

**TINGKAT PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PJKR FIK UNY
ANGKATAN TAHUN 2019 SAAT PANDEMI COVID-19**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Disusun Oleh
Reynaldi Haryanto
NIM. 14601244040

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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PJKR FIK UNY ANGKATAN TAHUN 2019 SAAT PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh:

Reynaldi Haryanto
NIM. 14601244040

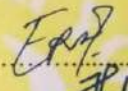
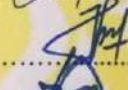
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 23 Oktober 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Erwin Setyo K, M.Kes. Ketua Penguji		27-10-20
Indah Prasetyawati T.P.S, M.Or. Sekretaris Penguji		27-10-20
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes Penguji Utama		27-10-20

Yogyakarta, Oktober 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Reynaldi Haryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Reynaldi Haryanto

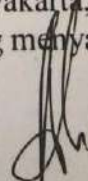
NIM : 14601244040

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Judul TAS : Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR FIK UNY
Angkatan Tahun 2019 Saat Pandemi Covid-19

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

Yogyakarta, 1 Oktober 2020
Yang menyatakan,



Reynaldi Haryanto
NIM. 14601244040

MOTTO

“Terkadang pohon pun menggugurkan daun indahny demi hidup lebih baik” (Reynaldi Haryanto)

**“BELAJAR MENJADI PEMBELAJAR ”
(Reynaldi Haryanto)**

PERSEMBAHAN

Karya yang sangat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang memiliki makna istimewa di hati penulis, yaitu antara lain:

1. Bapak Widodo Haryanto dan Ibu Widyastuti orang tua saya yang tercinta, atas segala kasih do'a dan dukungannya.
2. Adik-adik saya Maulana Revaldo Haryanto dan Aprillia Kusuma Astuti yang menjadi penyemangat atas setiap langkah yang saya lalui .
3. Paman saya Bapak Sabar Wiyono dan Bapak Hartono yang telah banyak memberi nasehat kepada saya.

PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PJKR FIK UNY ANGKATAN 2019 SAAT PANDEMI COVID-19

Oleh
Reynaldi Haryanto
NIM. 14601244040

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2019 dengan jumlah sebanyak 119 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 50 orang atau 42,02%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 yang berkategori sangat tinggi 6 orang atau 5,04%, tinggi 32 orang atau 26,89%, sedang 50 orang atau 42,02%, rendah 25 orang atau 21,01% dan sangat rendah 6 orang atau 5,04%.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Sehat, Pandemi Covid-19

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Alloh Subhanahuwata'ala atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19”

Tugas Akhir Skripsi ini dapat dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kash kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Erwin Setyo K, M.Kes., Dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak dan sering memberikan dorongan, bimbingan serta motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian.
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan pengalaman selama penulis kuliah di FIK UNY.
6. Bapak dan Ibu Staff Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan informasi dan layanan yang dibutuhkan penulis selama kuliah di FIK UNY.
7. Semua teman-teman mahasiswa FIK UNY khususnya angkatan 2014 yang telah bersama-sama berjuang selama kuliah di FIK UNY.

8. Semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Alloh Subhanahuwata'ala dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Perilaku.....	7
2. Hidup Sehat.....	11
3. Perilaku Hidup Sehat.....	12
4. Pola Hidup Sehat.....	18
5. Pandemi Covid - 19.....	39
6. Karakteristik Mahasiswa PJKR 2019.....	41

B. Penelitian Yang Relevan	45
C. Kerangka Berpikir	47
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	49
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
D. Populasi dan Sampel Penelitian	50
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	50
F. Teknik Analisis Data.....	54
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	56
B. Pembahasan	68
C. Keterbatasan Penelitian	70
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	71
C. Saran-Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Intrumen Penelitian sebelum Uji Validitas	52
Tabel 2. Kisi-kisi Intrumen Penelitian setelah Uji Validitas	53
Tabel 3. Norma Penilaian	55
Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19	56
Tabel 5. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19.....	57
Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Makanan dan Minuman	58
Tabel 7. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan minuman	58
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri	60
Tabel 9. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri	62
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan	62
Tabel 11. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan	62
Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit	64
Tabel 13. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit	65

Tabel 14.	Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga.....	66
Tabel 15.	Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19	50
Gambar 2. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan minuman	52
Gambar 3. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri.....	54
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan.....	56
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit.....	58
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Kartu Bimbingan.....	75
Lampiran 2.	Surat Ijin Penelitian.....	77
Lampiran 3.	Instrumen Penelitian.....	77
Lampiran 4.	Hasil Pengumpulan Data	80
Lampiran 5.	Hasil Olahdata.....	82

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan adalah aset paling berharga yang dimiliki semua orang. Keadaan baik secara fisik, mental, maupun sosial memungkinkan setiap orang lebih produktif dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja, belajar, dan lain sebagainya. Notoatmodjo (2007: 3) menjelaskan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Perilaku hidup bersih dan sehat bisa diterapkan di berbagai lingkup kehidupan seperti di keluarga, masyarakat, sekolah/lembaga pendidikan, tempat kerja dan tempat-tempat umum yang lainnya. Perilaku hidup sehat yang diterapkan seperti, makan makanan bergizi, olahraga secara rutin, dan istirahat yang cukup, serta menghindari atau meminimalisir penyebab munculnya penyakit maka kesehatan tubuh yang maksimal akan tercapai.

Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan (RPJP-K) 2005-2025 disebutkan bahwa perilaku masyarakat yang diharapkan dalam Indonesia Sehat 2025 adalah perilaku yang bersifat proaktif untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan; mencegah risiko terjadinya penyakit; melindungi diri dari ancaman penyakit dan masalah kesehatan lainnya; sadar hukum; serta berpartisipasi aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat, termasuk menyelenggarakan masyarakat sehat dan aman (*safe community*).

Seiring dengan cepatnya perkembangan dalam era globalisasi, serta adanya transisi demografi dan epidemiologi penyakit, maka masalah penyakit akibat perilaku dan perubahan gaya hidup yang berkaitan dengan perilaku dan sosial budaya cenderung akan semakin kompleks. Perbaikannya tidak hanya dilakukan pada aspek pelayanan kesehatan, perbaikan pada lingkungan dan masyarakat kependudukan atau faktor keturunan, tetapi perlu memperhatikan faktor perilaku yang secara teoritis memiliki andil 30 - 35 % terhadap derajat kesehatan. (Sunaryo, 2010: 2).

Pandemi COVID-19 di awal tahun 2020 ini telah menyerang dengan begitu cepat dan tersembunyi. Dunia seakan terdiam dari masalah lain dan semua fokus untuk membendung tersebarnya makhluk tak kasat mata yang disebut-sebut menjadi sumber masalah pandemi COVID-19 ini, yaitu virus SARS-CoV-2. Menurut laman gugus tugas percepatan COVID-19 pada covid19.go.id setidaknya hingga Agustus 2020, ada lebih dari 17 juta kasus COVID-19 di seluruh dunia. Kasus positif COVID-19 di Indonesia sendiri sudah mencapai hingga 137.000 lebih kasus dan terus bertambah sampai saat ini. Hal tersebut memaksa sejumlah negara menerapkan kebijakan yang berdampak besar bagi sosial budaya dan perekonomian rakyat tak terkecuali Indonesia. Segala upaya terbaik berusaha dilakukan mulai dari sektor kesehatan, ekonomi, hingga sosial budaya.

Work from home, physical distancing serta penerapan perilaku hidup sehat digalakkan di seluruh lapisan masyarakat mulai dari lingkup keluarga, RT/RW, kecamatan, kabupaten, kota, provinsi hingga negara. Kondisi yang berubah cepat ini menjadikan banyak penyesuaian dan merasakan budaya yang baru di masyarakat sejak status pandemi yang ditetapkan oleh WHO pada COVID-19 ini. Perilaku masyarakat sebelum ini adalah kondisi yang sangat ideal bagi penyebaran dan perkembangbiakan virus. Bagaimana tidak, tindakan sesederhana mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan masker di masa lalu sangat begitu asing menjadi hal yang tiba-tiba spesial di masa sekarang. Seolah-olah kebiasaan mencuci tangan adalah suatu terobosan baru yang sangat mutakhir. Hal tersebut menunjukkan dengan perilaku yang kurang memperhatikan gaya hidup sehat. Sebelumnya, kebanyakan orang tidak akan ambil pusing ketika harus bepergian atau berinteraksi dengan orang lain tanpa memperhatikan etika perilaku hidup bersih dan sehat di luar rumah. Tidak pernah mau mencuci tangan setelah menggunakan atau menyentuh fasilitas umum. Terasa asing melakukan etika batuk dan bersin yang benar. Bahkan terkesan berlebihan apabila di tempat-tempat umum ada orang yang memakai masker. Tapi lihat sekarang, dari tukang sapu, tukang becak, pedagang asongan, sampai para pejabat negara tanpa terkecuali ramai-ramai mengkampanyekan perilaku hidup bersih dan sehat.

Keberhasilan dalam menerapkan perilaku hidup sehat dibutuhkan peran serta pendidikan. Pendidikan menjadi kunci utama sumber daya manusia menjadi berkualitas. Setiap orang yang dianugerahi Tuhan seorang anak keturunan akan

mendidiknya agar menjadi orang yang lebih berkualitas dari orangtuanya. Tujuan sederhana tersebut yang menjadi dasar pentingnya pendidikan pada masyarakat agar lebih memanusiakan manusia dan membentuk manusia yang berkualitas. Peran pendidikan kesehatan sangat membantu tercapainya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Menurut Iqbal & Chayanti dalam Sari (2013:142) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri maupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain untuk meningkatkan kemampuan masyarakat dalam memelihara kesehatannya dan tidak hanya mengkait diri sendiri pada peningkatan pengetahuan sikap dan praktek saja, tetapi juga meningkatkan atau memperbaiki lingkungan (baik fisik maupun *non-fisik*) dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan penuh kesadaran. Jika berbicara mengenai pendidikan, mahasiswa merupakan bagian dari masyarakat yang mendapat pendidikan paling tinggi yang mengarungi lautan ilmu pengetahuan. Masyarakat pun mahasiswa kerap dipandang memiliki kekuatan intelektual yang lebih sehingga banyak diharapkan dapat berkontribusi secara nyata terhadap pembangunan pendidikan. Bukan hanya melalui syi'arnya dalam menyampaikan ilmu serta penelitian yang dilakukannya namun juga menjadi teladan dalam menerapkan ilmu yang dimiliki serta menjadi pemegang garda terdepan dalam menghadapi isu sosial yang ada di masyarakat.

Maka saat inilah penelitian yang dilakukan Universitas Pelita Harapan pada tahun 2012 mengenai perbedaan perilaku sehat antara mahasiswa kesehatan

dan non kesehatan menunjukkan bahwa secara garis besar mahasiswa kesehatan memiliki perilaku kesehatan yang baik dibandingkan dengan mahasiswa non kesehatan. Variabel yang diteliti dalam penelitian tersebut adalah kebiasaan merokok, alkohol dan *Dietary behavior*, meskipun kebiasaan merokok, alkohol dan kebiasaan makan mahasiswa kesehatan dalam kondisi baik (masing-masing 95,1%, 89,7%, 48,9%). Namun, meskipun persentasenya kecil masih terdapat beberapa mahasiswa kesehatan yang memiliki perilaku kesehatan yang kurang baik. Kebiasaan merokok, Tidur larut malam, dan makan makanan yang tidak memiliki nilai gizi sudah biasa kita lihat pada beberapa mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Latar belakang mahasiswa yang mendapatkan pendidikan yang cukup tentang kesehatan, diharapkan perilaku hidup sehat dapat diterapkan dengan lebih maksimal, sehingga ilmu pengetahuan yang didapat semasa pendidikan tidak sia-sia dan dapat diamalkan di kehidupan sehari-hari. Atas dasar itulah peneliti bermaksud melakukan penelitian ilmiah untuk menggambarkan perilaku kesehatan pada mahasiswa kesehatan, yaitu mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta dimana permasalahan tersebut belum diungkap sehingga diperoleh data yang menunjang penetapan strategi yang lebih tepat untuk memperbaiki perilaku kesehatan pada mahasiswa kesehatan khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan tahun 2019 yang dijadikan subjek penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut :

1. Masih ada mahasiswa yang berlatar belakang kesehatan yang belum menerapkan perilaku hidup sehat.
2. Penyesuaian mahasiswa terhadap pola hidup sehat pada era pandemi covid 19 di tempat keberadaannya belum berjalan maksimal.
3. Belum diketahuinya tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta khususnya saat pandemi COVID-19.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda serta karena keterbatasan waktu dana, dan kemampuan maka peneliti hanya akan memfokuskan pada perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2019 saat pandemi COVID-19.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada penelitian ini perlu dirumuskan permasalahannya. Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 saat pandemi Covid-19?.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan referensi di bidang ilmu pengetahuan tentang perilaku hidup sehat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang valid tentang beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan pada mahasiswa PJKR Universitas Negeri Yogyakarta.

b. Bagi Institusi

1) Informasi yang akan bermanfaat bagi pengembangan kebijakan fakultas, pengarahannya, dan pencegahan kegiatan mahasiswa yang mengarah pada perilaku kesehatan yang berisiko buruk.

2) Kampus dapat membantu untuk mengeksplorasi perilaku kesehatan mahasiswa dan meneliti faktor-faktor perilaku yang mempengaruhi kesehatan mereka.

c. Bagi Peneliti

- 1) Menambah pengetahuan peneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perilaku kesehatan yang buruk pada mahasiswa PJKR FIK UNY pada masa pandemi.
- 2) Melalui penelitian ini dapat menerapkan dan memanfaatkan ilmu yang didapat selama pendidikan dan menambah pengetahuan dan pengalaman dalam membuat penelitian ilmiah.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

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

1. Perilaku

Perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan (KBBI). Perilaku baru terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi, yang disebut rangsangan. Berarti rangsangan tertentu akan menghasilkan perilaku tertentu (Sunaryo, 2004: 98).

Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003: 114).

Perilaku individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat adanya rangsangan (stimulus) baik dari dalam dirinya sendiri (internal) maupun dari luar individu (eksternal). Pada hakekatnya perilaku individu mencakup perilaku yang tampak (*overt behaviour*) dan perilaku yang tidak tampak (*inert behavior* atau *covert behavior*) (Sunaryo, 2004: 28).

Berdasarkan pengertian perilaku di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah bukti dari rangsangan yang diwujudkan dalam bentuk tindakan atau tanggapan yang dilakukan oleh seseorang. Perilaku dapat dilihat dan

ditanggapi kembali atas perilaku yang dilakukan sehingga terjadi respon atau terjadi kontak dan komunikasi sehingga perilaku dapat terwujud dalam perilaku, perbuatan maupun tanggapan.

Menurut Skinner, dalam Notoatmodjo (2003: 114), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespons, maka teori Skinner ini disebut teori S-O-R atau Stimulus – Organisme – Respon. Dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus ini, maka perilaku dibedakan menjadi dua (Notoatmodjo, 2003: 115):

a. Perilaku tertutup (*covert behavior*)

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

b. Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek, yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain. Dalam Purwanto (1999: 39), perilaku yang tampak adalah perilaku yang dapat diketahui oleh orang lain tanpa menggunakan alat sedangkan bantu, sedangkan perilaku yang tidak tampak adalah perilaku yang hanya dapat dimengerti

dengan menggunakan alat atau metode tertentu, misalnya berpikir, sedih, berkhayal, bermimpi, takut (Sunaryo, 2004: 96). Menurut Sarwono (1983: 188) ciri-ciri perilaku manusia yang membedakan dari makhluk lain adalah kepekaan sosial, kelangsungan perilaku, orientasi pada tugas, usaha dan perjuangan, serta keunikan dari setiap individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu: faktor predisposisi (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*), dan faktor penguat (*reinforcing factor*) (Notoatmodjo, 2003: 122). Faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*) yaitu:

a. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensorik khususnya mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku yang didasari pengetahuan umumnya bersifat langgeng (Notoatmodjo, 2003: 124).

b. Sikap

Sikap merupakan respon tertutup individu terhadap suatu stimulus atau objek, baik yang bersifat dari dalam maupun luar, sehingga gejalanya tidak dapat dilihat secara langsung, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup tersebut. Sikap yang realitas menunjukkan adanya kesesuaian respon terhadap stimulus tertentu (Sunaryo, 2004: 93).

c. Kepercayaan

Keyakinan seseorang terhadap satu hal tertentu akan mempengaruhi

perilaku individu dalam menghadapi suatu penyakit yang mempengaruhi kesehatannya (Green, 2000: 59).

d. Nilai-nilai

Norma yang berlaku akan membentuk perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai atau norma yang telah melekat pada diri seseorang (Green, 2000: 59).

e. Persepsi

Persepsi merupakan proses pengorganisasian, pengejawantahan terhadap suatu rangsang yang diterima oleh individu sehingga merupakan sesuatu yang mempunyai arti dan menyeluruh dalam diri individu. Individu yang mempunyai persepsi yang baik tentang sesuatu cenderung akan berperilaku sesuai dengan persepsi yang dimilikinya (Sunaryo, 2004: 40).

Faktor-faktor pendukung (*enabling factors*) merupakan faktor pemungkin. Faktor ini dapat menjadi penghambat atau mempermudah niat suatu perubahan perilaku dan perubahan lingkungan yang baik (Green, 2000: 61). Faktor pendukung (*enabling factor*) mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas. Sarana dan fasilitas ini pada hakekatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya suatu perilaku, sehingga disebut sebagai faktor pendukung atau faktor pemungkin (Khairudin, 2010: 70).

Faktor-faktor pendorong (*reinforcing factors*) merupakan penguat terhadap timbulnya sikap dan niat untuk melakukan sesuatu atau berperilaku. Suatu pujian, sanjungan dan penilaian yang baik akan memotivasi, sebaliknya hukuman dan pandangan negatif seseorang akan menjadi hambatan proses terbentuknya perilaku.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku sangat erat dengan tanggapan atas rangsangan yang diterimanya. Perilaku dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kepercayaan, persepsi, pengetahuan, sikap dan nilai. Perilaku seseorang dapat tercermin dari tindakan yang dilakukannya.

2. Hidup Sehat

Sehat merupakan sebuah keadaan yang tidak hanya terbebas dari penyakit akan tetapi juga meliputi seluruh aspek kehidupan manusia yang meliputi aspek fisik, emosi, sosial dan spiritual. Menurut WHO (2005) Sehat itu sendiri dapat diartikan sebagai suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Definisi WHO tentang sehat mempunyai karakteristik berikut yang dapat meningkatkan konsep sehat yang positif:

- a. Memperhatikan individu sebagai sebuah sistem yang menyeluruh.
- b. Memandang sehat dengan mengidentifikasi lingkungan internal dan eksternal.
- c. Penghargaan terhadap pentingnya peran individu dalam hidup.

Menurut Widyastuti (2007: 53) —Kesehatan adalah keadaan atau kualitas organisme manusia yang mampu menjalankan fungsinya dengan baik, dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor genetika dan lingkungan.

Menurut Undang-undang Kesehatan No.23 tahun 1992 pasal 1 sehat didefinisikan sebagai keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. kesehatan perlu dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari beberapa unsur yang meliputi

unsur fisik, mental dan sosial dimana kesehatan jiwa merupakan bagian integral kesehatan. Pengertian yang paling luas, kesehatan merupakan suatu keadaan yang dinamis dimana individu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan lingkungan internal (psikologis, intelektual, spiritual dan penyakit) dan eksternal (lingkungan fisik, sosial dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya.

Dengan demikian, kesehatan adalah totalitas yang menunjukkan tidak adanya penyakit, dan bahwa organ-organ tubuh berfungsi secara normal. Konsep kesehatan secara holistic meliputi berbagai dimensi seperti dimensi fisik, mental, sosial, spiritual, emosi, pekerjaan, filosofi, kultural, sosial ekonomi, pendidikan, nutrisi, kuratif dan preventif (Tajudin, 2008: 23).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa sehat merupakan keadaan atau kondisi seseorang di mana seseorang dapat berada pada keadaan bugar dan tidak ada penyakit yang menyertainya. Kesehatan secara luas dapat disimpulkan sebagai keadaan secara luas dilingkungan bahwa lingkungan dan makhluk hidup di lingkungan tersebut dalam keadaan sehat.

3. Perilaku Hidup Sehat

Notoatmodjo (1993: 62) berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga.

Menurut Rusli Lutan (2000: 14) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang terwujud lebih baik. Sedangkan perilaku hidup sehat menurut Soekidjo (2006:137) adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya. Sedangkan

Disimpulkan perilaku hidup sehat berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya melalui interaksi dengan lingkungan. Seperti telah diuraikan di atas, bahwa pengaruh yang ada antara lain dari perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga.

a. Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, semakin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, semakin beragam pula sumber zat gizi yang masuk kedalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Menurut pendapat Purnomo dan Abdul (1994:23) air

yang sehat adalah air bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih $\pm 100^{\circ} \text{C}$ sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan buang air, jumlah yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan.

b. Perilaku terhadap Kebersihan Diri Sendiri

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah menjaga kebersihan diri sendiri. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan diri sendiri, antara lain dengan cara :

1) Mandi

Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Menurut Purnomo dan Abdul (1994: 7) manfaat mandi adalah sebagai berikut, menghilangkan kotoran yang melekat pada permukaan kulit, menghilangkan keringat, merangsang syaraf, mengembalikan kesegaran tubuh.

2) Membersihkan Rambut

Menurut Purnomo dan Abdul (1994: 10-11) menjaga kebersihan rambut dapat dilakukan dengan cara mencuci rambut yaitu rambut dicuci dengan shampo paling sedikit dua kali seminggu, kemudian rambut disiram

dengan air dan digosok dengan shampo ke seluruh bagian rambut. Permukaan rambut digosok sampai hilang selanjutnya disiram dengan air. Setelah itu rambut dikeringkan dengan handuk.

3) Membersihkan Mulut dan Gigi

Mulut termasuk lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Menurut Purnomo dan Abdul (1994: 12), mulut berupa rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak, dibagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan di depan ditutup oleh bibir. Gigi menurut Sadatoen (1986: 99) adalah alat-alat sistem pencernaan makanan yang memegang peranan penting dalam kesehatan tubuh. Mengosok gigi sebaiknya dilakukan sesaat setelah selesai makan pagi dan pada waktu malam ketika akan tidur dengan menggunakan sikat pribadi. Setiap dua bulan sekali juga harus diperiksa secara teratur ke dokter gigi. Menurut pendapat Sadatoen (1986: 104) guna gigi adalah terutama untuk menghaluskan makanan dan juga digunakan untuk berbicara.

4) Memakai Pakaian yang bersih dan Serasi

Fungsi pakaian menurut pendapat Purnomo dan Abdul (1994: 14) adalah untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar dan juga untuk membantu mengatur suhu tubuh. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pakaian ini antara lain: Pakaian hendaknya diganti, setiap selesai mandi, dan bila kotor atau basah karena keringat atau kena air. Jangan biasakan memakai pakaian orang lain untuk mencegah tertularnya penyakit.

c. Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Soekidjo, 1997: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Untuk dapat terus mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus sehat dan teratur. Untuk dapat hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada ia selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Dengan menyadari akan arti kesehatan lingkungan jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Menurut Ichsan (1979: 24)

guna mempelajari kesehatan lingkungan yang diberikan di sekolah diharapkan agar para siswa: (a) Mengenal, memahami masalah kesehatan lingkungan, (b) Memiliki sikap positif dan peran serta aktif dalam usaha kesehatan lingkungan, (c) Memiliki keterampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

d. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan diluar dirinya, maupun aktif

(tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Soekidjo, 1997: 121). Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit, menurut Soekidjo (1997: 121-122), meliputi : a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan. b) Perilaku pencegahan penyakit. c) Perilaku pencarian pengobatan. d) Perilaku pemulihan kesehatan.

e. Keseimbangan antara Kegiatan, Istirahat, dan Olahraga

Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani.

Menurut Ramdan (1982: 51) guna istirahat/tidur antara lain : a) Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja, b) Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang usang atau rusak, c) Pergantian aktivitas/kegiatan dari giat menjadi tidak giat, d) Menurunkan/melambatkan kegiatan-kegiatan jantung, paru-paru. Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang tinggi dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindarilah hidup yang tidak teratur. Menurut Purnomo dan Abdul (1994: 51) hidup yang tidak teratur, seperti : a) Melakukan cara hidup diluar kebiasaan yang wajar dan sehat, b) Tidur terlalu larut malam atau begadang, karena akan membahayakan kesehatan, c) Tidur kurang dari 8 jam sehari dan tidur ditempat yang tidak baik untuk kesehatan, d) Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur. Untuk

mengumpulkan data perilaku hidup sehat instrumen yang digunakan yaitu angket.

Perilaku hidup sehat secara menyeluruh dapat melibatkan individu dan lingkungan sekitar dalam menyikapi kehidupannya untuk mencapai status sehat tanpa penyakit dan kondisi kebersihan yang buruk. Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa untuk meraih perilaku hidup sehat individu harus menerapkan perilaku hidup sehat pada diri sendiri maupun di lingkungan sekitarnya.

4. Pola Hidup Sehat

Notoatmodjo (2007: 59) —mendefinisikan pola hidup sehat sebagai pola-pola yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Yulianti (2014:199) —Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Sedangkan Rahmawati (2016:29) mendefinisikan pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

Mulai dari makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh. Definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang berkaitan dengan usaha seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan.

a. Pola pola hidup sehat

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

1) Memelihara kebersihan

- a) Badan : mandi, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya.
- b) Pakaian : dicuci, disetrika.
- c) Rumah dan lingkungannya : disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.

2) Makanan yang sehat

Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.

3) Cara hidup yang teratur

- a) Makan, tidur, bekerja dan beristirahat secara teratur.
- b) Rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.

4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptan jasmani

- a) Vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu.
- b) Olahraga : aerobik secara teratur

5) Menghindari terjadinya penyakit

- a) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
 - b) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
 - c) Selalu berpikir dan berbuat baik.
 - d) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
- 6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian.
- a) Patuh pada ajaran agama.
 - b) Cukup santapan rohani.
 - c) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.
- 7) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat
- a) Adanya sumber air yang baik.
 - b) Adanya kakus yang sehat.
 - c) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik.
 - d) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.
- 8) Pemeriksaan kesehatan
- a) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
 - b) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

Secara rinci pola hidup sehat dapat dijabarkan berkaitan dengan :

- 1) Memelihara kebersihan
 - a) Kebersihan badan

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat dalam keadaan yang sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan.

(1)Mandi

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

- (a)Seluruh tubuh kita cuci dengan sabun mandi. Oleh buih sabun semua kotoran dan kuan yang melekat mengotori kulit lepas dari permukaan kulit, kemudian tubuh kita siram bersih bersih
- (b)Seluruh tubuh kita gosok hingga keluar semua kotoran atau daki, kita keluarkan daki dari wajah, kaki dan lipatan lipatan. Gosok terus dengan tangan, kemudian seluruh tubuh disiram sampai bersih dari daki.

(2)Kebersihan gigi

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

(3) Mencuci Tangan

Menurut Irianto (2010:86) —tangan adalah anggota tubuh yang paling banyak berhubungan dengan apa saja. Berapa kali tangan menjamah sesuatu sepanjang hari? Tidak terhitung banyaknya, sehabis memegang sesuatu yang kotor, tangan langsung menyentuh hidung, mata, mulut makanan serta minuman, berlangsung sudah pemindahan sesuatu yang dapat berupa penyebab terganggunya kesehatan tangan merupakan penularan kuman. Tangan hendaknya setiap kali dicuci bersih dengan air dan sabun terutama sebelum makan, sesudah dari kamar kecil, memegang sesuatu yang kotor dan sebelum tidur. Menurut Rahmawati (2016:29) —bahwa cuci tangan sangat berguna untuk membunuh kuman penyakit yang ada di tangan. Cuci tangan harus dilakukan dengan menggunakan air bersih dan sabunl.

(4)Membersihkan rambut

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

cerah.

b) Kebersihan pakaian

Pakaian yang dimaksud disini meliputi pakaian yang erat hubungannya dengan kesehatan seperti kemeja, kaos, baju, celana, rok, kaos kaki, CD (celana dalam), BH (bra). Menurut Irianto (2010:87) —pakaian harus bersih karena pakaian banyak menyerap keringat lemak, dan kotoran yang dikeluarkan dari badan dalam sehari saja pakaian sudah berbau busuk memuaskan, kita perlu menukar pakaian dengan yang bersih setiap hari. Saat mau tidur mengenakan pakaian khusus baju tidur bukan memakai pakaian yang sudah kotor yang dikenakan sehari-hari. Kecuali pakaian kaos kaki yang sudah dipakai dua kali harus sudah dibersihkan. Selimut sprei dan sarung bantal juga harus diusahakan selalu bersih. Kasur dan bantal harus sering dijemur. Menurut Wiarto (2013: 10-13) memelihara kebersihan diri dapat meliputi:

(1)Mandi dua kali dalam sehari

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

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

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

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

Seseorang juga harus memelihara kebersihan rambut, kuku, hidung dan telinga. Jangan lupa keramas setiap hari apabila setelah melakukan kegiatan fisik yang melelahkan agar kotoran yang ada di kepala dapat hilang. Gunakanlah shampo untuk setiap kali keramas. Kuku dapat memanjang dengan sendirinya. Ketika memegang sesuatu, mengambil seongkah tanah misalnya, ada beberapa tanah yang masuk di sela-sela kuku. Secara tidak sadar di dalam tanah tersebut hidup puluhan anak cacing. Apabila makan dan lupa mencuci tangan, maka puluhan anak cacing tersebut akan ikut termakan dan masuklah di perut. Di dalam perut, cacing itu hidup sebagai hewan anaerob (tanpa oksigen) dan ikut beraktifitas. Apabila jumlah cacing itu banyak, maka perut akan terasa mules dan dapat menyebabkan diare. Begitu dengan hidung dan telinga. Telinga dan hidung mengeluarkan kotoran walaupun tidak banyak. Hidung bukan mengeluarkan kotoran, tetapi menyaring kotoran. Kotoran itu

sebenarnya berasal dari debu-debu yang beterbangan dan ikut bersama udara yang dihirup. Debu itu tersaring di bulu-bulu hidung yang mengandung lendir. Telinga harus dibersihkan dari benda-benda yang mengganggu. Setiap akan membersihkan telinga, gunakanlah cotton bud yang lembut. Jangan terlalu dalam ketika membersihkannya. Karena dapat merusak gendang telinga.

c) Kebersihan lingkungan

Ada beberapa yang perlu diperhatikan tentang kebersihan lingkungan antara lain :

(1)Sampah

Dalam rangka memberikan informasi yang akan bermanfaat bagi pengembangan kebijakan fakultas, pengarahan, dan pencegahan kegiatan mahasiswa yang mengarah pada perilaku kesehatan yang berisiko buruk. Kampus dapat membantu untuk mengeksplorasi perilaku kesehatan mahasiswa dan meneliti faktor-faktor perilaku yang mempengaruhi kesehatan mereka. Sampah adalah salah satu penyebab tidak seimbangnya lingkungan hidup yang pada umumnya dari komposisi sisa makanan, daun daunan, plastik, kain dan lain lain. Bila dibuang dengan cara ditumpuk saja akan menimbulkan bau dan gas yang berbahaya akan kesehatan.

Menurut Rahmawati (2016:124-125), dampak sampah terhadap lingkungan :

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

pemandangan yang buruk karena sampah bertebaran di mana-mana.

Dapat disimpulkan bahwa memelihara kebersihan itu sangat penting bagi kesehatan pribadi meliputi 1. Menjaga kebersihan badan dengan mandi dua kali sehari, gosok gigi, cuci tangan dan sebagainya 2. Kebersihan pakaian, meliputi kaos kaki, baju. 3 Kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya.

2) Makanan yang sehat

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

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

tinggi dan harganya murah. Misalnya Telur, Tempe, Tahu.

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

a) Zat Energi/tenaga

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

b) Zat Pembangun

Misalnya protein dan mineral

c) Zat Pengatur

Misalnya Vitamin, mineral, air dan protein

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

Menurut Yulianti (2014:201-202) —Ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh seperti air, kopi, jus, susu, dan lain sebagainya. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi. Jika tidak ada keseimbangan gizi maka zat-zat yang kelebihan akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan. Cukup vitamin dan mineral. Menu yang seimbang ini lebih lazim disebut hidangan 4

(empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas: (a) makanan pokok (sumber hidrat arang). (b) lauk-pauk (sumber protein dan lemak). (c) sayuran (vitamin dan mineral). (d) buah-buahan (sumber vitamin). (e) susu (sumber protein, vitamin dan mineral).

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

- a) Makanan berlemak tinggi sangat beresiko bagi kesehatan, terutama dari mentega, margarine santan dan dari lemak hewan. Lebih baik mendapatkannya dari kacang-kacangan atau biji-bijian. Jeroan, otak, kulit ayam dan kuning telur sebaiknya dihindari. Sebaiknya, sebagai sumber protein, kita memilih susu rendah lemak, yogurt, susu kedelai, ikan dan putih telur. Tetapi jika kita menyukai daging, pilihlah daging tanpa lemak.
- b) Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari. Makanan yang mengandung pengawet dalam jangka panjang dapat memicu kanker.
- c) Jadikan air putih sebagai minuman favorit.
- d) Jika kamu menyukai makanan yang berwarna-warni, gunakan dari bahan makanan; warna merah dari strawberry, warna hijau dari daun pandan, warna kuning dari kunyit, warna coklat dari bubuk coklat. Jangan berlebihan menambahkan kecap, saus, garam dan penyedap rasa.
- e) Buah-buahan dan sayur-sayuran harus selalu ada di setiap menu makanan anda. Minuman sehat Menurut Yulianti (2014:201) —air

minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun¹¹. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman.

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

3) Hidup yang teratur

a) Tidur

Menurut Irianto (2010: 87) —tidur yang cukup diperlukan oleh tubuh kita untuk memulihkan tenaga dengan tidur yang cukup, kemampuan dan keterampilan meningkat. Susunan saraf serta tubuh terpelihara agar tetap segar dan sehat.¹² Menurut Muhajir (2016: 282) —tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat¹³. Bila kurang tidur, kesehatan tubuh kita dapat terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibatnya kurang tidur pada tubuh begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya. Gejala-gejala umum dari kurang tidur antara lain : kelopak mata sayu, pucat, muka muram dan juga pucat, badan lemah, kurang kegairahan

bekerja, mala, dan lain-lain.

b) Rekreasi

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

c) Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup memberikan dampak bagi tubuh kita yang letih dan memberikan cukup waktu untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai. Menurut Muhajir (2016: 280) —istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan bermacam cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton televisi, mengobrol dengan teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/majalah, dan lain sebagainya. Guna istirahat bagi tubuh

antara lain:

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

Di antara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 waktu istirahat 10 - 15 menit). Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15 – 20 menit sesudah makan waktu istirahat 30 – 60 menit. Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit. Malam hari, sebelum tidur 60 menit. Akibat kurang istirahat : kelelahan, sukar tidur, gampang terkena penyakit, makan kurang nafsu, sukar buang air besar, sakit otot-otot, dan gangguan kerja kelenjar-kelenjar tubuh. Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pola hidup teratur meliputi tidur yang teratur, melakukan rekreasi pada saat libur danmembiasakan istirahat secukupnya dengan duduk santai, menonton televisi dan lain-lain.

- 4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani.
 - a) Vaksinasi/imunisasi

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI no 12 tahun 2017 pasal 1 ayat 1 imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan/meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit sehingga bila

suatu saat terjangkit dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan.

Menurut Irianto (2010: 343) —vaksinasi terhadap penyakit yang khusus menyebabkan sistem kekebalan, dapat meningkatkan respon kebal pertama dan menghasilkan sel memori yang siap untuk memicu respon kebal kedua ada perlawanan tubuh yang pertama terhadap antigen penyakitll. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI no 12 tahun 2017 pasal 1 ayat 2 Vaksin adalah produk biologi yang berisi antigen berupa mikroorganisme yang sudah mati atau masih hidup yang dilemahkan, masih utuh atau bagiannya, atau berupa toksin mikroorganisme yang telah diolah menjadi toksoid atau protein rekombinan, yang ditambahkan dengan zat lainnya, yang bila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu.

b) Olahraga

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan salah satunya kesegaran jasmani. Menurut Sajoto dalam Sridadi & Sudrana (2011: 102) —kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu waktu diperlukan.

Menurut Yulianti (2014:202) —olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya. Padahal olahraga

merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan risiko kanker, mengurangi stress dan depresi, dan juga akan memberikan kebugaran.

Sedangkan menurut Irianto (2010: 87) —dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah dan frekuensi nadir macam macam olahraga yang dapat dilakukan kita seperti bersepeda, lari, renang dan senam. Menurut Yulianti (2014: 133) —daya tahan paru dan jantung (aerobik) adalah kemampuan fungsional paru dan jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu yang lama. Kualitas daya tahan paru dan jantung dinyatakan dengan VO₂ max, yakni banyak oksigen maksimal yang dapat dikonsumsi dalam satuan ml/kg BB/menit. Ciri latihan untuk daya tahan paru-paru dan jantung, gerakannya melibatkan otot-otot besar, model latihannya seperti berjalan dan berlari, gerakannya kontinu-ritmis, model latihannya seperti bersepeda atau jogging dengan kecepatan tertentu. Olahraga permainan (voli, tenis atau bulutangkis), namun kurang dianjurkan, dan sifat gerakannya aerobik, yakni gerakan yang dilakukan pada intensitas sedang dan diukur dengan kenaikan detak jantung latihannya, seperti lari dengan kecepatan sedang. Adapun takaran latihannya, sebagai berikut:

(1) Frekuensi untuk mendapat kebugaran paru dan jantung, latihan dilakukan secara teratur 3 — 5 kali/minggu

(2) Intensitas, 75 — 85% dari detak jantung maksimal. 'Durasi setiap berlatih dilakukan selama 20 — 60 menit tanpa berhenti.

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

5) Menghindari terjadinya penyakit.

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

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

- a) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
- b) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
- c) Selalu berpikir dan berbuat baik.

d) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

Menurut Irianto (2010: 125) —beberapa kebiasaan buruk yang dapat merugikan kesehatan diantaranya adalah, minum minuman keras, mengkonsumsi obat secara berlebihan, mengkonsumsi narkotika, merokok, dan batuk tanpa menutup mulut, meludah sembarangan. Menurut Wiarto (2010: 13) —kebiasaan sehat diantaranya adalah menjauhi narkoba, hindari minuman keras, hentikan kebiasaan merokok.

Dapat disimpulkan bahwa menghindari terjadinya penyakit bisa dengan menghindari kontak dengan penyakit dan membiasakan mematuhi aturan kesehatan seperti tidak merokok, narkoba dan hindari minuman keras dan kebiasaan lainya yang dapat menyebabkan penyakit seperti batuk tanpa ditutupi, meludah sembarangan.

6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian.

a) Patuh pada ajaran agama.

b) Cukup santapan rohani.

c) Meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun dengan belajar dari pengalaman hidup.

Menurut Wiarto (2013: 18) — meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani dapat dengan rajin belajar dan membaca, wawasan kita akan semakin luas. Wawasan yang luas tadi digunakan untuk diri kita sendiri untuk menjadi bijaksana dalam mengambil keputusan. Misalnya menjaga kesehatan pribadi dengan mematuhi beberapa aturan kesehatan. Kesehatan

rohani salah satunya adalah mematuhi peraturan kepercayaan yang dianutnya seperti beribadah, mematuhi larangan untuk berbuat haram.

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

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

a) Adanya sumber air yang baik

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

b) Adanya kakus yang sehat

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

c) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik

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

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

8) Pemeriksaan kesehatan

- a) Secara periodik, pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat.
- b) Segera memeriksakan diri bila merasa sakit.

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

- a) Keluhan rasa sakit yang dirasakan merupakan lampu kuning bahkan lampu merah bahwa dalam tubuh mengalami gangguan kesehatan.
- b) Gangguan yang masih ringan biasanya belum dirasakan dan akan dirasakan bila bertambah parah.

- c) Pemeriksaan secara umum setidaknya dilakukan sekali dalam setahun bagi mereka yang sudah 40 tahun keatas dan bagi mereka yang di bawah 40 tahun cukup melakukan pemeriksaan 2 kali dalam setahun.
- d) Khususnya bagi wanita perlu dilakukan pemeriksaan leher Rahim dan payu dara sekurang kurangnya sekali setahun.

Pola hidup sehat merupakan kebiasaan ataupun tindakan yang dilakukan secara teratur dalam kehidupannya. Pola hidup sehat ini tentunya individu maupun kelompok menerapkan pola hidup yang sehat dan bertujuan meraih kondisi atau kesehatan secara menyeluruh. Status sehat pada individu dan kelompok tentunya dapat dipengaruhi oleh adanya rangkaian pola hidup yang tetnuya berawal dari dalam diri kemudian terus diterapkan di kehidupan sekitarnya.

5. Pandemi COVID-19

a. Pandemi

Pandemi merupakan salah satu level penyakit berdasarkan penyebarannya. Secara umum, ada tiga level penyakit yang dikenal dalam dunia epidemiologi, yaitu endemi, epidemi, dan pandemi. *Centre for Disease Control and Prevention* (CDC) memberikan definisi masing-masing pada tiga level penyakit tersebut: endemi adalah kehadiran konstan suatu penyakit menular pada suatu populasi dalam cakupan wilayah tertentu, epidemi adalah pertambahan angka kasus penyakit, seringkali secara tiba-tiba, di atas batas normal yang diprediksi pada populasi di suatu area, sedangkan pandemi adalah epidemi yang sudah menyebar ke beberapa negara dan benua dengan jumlah penularan yang masif (cdc.gov, 2012).

Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak di mana-mana atau meliputi geografi yang luas. Artinya, virus yang dikatakan pandemi telah diakui menyebar luas hampir ke seluruh dunia. WHO sendiri mendefinisikan pandemi sebagai situasi ketika populasi seluruh dunia ada kemungkinan akan terkena infeksi ini dan berpotensi sebagian dari mereka jatuh sakit.

Berdasarkan pengertian tersebut bahwa pandemi merupakan keadaan adanya wabah yang ada di hampir seluruh belahan dunia yang menjangkit pada kehidupan. Wabah yang terus berkembang dan meluas inilah yang menyebabkan adanya pandemi di bumi ini.

b. COVID-19

Menurut WHO (2019) COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020 Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCoV-2). Sedangkan menurut Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020) COVID-19 adalah peradangan pada parenkim paru yang diduga disebabkan oleh SARS-CoV-2. Coronavirus sendiri merupakan suatu kelompok virus yang dapat menyebabkan penyakit pada hewan atau manusia (WHO, 2019). Salah satu jenis coronavirus adalah SARS-CoV-2 yang merupakan coronavirus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia dan menjadi penyebab COVID-19.

Gejala COVID-19 yang paling umum adalah demam, rasa lelah, dan batuk kering. Beberapa pasien mungkin mengalami rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, pilek, nyeri kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, hilang penciuman dan pembauan atau ruam kulit (kemenkes, 2020). Sedangkan Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020) menyebutkan gejala Covid-19 ditandai dengan demam tinggi, batuk, sesak napas, nyeri otot, diare, serta kehilangan kemampuan penciuman. Dalam foto toraks, umumnya virus corona membuat paru-paru tampak memiliki selubung putih.

Dari keterangan tersebut bisa disimpulkan bahwa COVID-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) dan dapat menyebabkan gangguan sistem pernapasan, mulai dari gejala yang ringan seperti flu, hingga infeksi paru-paru, seperti pneumonia.

6. Karakteristik Mahasiswa PJKR 2019

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012: 5). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012: 27).

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya (Santrock, 2002: 74)

Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan (Papalia dkk, 2008: 672)

Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu (Gunarsa: 2001: 129-131);

a. Menerima keadaan fisiknya

Perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit

demi sedikit mulai menerima keadaannya.

b. Memperoleh kebebasan emosional

Masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orang tua) Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.

c. Mampu bergaul

Dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.

d. Menemukan model untuk identifikasi

Dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi seringkali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertingkah laku dan bersikap sebaik-baiknya.

e. Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri

Pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan

kemampuan tidak lagi mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.

f. Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma

Nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku di lingkungannya.

g. Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian kekanak-kanakan

Dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini adalah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda. Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya adalah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri.

Menurut Langeveld (dalam Ahmadi & Sholeh, 1991: 90) ciri-ciri kedewasaan seseorang antara lain;

- a. Dapat berdiri sendiri dalam kehidupannya. Ia tidak selalu minta pertolongan orang lain dan jika ada bantuan orang lain tetap ada pada tanggung jawabnya dalam menyelesaikan tugas-tugas hidup.
- b. Dapat bertanggung jawab dalam arti sebenarnya terutama moral.
- c. Memiliki sifat-sifat yang konstruktif terhadap masyarakat dimana ia berada.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa karakteristik mahasiswa adalah pada penampilan fisik tidak lagi mengganggu aktifitas di kampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi di kampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

Mahasiswa yang digunakan penelitian adalah mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2019 yang termasuk pada tahap remaja lanjut atau remaja akhir, pada tahap ini mahasiswa FIK UNY mempunyai karakteristik sama dengan orang lain yang masuk remaja akhir pada umumnya yaitu mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan berpikir yang matang untuk masa depannya, memiliki kebebasan emosional untuk memiliki pergaulan dan menentukan kepribadiannya. Mahasiswa juga ingin meningkatkan prestasi di kampus, memiliki tanggung jawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugas, serta mulai memikirkan nilai dan norma-norma di lingkungan kampus maupun di lingkungan masyarakat dimana dia berada.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian ini oleh Rahmanda (2013) dengan judul Pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP N 1 Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui pengetahuan pola hidup sehat kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten

Tulang Bawang Barat Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 197 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode random sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 70 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistic deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil pengetahuan siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung menunjukkan bahwa 18 siswa (25,71%) berada dalam kategori —sangat kurang, 22 siswa (31,43%) berada dalam kategori —kurang, 17 siswa (24,29%) berada dalam kategori —cukup, dan 13 siswa (18,57%) berada dalam kategori —tinggil. Penelitian ini disusun oleh Budiyo (2016) dengan judul Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kraya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017,

2. Mengetahui faktor mana yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode penelitian yang digunakan adalah metode survey. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 sebanyak 425 siswa dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 106 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan

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

C. Kerangka Berpikir

Perilaku hidup sehat mahasiswa merupakan suatu kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan terhadap individu. Banyak faktor yang mempengaruhi sehingga anak belum menerapkan perilaku hidup sehat siswa. Untuk mencapai hidup yang sehat secara optimal maka diharapkan setiap individu harus melakukan hal-hal yang menjadi faktor yang mempengaruhi hidup sehat seperti memelihara kebersihan, makan yang sehat, meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani, menghindari terjadinya penyakit, meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian, melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang

menjamin hidup sehat dan pemeriksaan kesehatan .Diharapkan apabila mahasiswa sudah menerapkan perilaku hidup sehat maka kesehatan terjaga, pertumbuhan dan perkembangan serta prestasi belajar meningkat.

Kehidupan mahasiswa di lingkungan tempat tinggalnya amatlah berbeda-beda sehingga adanya survey untuk mengetahui seberapa tingkat perilaku hidup sehat sangatlah penting. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui seberapa tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa pada era pandemi Covid -19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Menurut Arikunto (2013: 3) —penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancan, lapangan dan wilayah tertentu. —Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan (Arikunto, 2013: 194). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi COVID-19.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret-September 2020.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 161), —variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Yang dimaksud variabel ini adalah mengungkap kebiasaan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2019 mengenai pola hidup sehat. Rahmawati (2016:29) —mendefinisikan pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Arikunto (2010: 173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2019 yang berjumlah 200 orang mahasiswa.

2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 119 orang mahasiswa dan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria bersedia mengisi angket disebarkan melalui google form.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang berupa pernyataan tertulis yang diberikan secara langsung kepada responden. Angket dalam penelitian ini adalah angket tertutup menurut Arikunto (2010: 195) —angket tertutup adalah angket yang disajikan sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda checklist (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat.

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

a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak atau konsep yang ingin diteliti atau diukur dalam penelitian ini adalah Perilaku Hidup Sehat mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani

Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2019.

b. Menyidik Faktor

Langkah ini bertujuan untuk menandai faktor atau variabel yang dikemukakan dalam konstruk yang diteliti. Adapun faktor-faktor dalam penelitian ini yang berkaitan antara lain: 1. Memelihara kebersihan dengan indikator (badan, baju, lingkungan) 2. Makanan yang sehat dengan indikator (kualitas makanan, kebiasaan makan, kebiasaan minum). 3. Cara hidup yang teratur dengan indikator (tidur, rekreasi, istirahat,). 4. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani dengan indikator (vaksinasi, olahraga) 5. Menghindari terjadinya penyakit dengan indikator (minuman keras, narkoba, merokok, dan batuk tanpa menutup mulut). 6. Peningkatan kecerdasan dan kerohanian dengan indikator (peningkatan pengetahuan) 7. Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dengan indikator (PPPK). 8. pemeriksaan kesehatan dengan indikator (waktu pemeriksaan kesehatan badan).

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

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

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Sebelum Uji Validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	
			Positif	Negatif
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Upaya Mencegah Penyebaran Covid-19	1. Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman	a. Kebiasaan sarapan b. Pemilihan jenis makanan c. Waktu makan d. Jumlah makanan dan minuman e. Kebersihan makanan	1, 2, 4, 5, 6, 7	3,
	2. Perilaku terhadap kebersihan diri	a. Mandi b. Kebersihan rambut c. Kebersihan pakaian d. Membersihkan tangan dan kaki	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	
	3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	a. Kebersihan dalam rumah b. Kebersihan lingkungan rumah	15, 16, 17, 18, 19, 20	21
	4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	a. Pencegahan sakit dan penyakit b. Pengobatan saat sakit c. Pemulihan kesehatan d. Kepatuhan pencegahan	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	
	5. Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga	a. Pengaturan istirahat b. Pengaturan tidur c. Frekuensi olahraga	29, 31, 32, 33	30

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas diperoleh hasil bahwa terdapat dua item yang gugur yaitu nomor 3 dan 30. Sedangkan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,865. Adapun kisi – kisi instrumen penelitian setelah uji validitas dan reliabilitas adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Validitas

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Soal	
			Positif	Negatif
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta sebagai Upaya Mencegah Penyebaran Covid-19	6. Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman	f. Kebiasaan sarapan g. Pemilihan jenis makanan h. Waktu makan i. Jumlah makanan dan minuman j. Kebersihan makanan	1, 2, 3, 4, 5, 6,	
	7. Perilaku terhadap kebersihan diri	e. Mandi f. Kebersihan rambut g. Kebersihan pakaian h. Membersihkan tangan dan kaki	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13,	
	8. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	c. Kebersihan dalam rumah d. Kebersihan lingkungan rumah	14, 15, 16, 17, 18, 19,	20
	9. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	e. Pencegahan sakit dan penyakit f. Pengobatan saat sakit g. Pemulihan kesehatan h. Kepatuhan pencegahan	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27	
	10. Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga	d. Pengaturan istirahat e. Pengaturan tidur f. Frekuensi olahraga	28, 29, 30, 31	

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Peneliti mencari data mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2019.
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Teknik Analisis Data

Analisis atau pengolahan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

$$P = F \div N \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif) F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Pengkategorian tersebut menggunakan lima kategori, yaitu sangat aktif, aktif, cukup aktif, kurang aktif, sangat kurang aktif. Menurut Azwar (2001: 163)

untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 3. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M+1,5SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M+0,5SD < X \leq M+1,5SD$	Tinggi
3	$M-0,5SD < X \leq M+0,5SD$	Sedang
4	$M-1,5SD < X \leq M-0,5SD$	Rendah
5	$X \leq M-1,5SD$	Sangat Rendah

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean) X : Skor

S : Standar Deviasi (Sumber: Azwar, 2016: 163)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian tentang tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan pada Selasa, September 2020 dan diperoleh responden sebanyak 119 orang. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Hasil Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada Saat Pandemi Covid-19

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19

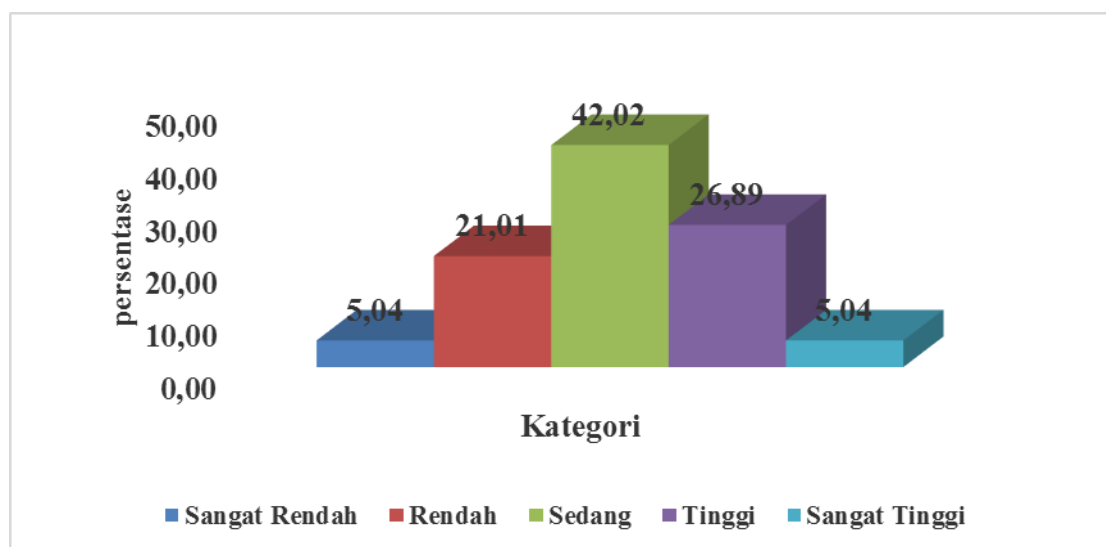
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	125,06
<i>Median</i>	126,00
<i>Mode</i>	126,00
<i>Std. Deviation</i>	13,0885
<i>Minimum</i>	76,00
<i>Maximum</i>	151,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 dengan rerata sebesar 125,06, nilai tengah sebesar 126, nilai sering muncul sebesar 126, simpangan baku sebesar 13,088, skor tertinggi sebesar 151 dan skor terendah sebesar 76. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 144,69$	6	5,04	Sangat Tinggi
2	$131,60 < X \leq 144,69$	32	26,89	Tinggi
3	$118,52 < X \leq 131,60$	50	42,02	Sedang
4	$105,43 < X \leq 118,52$	25	21,01	Rendah
5	$X < 105,43$	6	5,04	Sangat Rendah
Jumlah		119	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 50 orang atau 42,02%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 yang berkategori sangat tinggi 6 orang atau 5,04%, tinggi 32 orang atau 26,89%, sedang 50 orang atau 42,02%, rendah 25 orang atau 21,01% dan sangat rendah 6 orang atau 5,04%. Berikut adalah grafik Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19:



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR

angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19

2. Deskripsi Hasil Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada Saat Pandemi Covid-19 terhadap Makanan dan minuman

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Makanan dan Minuman

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	22,6218
<i>Median</i>	22,0000
<i>Mode</i>	22,00
<i>Std. Deviation</i>	3,77770
<i>Minimum</i>	10,00
<i>Maximum</i>	30,00

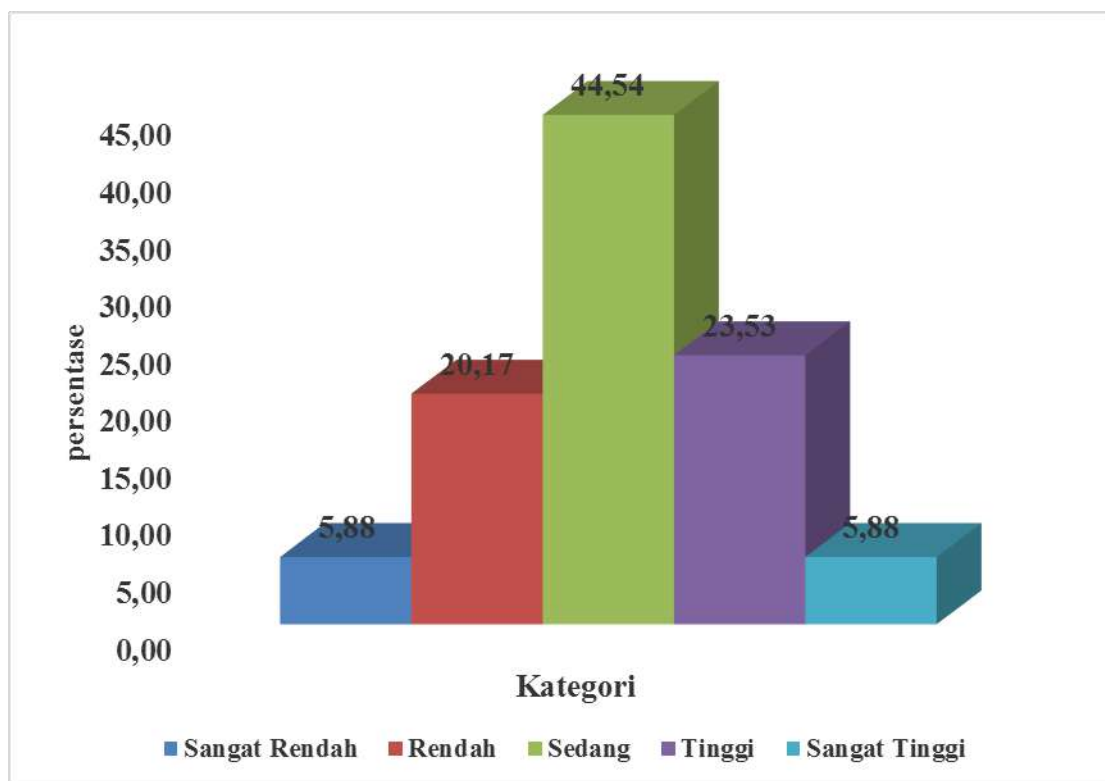
Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan minuman dengan rerata sebesar 22,62, nilai tengah sebesar 22, nilai sering muncul sebesar 22, simpangan baku sebesar 3,77, skor tertinggi sebesar 30 dan skor terendah sebesar 10. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan minuman. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan minuman

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 28,28$	7	5,88	Sangat Tinggi
2	$24,51 < X \leq 28,28$	28	23,53	Tinggi
3	$20,74 < X \leq 24,51$	53	44,54	Sedang
4	$16,97 < X \leq 20,74$	24	20,17	Rendah
5	$X < 16,97$	7	5,88	Sangat Rendah

Jumlah	119	100	
--------	-----	-----	--

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan minuman adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 53 orang atau 44,54%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan minuman yang berkategori sangat tinggi 7 orang atau 5,88%, tinggi 28 orang atau 23,53%, sedang 53 orang atau 44,54%, rendah 24 orang atau 20,17% dan sangat rendah 7 orang atau 5,88%. Berikut adalah grafik Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan minuman:



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap makanan dan

minuman

3. Deskripsi Hasil Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada Saat Pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	31,0588
<i>Median</i>	32,0000
<i>Mode</i>	35,00
<i>Std. Deviation</i>	4,07825
<i>Minimum</i>	13,00
<i>Maximum</i>	35,00

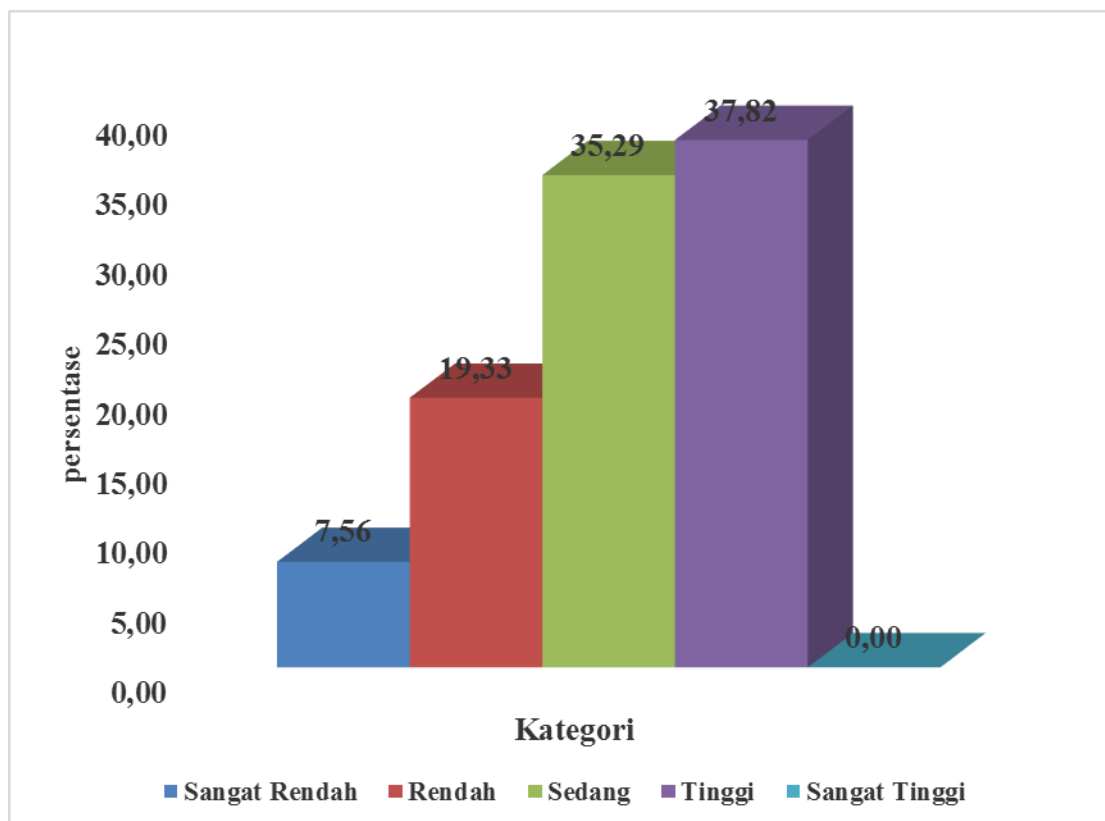
Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap kebersihan diri dengan rerata sebesar 31,05, nilai tengah sebesar 32, nilai sering muncul sebesar 35, simpangan baku sebesar 4,07, skor tertinggi sebesar 35 dan skor terendah sebesar 13. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 37,18$	0	0,00	Sangat Tinggi
2	$33,10 < X \leq 37,18$	45	37,82	Tinggi
3	$29,02 < X \leq 33,10$	42	35,29	Sedang
4	$24,94 < X \leq 29,02$	23	19,33	Rendah
5	$X < 24,94$	9	7,56	Sangat Rendah

Jumlah	119	100	
--------	-----	-----	--

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri adalah tinggi dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi dengan 45 orang atau 37,82%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0,00%, tinggi 45 orang atau 37,82%, sedang 42 orang atau 35,29%, rendah 23 orang atau 19,33% dan sangat rendah 9 orang atau 7,56%. Berikut adalah grafik Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri:



Gambar 3. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR

angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan Diri

4. Deskripsi Hasil Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada Saat Pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	27,5210
<i>Median</i>	28,0000
<i>Mode</i>	31,00
<i>Std. Deviation</i>	3,33916
<i>Minimum</i>	9,00
<i>Maximum</i>	32,00

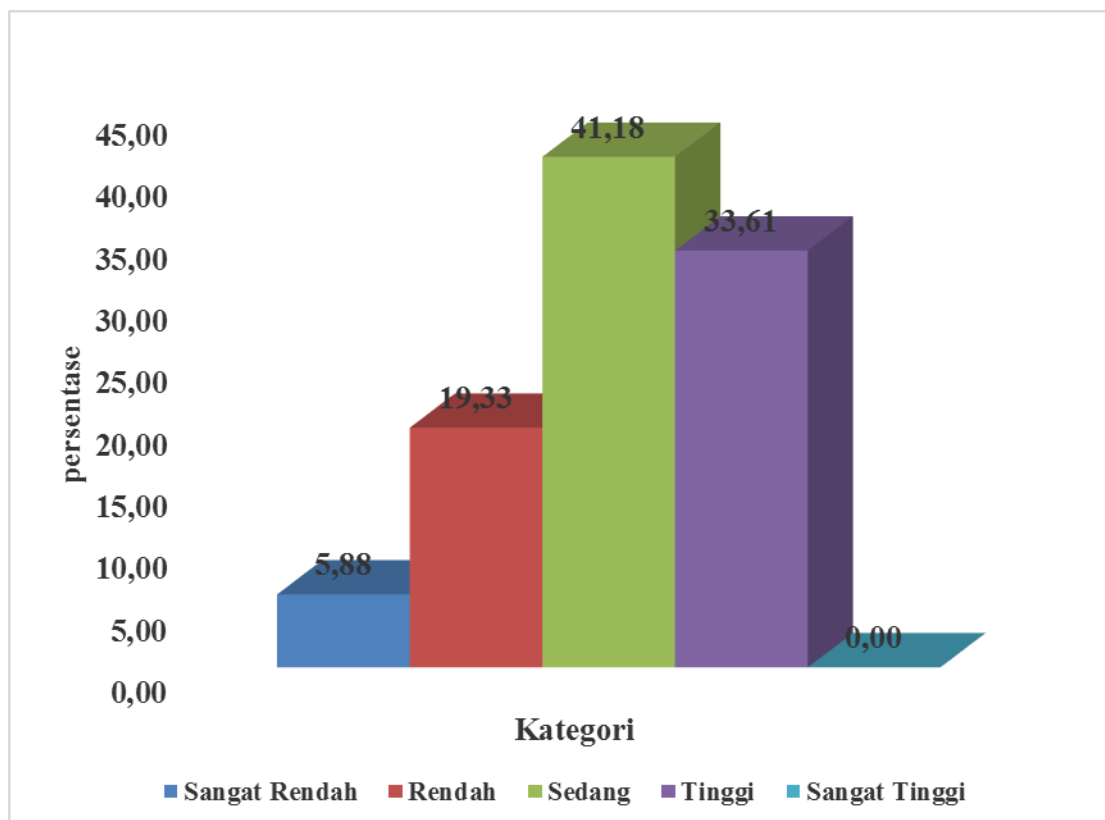
Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap kebersihan lingkungan dengan rerata sebesar 27,52, nilai tengah sebesar 28, nilai sering muncul sebesar 31, simpangan baku sebesar 3.33, skor tertinggi sebesar 32 dan skor terendah sebesar 9. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 32,53$	0	0,00	Sangat Tinggi
2	$29,19 < X \leq 32,53$	40	33,61	Tinggi
3	$25,85 < X \leq 29,19$	49	41,18	Sedang

4	$22,51 < X \leq 25,85$	23	19,33	Rendah
5	$X < 22,51$	7	5,88	Sangat Rendah
Jumlah		119	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 49 orang atau 41,18%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0,00%, tinggi 40 orang atau 33,61%, sedang 49 orang atau 41,18%, rendah 23 orang atau 19,33% dan sangat rendah 7 orang atau 5,88%. Berikut adalah grafik Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Kebersihan lingkungan

5. Deskripsi Hasil Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada Saat Pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit

Statistik	Skor
<i>Mean</i>	28,9412
<i>Median</i>	29,0000
<i>Mode</i>	29,00 ^a
<i>Std. Deviation</i>	3,79628
<i>Minimum</i>	18,00
<i>Maximum</i>	35,00

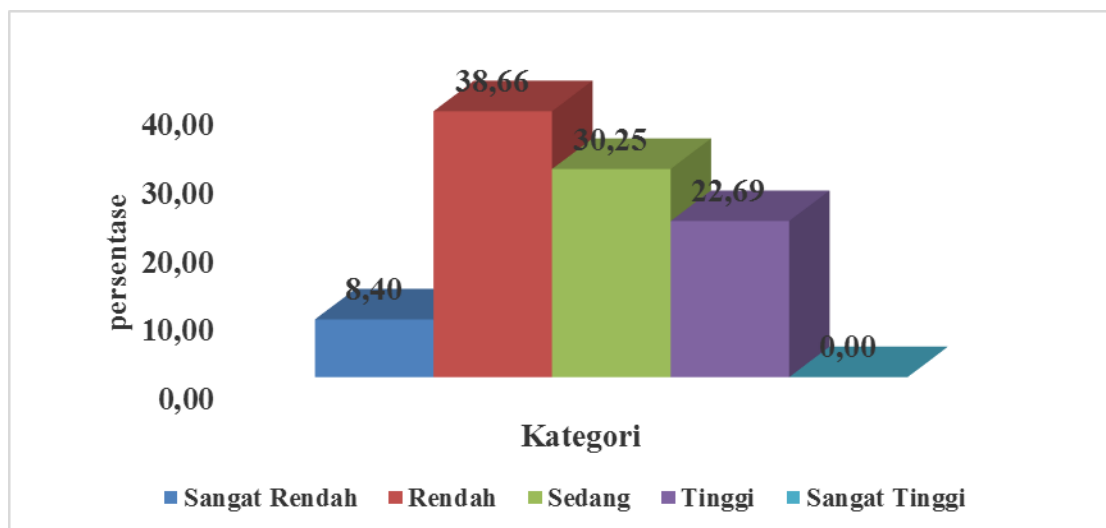
Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit dengan rerata sebesar 28,94, nilai tengah sebesar 29, nilai sering muncul sebesar 29, simpangan baku sebesar 3,79, skor tertinggi sebesar 35 dan skor terendah sebesar 18. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 34,63$	0	0,00	Sangat Tinggi
2	$30,84 < X \leq 34,63$	27	22,69	Tinggi
3	$27,05 < X \leq 30,84$	36	30,25	Sedang

4	$23,26 < X \leq 27,05$	46	38,66	Rendah
5	$X < 23,26$	10	8,40	Sangat Rendah
Jumlah		119	100	0,00

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah dengan 46 orang atau 38,66%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0,00%, tinggi 27 orang atau 22,69%, sedang 36 orang atau 30,25%, rendah 46 orang atau 38,66% dan sangat rendah 10 orang atau 8,40%. Berikut adalah grafik Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Sakit dan Penyakit

6. Deskripsi Hasil Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada Saat Pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa PJKR Angkatan 2019 pada saat Pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga

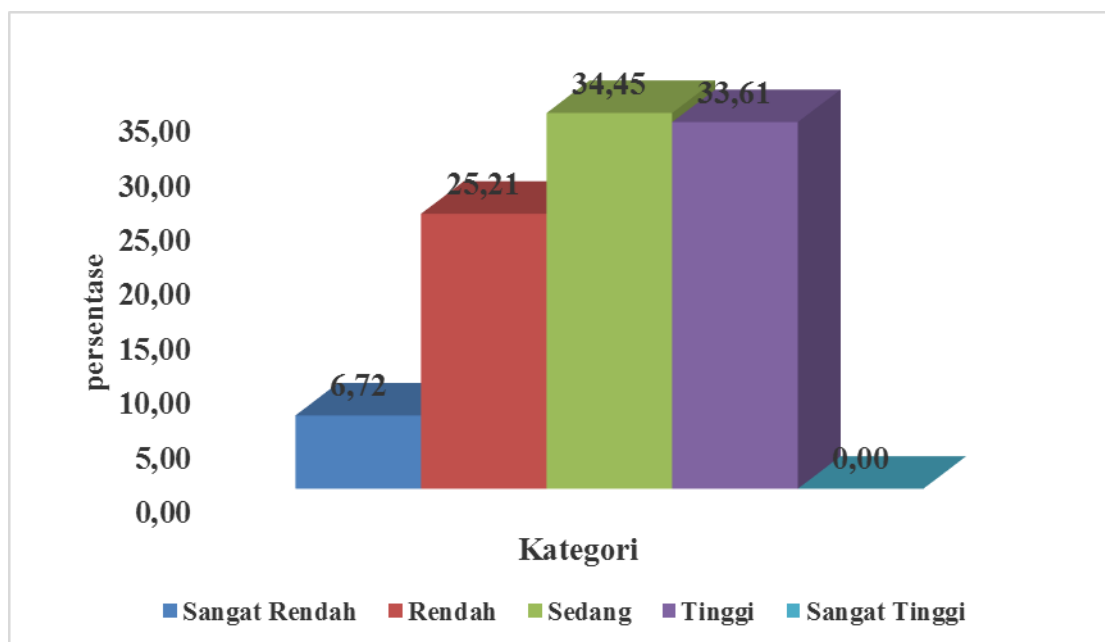
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	14,9160
<i>Median</i>	15,0000
<i>Mode</i>	14,00
<i>Std. Deviation</i>	3,01853
<i>Minimum</i>	7,00
<i>Maximum</i>	20,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga dengan rerata sebesar 14,91, nilai tengah sebesar 15, nilai sering muncul sebesar 14, simpangan baku sebesar 3,018, skor tertinggi sebesar 20 dan skor terendah sebesar 7. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 19,45$	0	0,00	Sangat Tinggi
2	$16,43 < X \leq 21,91$	40	33,61	Tinggi
3	$13,41 < X \leq 16,43$	41	34,45	Sedang
4	$10,39 < X \leq 13,41$	30	25,21	Rendah
5	$X < 10,39$	8	6,72	Sangat Rendah
Jumlah		119	100	0,00

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga adalah tinggi dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 41 orang atau 34,45%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0,00%, tinggi 40 orang atau 33,61%, sedang 41 orang atau 34,45%, rendah 30 orang atau 25,21% dan sangat rendah 8 orang atau 6,72%. Berikut adalah grafik Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga

B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 diperoleh hasil bahwa tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 50 orang atau 42,02%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 yang berkategori sangat tinggi 6 orang atau 5,04%, tinggi 32 orang atau 26,89%, sedang 50 orang atau 42,02%, rendah 25 orang atau 21,01% dan sangat rendah 6 orang atau 5,04%.

Berdasarkan hasil peneltian tersebut menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa PJKR memiliki respon yang berbeda – beda terhadap keadaan di dunia saat ini terkait adanya pandemic covid – 19. Secara menyeluruh menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 ini berada pada kategori sedang. Keadaan ini menunjukkan bahwa mahasiswa PJKR angkatan 2019 ini masih berada pada kategori normal, Hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku hidup sehat berkategori tinggi hampir sama dengan mahasiswa yang memiloi perilaku hidup sehat berkategori rendah. Akan tetapi, kecenderungan mahasiswa PJKR angkatan 2019 memiliki respon yang baik terhadap pandemic covid – 19.

Menurut WHO (2019) COVID-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh jenis coronavirus yang baru ditemukan. Keberadaan pandemic covid – 19 ini merupakan hal baru yang dkihadapi di bumi ini, sehingga dengan

adanya penelitian ini menggambarkan seberapa tinggi perilaku hidup sehat yang diterapkan oleh mahasiswa PJKR angkatan 2019. Berdasarkan hasil penelitian terdapat dua perilaku hidup sehat yang memiliki kategori tinggi yaitu perilaku hidup sehat terhadap kebersihan diri dan keseimbangan antara istirahat dan olahraga. Keadaan ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat terhadap diri sendiri dengan menerapkan kebersihan diri, melakukan istirahat cukup dan berolahraga teratur ini menjadi perilaku yang lebih diperhatikan oleh mahasiswa PJKR angkatan 2019.

Notoatmodjo (1993: 62) berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa respon mahasiswa terhadap kebersihand iri dan kondisi kesehatan pribadi menjadi perilaku yang terjaga dengan baik. akan tetapi, berdasarkan hasil penelitian terdapat dua perilaku yang masih rendah yaitu perilaku hidup sehat terhadap makanan, minuman, sakit dan penyakit. Dua faktor tersebut belum mendapatkan respon yang lebih tinggi dibandingkan respon terhadap kebersihan diri dan pola istirahat dan olahraga.

Keadaan ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 masih belum maksimal sebagai mahasiswa di bidang pendidikan olahraga dan kesehatan ini yang seharusnya sudah memiliki pengetahuan akan cara berperilaku hidup sehat. Kontrol terhadap pola makan juga harus diterapkan

agar mahasiswa mampu memiliki imunitas dalam menghadapi covid-19. Selain itu, perilaku hidup sehat terhadap kebersihan lingkungan sudah dapat dilakukan dengan baik. peningkatan pengertian terhadap perilaku hidup sehat pada saat pandemic harus terus ditingkatkan oleh mahasiswa PJKR angkatan 2019.

C. Keterbatasan Penelitian

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
3. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan 50 orang atau 42,02%. Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR angkatan 2019 pada saat pandemi Covid-19 yang berkategori sangat tinggi 6 orang atau 5,04%, tinggi 32 orang atau 26,89%, sedang 50 orang atau 42,02%, rendah 25 orang atau 21,01% dan sangat rendah 6 orang atau 5,04%.

B. Implikasi

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi bagi mahasiswa seberapa tinggi perilaku hidup sehat yang telah diterapkannya.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi mahasiswa dan dosen untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.

C. Saran

1. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan perilaku hidup sehatnya untuk dapat meningkatkan kesehatan mahasiswa itu sendiri.
2. Pihak kampus diharapkan mampu memberikan tindakan terhadap hasil penelitian ini terkait kegiatan pembelajaran atau perkuliahan.
3. Kampus diharapkan dapat memberikan stimulus untuk mahasiswa agar dapat meningkatkan kesadaran perilaku hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Qadir Ateng. (1994). Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta : Depdikbut Dirjen Dikti.
- Adliyani, Z.O.N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. Majority Volume 4 Nomor 7.
- Ananto, P & Kadir, A. (2010). Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. (2010). Manajemen Penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2016). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Departemen Kesehatan RI. (2003). Rencana Pembangunan Kesehatan Menuju Indonesia Sehat. Buku pedoman pembinaan program perilaku Hidup bersih dan Sehat di Tanatan Sarana Kesehatan. Jakarta
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Infeksi Novel Coronavirus (2019-Ncov). Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Green. (2011) Lawrence W. Health Promotion Planning An Educational And Environmental Approach. Mayfield Publishing Company. London: Mountain View-Toronto.
- Irianto, K & Waluyo, K. (2010). Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung: CV. Yarma Widya.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). Pneumonia Covid-19 Diagnosis & Penatalaksanaan di Indonesia. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia
- Proverawati, A & Rahmawati, E. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Roni, Tatang. (2013). Hubungan Pendidikan dan Penghasilan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia vol.12. No 1/April 2013.

- Sari, I.P.T.P (2013). Pendidikan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia
- Soejoeti S. (2000). Konsep Sehat, Sakit dan Penyakit dla Konteks Sosial Budaya. Jakarta: Pusat penelitian Ekologi Kesehatan Badan Penlitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sunaryo. (2004). Psikologi Untuk Keperawatan. Jakarta: EGC.
- Tajudin, M. (2008). Concept of Health and Disease. Jakarta: Faculty of Medicine and Health Science Syarif Hidayatullah State Islamic University.
- Tohir, M. (2006). 10 Langkah Menuju Jiwa Sehat. Jakarta: Lentera Hati.
- Universitas Pelita Harapan. (2012). Hubungan Perilaku Kesehatan antara Mahasiswa Kesehatan dengan Mahasiswa Non Kesehatan. Jakarta: UPH
- Wawolumaya, C. Metodologi Riset Kedokteran: Survey Epidemiologi Sederhana. Jakarta: Panorama Perc.
- Widyastuti, P.S. (2007). Kesehatan Masyarakat, Suatu Pengantar 4th ed. Jakarta: EGC.
- Yulianti, T.S. (2014) Hubungan Timngkat Depresi Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Dusun Semenharjo Suruhkalang Jaten. Jurnal Keperawatan.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Reynaldi Haryanto
 NIM : 14601244040
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Dr. Erwin Setyo K, M. Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	11/8/2020	Revisi Bab I	EH
2	22/8/2020	Revisi Bab II	EH
3	31/8/2020	Revisi Bab II dan III	EH
4	14/9/2020	Bab III sekerni	EH
5	17/9/2020	acc ambil data	EH
6	22/9/2020	Revisi tata tulis	EH
7	28/9/2020	acc ujian	EH

Lampiran 2. 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 : 381/UN34.16/PT.01.04/2020 18 September 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth. Kaprodi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta
Jl.Colombo, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

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

Nama : Reynaldi Haryanto
NIM : 14601244040
Program Studi : Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - SI
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PJKR FIK UNY ANGKATAN TAHUN 2019 SAAT PANDEMI COVID-19
Waktu Penelitian : 21 September - 16 Oktober 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,
Dr. Yodik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

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

Lampiran 3. Instrumen Penelitian

No	Pertanyaan	Selalu (always)	Sering (often)	Jarang (Rarely)	Kadang-kadang (sometimes)	Tidak pernah (never)
A. Perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman (Healthy life behavior towards food and drinks)						
1	Sebelum beraktifitas membiasakan makan pagi (Before getting used to having breakfast)					
2	Makanan yang dimakan mengandung menu seimbang (Foods that are eaten contain a balanced menu)					
3	Makan malam setelah pukul 19.00 (Dinner after 7.00 p.m)					
4	Mengonsumsi sayuran (Eat vegetables)					
5	Menonsumsi buah-buahan setiap hari (Eat fruits every day)					
6	Minum air dalam sehari kurang dari 10 gelas [2,5 liter] (Drink less than 10 glasses of water in a day [2.5 liters])					
7	Mencuci buah-buahan atau sayur sebelum dimakan (Wash fruits or vegetables before eating)					
B. Perilaku terhadap kebersihan diri (Behavior towards personal hygiene)						
8	Mandi 2 kali sehari (Take a bath twice a day)					
9	Mandi setelah bepergian sebelum melakukan aktivitas di rumah (Bathing after traveling before doing activities at home)					
10	Saat pandemi Covid-19 ini, Pakaian langsung dicuci setelah digunakan (During the Covid-19					

	pandemic, clothes were washed immediately after use)					
11	Langsung mengganti pakaian yang digunakan setelah bepergian (Change clothes immediately after traveling)					
12	Mencuci tangan setelah beraktivitas (Wash your hands after activities)					
13	Mencuci kaki setelah beraktivitas (Washing the feet after the move)					
C. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan (Behavior towards environmental cleanliness)						
14	Menyiapkan tempat sampah di lingkungan rumah (Prepare a trash can in the home environment)					
15	Jika tidak ada tempat sampah, sampah dibawa dulu sampai ditemukan tempat sampah (If there is no trash bin, the garbage is brought first until the trash can is found)					
16	Melakukan penyemprotan <i>disinfektan</i> di sekitar rumah (Spraying disinfectant around the house)					
17	Membersihkan lingkungan luar rumah (Clean the environment outside the home)					
18	Membersihkan ruangan rumah (Clean the house)					
19	Membersihkan perabotan rumah (Clean house furniture)					
20	Meludah disembarang tempat (Spit anywhere)					
D. Perilaku terhadap sakit dan penyakit (Behavior towards illness and disease)						
21	Menggunakan <i>hand sanitizer</i> saat tidak ada air bersih (Use a hand					

	sanitizer when there is no clean water)					
22	Memantau kesehatan diri sendiri (Monitor your own health)					
23	Menggunakan aplikasi untuk mengantisipasi penyebaran Covid-19 (Use the application to anticipate the spread of covid-19)					
24	Memeriksa diri bila ada gejala sakit (Check yourself if there are symptoms of pain)					
25	Mematuhi prosedur pencegahan Covid-19 (Comply with Covid-19 prevention procedures)					
26	Merokok (Smoke)					
27	Menjaga jarak saat berada pada keramaian (Maintain distance when in a crowd)					
E. Perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga (Healthy behavior towards a balance between rest and exercise)						
28	Tidur 6-8 jam setiap hari (Sleep 6-8 hours a day)					
29	Tidur setelah pukul 22.00 (Sleep after 10 p.m.)					
30	Tidur di siang hari (Siesta)					
31	Melakukan olahraga 3 kali dalam seminggu (Doing exercise 3 times a week)					
32	Melakukan olahraga antara 30-60 menit (Do sports between 30-60 minutes)					
33	Berolahraga sambil berjemur (Exercise while sunbathing)					

Lampiran 4. Hasil Pengumpulan Data

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
5	5	1	5	3	2	3	5	3	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	5	1	4	5	3	5	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	2	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	5	3	3	3	5	3	3	2	3	3	3	
1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	2	1	1	5	5	5
5	4	2	2	4	5	1	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	3	2	5	3	3	4	1	5	3	4	3	4	5	3
5	3	4	5	2	1	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	1	5	1	5	5	5	5	5	2	4	5	2
2	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	1	5	3	3	3	5	4	4	3	4	4	3
3	4	3	5	3	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	5	5	2	2	3	4	4
3	3	3	3	2	3	5	5	4	3	3	3	3	3	2	5	5	5	5	4	2	5	3	5	5	5	5	4	2	3	4	4	4
5	3	3	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	4	4	5
5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5
4	4	1	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	1	4	3	4	4	5	5	5	3	2	5	5	5
4	4	2	5	4	1	5	5	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	4	2	5	3	5	5	5	5	4	2	4	4	4	3
3	4	3	3	4	3	5	5	3	3	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	2	3	3	2	3
3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	1	5	1	4	5	5	5	5	3	2	4	4	3
3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	3	5	5	3	4	5	4	3	1	1	5	5	4
5	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	2	4	3	3	4	5	5	4	3	1	4	3	4
5	3	3	2	1	1	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5
5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3	5	3	5	5	4	1	1	5	3	5
4	4	3	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	2	5	3	5	5	5	4	4	3	3	5	5	4
3	3	2	4	3	4</																											

5	4	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5		
4	4	1	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5	3	4	5	5	5	5	4	1	5	5	5		
3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
5	5	1	5	3	1	3	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	5	3	4	4	4	5	3	4	4	4	1	5	5	4	
5	5	3	5	3	5	5	5	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	
3	3	3	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	5	1	3	3	3	5	5	5	5	3	3	5	5	5	
5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5		
3	3	2	4	2	3	5	5	2	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	1	5	1	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	
4	4	3	4	3	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	1	4	4	4	5	3	5	5	4	2	4	4	5	
5	4	3	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	2	5	3	5	5	5	4	5	2	1	3	4	3	
5	3	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	1	2	4	2	3	5	1	5	4	5	2	4	5	4	
3	3	1	5	2	3	5	4	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	4	1	3	1	1	5	3	3	2	1	2	4	4	4	
4	4	2	5	5	5		4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	2	2	4	2	5	5	1	1	4	4	3	5	5	5	
5	3	3	3	4	3	5	5	2	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	3	3	4	5	3	5	4	1	5	5	5	
5	5	3	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2	5	3	5	5	5	5	5	4	2	5	5	3	
5	5	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	1	5	2	4	5	4	5	5	1	3	5	5	5		
5	3	1	5	1	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	2	5	4	4	5	5	5	5	5	3	3	3	3	
5	5	2	5	4	1	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	1	5	5	4	5	5	4	4	1	5	5	4	4	
3	4	3	3	3	4	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	5	4	5	3	4	3	4	4	4	5	4	2	4	1	3	4	4
4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	5	4	2	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	2	3	3	3	
4	4	3	4	4	2	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	3	3	4	5	5	4	2	4	3	5	4	
5	5	2	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	4	3	4	5	4	3	1	5	1	4	5	3	5	5	4	1	5	5	5	
5	4	3	5	2	3	5	4	4	3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	3	3	5	1	5	5	4	3	3	4	2	4	4	3	
5	3	1	3	3	3	3	3	1	1	4	3	4	4	4	4	3	3	5	1	5	3	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	
5	3	2	4	3	2	5	5	3	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	3	5	1	3	4	5	4	3	3	4	3	4	4	
3	4	2	2	5	5	4	5	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	2	2	5	2	2	4	5	3	4	4	1	5	5	5	
5	4	3	4	2	2	3	5	5	2	2	4	3	4	5	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	3	
2	3	4	4	3	1	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	4	5	5	1	5	5	4	4	5	5	4	
5	4	3	4	3	3	5	5	5	3	4	5	5	5	3	3	4	4	4	3	1	4	3	5	5	3	5	4	4	3	5	5	5	
4	3	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	3	4	1	5	3	5	4	5	5	2	2	4	3	3	3	
5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	
4	3	2	4	3	2	5	5	3	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	2	4	3	4	4	5	5	3	2	3	4	4	3	
3	3	1	3	3	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	3	1	5	2	5	5	3	5	5	1	3	3	5	2	3	
5	3	3	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	
2	3	2	4	2	3		4	3	4	5		5	5	4	3	4	4	4	5	1	5	2	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	
3	3	1	3	2	3	5	4	3	5	5	3	5	5	3	3	4	5	5	2	3	5	2	4	5	4	5	5	3	3	4	4	4	
5	3	3	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	5	3	4	3	5	5	4	2	5	3	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	
4	2	3	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	3	5	1	4	1	2	2	2	
5	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	2	5	3	4	5	5	5	4	3	2	4	4	4	
3	3	3	4	3	1	5	1	5	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	1	4	2	2	5	5	2	3	2	2	2	2	2	
3	3	1	5	3	1	5	3	2	2	5	4	5	5	2	5	5	3	5	2	5	3	3	4	5	3	3	4	3	2	2	2	3	
5	4	2	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	
5	3	2	5	4	3	4	5	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	5	3	1	4	4	3	4	5	5	3	5	2	5	5	2	
4	4	3	3	4	2	5	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	3	1	4	5	4	4	5	5	5	3	3	3	3	3	
3	5	2	4	4	1	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	1	5	3	4	4	4	5	4	4	2	5	5	4	
1	2	2	1	1	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	5	4	2	2	2	
4	5	3	5	4	5	5	4	3	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	2	4	4	4	5	4	5	4	3	3	5	5	5	
3	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5		4	2	2	5	4	4	4	5	4	4	2	3	4	4	3	
5	5	3	4		2	5	4	4	5	4	5	5	5	4	3	5	5	4	3	1	3	1	2	4	3	4	4	4	1	5	5	4	
5	5	3	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	1	5	4	2	5	5	5	4	3	3	5	5	5	
4	3	3	4	3	3	5	5	5	4	4	3	4	5	5	3	4	5	3	3	2	3	3	2	2	5	4	3	2	3	4	4	4	
4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	5	4	5	5	4	4	5	3	3	1	5	3	3	5	5	5	3	4	2	5	5	3	
3	3	4	3	3	2	5	3	2	3	2	4	4	5	5	4	5	3	5	3	4	3	1	3	3	5	3	5	1	1	3	3	3	
4	3	2	4	2	4	4	2	5	4	5	4	2	5	4	3	5	5	4	5	4	4	1	4	5	5	5	4	1	3	3	2	2	
5	5	2	4	4	5	4	5	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	5	2	4	3	3	4	5	5	3	3	2	3	4	4	
5	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	4	5	5	1	1	5	5	5	
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	
3	4	1	4	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	1	4	1	4	5	4	5	5	1	1	3	4	5	4	5	
4	4	3	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	2	5	5	5	5	3	4	4	3	3	5	5	4	4	

Lampiran 5. Hasil Olahdata

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	126.1593	157.010	.378	.461	.843
VAR00002	126.3805	156.595	.488	.520	.840
VAR00003	127.6814	167.058	.017	.328	.853
VAR00004	126.0177	156.535	.442	.553	.841
VAR00005	126.7168	158.294	.359	.488	.843
VAR00006	126.8053	159.301	.211	.385	.850
VAR00007	125.7611	158.112	.365	.431	.843
VAR00008	125.5752	156.247	.535	.455	.839
VAR00009	125.8938	159.239	.345	.464	.844
VAR00010	125.8761	154.110	.570	.749	.837
VAR00011	125.8053	152.533	.654	.751	.835
VAR00012	125.4602	157.751	.583	.735	.839
VAR00013	125.5221	159.145	.494	.680	.841
VAR00014	125.4159	161.174	.417	.522	.843
VAR00015	125.6726	159.544	.409	.533	.842
VAR00016	126.0973	154.464	.560	.682	.838
VAR00017	125.6903	156.537	.557	.665	.839
VAR00018	125.5221	158.109	.524	.693	.840
VAR00019	125.7257	157.665	.474	.525	.841
VAR00020	125.9469	159.265	.284	.487	.846
VAR00021	128.3097	178.394	-.469	.509	.863
VAR00022	125.5664	159.641	.463	.490	.842
VAR00023	127.0000	155.000	.368	.490	.844
VAR00024	126.1593	155.707	.457	.565	.840
VAR00025	125.5398	159.733	.469	.644	.842
VAR00026	125.6372	163.233	.143	.440	.850
VAR00027	125.5929	159.208	.430	.444	.842
VAR00028	126.0973	159.142	.342	.404	.844
VAR00029	127.0708	162.406	.145	.364	.851
VAR00030	127.7699	172.572	-.192	.236	.859
VAR00031	126.0442	156.436	.463	.663	.840
VAR00032	126.0354	155.392	.465	.728	.840
VAR00033	126.2832	156.026	.473	.616	.840

Statistics

		MAKANAN	KEBERSIHAN_D IRI	LINGKUNGAN	PENYAKIT	OLAHRAGA	PHBS
N	Valid	119	119	119	119	119	119
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		22.6218	31.0588	27.5210	28.9412	14.9160	1.2506E2
Median		22.0000	32.0000	28.0000	29.0000	15.0000	1.2600E2
Mode		22.00	35.00	31.00	29.00 ^a	14.00	126.00
Std. Deviation		3.77770	4.07825	3.33916	3.79628	3.01853	1.30885E1
Minimum		10.00	13.00	9.00	18.00	7.00	76.00
Maximum		30.00	35.00	32.00	35.00	20.00	151.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

MAKANAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	.8	.8	.8
	14	1	.8	.8	1.7
	15	2	1.7	1.7	3.4
	16	3	2.5	2.5	5.9
	17	4	3.4	3.4	9.2
	18	2	1.7	1.7	10.9
	19	8	6.7	6.7	17.6
	20	10	8.4	8.4	26.1
	21	13	10.9	10.9	37.0
	22	16	13.4	13.4	50.4
	23	15	12.6	12.6	63.0
	24	9	7.6	7.6	70.6
	25	6	5.0	5.0	75.6
	26	13	10.9	10.9	86.6
	27	1	.8	.8	87.4
	28	8	6.7	6.7	94.1
	29	1	.8	.8	95.0
	30	6	5.0	5.0	100.0
	Total	119	100.0	100.0	

KEBERSIHAN_DIRI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13	1	.8	.8	.8
	19	1	.8	.8	1.7
	20	1	.8	.8	2.5
	21	1	.8	.8	3.4
	23	3	2.5	2.5	5.9
	24	2	1.7	1.7	7.6
	25	1	.8	.8	8.4
	26	5	4.2	4.2	12.6
	27	6	5.0	5.0	17.6
	28	5	4.2	4.2	21.8
	29	6	5.0	5.0	26.9
	30	12	10.1	10.1	37.0
	31	12	10.1	10.1	47.1
	32	9	7.6	7.6	54.6
	33	9	7.6	7.6	62.2
	34	17	14.3	14.3	76.5
	35	28	23.5	23.5	100.0
	Total	119	100.0	100.0	

LINGKUNGAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	9	1	.8	.8	.8
	20	1	.8	.8	1.7
	21	3	2.5	2.5	4.2
	22	2	1.7	1.7	5.9
	23	3	2.5	2.5	8.4
	24	8	6.7	6.7	15.1
	25	12	10.1	10.1	25.2
	26	11	9.2	9.2	34.5
	27	15	12.6	12.6	47.1
	28	10	8.4	8.4	55.5
	29	13	10.9	10.9	66.4
	30	13	10.9	10.9	77.3
	31	24	20.2	20.2	97.5
	32	3	2.5	2.5	100.0
	Total	119	100.0	100.0	

PENYAKIT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	.8	.8	.8
	20	1	.8	.8	1.7
	21	4	3.4	3.4	5.0
	22	4	3.4	3.4	8.4
	23	2	1.7	1.7	10.1
	24	2	1.7	1.7	11.8
	25	7	5.9	5.9	17.6
	26	8	6.7	6.7	24.4
	27	8	6.7	6.7	31.1
	28	12	10.1	10.1	41.2
	29	13	10.9	10.9	52.1
	30	13	10.9	10.9	63.0
	31	12	10.1	10.1	73.1
	32	10	8.4	8.4	81.5
	33	9	7.6	7.6	89.1
	34	6	5.0	5.0	94.1
	35	7	5.9	5.9	100.0
	Total	119	100.0	100.0	

OLAHRAGA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	1.7	1.7	1.7
	8	2	1.7	1.7	3.4
	9	1	.8	.8	4.2
	10	3	2.5	2.5	6.7
	11	6	5.0	5.0	11.8
	12	11	9.2	9.2	21.0
	13	13	10.9	10.9	31.9
	14	20	16.8	16.8	48.7
	15	7	5.9	5.9	54.6
	16	14	11.8	11.8	66.4
	17	9	7.6	7.6	73.9
	18	17	14.3	14.3	88.2
	19	9	7.6	7.6	95.8
	20	5	4.2	4.2	100.0
	Total	119	100.0	100.0	

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	76	1	.8	.8	.8
	88	1	.8	.8	1.7
	91	1	.8	.8	2.5
	96	1	.8	.8	3.4
	102	1	.8	.8	4.2
	104	1	.8	.8	5.0
	106	2	1.7	1.7	6.7
	107	4	3.4	3.4	10.1
	108	1	.8	.8	10.9
	109	1	.8	.8	11.8
	110	1	.8	.8	12.6
	111	1	.8	.8	13.4
	112	1	.8	.8	14.3
	113	1	.8	.8	15.1
	114	4	3.4	3.4	18.5
	115	2	1.7	1.7	20.2
	116	3	2.5	2.5	22.7
	117	2	1.7	1.7	24.4
	118	2	1.7	1.7	26.1
	119	5	4.2	4.2	30.3
	120	3	2.5	2.5	32.8
	121	3	2.5	2.5	35.3
	122	4	3.4	3.4	38.7
	123	6	5.0	5.0	43.7
	124	5	4.2	4.2	47.9
	125	1	.8	.8	48.7
	126	9	7.6	7.6	56.3
	127	3	2.5	2.5	58.8
	129	3	2.5	2.5	61.3
	130	5	4.2	4.2	65.5
	131	3	2.5	2.5	68.1
	132	4	3.4	3.4	71.4
	133	2	1.7	1.7	73.1
	134	2	1.7	1.7	74.8
	135	1	.8	.8	75.6
	136	3	2.5	2.5	78.2
	137	4	3.4	3.4	81.5
	138	1	.8	.8	82.4
	139	4	3.4	3.4	85.7
	140	3	2.5	2.5	88.2

141	3	2.5	2.5	90.8
142	3	2.5	2.5	93.3
143	1	.8	.8	94.1
144	1	.8	.8	95.0
145	2	1.7	1.7	96.6
146	1	.8	.8	97.5
147	2	1.7	1.7	99.2
151	1	.8	.8	100.0
Total	119	100.0	100.0	