit dan penyakit pada siswa kelas

VIII A SMP N 1 Karangdowo kurang tinggi.

**5. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan**

**Tabel 14. Hasil Statistik Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan**

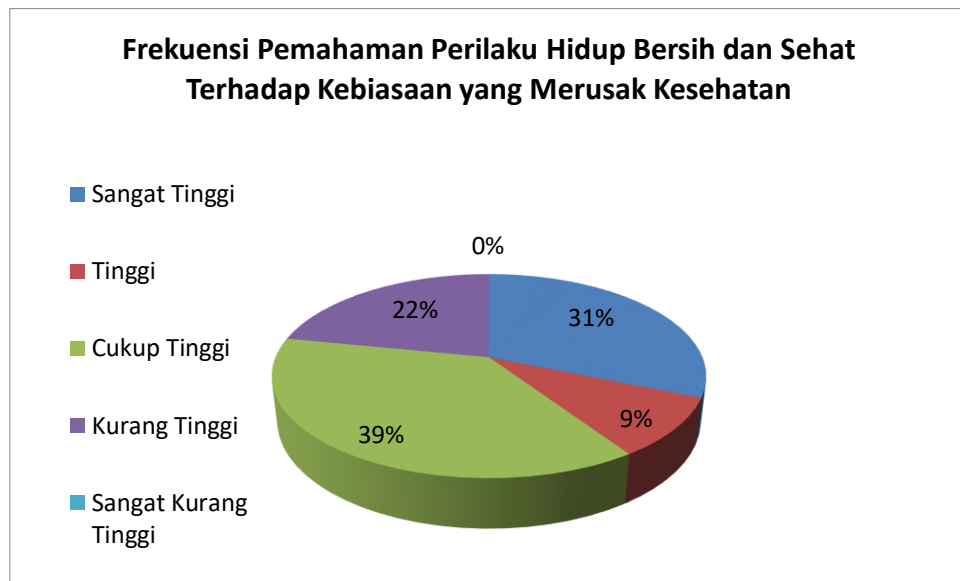
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	14
<i>Median</i>	12,5
<i>Mode</i>	21
<i>Std. Deviation</i>	5
<i>Minimum</i>	7
<i>Maximum</i>	21

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh nilai *maximum* sebesar 21 dan nilai *minimum* sebesar 7, *mean* sebesar 14, *median* sebesar 12,5; *standart deviation* sebesar 5. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan presentase sesuai dengan katagori distribusi seperti dibawah ini:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan**

NO	Rentang Norma			Kategori	Frekuensi	%
1	X	$\geq$	19	Sangat Tinggi	10	31%
2	16,5	$\leq X <$	19	Tinggi	3	9%
3	11,5	$\leq X <$	16,5	Cukup Tinggi	12	38%
4	6,5	$\leq X <$	11,5	Kurang Tinggi	7	22%
5	X	$<$	6,5	Sangat Kurang Tinggi	0	0%
Jumlah					32	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut:



**Gambar 6. Diagram Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan**

Berdasarkan tabel distribusi diatas dan dipresentasikan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan gaya hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan dengan katagori sangat tinggi sebesar 31 %; tinggi 9 %; cukup tinggi 35 %; kurang tinggi 22 %: dan sangat kurang tinggi 0 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi.

## **B. Pembahasan**

Data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang jawaban responden atas angket yang diberikan kepada 32 responden. Melalui hasil deskripsi penelitian dapat digunakan untuk menganalisis gaya hidup siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo tahun ajaran 2019/2020 dalam berpemahaman perilaku 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 pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit

dan penyakit, pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang dapat merusak kesehatan.

Berdasarkan berbagai faktor yang dapat dilihat dari hasil penelitian, gaya hidup dalam berpemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo menempati katagori cukup tinggi dikarena beberapa siswa sudah mulai menyadari berpemahaman perilaku hidup bersih dan sehat dapat menunjang prestasi mereka. Hasil analisis dari beberapa faktor dapat dilihat berikut ini:

1. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makan dan minuman

Siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo memiliki hasil berkatagori cukup tinggi sebesar 47 %, ini menandakan bahawa mereka juga memperhatikan tentang makanan dan minuman yang mereka konsumsi sehari-hari untuk menunjang aktivitas mereka seperti memperhatikan pola makan, memperhatikan kebersihan makanan, memperhatikan nutrisi pada makanan yang mereka konsumsi, minum air putih 6-8 gelas perhari, mengkonsumsi minuman ion untuk mempercepat recovery setelah berlatih, dan tidak membiarkan makanan terbuka terlalu lama.

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. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri

Berdasarkan hasil data penelitian siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo berkatagorikan cukup tinggi sebesar 38 % dari beberapa faktor menjaga kebersihan diri seperti rutin mandi 2 kali sehari, mencuci tangan sebelum makan dan setelah beraktivitas, mengganti pakaian setelah berolahraga, menggosok gigi 2 kali sehari.

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

3. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan

Faktor pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, selalu menyiram toilet dengan bersih setelah digunakan, tidak menggantungkan atau menumpuk pakaian terlalu lama menjadi salah satu penunjang kesehatan yang baik. Hasil pada kategori ini menunjukan kurang tinggi, itu menandakan masih kurang kesadaran diri oleh siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo tentang pentingnya menjaga lingkungan. Namun 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. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit

Aktivitas seperti selalu menjaga kesehatan tubuh, 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.

Hasil dari penelitian perilaku terhadap sakit dan penyakit pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo menunjukan pada katagori kurang tinggi, dengan masih kurangnya tempat pelayanan kesehatan dan *pysioterapis* serta belum maksimalnya aktivitas latihan mereka di club masing-masing semakin mendukung terlaksananya pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit.

5. Pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan

Berdasarkan hasil pernyataan yang menunjukan pada katagori cukup tinggi pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo, upaya yang dilakukan seperti tidak mengkonsumsi rokok atau vapor, tidak mengkonsumsi alkohol dan narkoba, menggunakan jaket atau baju tebal saat berpergian serta 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 gaya hidup yang baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan pada katagori sangat tinggi sebesar 6 %; tinggi 28 %; cukup tinggi 41 %; kurang tinggi 16 %: dan sangat kurang tinggi 9 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi dalam berpemahaman perilakuhidup bersih dan sehat. Pernyataan dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa masih harus ditunjang dalam kebiasaan dan pengetahuan tentang menjaga kesehatan dan kebersihan, karena memang menurut guru jarang untuk mengisi dengan teori dan saat mengisi teori hanya sedikit yang disampaikan tentang menjaga kesehatan, kebanyakan memberi teori tentang bahaya Narkotika.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo tahun ajaran 2019/2020
2. Penelitian ini adalah menjadi masukan bagi pihak sekolah khususnya pada guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan dan rekreasi, agar dapat meningkatkan sedini mungkin akan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat yang baik sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik oleh siswa.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini sudah dilaksanakan 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 kuesioner sehingga dimungkinkan adanya saling bersamaan seperti apakah jawaban yang diberikan responden benar-benar sesuai dengan pendapat individu masing-masing dalam pengisian kuesioner.
2. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam kuesioner penelitian. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan kuesioner tersebut.
3. Kemungkinan ada unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam mengisi lembar tes soal pada saat pengambilan data.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran dapat disimpulkan yaitu:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian lebih dalam lagi atau menggantinya dengan metode lain tentang pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 siswa Kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo tahun ajaran 2019/2020.
2. Sebaiknya sekolah lebih memperhatikan mengenai faktor yang pada menunjang efektifitas pembelajaran, khususnya untuk siswa kelas khusus olahraga yang juga dituntut untuk berprestasi dalam bidang non akademik.
3. Kepada guru agar memberikan pembelajaran ataupun pengetahuan tentang pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati.(2014). *Journal Kesehatan Masyarakat-UNNES JORNAL*. Diakses dari <https://journals.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrument Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_ (2006). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Benih, Ade.(2014). *Sosiologi Kesehatan*.Yogyakarta: Nuha Medika
- Coakley, Jay.(2001). *Sport Is Society: Issues & Controversies*. Seven Edition. University Of Colorado
- Harton, Paul B. dan Chester L. Hunt.(1993). *Sosiologi*. Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes RI.(2012). *Panduan Gerakan Nasional Sadar Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Liliy S. Sulistyowati.(2011). *Pedoman Pembinaan Pemahaman Perilaku Hidup Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Menkes RI.(2019). *Pedoman Pembinaan Pemahaman perilaku hidup bersih Sehat*. Diakses dari [http://promkes.depkes.go.id/pedoman\\_umum\\_PHBS.pdf](http://promkes.depkes.go.id/pedoman_umum_PHBS.pdf). Pada tanggal 2 Januari 2020. Jam 15.18. WIB.
- Nopembri, S.(2007). *Meningkatkan Gaya Hidup Aktif Para Lansia Melalui Aktivitas Jasmani dan Olahraga*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.
- Samsul Nizar.(2002). *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Ciputat press.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Third Edition. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Santrock, J. W.(2007). *Remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Soekidjo Notoatmodjo,(2007). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_.(2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudijono, A.(2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja.

Sugiyono.(2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:  
PT Alfabet.

\_\_\_\_\_(2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:  
PT Alfabet.

Syamsur Manda.(2006). *Pedoman pengembangan kabupaten/kota percontohan  
program PHBS*. Diakses dari [http://www.slideshare.net/harrisclp/phbs-  
pedoman-pengembangan](http://www.slideshare.net/harrisclp/phbs-pedoman-pengembangan). Pada tanggal 2 Januari 2020. Jam 15.18. WIB

Toto Suharto. (2006). *Revitalisasi Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Tiara Wacana.

# 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 : 300/UN34.16/PT.01.04/2020

29 Juni 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

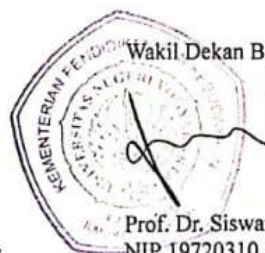
Yth . Kepala SMP N 1 KARANGDOWO  
KRANGGAN, NGOLODONO, KARANGDOWO, KLATEN

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

Nama : Andro Avandryari Kintoko  
NIM : 11601244022  
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : PEMAHAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA MASA COVID-19 SISWA KELAS VIII/ADI SMP N 1 KARANGDOWO TAHUN AJARAN 2019/2020  
Waktu Penelitian : 1 - 7 Juli 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

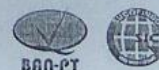
### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Andro Arandryani Rimboko  
 NIM : 11601244022  
 Program Studi : A.K.R  
 Pembimbing : Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes, AIFO

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1		dasar kelengkapan masalah & pertanyaan	
2		kegunaan penelitian.	
3.	8/6-20	apakah ini penelitian	
4.	9/6-20	perbaiki: das buat skema penelitian	
5	16/6-20	perbaikan teknis	
6.	25/6-20	Pembahasan awal di proposal	
7	1/7-20	buat rangkuman dan keterbatasan penelitian	
8	8/7-20	tegas di peris. untuk mengorganisir jadwal ujian.	

Ketua Jurusan POR,

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



**Lampiran 3. Kisi-kisi Angket Penelitian Vina Melinda Tentang Implementasi PHBS Mahasiswa Prodi PGSD Penjas UNY**

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

## Lampiran 4. 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 waku 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 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

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

## Lampiran 6. Instrumen Penelitian

21:47 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>



### ANGKET PENELITIAN PERILAKU BERSIH DAN SEHAT PADA MASA COVID-19

Kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo  
2019/2020

**\* Wajib**

Alamat email \*

Email Anda

< Home 1 ≡

21:47 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Nama Lengkap \*

Jawaban Anda

Nomor Absen \*

Jawaban Anda

Kelas \*

Jawaban Anda

Jenis Kelamin \*

Jawaban Anda

< Home 1 ≡

21:48 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

#### A. PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT TERHADAP MAKANAN DAN MINUMAN

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Saya makan 3 kali sehari \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

Saya memperhatikan kebersihan makanan sebelum dikonsumsi \*

Selalu dilakukan

< Home 1 ≡

21:48 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya memperhatikan kebersihan makanan sebelum dikonsumsi \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

Saya memperhatikan gizi yang saya konsumsi \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

< Home 1 ≡

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya mencuci buah-buahan sebelum dimakan \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya minum air mineral 6-8 gelas perhari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya tidak mencuci tangan sebelum makan setelah aktivitas atau berolahraga \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya minum minuman isotonik saat atau setelah latihan untuk mengatasi dehidrasi dan tidak cepat kram \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya mengonsumsi supplement untuk menjaga tubuh agar tetap bugar \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya membiarkan makanan terbuka lebih dari 2 jam \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Tidak pernah dilakukan

**B. PERILAKU BERSIH DAN SEHAT TERHADAP DIRI SENDIRI**  
Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Saya mandi 2 kali sehari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya tidak mandi sore setelah pulang sekolah \*

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

21:48 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya tidak mandi sore setelah pulang sekolah \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya membawa ganti pakaian setelah berolahraga \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

21:49 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya rutin mengganti kaos kaki \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya mencuci rambut dengan shampo 1 kali seminggu \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

21:49 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya menggosok gigi 2 kali sehari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya menggosok gigi sebelum tidur \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya memotong kuku dengan menggigiti kuku jari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

C. PERILAKU BERSIH DAN SEHAT TERHADAP LINGKUNGAN

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Saya membersihkan kamar setiap hari \*

21:49 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya menggosok gigi 2 kali sehari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya menggosok gigi sebelum tidur \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya memotong kuku dengan menggigiti kuku jari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

C. PERILAKU BERSIH DAN SEHAT TERHADAP LINGKUNGAN

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Saya membersihkan kamar setiap hari \*

21:49 Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya menggosok gigi 2 kali sehari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya menggosok gigi sebelum tidur \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya memotong kuku dengan menggigiti kuku jari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

C. PERILAKU BERSIH DAN SEHAT TERHADAP LINGKUNGAN

Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Saya membersihkan kamar setiap hari \*

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

https://docs.google.com/forms/d/e/1F...

Saya membersihkan kamar setiap hari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya merapikan tempat tidur setiap hari \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

https://docs.google.com/forms/d/e/1F...

Saya mengganti sprei 3 bulan sekali \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya membiarkan tumpukan pakaian atau menggantung pakaian lebih dari 2 minggu \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

https://docs.google.com/forms/d/e/1F...

Saya menyimpan sampah terlebih dahulu ketika tidak terdapat tempat sampah \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya membuang sampah ditempat sampah \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

https://docs.google.com/forms/d/e/1F...

Saya menyimpan sampah diloker meja \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya membiarkan bak mandi kotor \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya menyiram toilet dengan bersih setelah

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya menyiram toilet dengan bersih setelah digunakan \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

**D. PERILAKU BERSIH DAN SEHAT TERHADAP SAKIT DAN PENYAKIT**  
Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Saya berusaha menjaga kesehatan tubuh saya \*

< [ ] [ ] 1 [ ]

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya menyiram toilet dengan bersih setelah digunakan \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

**D. PERILAKU BERSIH DAN SEHAT TERHADAP SAKIT DAN PENYAKIT**  
Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Saya berusaha menjaga kesehatan tubuh saya \*

< [ ] [ ] [ ] 1 [ ]

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya menghindari kontak dengan sumber penyakit \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya menggunakan masker ketika sedang flu \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

! < [ ] [ ] [ ] 1 [ ]

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya membiarkan cedera sampai sembuh sendiri \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

Saya merileksasi tubuh dengan sport massage \*

- Selalu dilakukan
- Sering dilakukan
- Kadang-kadang dilakukan
- Tidak pernah dilakukan

! < [ ] [ ] [ ] 1 [ ]

21:49 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya menggunakan tapping atau sejenisnya ketika cedera \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

Saya tidak berolahraga secara rutin (3 kali dalam seminggu) \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

< [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

21:50 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

E. PERILAKU BERSIH DAN SEHAT TERHADAP KEBIASAAN YANG MERUSAK TUBUH  
Pilihlah salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!

Saya tidur 8 jam sehari \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

Saya mengerjakan tugas lebih dari jam 11 malam \*

< [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

21:50 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya mengerjakan tugas lebih dari jam 11 malam \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

Saya tidak mengonsumsi rokok /vapor setiap hari \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

< [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]

21:50 ... Indosat Ooredoo 4G TELKOMSEL 96%

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FA>

Saya tidak mengonsumsi alcohol (minuman keras) \*

Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

Saya tidak menggunakan narkotika (sabu, heroin, pil, ganja) \*

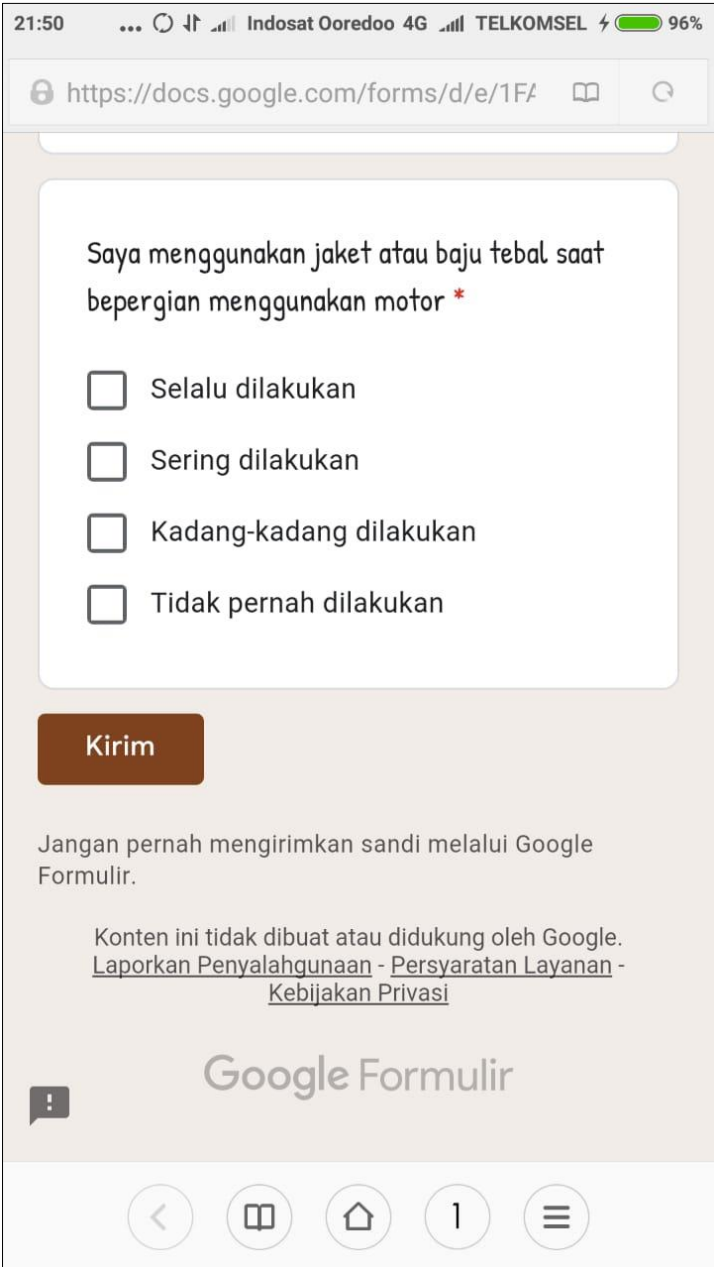
Selalu dilakukan

Sering dilakukan

Kadang-kadang dilakukan

Tidak pernah dilakukan

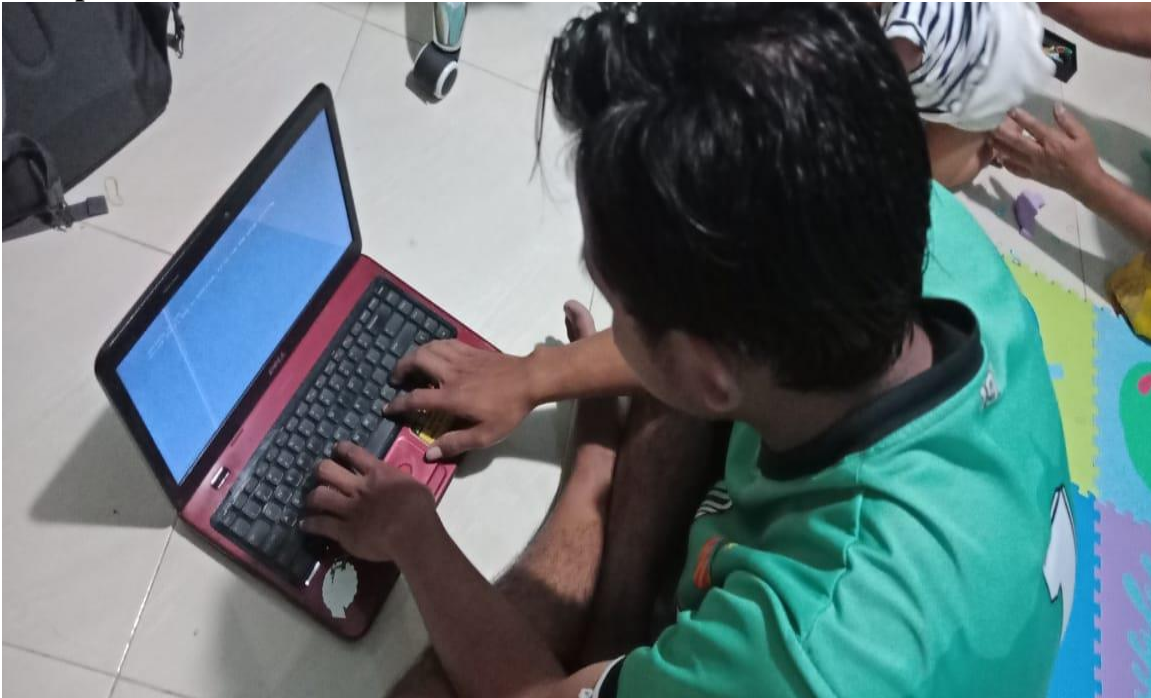
< [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]



### Lampiran 7. Hasil Penelitian

Nama	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	JML	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	JML	C18	C19	C20	C21	C22	C23	C24	C25	C26	JML	D27	D28	D29	D30	D31	D32	D33	D34	JML	E35	E36	E37	E38	E39	E40	JML
AR	4	4	3	4	3	1	3	2	2	26	4	1	4	4	4	4	4	1	26	4	4	4	2	2	4	1	2	4	27	4	4	4	4	1	2	4	2	25	4	3	1	1	1	4	14
APP	4	2	2	2	1	1	2	2	1	17	4	1	2	4	4	4	1	1	21	4	4	4	1	2	4	1	1	4	25	4	4	4	3	2	2	2	2	23	3	2	4	4	4	4	21
DKW	4	4	2	2	2	4	1	2	1	22	4	1	4	2	1	3	2	1	18	2	2	3	2	1	4	1	1	4	20	4	3	4	4	1	2	2	4	24	4	1	4	4	4	4	21
IDL	2	4	2	4	2	2	2	2	2	22	4	1	4	4	4	4	4	1	26	4	4	4	1	2	3	3	2	4	27	4	4	3	2	2	1	2	1	19	2	1	4	4	4	2	17
KTA	3	4	2	3	3	1	1	1	1	19	3	1	4	4	2	4	2	1	21	3	3	3	1	2	4	2	1	4	23	4	2	4	2	1	2	2	1	18	3	2	1	1	1	2	10
FDA	4	4	4	4	3	1	2	2	1	25	4	1	4	4	4	4	3	1	25	4	4	4	1	1	4	1	1	4	24	4	4	4	4	2	1	1	2	22	4	1	1	1	1	4	12
ANL	4	4	4	4	3	1	2	2	1	25	4	1	4	4	4	4	4	1	26	4	4	4	1	1	4	1	1	4	24	4	4	4	4	1	1	2	4	24	4	1	1	1	1	4	12
JA	4	4	4	4	2	4	4	3	1	30	4	1	4	4	1	4	2	1	21	4	4	4	1	1	4	2	1	4	25	4	4	4	4	2	4	2	2	26	4	1	1	1	1	4	12
YP	4	4	2	2	3	1	1	2	1	20	4	1	2	2	4	1	2	1	17	3	3	4	1	1	4	2	2	4	24	4	4	4	4	2	2	2	2	24	2	2	1	1	1	2	9
MFA	4	4	2	4	2	1	1	1	1	20	4	1	2	3	4	4	2	1	21	4	4	4	3	3	4	1	1	4	28	4	1	4	2	4	1	1	1	18	4	1	1	1	1	3	11
APR	4	4	4	4	4	1	2	2	1	26	4	2	4	4	1	4	3	1	23	4	4	1	1	1	4	2	1	4	22	4	4	4	4	1	1	2	2	22	3	1	4	4	4	4	20
APS	4	4	4	4	4	2	3	2	2	29	4	4	3	4	4	3	2	1	25	3	4	4	1	2	4	2	1	4	25	4	4	4	3	3	3	2	4	27	4	2	1	1	1	3	12
KTB	4	3	4	4	3	1	2	2	1	24	4	1	3	4	4	4	3	2	25	4	4	3	1	1	4	1	1	4	23	4	2	1	3	1	1	2	1	15	2	1	1	1	1	1	7
AFZK	4	4	3	4	4	1	1	1	1	23	4	1	3	4	1	3	1	2	19	1	1	2	1	3	4	1	1	3	17	4	3	3	4	3	1	1	1	20	4	1	1	1	1	4	12
NVM	4	2	2	4	2	2	2	2	1	21	4	1	4	4	4	4	2	1	24	4	4	2	1	1	4	2	2	4	24	4	3	3	2	3	2	1	2	20	2	1	4	4	4	2	17
DC	2	2	1	1	2	1	1	1	1	12	1	1	4	3	4	1	1	1	16	3	4	2	1	4	3	3	2	4	26	4	1	4	1	3	1	1	1	16	2	2	1	1	1	1	8
GFK	4	4	4	3	3	3	4	4	2	31	2	2	4	3	1	3	3	3	21	3	3	3	1	3	3	2	1	4	23	4	4	1	3	2	3	2	1	20	1	2	2	1	1	4	11
OCF	2	4	4	4	3	1	2	2	1	23	4	1	4	4	4	4	2	1	24	4	4	3	2	2	4	1	1	4	25	4	4	4	2	2	2	1	2	21	4	1	4	4	4	4	21
DNA	4	4	4	4	3	1	2	1	1	24	4	1	4	3	4	4	4	1	25	3	4	4	1	1	4	1	1	4	23	4	2	4	4	2	1	1	2	20	4	3	1	1	1	4	14
FR	4	4	4	3	2	3	1	2	1	24	4	1	4	3	3	3	3	3	24	4	4	3	1	3	4	1	1	4	25	4	3	4	3	1	2	2	2	21	4	1	1	1	1	2	10
RDWH	3	4	3	4	4	1	2	2	1	24	3	2	4	4	2	4	2	1	22	4	4	2	1	1	4	1	1	4	22	4	2	2	3	1	2	2	2	18	3	1	1	1	1	4	11
FSR	4	4	3	4	2	1	1	1	3	23	4	1	4	4	1	4	4	1	23	4	4	1	1	2	4	3	1	4	24	4	4	4	4	1	2	2	3	24	4	2	1	1	1	4	13
DP	3	3	2	4	3	1	2	2	1	21	4	2	4	3	2	4	3	1	23	4	4	3	1	3	4	1	1	3	24	3	2	3	3	1	2	1	1	16	3	1	4	4	4	3	19
DAL	3	4	4	4	3	1	2	4	2	27	3	1	4	4	4	4	2	1	23	4	4	4	1	1	4	1	1	4	24	4	4	4	4	1	3	3	2	25	4	2	1	1	1	2	11
FDDP	4	4	2	4	3	2	2	2	2	25	4	1	2	4	2	4	2	1	20	4	4	4	1	3	4	2	1	4	27	4	2	4	1	2	4	2	4	23	2	2	4	4	4	4	20
AI	2	1	1	4	2	1	1	4	1	17	4	1	4	4	4	2	2	1	22	4	2	3	1	1	4	1	1	4	21	4	2	4	4	4	4	4	1	27	4	1	1	1	1	2	10
FNS	4	4	4	2	2	2	2	2	1	23	4	1	2	3	4	4	2	1	21	4	4	2	1	2	4	2	1	4	24	3	4	4	4	2	1	2	2	22	2	1	4	4	4	4	19
FANS	4	4	4	4	2	2	2	2	1	25	4	1	2	4	4	4	2	1	22	4	4	2	1	1	4	2	1	4	23	4	4	4	4	2	2	2	2	24	4	1	4	4	4	4	21
FAS	4	4	2	2	4	2	2	2	1	23	4	2	2	4	2	4	2	1	21	4	4	2	2	2	4	1	1	4	24	4	4	4	2	2	1	1	2	20	2	2	4	4	4	2	18
SSA	2	4	3	4	4	2	2	1	1	23	4	1	4	4	3	4	3	2	25	3	2	2	1	4	4	1	2	4	23	4	4	4	2	2	2	1	2	21	3	2	4	4	4	2	19
APD	4	4	4	4	2	1	1	1	1	22	4	1	4	4	1	4	2	1	21	4	4	4	1	1	4	1	1	4	24	4	4	4	1	4	1	1	3	22	4	1	4	4	4	4	21
MDC	4	4	4	4	4	1	3	2	1	27	4	1	4	4	4	4	2	1	24	4	4	4	1	1	4	1	1	4	24	4	4	4	4	1	4	4	1	26	2	1	1	1	1	4	10

**Lampiran 8. Dokumentasi**



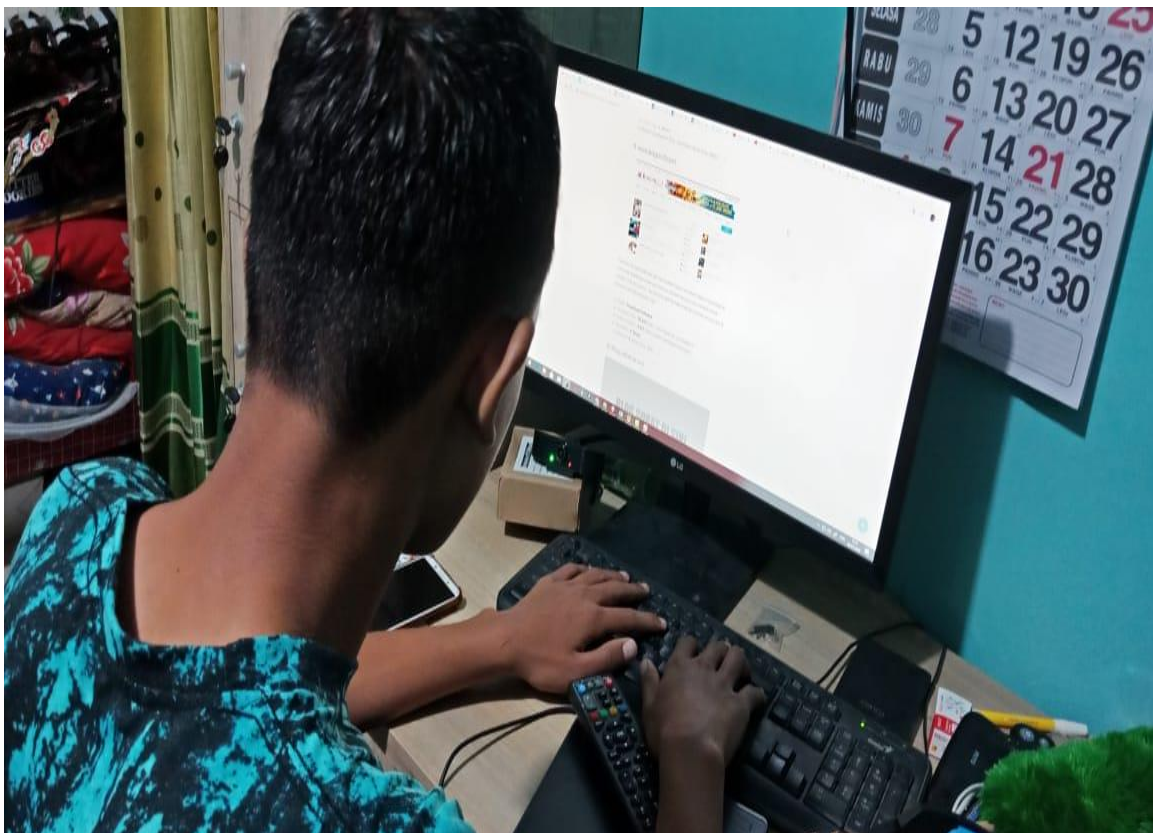
Gambar 7. Siswa kelas VIII A saat mengisi angket PHBS



Gambar 8. Siswa kelas VIII A saat mengisi angket PHBS



Gambar 9. Siswa kelas VIII A saat mengisi angket PHBS



Gambar 10. Siswa kelas VIII A saat mengisi angket PHBS

