

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KELAS
XI TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN (TKJ)
DI SMK PANCA BHAKTI BANJARNEGARA
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 :

Witra Prima Darmawan

NIM 13601241067

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

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA
KELAS XI TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN (TKJ)
DI SMK PANCA BHAKTI TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:

Witra Prima Darmawan

NIM. 13601241067

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

Mengetahui,
Ketua Program Jurusan



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

Yogyakarta, 4 September 2020

Disetujui,
Dosen Pembimbing



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


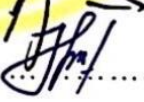
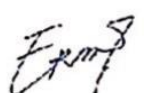
Tugas Akhir Skripsi

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA
KELAS XI TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN (TKJ)
DI SMK PANCA BHAKTI TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:
Witra Prima Darmawan
NIM. 13601241067

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
pada tanggal 17 September 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. Ketua Penguji/Pembimbing		15-10-2020
Indah Prasetyawati Tri P.S, M.Or. Sekretaris		15-10-2020
Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes Penguji I (utama)		8-10-2020

Yogyakarta, 15 Oktober 2020
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta Dekan,



Prof. Dr. Summaryanto, M.Kes

NIP 196503011990011001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA
KELAS XI TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN (TKJ)
DI SMK PANCA BHAKTI TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun oleh:

Witra Prima Darmawan

NIM. 13601241067

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

Mengetahui,
Ketua Program Jurusan



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

Yogyakarta, 4 September 2020

Disetujui,
Dosen Pembimbing



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

MOTTO

“You never know, if you never try”.

(Witra Prima Darmawan)

PERSEMBAHAN

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

1. Kedua Orang Tua tercinta, Bapak Alm. Dumayuddin dan Ibu Eli Widiyati yang senantiasa mendoakanku, memberikan kasih sayang, motivasi serta memberikan dukungan moril maupun materiil.
2. Kakak – kakaku, Chevri Adri dan Witra Meliyana yang saya sayangi dan banggakan.

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KELAS XI
TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN (TKJ) DI SMK PANCA
BHAKTI BANJARNEGARA TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh :

Witra Prima Darmawan
NIM. 13601241067

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI teknik komputer dan jaringan (TKJ) di SMK Panca Bhakti Banjarnegara tahun ajaran 2019/2020.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan metode survei untuk pengumpulan data menggunakan angket. Angket yang digunakan adalah angket tertutup. Sampel penelitian sebanyak 30 siswa pada kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara tahun ajaran 2019/2020. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil Penelitian ini menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan pada kategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi 27%, cukup 30%, rendah 23% dan sangat rendah 10%.

Kata Kunci: *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Panca Bhakti, XI TKJ.*

**CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOR IN STUDENT GRADE
XI NETWORK AND COMPUTER ENGINEERING (TKJ) AT
PANCA BHAKTI BANJARNEGARA VOCATIONAL
HIGH SCHOOL CLASS OF 2019/2020**

by :

Witra Prima Darmawan
NIM. 13601241067

ABSTRACT

This study aims to determine how clean and healthy life behaviors are among students grade XI Network and Computer Engineering (TKJ) at Panca Bhakti Vocational High school of 2019/2020.

This type of research is a quantitative descriptive study with survei method for data techniques using a questionnaire. The questionnaire used was closed questionnaire. The research sample was 30 students grade XI TKJ at Panca Bhakti Banjarnegara Vocational High School. The data analysis technique used percentage descriptive analysis.

The result of this research shows the behavior of clean and healthy of grade XI TKJ at Panca Bhakti Vocational High School of 2019/2020 shows a very high category of 10%; high 27%; quite high 30%; low 23%; and very low 10%.

Keywords: *Clean and Healthy Lifestyle behavior, Panca Bhakti, XI TKJ.*

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 XI Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK Panca Bhakti Tahun ajaran 2019/2020" dengan lancar.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala dan kesulitan. Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, terutama pembimbing. Oleh karena itu 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. 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 Untung Subagyo S.Pd. Jas. selaku Guru PJOK yang telah memberi izin penelitian.
5. Siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara yang telah membantu penelitian.

6. Kakak saya Witra Meliyana Safitri dan Chevri Adri yang telah membantu proses pengambilan data penelitian.
7. Dama Yuninata selaku teman yang membantu dalam proses pengambilan data dan mengajarkan rumus pada Microsoft Excel.
8. Aprilianing, Alwin Neno, Anang Raharjo, Wisnu Adi, Ardiyan Ikrik, Angga R.U. dan semua teman sepermainan yang tidak bisa disebutkan satu per satu atas semua dukungan dan semangatnya.
9. Teman-teman band saya Yoga Bhakti, Arroyhan, Aulia Rakhman, Bhima Dwika yang memberikan motivasi untuk mengerjakan tugas akhir ini.

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 ke depannya.

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

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.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
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
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.....	9
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi PHBS.....	12
3. Bentuk-bentuk Perilaku Sehat.....	13
4. Karakteristik siswa SMK Panca Bhakti Banjarnegara.....	17
B. Kerangka Berfikir.....	20

C. Penelitian yang Relevan	20
BAB III JENIS PENELITIAN.....	22
A. Desain Penelitian	22
B. Subyek dan Tempat Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	23
D. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Instrumen Penelitian	23
1. Teknik Pengumpulan Data	24
2. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan	40
C. Keterbatasan Penelitian	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan.....	46
B. Implikasi	46
C. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Penelitian PHBS	26
Tabel 2. Penilaian Angket PHBS	27
Tabel 3. Norma Penilaian.....	28
Tabel 4. Hasil Statistik PHBS	29
Tabel 5. Distribusi Frekuensi PHBS	30
Tabel 6. Hasil Statistik PHBS Terhadap Makanan dan Minuman.....	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Makanan dan Minuman.....	32
Tabel 8. Hasil statistik PHBS Terhadap Kebersihan Diri	33
Tabel 9. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Kebersihan Diri	34
Tabel 10. Hasil Statistik PHBS Terhadap Kebersihan lingkungan.....	35
Tabel 11. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Kebersihan lingkungan.....	35
Tabel 12. Hasil Statistik PHBS terhadap Sakit dan Penyakit	37
Tabel 13. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Sakit dan Penyakit.....	37
Tabel 14. Hasil Statistik PHBS Terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan.....	39
Tabel 15. Distribusi Frekuensi PHBS Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram PHBS	30
Gambar 2. Diagram PHBS Terhadap Makanan dan Minuman	32
Gambar 3. Diagram PHBS Terhadap Kebersihan Diri	34
Gambar 4. Diagram PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan	36
Gambar 5. Diagram PHBS Terhadap Sakit dan Penyakit.....	38
Gambar 6. Diagram PHBS Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	51
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir	52
Lampiran 3. Kisi-kisi Angket Penelitian Vina Melinda.....	53
Lampiran 4. Angket Penelitian Vina Melinda	54
Lampiran 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	57
Lampiran 6. Instrumen Penelitian	58
Lampiran 7. Hasil Penelitian.....	61
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang melibatkan seluruh tubuh dengan cara tertentu untuk tujuan tertentu. Olahraga memiliki tujuan yang dibedakan sebagai olahraga untuk rekreasi, rehabilitasi, penyembuhan dan sebagainya. Olahraga adalah salah satu penunjang kesehatan pada manusia selain pola hidup seperti, pemilihan makanan, pola istirahat, tingkat stres dan kebersihan. Olahraga dalam Perkembangannya sudah banyak jenis, mulai dari olahraga ringan sampai olahraga yang berat. Pilihan olahraga disesuaikan dengan kemampuan dan keinginan.

Olahraga juga 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, olahraga merupakan praktik budaya yang berbeda dari tempat ke tempat dan waktu ke waktu. Pernyataan tersebut menggaris bawahi pentingnya olahraga dalam aspek kehidupan manusia termasuk budaya.

Olahraga juga semakin populer di kalangan 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.

Kesehatan merupakan hal yang penting bagi setiap manusia. Seorang dengan tubuh yang sehat dapat melakukan kegiatan dengan maksimal. Sehat tidak dapat diperoleh secara langsung, tetapi memerlukan pemeliharaan secara berkesinambungan. Seorang akan memahami pentingnya kesehatan dalam keadaan sakit. Menjaga kesehatan dan menjaga agar tidak sakit perlu diupayakan agar tubuh sehat. Salah satu cara memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan. Pemahaman ini harus ditanamkan pada anak sejak dini, dengan melalui peran orang tua maupun di sekolah, kesehatan dan kebersihan adalah satu item dalam tubuh yang sangat berpengaruh pada ketahanan tubuh, tentunya dengan banyak faktor dapat meningkatkan kebugaran serta menjaga tubuh seseorang, salah satunya dengan berolahraga serta menjaga pola hidup yang sehat.

Siswa sebagai individu seharusnya bisa menjaga kesehatan lingkungannya. Setiap individu masyarakat yang mampu melaksanakannya pasti memiliki kesadaran yang tinggi. Sekolah merupakan salah satu lembaga formal pendidikan yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan sekolah merupakan tempat memperoleh berbagai ilmu pengetahuan sebagai bekal untuk bertahan hidup dikemudian

hari. Keadaan kesehatan lingkungan yang baik sangat dibutuhkan sebagai daya dukung kenyamanan dalam belajar (Kriswanto: 2013: 206).

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

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, suplemen, 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 masyarakat konsumsi. Orang yang melakukan olahraga dengan tujuan untuk diet cenderung mengurangi asupan makanan dan menambah porsi berolahraga. Hal ini berdampak negatif karena kurangnya energi untuk melakukan aktivitas yang berat.

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

Bagi para masyarakat di luar ranah sekolah aktivitas olahraga juga menjadi salah satu kegiatan untuk aktivitas penyegaran dan *guyub rukun* (Bahasa Jawa yang artinya kumpul dengan melakukan kegiatan bersama teman-teman untuk menjalin silaturahmi). Ada juga siswa yang berolahraga karena memang sudah menjadi hobi siswa namun hanya dilakukan di waktu luang bukan dengan mengikuti klub cabang olahraga. Beberapa siswa juga melakukan aktivitas olahraga untuk tetap atau mendapatkan postur atau bentuk tubuh yang bagus atau biasa disebut *bodygoals*. bagi seorang atlet melakukan aktivitas olahraga bertujuan untuk mengembangkan bakat juga sebagai prestasi.

Kebiasaan pada masyarakat yang 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 masyarakat lihat atau diajarkan secara terus menerus dan akhirnya menjadi kebiasaan serta menurut masyarakat itu tidak masalah atau mungkin juga masyarakat menganggap bahwa yang masyarakat lakukan sudah benar.

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

Perilaku siswa khususnya di SMK Panca Bhakti yang menjadi masalah utama adalah masih ada mahasiswa yang tidak mau mengikuti aturan-aturan yang diberikan oleh lembaga atau fakultas terkait dengan

kesehatan lingkungan. Siswa yang tidak mau repot hanya untuk membuang sampah pada tempatnya. Ruang kelas yang didalamnya terdapat sampah plastik serta kamar mandi atau toilet yang bau aromanya kurang sedap. Fenomena lain yang masih bisa dijumpai terhadap kesadaran siswa adalah masih ada siswa yang memiliki kebiasaan merokok.

SMK Panca Bhakti Banjarnegara memiliki beberapa jurusan seperti Teknik Otomotif, Teknik Elektronika, dan Teknik Komputer Jaringan, Siswa di SMK Panca Bhakti Banjarnegara tidak semua siswa berasal dari Banjarnegara. Sebagian siswa berasal dari luar daerah Banjarnegara untuk menuntut ilmu di SMK Panca Bhakti Banjarnegara. Setiap siswa dari luar daerah di SMK Panca Bhakti hanya seorang diri tanpa didampingi orang tua. Siswa menyewa kamar atau kos-kosan selama belajar di SMK Panca Bhakti Banjarnegara, di tempat kos siswa hidup bersama teman-teman dari siswa yang berasal dari luar daerah juga, sehingga perilaku hidup siswa ketika menjadi siswa kurang begitu terkontrol seperti masih ada siswa yang tidak membuang sampah pada tempatnya, dan belum diketahui pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat ketika sudah menjadi siswa, baik siswa kos maupun siswa yang tinggal di rumah bersama orang tua.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui bagaimana “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK Panca Bhakti Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih ada siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara yang tidak mengikuti aturan-aturan terkait kesehatan lingkungan.
2. Masih ada siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara yang membuang sampah tidak pada tempatnya.
3. Masih ada siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara yang merokok.
4. Belum diketahui implementasi perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini mengkaji perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara

D. Rumusan Masalah

Atas dasar pembatasan di atas, masalah dalam skripsi ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ Panca Bhakti Banjarnegara.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Manfaat Teoritis

Sebagai acuan dan pengembangan bagi para mahasiswa dalam melaksanakan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis.

- a. Memberikan informasi tentang mengetahui kebiasaan siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara saat melakukan aktivitas olahraga dan bagaimana gaya hidupnya.
- b. Mengetahui faktor penyebab siswa melakukan kebiasaan dalam melakukan perilaku hidup dan bersih.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Perilaku merupakan proses perubahan tingkah laku (Sari, 2013: 144). Perilaku datang dari sebuah pikiran sehingga memaksa tubuh untuk melaksanakan aktivitas atau tindakan. Notoatmodjo (2007: 133) merumuskan bahwa “Perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar)”. Bentuk respons yang dilihat dari stimulus ini, perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yaitu :

a. Perilaku tertutup

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

b. Perilaku terbuka

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut

sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik (*practice*), yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

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

PPHBS merupakan kependekan dari Pola Hidup Bersih dan Sehat. Pengertian PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan dimasyarakat merupakan pengertian lain dari PHBS (Proverawati, 2016: 2).

Perilaku merupakan proses perubahan tingkah laku. Perilaku datang dari sebuah pikiran sehingga memaksa tubuh untuk melaksanakan aktivitas atau tindakan.

Perilaku hidup bersih dan sehat secara umum merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Menurut Sulistiyowati (2011: 7) 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 di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat dalam tatanan institusi pendidikan adalah upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan. Sasaran dari perilaku hidup bersih dan sehat di tatanan institusi pendidikan adalah seluruh anggota keluarga institusi pendidikan dan terbagi dalam sasaran primer, sekunder, dan sasaran tersier (Manda, 2006: 5).

Sasaran primer yang akan diubah dalam institusi pendidikan yaitu murid dan guru yang bermasalah. Sasaran sekunder adalah sasaran yang mampu mempengaruhi individu dalam institusi pendidikan yang bermasalah, misalnya, kepala sekolah, guru, orang tua murid, kader kesehatan sekolah, tokoh masyarakat, petugas kesehatan dan lintas sektor terkait. Sasaran tersier adalah sasaran yang diharapkan dapat menjadi unsur pembantu dalam menunjang 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 (Manda, 2006: 6). 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.

2. Faktor-faktor Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

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

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

sering menjadi faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor-faktor yang memengaruhi perilaku yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari karakteristik orang yang bersangkutan dan pengaruh dari keluarga, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan luar dan keputusan individu tersebut.

3. Bentuk-bentuk Perilaku Sehat

Berikut ini beberapa macam bentuk perilaku sehat. Pertama, Menurut Benih, (2014: 11-15) 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 koroner, 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.

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.

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 stres

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. Stres adalah respon individu terhadap stresor, yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam individu dan menuntut kemampuan *coping* individu tersebut (Astuti, 2019: 15). Stres tidak dapat dihindari oleh siapapun, hanya saja yang dapat dilakukan adalah pengelolaan stres. 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 berganti-ganti 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 keadaanimbang 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, 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. 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.

4 Karakteristik siswa SMK Panca Bhakti Banjarnegara

Siswa adalah orang yang mendapatkan pendidikan untuk mengembangkan potensi dasar yang siswa punya baik dalam bentuk

fisik maupun psikis yang berada dilingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat orang tersebut berada. Beberapa deskripsi mengenai hakikat peserta sebagai berikut:

- a. Siswa bukan miniatur orang dewasa, tetapi ia memiliki dunianya sendiri. Hal ini perlu dipahami, agar perlakuan terhadap siswa dalam proses pendidikan tidak disamakan dengan pendidikan orang dewasa.
- b. Siswa adalah manusia yang memiliki perbedaan dalam tahap-tahap perkembangan dan pertumbuhannya. Pemahaman ini perlu diketahui agar aktivitas pendidikan islam dapat disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan yang umumnya dialami siswa.
- c. Siswa adalah manusia yang memiliki kebutuhan yang harus dipenuhi baik yang menyangkut kebutuhan jasmani atau rohani.
- d. Siswa adalah makhluk Allah yang memiliki berbagai perbedaan individual (*individual differentiations*) baik yang disebabkan karena faktor bawaan maupun lingkungan tempat ia tinggal.
- e. Siswa merupakan makhluk yang terdiri dari dua unsur utama: jasmani dan rohaniah. Unsur jasmani berkaitan dengan daya fisik yang dapat dikembangkan melalui proses pembiasaan dan latihan, sementara unsur rohani berkaitan dengan daya akal dan daya rasa.

- f. Siswa adalah makhluk Allah yang telah dibekali berbagai potensi (fitrah) yang perlu dikembangkan secara terpadu (Toto Suharto, 2006: 45-50).

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

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

Karakteristik siswa kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK Panca Bhakti 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 kesahatan 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 mengeksplorasi berbagai hal, tetapi siswa juga masih

senang untuk bermain layaknya anak remaja. Siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti termasuk kedalam siswa yang dituntut untuk berprestasi dalam bidang non akademik juga. Berdasarkan hal ini, guru sepatutnya lebih memahami dunia siswa serta mengarahkan ke hal yang benar.

B. Kerangka Berfikir

Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) adalah implementasi kesehatan individu maupun kelompok dalam menjaga pola kehidupan. Perilaku terbentuk karena adalah aktivitas terus menerus dan berulang kemudian terbentuk melalui pengetahuan ataupun adaptasi sosial lingkungan.

Berdasarkan teori empiris perilaku siswa memiliki perilaku hidup sehat dan bersih berawal dari pengalaman dan informasi yang siswa dapatkan sebelumnya yang dapat siswa terapkan. Implementasi PHBS siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti dapat tetap sehat dan terhindar dari segala penyakit dan bakteri diharapkan dapat melakukan aktivitas dengan optimal dan efektif. Dalam memberikan kontribusi hasil yang maksimal maka perlu menjaga faktor kesehatan. Faktor di antaranya adalah perilaku bersih dan menjaga asupan makanan dan minuman, menjaga kebersihan, pola hidup sehat dan bersih.

Tingkat kesadaran akan kesehatan dan kebersihan seseorang menentukan prestasi seorang siswa dan pembelajaran akademik maupun non akademik. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana

perilaku hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan oleh siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti tahun ajaran 2019/2020.

C. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian oleh Vina Melinda (2015) tentang implementasi Perilaku Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD FIK UNY. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei untuk pengumpulan data menggunakan angket. 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%.
2. Penelitian oleh Siti Yuni Astuti (2019) bertujuan untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa KKO kelas XI SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2019/2020. Hasil penelitian Tingkat pengetahuan siswa kelas khusus olahraga terhadap perilaku hidup bersih dan sehat di SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan pada katagori sangat tinggi sebesar 23%; tinggi 20%; cukup tinggi 31%; kurang tinggi 23%: dan sangat kurang tinggi 3%.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan berkenaan dengan keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel mandiri atau lebih (variabel yang berdiri sendiri), jadi dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2017: 56). Penelitian ini mendeskripsikan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI Teknik Komputer Jaringan (TKJ) di SMK Panca Bhakti Banjarnegara. metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei.

B. Subyek dan Tempat Penelitian

1. Tempat

Penelitian Penelitian dilakukan di kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara tahun ajaran 2019/2020

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan dari tanggal 2 Juni sampai 21 Juni 2020.

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 XI Panca Bhakti Banjarnegara yang berjumlah 30 siswa dan Guru Pembimbing/Pengajar. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel 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 Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK Panca Bhakti Banjarnegara. Subjek dalam penelitian ini merupakan faktor utama yang harus ditentukan sebelum penelitian ini dilakukan. Adapun definisi operasional variabel penelitian adalah perilaku tentang kebersihan dan kesehatan diri yang diukur dengan menggunakan angket dengan faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku kebersihan terhadap lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit serta perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang dapat merusak kesehatan dengan kriteria penilaian yaitu sangat tinggi, tinggi, cukup, rendah dan sangat rendah untuk mendapatkan jawaban permasalahan penelitian.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan pemberian angket kepada siswa kelas XI TKJ 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 SMK Panca Bhakti 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

2. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan untuk penelitian ini adalah berupa angket. Angket yang digunakan oleh peneliti adalah 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):

- a. Memerinci variabel menjadi bagian yang lebih kecil yaitu subvariabel
- b. Memerinci subvariabel menjadi indikator.
- c. Memerinci indikator menjadi bukti-bukti dari indikator
- d. Menentukan sumber data dari masing-masing bukti atau deskripsi
- e. Menentukan metode pengumpulan data dari setiap bukti atau deskripsi sesuai sumber datanya.
- f. Menentukan instrumen dari masing-masing metode pengumpulan data.

Angket yang digunakan merupakan 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. Angket dan kisi-kisi penelitian yang sebelumnya pernah diteliti dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 1. Kisi-kisi angket penelitian perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara.

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara.	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada makanan dan minuman	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8	6, 9	
	perilaku hidup bersih dan sehat kepada diri sendiri	10, 12, 13, 15, 16,	11, 14, 17	
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada lingkungan	18, 19, 20, 22, 23, 26	21, 24, 25	
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada sakit dan penyakit	27, 28, 29, 30, 32, 33	31, 34,	
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada kebiasaan merusak kesehatan	35, 37, 38, 39, 40,	36	
Jumlah	5	29	11	40

F. 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 2. Penilaian Angket

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

Sumber : (Arikunto, 2006:276)

Terdapat kategpri-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	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

Sumber: (Arikunto, 2006:276)

keterangan :

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Hasil

SD : Standar Deviasi

BAB IV PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil analisis statistik secara keseluruhan data penelitian perilaku hidup bersih dan sehat pada kelas XI Teknik Komputuer dan Jaringan (TKJ) di SMK Panca Bhakti Banjarnegara 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 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara tahun ajaran 2019/2020

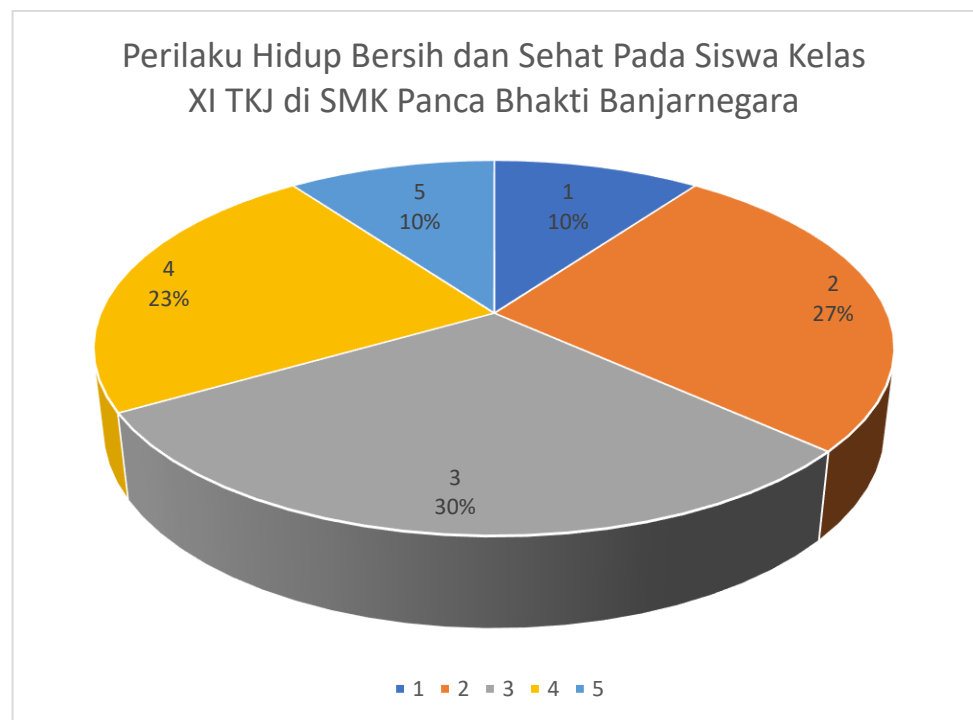
HASIL	
MEAN	126
MEDIAN	127
MODUS	134
STD. DEVIASI	9
MIN	108
MAX	146

Deskripsi data berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 146 dan nilai *minimum* sebesar 108, *mean* sebesar 126, *median* sebesar 127, *standart deviation* sebesar 9. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti di bawah ini :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara Tahun ajaran 2019/2020

NO	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 139,5$	Sangat Tinggi	3	10%
2	$130,5 \leq X < 139,5$	Tinggi	8	27%
3	$121,5 \leq X < 130,5$	Cukup	9	30%
4	$112,5 \leq X < 121,5$	Rendah	7	23%
5	$X < 112,5$	Sangat Rendah	3	10%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut :



Gambar 1. Diagram Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan perilaku hidup bersih dan sehat pada kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara dengan kategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi 27%, cukup 30%, rendah 23% dan sangat rendah 10%. Kriteria terbanyak menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat pada kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara 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, perilaku terhadap bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan. Hasil dari ke 5 faktor tersebut diuraikan seperti berikut:

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman

Tabel 6. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman

HASIL	
MEAN	26
MEDIAN	26
MODUS	24
STD. DEVIASI	3
MIN	21
MAX	33

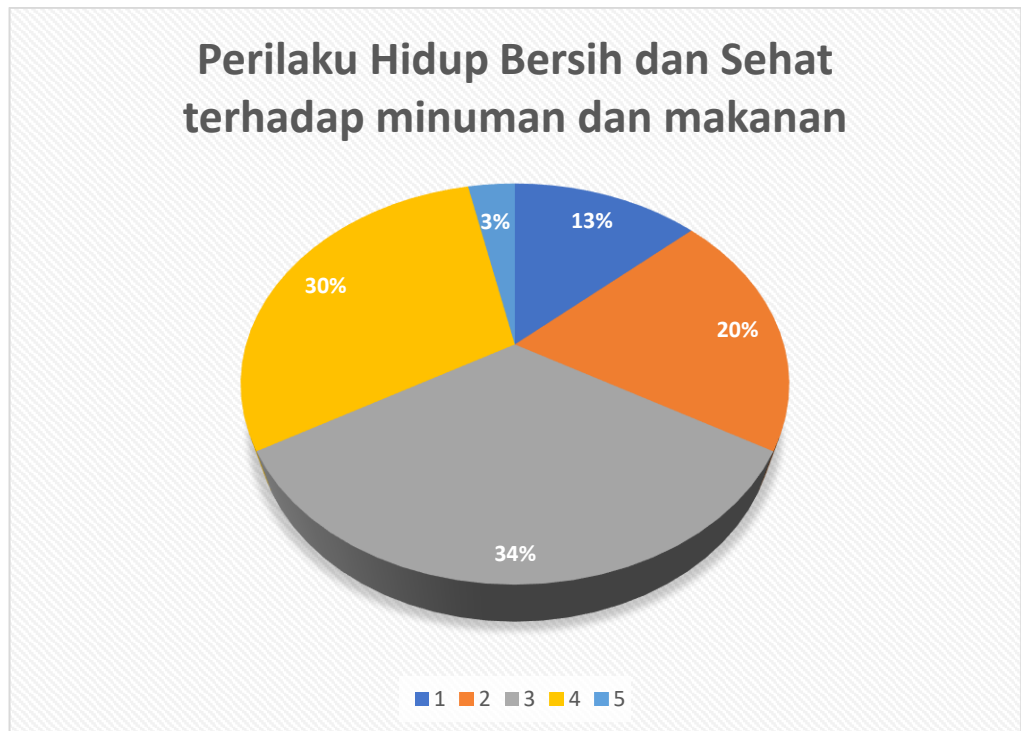
Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh *maximum* sebesar 33 dan nilai *minimum* sebesar 21, *mean* sebesar 26, *median* sebesar

26, *standart deviation* sebesar 3. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk table dan persentase sesuai dengan kategori distribusi seperti di bawah ini :

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

NO	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 30,5$	Sangat Tinggi	4	13%
2	$27,5 \leq X < 30,5$	Tinggi	6	20%
3	$24,5 \leq X < 27,5$	Cukup	10	34%
4	$21,5 \leq X < 24,5$	Rendah	9	30%
5	$X < 21,5$	Sangat Rendah	1	3%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut :



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 perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman dengan kategori sangat tinggi sebesar 13%, tinggi 20%, cukup 34%, rendah 30%, dan sangat rendah 3%. Kriteria terbanyak menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman pada kelas XI SMK TKJ Panca Bhakti Banjarnegara cukup tinggi.

2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri

Tabel 8. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri

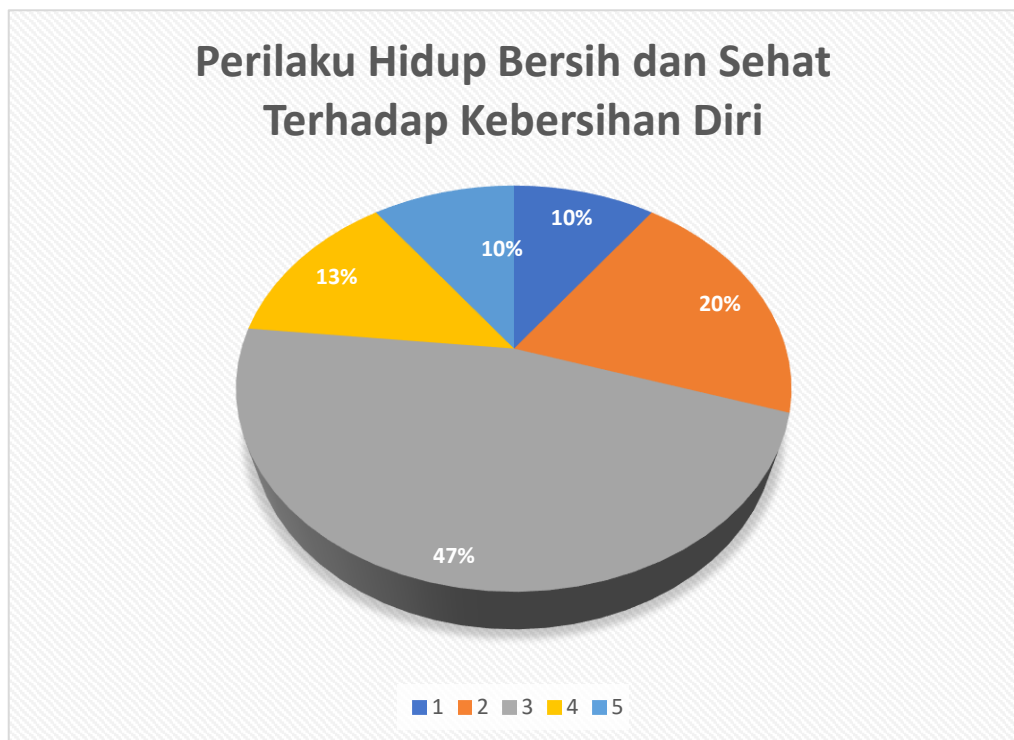
HASIL	
MEAN	26
MEDIAN	26
MODUS	26
STD. DEVIASI	3
MIN	17
MAX	31

Berdasarkan Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 31 dan nilai *minimum* sebesar 17, *mean* sebesar 26, *median* sebesar 26, *standart deviation* sebesar 3. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti di bawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Perilaku hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri

NO	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 30,5$	Sangat Tinggi	3	10%
2	$27,5 \leq X < 30,5$	Tinggi	6	20%
3	$24,5 \leq X < 27,5$	Cukup	14	47%
4	$21,5 \leq X < 24,5$	Rendah	4	13%
5	$X < 21,5$	Sangat Rendah	3	10%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut :



Gambar 3. Diagram perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri.

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri dengan kategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi

20%, cukup 47%, Rendah 13%, dan sangat rendah 10%. Hasil tersebut menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri pada siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara cukup tinggi.

3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

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

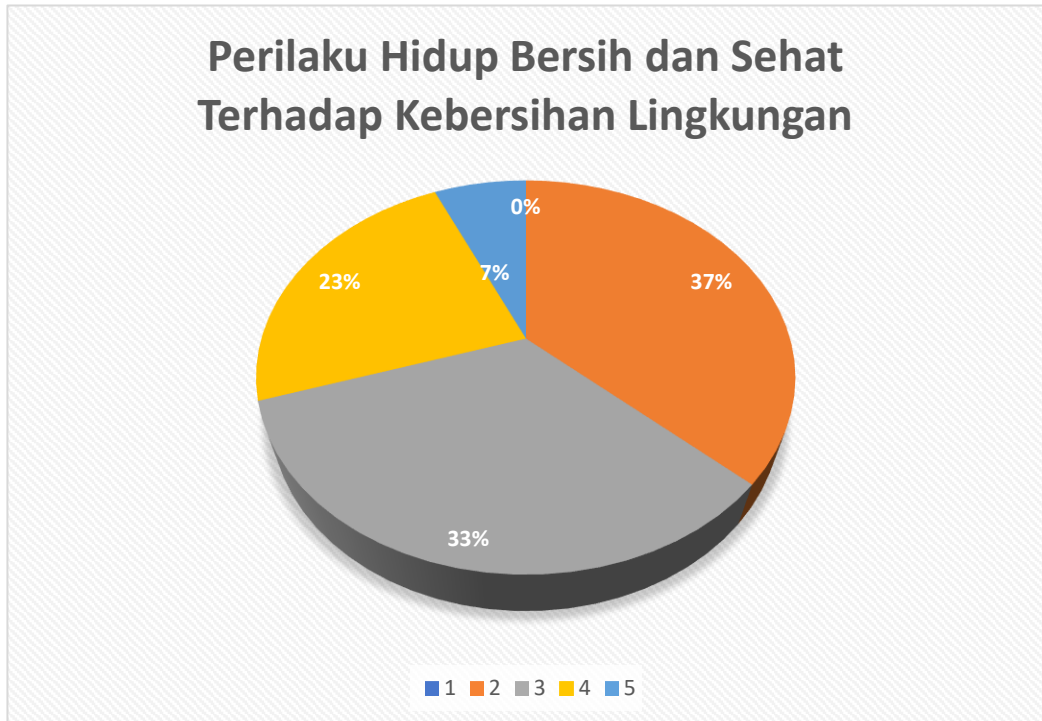
HASIL	
MEAN	30
MEDIAN	30
MODUS	32
STD. DEVIASI	3
MIN	25
MAX	34

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 34 dan nilai *minimum* sebesar 25, *mean* sebesar 30, *median* sebesar 30, *standart deviation* sebesar 3. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti di bawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

NO	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 34,5$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$31,5 \leq X < 34,5$	Tinggi	11	37%
3	$28,5 \leq X < 31,5$	Cukup	10	33%
4	$25,5 \leq X < 28,5$	Rendah	7	23%
5	$X < 25,5$	Sangat Rendah	2	7%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut:



Gambar 4. Diagram Perilaku hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan dengan kategori sangat tinggi sebesar 0%, tinggi 37%, cukup 33%, rendah 23%, dan sangat rendah 7%. Hasil tersebut menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan pada kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara tinggi.

4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

Tabel 12. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

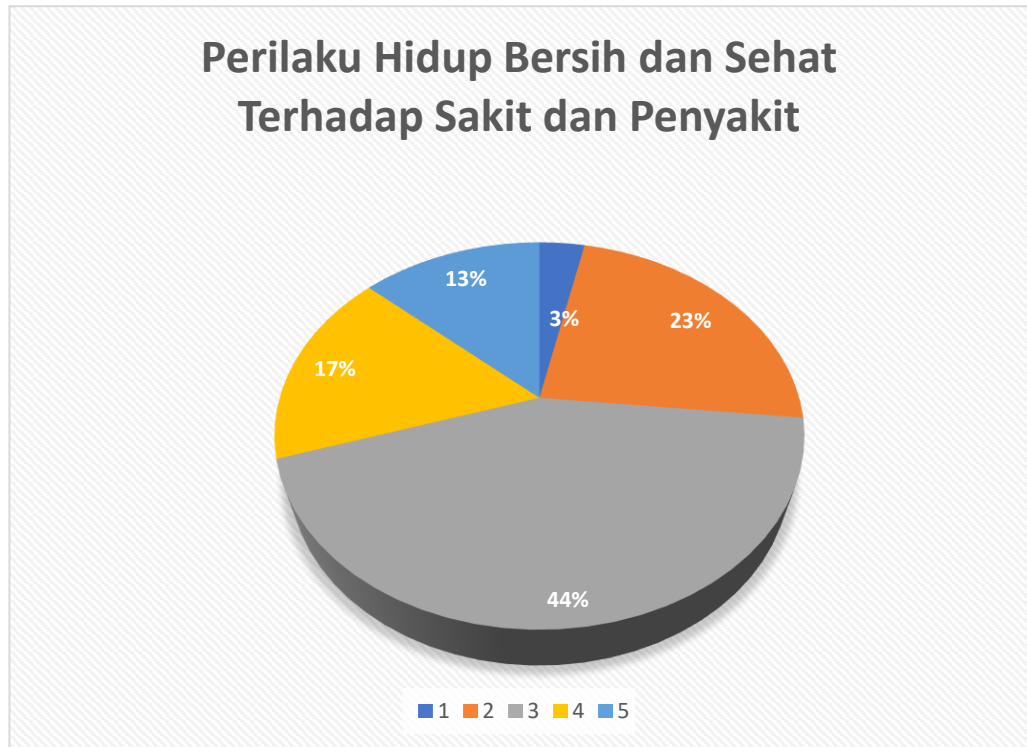
HASIL	
MEAN	23
MEDIAN	23
MODUS	24
STD. DEVIASI	3
MIN	17
MAX	29

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas diperoleh nilai *maximum* sebesar 29 dan nilai *minimum* sebesar 17, *mean* sebesar 23, *median* sebesar 23, *standart deviation* sebesar 3. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti di bawah ini:

Tabel 13. Distribusi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

NO	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 27,5$	Sangat Tinggi	1	3%
2	$24,5 \leq X < 27,5$	Tinggi	7	44%
3	$21,5 \leq X < 24,5$	Cukup	13	23%
4	$18,5 \leq X < 21,5$	Rendah	5	17%
5	$X < 18,5$	Sangat Rendah	4	13%
Jumlah			30	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram seperti berikut:



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

Berdasarkan tabel distribusi di atas dan dipersentasekan dalam bentuk diagram tersebut dapat digambarkan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit dengan kategori sangat tinggi sebesar 3%, tinggi 44%, cukup 23%, rendah 17%, dan sangat rendah 13%. Hasil tersebut menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit pada siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara SMA tinggi.

5. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan

Tabel 14. Hasil Statistik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan

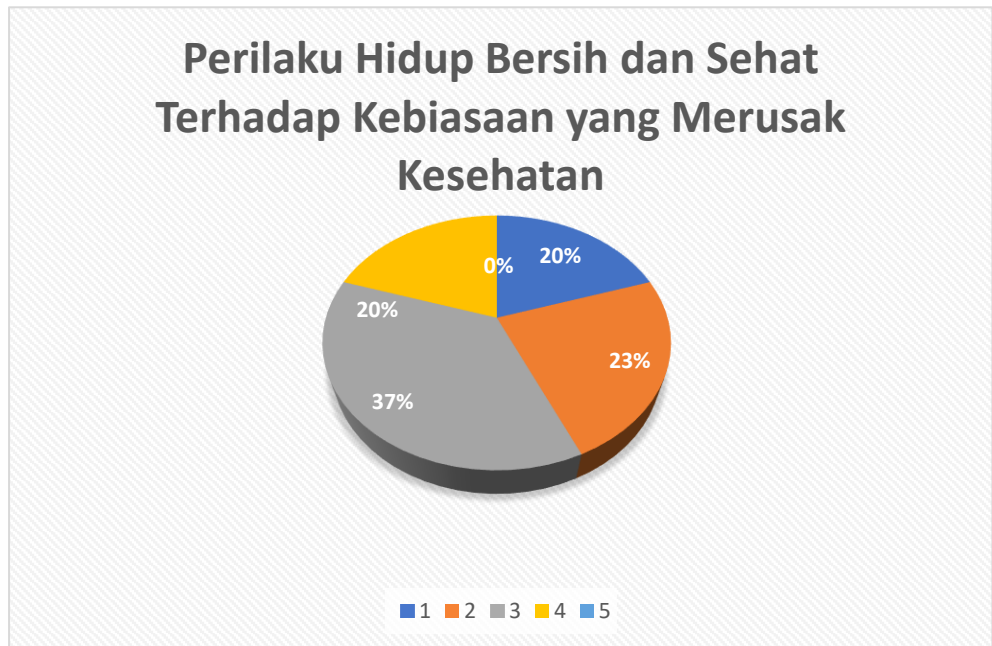
HASIL	
MEAN	21
MEDIAN	21
MODUS	21
STD. DEVIASI	2
MIN	18
MAX	24

Berdasarkan hasil perhitungan tabel di atas diperoleh nilai *maximum* sebesar 24 dan nilai *minimum* sebesar 18, *mean* sebesar 21, *median* sebesar 21, *standart deviation* sebesar 2. Distribusi hasil penelitian akan ditampilkan dalam bentuk tabel dan persentase sesuai dengan katagori distribusi seperti di bawah ini:

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

NO	Rentang Norma	Kategori	Frekuensi	%
1	$X \geq 24$	Sangat Tinggi	6	20%
2	$22 \leq X < 24$	Tinggi	7	23%
3	$20 \leq X < 22$	Cukup	11	37%
4	$18 \leq X < 20$	Rendah	6	20%
5	$X < 18$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah				0%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram sebagai berikut:



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 perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan dengan kategori sangat tinggi sebesar 20%, tinggi 23%, cukup 37%, rendah 20% dan sangat rendah 0%. Hasil tersebut menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan pada kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara 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 gaya hidup siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara 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, rendah, dan sangat rendah. 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, gaya hidup dalam berperilaku hidup bersih dan sehat pada kelas XI SMK Panca Bhakti Banjarnegara menempati katagori cukup tinggi karena beberapa siswa sudah mulai menyadari berperilaku hidup bersih dan sehat dapat menunjang prestasi siswa. Hasil analisis dari beberapa faktor dapat dilihat berikut ini:

1. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman

Berdasarkan hasil data penelitian siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara memiliki hasil berkategori sangat tinggi sebesar 13%, tinggi 20%, cukup 34%, rendah 30%, dan sangat rendah 3%. Hal ini menandakan bahwa siswa juga memperhatikan tentang makanan dan minuman yang siswa konsumsi sehari-hari untuk menunjang aktivitas siswa seperti memperhatikan pola makan, memperhatikan kebersihan

makanan, memperhatikan nutrisi pada makanan yang siswa konsumsi, minum air putih 6-8 gelas perhari, mengkonsumsi minuman ion untuk mempercepat *recovery* setelah berlatih, dan tidak membiarkan makanan terbuka terlalu lama. Sesuai dengan teori prowerawati (2016: 90) yang menyebutkan bahwa “Manfaat buah dan sayur sangat penting untuk tubuh manusia, buah dan sayuran banyak mengandung vitamin serta mineral yang sangat baik untuk membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat”.

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 kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara memiliki hasil berkategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi 20%, cukup 47%, rendah 13%, dan sangat rendah 10%. 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. Sesuai dengan teori Maryunani (2013: 31) yang menyatakan “Apabila seseorang tidak bersih merawat tubuhnya maka kesehatannya akan terganggu dan akan mengakibatkan terserangnya penyakit”. Dalam membentuk pribadi yang sehat tidak datang dengan sendirinya, sehat itu harus diusahakan.

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

3. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan

Kesehatan lingkungan pada hakikatnya yaitu suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya 50 status kesehatan yang optimal pula (Notoatmodjo, 2014: 169). Berdasarkan hasil data penelitian siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara memiliki hasil berkategori 0%, tinggi 37%, cukup 33%, rendah 23%, dan sangat rendah 7%. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa sadar bahwa faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, selalu menyiram toilet dengan bersih setelah digunakan, tidak menggantungkan atau menumpuk pakian terlalu lama menjadi salah satu penunjang kesehatan yang baik.

Sekolah juga 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

Berdasarkan hasil data penelitian siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara memiliki hasil berkategori sangat tinggi sebesar sangat tinggi sebesar 3%, tinggi 44%, cukup 23%, rendah 17%, dan

sangat rendah 13%. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa telah sadar 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 merupakan respon yang baik secara pasif maupun aktif yang berhubungan dengan perilaku terhadap sakit dan penyakit. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2007: 36) yang menyatakan bahwa “Kesehatan itu sangat dinamis dan relatif, maka dari itu orang yang sehat pun perlu diupayakan supaya mencapai tingkat kesehatan yang seoptimal mungkin”.

5. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak Kesehatan

Berdasarkan hasil data penelitian siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara memiliki hasil berkategori sangat tinggi sebesar 20%, tinggi 23%, cukup 37%, rendah 20% dan sangat rendah 0%. Berdasarkan hasil pernyataan yang menunjukkan pada katagori sangat tinggi pada siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara, upaya yang dilakukan seperti tidak mengkonsumsi rokok atau vapor, tidak mengkonsumsi alkohol dan narkotika, 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. Managemen waktu yang baik diperlukan untuk untuk

mencapai hidup yang teratur sehingga waktu istirahat dan kebiasaan yang merusak kesehatan dapat diatasi dengan baik. Sesuai teori Notoatmodjo (2007: 138) menyebutkan bahwa “Waktu istirahat yang kurang dapat membahayakan kesehatan”.

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

C. Keterbatasan Penelitian

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 peneliti sadar jawaban yang diberikan responden belum tentu benar-benar sesuai dengan pendapat individu masing-masing dalam pengisian kuesioner.
2. Instrument penelitian yang digunakan merupakan instrumen dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Vina Melinda yang

berjudul Implentasi Tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Mahasiswa PGSD Penjas UNY yang menjadi sumber acuan peneliti.

3. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam kuesioner penelitian. Tidak menutup kemungkinan responden kurang bersungguh-sungguh dalam mengerjakan kuesioner tersebut.
4. Kemungkinan ada unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam mengisi lembar tes soal pada saat pengambilan data.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) di SMK Panca Bhakti Banjarnegara tahun ajaran 2019/2020 menunjukkan pada kategori sangat tinggi sebesar 10%, tinggi 27%, cukup 30%, rendah 23% dan sangat rendah 10%.

B. Implikasi

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

1. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti 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 perilaku hidup bersih dan sehat yang baik sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik oleh siswa.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, saran dapat disimpulkan yaitu:

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian atau menggantinya dengan metode relevan lain tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara 2019/2020.
2. Sebaiknya sekolah lebih memperhatikan faktor yang menunjang efektifitas pembelajaran.
3. Kepada guru agar memberikan pembelajaran ataupun pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Astuti, Siti Yuni. (2019). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Kelas XI di Sma N 2 Ngaglik Tahun Ajaran 2019/2020*. Skripsi pada Program Sarjana UNY. Yogyakarta: Tidak diterbitkan.
- Benih, Ade. (2014). *Sosiologi Kesehatan*. Yogyakarta: Nusa Medika.
- Coakley, J. (2001). *Sport in Society; Issues & Controversies*. Seven Edition. University of Colorado.
- Kriswanto, E.S. (2013) *Kesadaran Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Terhadap Kesehatan Lingkungan Kampus*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, 11, 206-215.
- Melinda, Vina. (2015). *Tentang Implementasi PHBS Mahasiswa prodi PGSD Penjas UNY*. Skripsi pada Program Sarjana UNY. Yogyakarta: Tidak diterbitkan.
- Manda, Syamsur. (2006). *Pedoman Pengembangan Kabupaten / Kota Percontohan Program PHBS*. Diakses tanggal 29 Mei 2020, pukul 21.00 WIB. Diakses dari <http://www.slideshare.net/harrisclp/phbspedoman-pengembangan>.
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Trans Info Media
- Nopembri. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, I.P.T.P. (2013). *Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9, 141-147.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.

- Sugianto, Dedi. (2017). *Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Jetis Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIP UNY.
- Suharto, Toto. (2006). *Filsafat Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Sulistiyowati, L.S. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

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 : 275/UN34.16/PT.01.04/2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

11 Juni 2020

Yth . Kepala SMK Panca Bhakti Banjarnegara

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

Nama : Witra Prima Darmawan
NIM : 13601241067
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pola Hidup Sehat dan Bersih Pada Kelas XI di SMK Panca Bhakti Banjarnegara
Waktu Penelitian : 11 Juni - 11 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,

Tembusan :










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

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

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : WITKA PRIMA PAKHAWAN
 NIM : 13601241067
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Jaka Sunardi, M. Kes.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	24 Mei 2020 11 Mei 2020	Pembahasan proposal penelitian + proses	
2	18 Mei 2020	Sebelum melakukan penelitian ke lapangan pilihlah busa histone	
3	27 Mei 2020	Penelitian instrumen di revisi 'Ade'	
4	3 Juni 2020	Ajaks lagi penelitian	
5	14 Juni 2020	Diagram diperbaiki	
6	18 Juni 2020	Tambah kolom variable.	
7	26 Juni 2020	- Lanjut BAB V - Lanjut Abstrak	
8	9 Juli 2020	- Perbaiki lampiran - Perbaiki dokumentasi	
9	3 September 2020	Ace selesai	

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 3. Kisi-kisi Angket 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
Jumlah	5	25	7	32

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

- a. Bacalah baik-baik pernyataan dan setiap alternatif jawaban
- b. 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

- c. 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 5. Kisi-kisi Istrumen

Variabel	Faktor	No. Butir		Jumlah
		Positif	Negatif	
Perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas XI TKJ SMK Panca Bhakti Banjarnegara.	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada makanan dan minuman	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8	6, 9	
	perilaku hidup bersih dan sehat kepada diri sendiri	10, 12, 13, 15, 16,	11, 14, 17	
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada lingkungan	18, 19, 20, 22, 23, 26	21, 24, 25	
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada sakit dan penyakit	27, 28, 29, 30, 32, 33	31, 34,	
	Perilaku hidup bersih dan sehat kepada kebiasaan merusak kesehatan	35, 37, 38, 39, 40,	36	
Jumlah	5	29	11	40

Lampiran 6. Instrumen Penelitian

ANGKET PENELITIAN PERILAKU BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA KELAS XI TKJ DI SMK PANCA BHAKTI BANJARNEGARA

1. Identitas Siswa :
Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
2. Petunjuk Pengisian :
 - a) Bacalah baik-baik pernyataan dan setiap alternatif jawaban
 - b) Beri tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda!
 - c) 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 makan 3 kali sehari				
2	Saya memperhatikan kebersihan makanan sebelum dikonsumsi				
3	Saya memperhatikan gizi yang saya konsumsi				
4	Saya mencuci buah-buahan sebelum dimakan				
5	Saya minum air mineral 6-8 gelas sehari				
6	Saya tidak mencuci tangan sebelum makan setelah aktivitas atau berolahraga				
7	Saya minum minuman isotonik saat atau setelah latihan untuk mengatasi dehidrasi dan tidak cepat kram				
8	Saya mengkonsumsi supplement untuk menjaga tubuh agar tetap bugar				
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 rutin mengganti kaos kaki				
14	Saya mencuci rambut dengan shampo 1 kali seminggu				
15	Saya menggosok gigi 2 kali sehari				
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 merapikan tempat tidur setiap hari				
20	Saya mengganti sprei 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 menyiram toilet dengan bersih setelah digunakan				

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 cedera sampai sembuh sendiri				
32	Saya merileksasi tubuh dengan sport massage				
33	Saya menggunakan tapping atau sejenisnya ketika cedera				
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 tidur 8 jam sehari				
36	Saya menggerjakan tugas lebih dari jam 11 malam				
37	Saya tidak mengonsumsi rokok / vapor setiap hari				
38	Saya tidak mengonsumsi alcohol (minuman keras)				
39	Saya tidak menggunakan narkotika (sabu, heroin, pil, ganja)				
40	Saya menggunakan jaket atau baju tebal saat bepergian menggunakan motor				

Lampiran 7. Hasil Penelitian

A. Hasil Peneliiian Keseluruhan

KODE	NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	SKOR	KATEGORI	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI	
REN	3	4	3	4	3	2	3	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	132	Tinggi	SANGAT TINGGI	139,5 - X	3
AY	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	4	3	116	KURANG TINGGI	Tinggi	130,5 - 139,5	8	
AS	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	1	4	4	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	134	Tinggi	CUKUP TINGGI	121,5 - 130,5	9	
OW	4	4	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	146	SANGAT TINGGI	KURANG TINGGI	112,5 - 121,5	7		
KDM	2	4	2	3	2	4	1	1	4	2	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1	1	3	2	3	4	4	4	2	114	KURANG TINGGI	SANGAT KURANG TINGGI	X - 112,5	3	
TF	2	2	2	4	1	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	CUKUP TINGGI						
NN	2	4	2	1	4	4	1	2	4	4	4	1	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	126	CUKUP TINGGI					
DAM	2	4	2	4	2	3	2	4	3	3	4	4	1	3	2	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	120	KURANG TINGGI					
NZ	2	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131	Tinggi					
HM	4	4	2	3	2	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128	CUKUP TINGGI						
REN	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131	Tinggi					
AS	3	4	3	4	3	2	2	4	4	3	4	1	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	4	3	123	CUKUP TINGGI				
DV	3	4	3	4	3	2	1	3	3	4	3	1	4	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	Tinggi					
AFM	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	Tinggi				
STA	4	4	2	4	2	2	3	4	4	2	4	2	4	4	3	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	CUKUP TINGGI					
FY	2	4	3	2	2	3	1	1	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	112	SANGAT KURANG TINGGI					
WW	4	4	4	4	4	2	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	143	SANGAT TINGGI					
PRY	2	4	3	4	2	1	3	2	2	4	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	124	CUKUP TINGGI					
NDR	3	4	3	3	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	CUKUP TINGGI					
DAM	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	Tinggi					
NF	3	3	3	4	4	3	2	1	4	3	4	1	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	121	KURANG TINGGI					
SEN	2	3	1	3	3	4	1	1	4	3	3	4	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	114	KURANG TINGGI					
ENL	2	3	4	4	1	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128	CUKUP TINGGI					
HH	3	4	3	4	2	3	2	1	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118	KURANG TINGGI					
LA	3	3	2	3	2	4	2	2	3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123	CUKUP TINGGI					
MD	2	3	2	4	4	1	1	4	2	4	1	2	3	3	1	1	3	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	108	SANGAT KURANG TINGGI					
KA	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	116	KURANG TINGGI					
AF	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	142	SANGAT TINGGI					
CY	3	4	2	4	3	3	2	2	4	2	2	3	4	1	4	2	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	112	SANGAT KURANG TINGGI					
NPBR	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	Tinggi					

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Kelas XI TKJ di SMK Panca Bhakti Banjarnegara

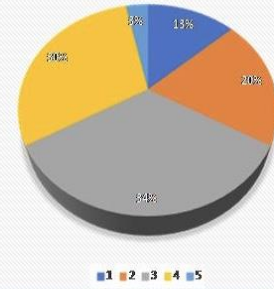
MEAN	126
MEDIAN	127
MODUS	134
STD DEVIASI	9
MIN	108
MAX	146

B. Hasil Penelitian 5 faktor

1. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman

KODE NAMA	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	SKOR	KATEGORI	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI
REN	3	4	3	4	3	4	3	2	3	29	CUKUP TINGGI	SANGAT TINGGI	30,5 - X	4
AY	3	3	3	3	2	3	2	2	3	24	KURANG TINGGI	TINGGI	27,5 - 30,5	6
AS	4	4	3	4	4	3	2	2	3	29	TINGGI	CUKUP TINGGI	24,5 - 27,5	10
OW	4	4	4	4	4	1	2	2	4	29	TINGGI	KURANG TINGGI	21,5 - 24,5	9
KDM	2	4	2	3	2	4	1	1	4	23	KURANG TINGGI	SANGAT KURANG TINGGI	X - 21,5	1
TF	2	2	2	4	1	4	2	1	3	21	SANGAT KURANG TINGGI			
NN	2	4	2	1	4	4	1	2	4	24	KURANG TINGGI			
DAFM	2	4	2	4	2	3	3	2	4	26	CUKUP TINGGI			
NLZ	2	4	3	4	4	3	2	2	4	28	TINGGI			
HM	4	4	2	3	2	4	2	1	3	25	CUKUP TINGGI			
REN	3	4	3	4	3	4	3	2	2	28	TINGGI			
AS	3	4	3	4	3	4	3	2	2	28	TINGGI			
DV	3	4	3	4	3	4	3	2	1	27	CUKUP TINGGI			
AFM	4	4	3	3	4	4	3	3	3	31	SANGAT TINGGI			
STA	4	4	2	4	2	4	2	2	3	27	CUKUP TINGGI			
FY	2	4	3	2	2	3	1	1	4	22	KURANG TINGGI			
WW	4	4	4	4	4	4	2	1	4	31	SANGAT TINGGI			
PRY	2	4	3	4	2	1	3	2	2	23	KURANG TINGGI			
NDR	3	4	3	3	2	2	1	1	4	23	KURANG TINGGI			
DAM	4	4	4	4	4	4	4	2	3	33	SANGAT TINGGI			
NF	3	3	3	4	4	3	2	1	4	27	CUKUP TINGGI			
SEN	2	3	1	3	3	4	1	1	4	22	KURANG TINGGI			
ENL	2	3	4	4	4	1	1	3	3	25	CUKUP TINGGI			
FH	3	4	3	4	2	3	2	1	3	25	CUKUP TINGGI			
LA	3	3	2	3	2	4	2	2	3	24	KURANG TINGGI	MEAN	26	
MD	2	3	2	4	4	4	1	1	4	25	CUKUP TINGGI	MEDIAN	26	
KA	2	3	3	3	2	3	2	3	3	24	KURANG TINGGI	MODUS	24	
AF	4	4	4	4	4	4	3	1	4	32	SANGAT TINGGI	STD. DEVIASI	3	
CY	3	4	2	4	3	3	2	2	4	27	CUKUP TINGGI	MIN	21	
NPNR	3	4	4	4	3	3	2	3	4	30	TINGGI	MAX	33	

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap minuman dan makanan



HASIL

MEAN 26

MEDIAN 26

MODUS 24

STD. DEVIASI 3

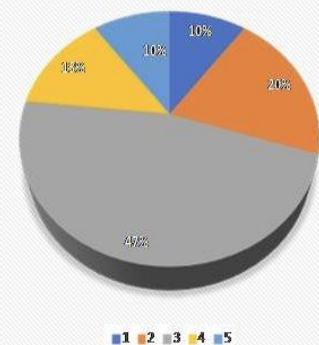
MIN 21

MAX 33

2. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri

P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	SKOR	KATEGORI	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI
3	4	3	4	1	4	3	4	26	CUKUP TINGGI	SANGAT TINGGI	30,5 - X	3
3	3	3	3	3	3	2	3	23	KURANG TINGGI	TINGGI	27,5 - 30,5	6
3	1	4	4	4	3	3	4	26	CUKUP TINGGI	CUKUP TINGGI	24,5 - 27,5	14
4	4	4	4	4	4	2	4	39	SANGAT TINGGI	KURANG TINGGI	21,5 - 24,5	4
2	4	3	3	4	3	3	4	27	CUKUP TINGGI	SANGAT KURANG TINGGI	X - 21,5	3
4	4	4	4	1	4	2	4	27	CUKUP TINGGI			
4	4	4	4	1	4	2	4	27	CUKUP TINGGI			
3	3	4	4	1	3	2	1	21	SANGAT KURANG TINGGI			
4	4	4	4	1	4	4	4	29	TINGGI			
4	4	4	4	4	4	3	4	31	SANGAT TINGGI			
3	4	3	4	1	4	3	4	26	CUKUP TINGGI			
4	4	3	4	1	3	3	3	25	CUKUP TINGGI			
3	3	4	3	1	4	3	4	25	CUKUP TINGGI			
3	4	3	3	4	3	3	3	26	CUKUP TINGGI			
4	4	2	4	2	4	3	4	27	CUKUP TINGGI			
3	3	3	3	4	3	2	4	25	CUKUP TINGGI			
4	4	4	4	1	4	4	4	29	TINGGI			
4	4	2	4	3	4	2	4	27	CUKUP TINGGI			
4	4	3	4	4	4	2	4	29	TINGGI			
2	4	4	4	3	4	3	4	28	TINGGI			
3	2	3	4	1	4	3	4	24	KURANG TINGGI			
2	4	3	3	4	1	1	4	22	KURANG TINGGI			
4	4	4	4	4	4	2	3	29	TINGGI			
3	4	2	3	3	3	3	4	25	CUKUP TINGGI	HASIL		
3	4	2	4	3	3	3	3	25	CUKUP TINGGI	MEAN	26	
2	4	1	2	3	3	1	1	17	SANGAT KURANG TINGGI	MEDIAN	26	
3	3	3	3	4	3	2	3	24	KURANG TINGGI	MODUS	27	
4	4	3	4	4	4	4	4	31	SANGAT TINGGI	STD. DEVIASI	3	
2	2	3	4	1	4	2	3	21	SANGAT KURANG TINGGI	MIN	17	
4	4	4	3	3	4	3	4	29	TINGGI	MAX	39	

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri



HASIL

MEAN 26

MEDIAN 26

MODUS 27

STD. DEVIASI 3

MIN 17

MAX 39

3. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan

P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	SKOR	KATEGORI	KATEGORI	INTERVAL	FREKUEN
4	4	4	3	2	4	3	4	4	32	TINGGI	SANGAT TINGGI	34,5 - X	0
4	3	2	2	2	2	3	3	4	25	KURANG TINGGI	TINGGI	31,5 - 34,5	11
3	3	2	4	4	4	4	4	4	32	TINGGI	CUKUP TINGGI	28,5 - 31,5	10
4	4	4	4	2	4	4	4	4	34	TINGGI	KURANG TINGGI	25,5 - 28,5	7
3	2	2	3	2	3	4	4	4	27	KURANG TINGGI	SANGAT KURANG TINGGI	X - 25,5	2
3	3	4	3	4	4	3	4	4	32	TINGGI			
3	3	3	4	4	4	4	4	4	33	TINGGI			
3	3	4	3	3	4	4	4	4	32	TINGGI			
3	3	3	2	3	3	4	4	4	28	KURANG TINGGI			
3	4	4	4	3	4	4	4	4	34	TINGGI			
4	4	4	3	2	4	3	4	4	32	TINGGI			
4	3	4	3	2	3	3	3	4	29	CUKUP TINGGI			
4	4	3	4	2	4	4	4	4	33	TINGGI			
2	3	4	4	1	4	4	4	4	30	CUKUP TINGGI			
3	3	3	4	1	4	4	4	4	30	CUKUP TINGGI			
3	3	2	3	1	3	3	3	4	25	SANGAT KURANG TINGGI			
4	4	2	4	2	4	4	4	4	32	TINGGI			
4	4	4	3	2	4	3	3	4	31	CUKUP TINGGI			
3	3	3	4	3	4	4	3	4	31	CUKUP TINGGI			
2	4	2	3	2	3	3	4	4	27	KURANG TINGGI			
3	3	3	2	3	3	3	4	4	28	KURANG TINGGI			
4	4	2	4	2	4	4	4	4	32	TINGGI			
2	2	1	2	4	4	4	3	4	26	KURANG TINGGI			
4	4	3	3	2	4	3	3	4	30	CUKUP TINGGI			
3	4	3	3	3	3	3	3	4	29	CUKUP TINGGI			
3	3	3	4	1	4	4	4	4	30	CUKUP TINGGI			
3	4	1	4	1	3	3	4	4	27	KURANG TINGGI			
4	4	1	4	1	4	4	4	4	30	CUKUP TINGGI			
2	2	3	2	2	4	3	3	4	25	SANGAT KURANG TINGGI			
4	4	2	4	3	3	3	3	4	30	CUKUP TINGGI			

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

HASIL		
MEAN	30	
MEDIAN	30	
MODUS	32	
STD. DEVIASI	3	
MIN	25	
MAX	34	

4. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit

SI	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	SKOR	KATEGORI	KATEGORI	INTERVAL	FREKUE
	4	3	3	3	2	3	3	3	24	CUKUP TINGGI	SANGAT TINGGI	27,5 - X	1
	4	4	4	3	2	2	2	3	24	CUKUP TINGGI	TINGGI	24,5 - 27,5	7
	4	3	3	2	3	4	3	3	25	TINGGI	CUKUP TINGGI	21,5 - 24,5	13
	4	4	4	4	4	2	4	3	29	SANGAT TINGGI	KURANG TINGGI	18,5 - 21,5	5
	4	3	3	3	1	1	1	3	19	KURANG TINGGI	SANGAT KURANG TINGGI	X - 18,5	4
	3	4	4	3	3	2	1	2	22	CUKUP TINGGI			
	4	2	3	3	3	4	1	2	22	CUKUP TINGGI			
	4	3	4	3	2	2	2	3	23	CUKUP TINGGI			
	4	3	3	2	4	2	2	2	22	CUKUP TINGGI			
	4	2	4	2	2	1	1	2	18	SANGAT KURANG TINGGI			
	4	3	3	3	2	3	3	3	24	CUKUP TINGGI			
	3	3	3	4	2	2	3	3	23	CUKUP TINGGI			
	4	4	4	3	4	3	2	3	27	TINGGI			
	4	3	3	4	3	2	2	2	23	CUKUP TINGGI			
	4	3	4	3	3	2	2	2	23	CUKUP TINGGI			
	4	2	4	2	3	1	1	1	18	SANGAT KURANG TINGGI			
	4	4	4	4	4	2	1	4	27	TINGGI			
	4	2	2	4	3	2	1	3	21	KURANG TINGGI			
	4	4	3	3	2	2	3	4	25	TINGGI			
	4	3	4	3	2	3	2	3	24	CUKUP TINGGI			
	4	4	3	4	2	1	2	2	22	CUKUP TINGGI			
	4	2	3	3	1	1	1	2	17	SANGAT KURANG TINGGI			
	4	4	4	4	1	2	2	3	24	TINGGI			
	4	2	2	2	2	2	2	3	19	KURANG TINGGI			
	4	3	4	3	3	3	2	3	25	TINGGI			
	4	2	2	1	2	1	1	4	17	SANGAT KURANG TINGGI			
	4	3	2	2	3	2	1	3	20	KURANG TINGGI			
	4	4	4	3	4	1	1	4	25	TINGGI			
	4	2	3	3	2	2	2	3	21	KURANG TINGGI			
	4	3	3	4	3	2	2	3	24	CUKUP TINGGI			

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5

HASIL		
MEAN	23	
MEDIAN	23	
MODUS	24	
STD. DEVIASI	3	
MIN	17	
MAX	29	

5. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak Kesehatan

I	P35	P36	P37	P38	P39	P40	SKOR	KATEGORI	KATEGORI	INTERVAL	FREKUENSI													
	3	3	4	4	4	3	21	CUKUP TINGGI	SANGAT TINGGI	24 - X	6													
	2	3	4	4	4	3	20	CUKUP TINGGI	TINGGI	22 - 24	7													
	4	3	4	4	4	3	22	CUKUP TINGGI	CUKUP TINGGI	20 - 22	11													
	4	4	4	4	4	4	24	SANGAT TINGGI	KURANG TINGGI	18 - 20	6													
	2	3	4	4	4	2	19	KURANG TINGGI	SANGAT KURANG TINGGI	X - 18	0													
	3	3	4	4	4	4	22	TINGGI																
	3	3	4	4	4	2	20	CUKUP TINGGI																
	3	3	2	2	4	4	18	KURANG TINGGI																
	4	4	4	4	4	4	24	SANGAT TINGGI																
	4	3	1	4	4	4	20	CUKUP TINGGI																
	3	3	4	4	4	3	21	CUKUP TINGGI																
	2	3	2	4	4	3	18	KURANG TINGGI																
	3	2	4	4	4	3	20	CUKUP TINGGI																
	4	4	4	4	4	4	24	SANGAT TINGGI																
	4	3	4	4	4	3	22	TINGGI																
	4	4	4	4	4	2	22	TINGGI																
	4	4	4	4	4	4	24	SANGAT TINGGI																
	3	3	4	4	4	4	22	TINGGI																
	3	2	4	4	4	4	21	TINGGI																
	2	4	4	4	4	4	22	TINGGI																
	2	3	4	4	4	3	20	CUKUP TINGGI																
	3	4	4	4	4	2	21	TINGGI																
	4	4	4	4	4	4	24	SANGAT TINGGI																
	2	4	3	3	4	3	19	KURANG TINGGI																
	3	3	4	4	4	2	20	CUKUP TINGGI																
	2	3	4	4	4	2	19	KURANG TINGGI																
	3	4	3	4	4	3	21	CUKUP TINGGI																
	4	4	4	4	4	4	24	SANGAT TINGGI																
	3	2	3	4	4	2	18	KURANG TINGGI																
	3	3	4	4	4	3	21	CUKUP TINGGI																
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan																								
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">HASIL</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>MEAN</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>MEDIAN</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>MODUS</td> <td>21</td> </tr> <tr> <td>STD. DEVIASI</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>MIN</td> <td>18</td> </tr> <tr> <td>MAX</td> <td>24</td> </tr> </tbody> </table>										HASIL		MEAN	21	MEDIAN	21	MODUS	21	STD. DEVIASI	2	MIN	18	MAX	24	
HASIL																								
MEAN	21																							
MEDIAN	21																							
MODUS	21																							
STD. DEVIASI	2																							
MIN	18																							
MAX	24																							

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Gambar 3. Siswa Kelas XI SMK Panca Bhakti saat mengisi angket PHBS



Gambar 4. Siswa Kelas XI SMK Panca Bhakti saat mengisi angket PHBS



Gambar 5. Siswa Kelas XI SMK Panca Bhakti saat mengisi angket PHBS