

**POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII SMP NEGERI**

**DI-KECAMATAN MLATI SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**Adjitama Yoga Wiguna**

**NIM. 17601244103**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2021**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul  
**POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII SMP NEGERI**  
**DI-KECAMATAN MLATI SLEMAN**

Disusun oleh:  
Adjitama Yoga Wiguna  
NIM. 17601244103

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

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO  
NIP. 19610731 199001 1001

Yogyakarta, 2 Juli 2021  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



Dr. Erwin Setyo K, M.Kes  
NIP. 19751018 200501 1002

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adjitama Yoga Wiguna

NIM : 17601244103

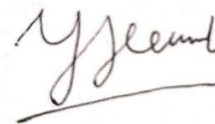
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri  
di-Kecamatan Mlati Sleman.

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 telah lazim.

Yogyakarta, 5 Juli 2021

Yang Menyatakan,



Adjitama Yoga Wiguna

NIM. 17601244103

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi




### POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII SMP NEGERI DI-KECAMATAN MLATI SLEMAN

Disusun oleh:  
Adjitama Yoga Wiguna  
NIM. 17601244103

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 12 Juli 2021

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Dr. Erwin Setyo K.,M.Kes. Ketua Penguji		10 Agustus 2021
Indah Prasetyawati Tri P.S.,M.Or. Sekretaris Penguji		9 Agustus 2021
Dr.Jaka Sunardi,M.Kes.,AIFO Penguji Utama		6 Agustus 2021

Yogyakarta, Agustus 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



  
Prof. Dr.Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

## **MOTTO**

“Anggaplah keberuntunganmu sebagai salah satu doa ibu yang terkabulkan”

(Adjitama Yoga Wiguna)

“Fokus pada apa yang jadi tujuanmu, dan kejarlah apa yang menjadi impianmu”

(Adjitama Yoga Wiguna)

“Ilmu pengetahuan itu bukanlah yang dihafal,  
melainkan yang memberi manfaat.” (Imam Syafi’i)

## **PERSEMBAHAN**

Seiring do'a dan rasa syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya, Bapak Sumargunanto, S.Pd yang telah mendidik, merawat, menasihati, dan membimbing saya sehingga menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih atas semua kasih sayang yang tak terhingga, mendukung segala kegiatan yang saya lakukan, dan motivasi sampai saat ini.

Karya ini saya persembahkan kepada almh. Bunda Romaningsih Widi Rahayu, S.Pd yang memberikan sebuah pesan sebelum Ia pergi ke Surga. Bunda ingin saya bisa menggapai impian beliau untuk melihat anaknya menjadi seorang sarjana dan bisa bermanfaat untuk orang lain dikemudian hari. Semua pencapaian ini tidak lepas dari do'a bunda yang selalu dihaturkan semasa hidupnya untuk segala impian anak-anaknya. Karya ini untukmu bunda, aku sangat menyayangimu.

Terimakasih juga untuk adik saya Anindita Nanda Wiguna yang selalu memberikan semangat dan energi positifnya selama saya menyelesaikan karya ini. Semoga dengan karya ini bisa menjadikan motivasi bagi adik saya untuk menyelesaikan perkuliahan dengan sebaik-baiknya. Dan juga untuk adik saya Assyfa putri Sumaryani semoga tidak pantang menyerah dan tidak putus asa untuk terus belajar agar menjadi pribadi yang baik dikemudian hari.

**POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII SMP NEGERI  
DI-KECAMATAN MLATI SLEMAN**

Oleh:  
Adjitama Yoga Wiguna  
NIM. 17601244103

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi Pola Hidup Sehat siswa kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman. Sampel penelitian berjumlah 129 siswa dengan teknik *random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan penilaian skala *likert*. Teknik analisis data dengan deskriptif kuantitatif dan dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman yaitu dengan kategori “sangat baik” berjumlah 2 orang (2%), kategori “baik” berjumlah 34 orang (26%), kategori “cukup baik” berjumlah 46 orang (36%), kategori “kurang baik” berjumlah 36 orang (28%), kategori “sangat kurang baik” berjumlah 2 orang (2%).

**Kata Kunci:** *pola hidup sehat, siswa, kelas vii*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman” dapat disusun sesuai dengan harapan peneliti. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

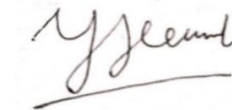
1. Dr.Erwin Setyo Kriswanto,S.Pd.,M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan bimbingan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Terima kasih kepada Ibu Indah Prasetyawati Tri P.S.,M.Or. Selaku sekretaris penguji yang telah memberikan waktu dan sarannya selama pelaksanaan Ujian Tugas Akhir Skripsi saya.
3. Dr.Jaka Sunardi,M.Kes., selaku *Expert Judgment* dan Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Pada Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan TAS.
5. Kepala Sekolah SMP N 1 Mlati, Kepala Sekolah SMP N 3 Mlati, Kepala Sekolah SMP N 3 Sleman, yang telah memberikan izin kepada saya dalam melaksanakan penelitian.
6. Bapak Agung Prasetya, S.Pd selaku guru PJOK SMP Negeri 3 Sleman yang telah memberikan dukungan dan saran selama pelaksanaan PPL hingga TAS.
7. Seluruh keluarga besar saya terutama om Anggar Widodo dan Bulek Ike Rahmawati sebagai orang tua pengganti selama masa Perkuliahan saya, yang telah memberikan dukungan dan nasehat baik secara moral maupun materi, dan seluruh keluarga besarsaya.

8. Rifa Kurnia Hayyuningtyas, yang selalu menemani baik suka maupun duka, dan kesabarannya untuk selalu mengingatkan saya tentang hal-hal baik, memberikan semangat yang tak kenal hingga saya bisa menyelesaikan TAS.
9. Keluarga besar PJKR E 2017 yang selalu memberikan kenangan di setiap langkahnya dan disetiap harinya. Dan juga teman baik saya dikelas yang selalu memberikan warna dalam masa-masa perkuliahan juga teman sambat, yaitu Rofi, Faiz, Noer, Mansyur, Shobur, Yudha, Rahma, Mada.
10. Sahabat baik saya, Gustho, Kristianto, Nana, Indah menjadi bagian dari keseharian saya dalam hal kuliner, jalan-jalan, mengerjakan skripsi, dan melakukan kegiatan seru lainnya.
11. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir ini masih terdapat banyak kekurangan, Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala masukan dan saran yang bersifat membangun untuk kesempurnaan mendatang. Demikian tugas akhir skripsi ini saya susun, semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Yogyakarta, 5 Juli 2021

Penulis,



Adjitama Yoga Wiguna

NIM.17601244103

## DAFTAR ISI

	HALAMAN
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>9</b>

A. Kajian Teori.....	9
1. Pengertian Kesehatan.....	9
2. Pola Hidup Sehat .....	11
B. Penelitian Yang Relevan .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
A. Desain Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	40
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	45
G. Teknik Analisis Data .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
A. Hasil Pembahasan.....	51
B. Pembahasan .....	63
C. Keterbatasan Penelitian .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>70</b>
A. Kesimpulan.....	70
B. Implikasi .....	70
C. Saran.....	71
D. Daftar Pustaka .....	72

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi .....	38
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen.....	43
Tabel 3. Skor Penilaian Skala Likert .....	44
Tabel 4. Kisi-kisi Setelah Uji Coba Instrumen .....	47
Tabel 5. Kategori Skor .....	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi .....	51
Tabel 7. Kategori Data Keseluruhan .....	52
Tabel 8. Deskripsi Statistik Pola Kesehatan Pribadi .....	53
Tabel 9. Kategori Pola Kesehatan Pribadi .....	54
Tabel 10. Deskripsi statistik Faktor Pola Makanan Dan Minuman Sehat .....	55
Tabel 11. Kategori Pola Makanan Dan Minuman Sehat .....	55
Tabel 12. Deskripsi statistik Faktor Pola kegiatan seimbang .....	56
Tabel 13. Kategori Pola Kegiatan Seimbang .....	57
Tabel 14. Deskripsi statistik Faktor Pola Gerak Badan Dan Olahraga .....	58
Tabel 15. Kategori Pola Gerak Badan Dan Olahraga .....	58
Tabel 16. Deskripsi Statistik Faktor Pola Pencegahan Penyakit.....	59
Tabel 17. Kategori Pola Pencegahan Penyakit Dan Penanganan .....	60
Tabel 18. Deskripsi statistik Faktor Pola Kebersihan Lingkungan .....	61
Tabel 19. Kategori Pola Kebersihan Lingkungan .....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Bagan Kerangka Berfikir .....	36
Gambar 2. Diagram Batang Keseluruhan .....	53
Gambar 3. Diagram Batang Data Pola Kesehatan Pribadi.....	54
Gambar 4. Diagram Batang Pola Makanan dan Minuman Sehat .....	56
Gambar 5. Diagram Batang Pola Kegiatan Seimbang .....	57
Gambar 6. Diagram Batang Pola Gerak Badan dan Olahraga .....	59
Gambar 7. Diagram Batang Pola Pencegahan Penyakit dan Penanganan .....	50
Gambar 8. Diagram Batang Pola Kebersihan Lingkungan .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Expert Jugment</i> .....	76
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian .....	77
Lampiran 3. Angket Google Formulir .....	80
Lampiran 4. Dokumentasi Uji Coba dan Penelitian .....	83
Lampiran 5. Hasil Olah Data Penelitian .....	86
Lampiran 6. Kartu Bimbingan .....	89

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang masalah**

Keseimbangan jasmani dan rohani merupakan salah satu bagian dari cara menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan jasmani sangat penting didukung dengan kesehatan rohani. Istilah kesehatan pada dasarnya berasal dari kata sehat, artinya terbebas dari gangguan segala penyakit. Jika dari kata dasarnya, maka kesehatan merupakan kondisi atau keadaan yang menggambarkan tubuh yang terbebas dari segala penyakit dan gangguan fisik atau pun psikis. Salah satu cara menjalani pola hidup sehat dengan memperhatikan pola makan yang teratur dengan makanan yang sehat dan bergizi. Selain itu, untuk menghindari gangguan kesehatan perlu istirahat yang cukup, rajin berolahraga dan berpikir positif tentang segala hal. Ketika kesehatan jasmani terjaga, maka berkesinambungan dengan kesehatan rohani.

Kesehatan tubuh akan tercapai apabila seseorang bisa menerapkan pola hidup sehat secara maksimal. Pola hidup sehat merupakan pola-pola yang berkaitan dengan usaha seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan yang harus diterapkan melalui proses belajar, baik dari sekolah keluarga maupun lingkungan masyarakat. Jika seseorang memiliki tubuh yang sehat maka bisa jadi lebih produktif dan bisa punya kesempatan menjadi lebih bermanfaat untuk orang lain. Jika masih berpikiran menjalani pola hidup sehat merupakan sesuatu yang sulit maka perlu memperbaiki pola pikir terlebih dahulu.

Pola hidup sehat merupakan suatu hal yang kedengarannya mudah dan dianggap telah dilakukan oleh setiap orang pada umumnya. Tetapi pada kenyataannya berbanding terbalik dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Upaya pemeliharaan kesehatan tak akan berhasil jika tidak ada perubahan sikap mental dan perilaku. Dari berbagai macam penyakit yang ada sekarang ini, sumber akarnya tidak lain yaitu menyanggapi sepele tentang pola hidup sehat yang dilakukannya (Ananto & Kadir. 2010 : 34). Faktor penyebab terjadinya masalah kesehatan berasal dari faktor *internal* (dalam tubuh) dan *eksternal* (luar tubuh). Penyebab masalah kesehatan yang berasal dari tubuh seseorang biasanya terjadi karena adanya gangguan penyakit yang masuk kedalam organ tubuh dan merusak keseimbangan fungsi tubuh juga terdapat gangguan penyakit yang berasal dari orang tua atau disebut penyakit turunan. Kemudian masalah kesehatan yang berasal dari luar tubuh ini biasanya terjadi pada lingkungan luar yang banyak terpapar bibit penyakit, terjadinya perubahan suhu, juga akibat kondisi udara yang kotor.

Pola hidup sehat tidak cukup hanya dengan makan, tidur dan olahraga. Lebih dari itu, sehat merupakan kondisi yang baik secara keseluruhan, meliputi fisik, mental dan spiritual. Itu semua bisa terwujud kalau didukung banyak hal, seperti makan sehat, olahraga teratur dan istirahat. Selain itu pikiran juga harus terus dijaga agar tidak stres dan juga selalu berfikir positif. Faktor lingkungan sekolah juga mempengaruhi tingkat pemahaman siswa untuk tetap menjaga tubuh agar tetap terjaga.

Proverawati & Rahmawati (2012 : 21) menyatakan bahwa, pola hidup sehat di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikan oleh siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah harus ada kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Dengan begitu, peran sekolah sangat berpengaruh untuk memotivasi siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan pribadi.

Sekolah bertujuan untuk mengembangkan pola pikir siswa dan pengetahuan sekaligus bertujuan mengembangkan kepribadian siswa secara menyeluruh. Pendidikan merupakan suatu usaha yang terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran siswa yang secara aktif mengembangkan potensi dari dalam dirinya agar mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat (Mu'rifah, 2004:14). Dengan pendidikan, seseorang mampu mengetahui bagaimana cara melakukan pola hidup sehat dan juga menerapkan segala kegiatan yang mampu menunjang siswa agar tidak mudah terserang penyakit, contohnya pada pendidikan kesehatan.

Pendidikan kesehatan perlu diterapkan dengan maksimal ke siswa Sekolah Menengah Pertama. Pendidikan kesehatan merupakan suatu upaya atau cara untuk menyadarkan siswa akan hidup sehat seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengatur pola makan yang sehat dan bergizi dan menghindari minuman yang berkadar gula tinggi, dan berolahraga dengan rutin. Seiring berjalannya waktu,

dengan perkembangan di era globalisasi yang semakin canggih akan mendorong seseorang untuk bekerja keras. Kondisi seperti ini akan menyebabkan seseorang melupakan pentingnya menjaga kesehatan terutama menjaga pola hidup sehat.

Perkembangan jaman membuat seseorang akan mudah mendapatkan sesuatu dengan cepat, salah satunya adalah mendapatkan makanan terutama makanan cepat saji. Dengan begitu, seseorang akan lebih memilih makanan cepat saji untuk memenuhi kebutuhan makanan sehari-hari. Dan makanan cepat saji sangat mudah di temui di lingkungan sekitar, dan juga praktis karena tidak perlu susah payah memasak. Banyak varian makanan yang bisa di pilih dan mempunyai rasa yang enak tetapi tidak baik untuk kesehatan tubuh. Hal ini akan menyebabkan seseorang menjadi malas, kemudian menjadi kebiasaan buruk yang akan terus menerus dilakukan hingga mempengaruhi kesehatan tubuh individu tersebut.

Sama halnya pada kehidupan remaja masa kini, yang pada dasarnya menjalani pola hidup yang tidak sehat. Contohnya seperti makan makanan cepat saji, jajan sembarangan, mengemil di sembarang tempat, malas untuk melakukan kegiatan berolahraga dan lebih memilih bermain game berjam-jam yang jelas sangat berpengaruh pada kondisi kesehatan remaja tersebut. Hal ini terjadi karena kurang adanya kesadaran pada remaja betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat sejak dini dan kurang mendapat edukasi dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah tentang masalah yang di timbulkan ketika tidak menjaga kesehatan tubuh.

Pada dasarnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa sejak sekolah dasar. Pengetahuan pola hidup sehat sudah diberikan

kepada siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat mengetahui manfaat olah raga bagi kesehatan tubuh dan pola hidup yang sehat. Hal ini terjadi karena mungkin materi tentang Pola Hidup Sehat yang disampaikan ke siswa masih kurang menarik dan terbilang monoton, karena materi yang disampaikan ke siswa hanya pada saat mendekati ujian umum, sebab guru cenderung memberikan materi praktik yang lebih banyak dibanding materi teori. Pihak sekolah dan keluarga harus mendukung dan memberi pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri, agar generasi dapat dijadikan modal berharga dalam pembangunan meningkatkan Sumber daya manusia (SDM) dalam pembangunan tidak lepas dari unsur pendidikan dan kesehatan. Kesehatan merupakan daya dukung utama dalam meningkatkan keberhasilan pendidikan, sehingga pendidikan yang diperoleh akan sangat mendukung terciptanya status kesehatan siswa.

Masalah kesehatan yang dihadapi oleh siswa SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman pada usia remaja sangat bervariasi. Biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan mulai dari menggosok gigi yang tidak benar, mencuci tangan tidak menggunakan sabun, memilih makanan yang tidak sehat dan bergizi, serta tidak menjaga kebersihan diri. Pola hidup sehat siswa dapat dilihat dari aktivitas keseharian. Perlu adanya koordinasi yang baik antara guru dan orang tua dalam memantau setiap kondisi siswa berperan penting demi tercapai kondisi sehat baik jasmani maupun rohani.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, yang dilakukan peneliti di SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman mendapatkan informasi bahwa minimnya kesadaran dalam menjaga pola hidup sehat. Masih terdapat siswa yang pola makannya tidak teratur seperti tidak sarapan sebelum pembelajaran daring, dan masih banyak siswa yang kurang aktif bergerak saat pembelajaran praktik olahraga daring. Selain itu, sosialisasi terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat belum dilaksanakan pada Siswa SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman. Kondisi ini mungkin disebabkan karena siswa belum mengetahui betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Dilihat dari permasalahan di atas yang sebagian besar siswa kurang memahami tentang pola hidup sehat. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan di atas, dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih terdapat beberapa Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman yang pola makannya tidak teratur seperti tidak sarapan sebelum melaksanakan pembelajaran daring.
2. Masih banyak beberapa Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman yang kurang aktif bergerak saat pembelajaran praktek olahraga daring.
3. Sosialisasi terhadap pentingnya menjaga pola hidup sehat belum dilaksanakan

pada Siswa SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

4. Masih terdapat siswa yang belum paham tentang menjaga Pola Hidup Sehat.
5. Belum dilakukan penelitian terkait Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

### **C. Pembatasan masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, peneliti mengidentifikasi batasan terhadap masalah yang menjadi ruang lingkup penelitian. Penelitian ini difokuskan untuk mengukur Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah pada penelitian ini perlu dirumuskan permasalahannya. Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut; “Seberapa baik Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman?”

### **E. Tujuan penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

### **F. Manfaat penelitian**

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

## 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini di harapkan bisa menambah wawasan dan refrensi di bidang ilmu pengetahuan tentang pola hidup sehat di mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi guru pendidikan jasmani

Bisa sebagai bahan evaluasi yang kemudian dapat di jadikan pedoman untuk penyusunan program sekolah terkait dengan pola hidup sehat.

### b. Bagi siswa

Dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari hari, dan sebagai bahan belajar tentang pentingnya penerapan pola hidup sehat.

### c. Bagi Sekolah

Dapat dijadikan masukan ke sekolah agar memperhatikan pola hidup siswa dan memberikan edukasi kepada siswa.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian teori**

##### **1. Pengertian sehat**

Sehat merupakan modal yang sangat penting dalam kehidupan, hal ini diperkuat dalam pengertian sehat oleh WHO yaitu keadaan ideal dari sisi biologis, psikologis dan sosial sehingga seseorang dapat melakukan aktifitas dengan optimal. Seseorang yang tidak memiliki kesehatan hidupnya akan sia-sia karena semua kegiatan memerlukan syarat tubuh yang sehat, agar semua kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan tercapai sesuai tujuan. Menurut Notoadmojo (2007:3), sehat adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sehat merupakan kebutuhan yang sangat berharga, jika seseorang tidak sehat maka segala aktivitas yang dilakukan akan mengalami gangguan . Untuk menjadi sehat harus diimbangi perilaku yang sehat pula. Kenyataan yang ada di lapangan kebanyakan orang terutama generasi muda meremehkan dan kurang menjalankan perilaku hidup sehat (Walsh, 2011). Singkatnya, perilaku hidup bersih dan sehat ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan mengadopsi pendekatan pencegahan untuk mengatasi gaya hidup, sehingga mengurangi jumlah perilaku tidak sehat yang dilakukan dan meningkatkan praktik yang lebih sehat tetapi juga mempertahankannya (Giles, 2011).

Menurut *World Health Organization (WHO)* dalam Fatimah (2016 : 9), sehat adalah suatu keadaan kondisi fisik, mental, dan kesejahteraan sosial yang merupakan

satu kesatuan dan bukan hanya bebas dari penyakit, kecacatan, atau kelemahan-kelemahannya. Menurut Sunardi (2020:157), orientasi sehat pada masyarakat bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental maupun sosial. Kondisi sehat dapat tercapai dengan mengubah perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih. Menurut Kriswanto (2020:14), upaya pencegahan dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kesadaran untuk meningkatkan pola hidup sehat.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa sehat adalah suatu keadaan sejahtera jasmani, rohani dan sosial bukan hanya bebas dari penyakit dan cacat sehingga mampu melaksanakan hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Cara yang paling mudah agar tetap sehat yaitu dengan menjaga hati dan pikiran untuk selalu berpikir positif serta menjaga pola hidup sehat dengan pengetahuan tentang kesehatan pribadi maupun kesehatan lingkungan.

## **2. Pola hidup sehat**

### **a. Pengertian pola hidup sehat**

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang mahal (Rahmawati, 2016:29). Hidup sehat harus diawali dengan perubahan kecil pada siswa dikehidupan sehari-hari dan memberi pemahaman tentang program hidup sehat sejak usia dini.

Pola hidup sehat perlu diterapkan dalam berbagai tatanan tempat dimana

terdapat sekumpulan orang hidup, bekerja, bersekolah, bermain dan berinteraksi, dengan tujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang pasti memiliki resiko terkena penyakit (Sunardi, 2020:157). Hal ini juga diperkuat menurut pendapat Koetler (2015:192), pola hidup sehat adalah gambaran dari aktivitas dari kegiatan seorang yang didukung oleh keinginan dan minat kemudian bagaimana pikiran orang tersebut menjalaninya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar.

*COVID-19* adalah suatu penyakit yang disebabkan oleh virus *severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-CoV-2)* atau biasa disebut virus *Corona*. *COVID-19* ini telah menyebar keseluruh penjuru dunia, menurut Masrul. (2020:8), penyebaran virus corona sangatlah cepat dan telah menyebar hampir di seluruh pelosok dunia dan hanya sebagian kecil negara saja yang tidak terkena virus corona ini. Dengan adanya masa pandemi *COVID-19* menurut Kriswanto (2020:157), dapat menimbulkan suatu penyakit akibat dari pola hidup sehat yang tidak baik maka untuk mencegah terjangkitnya virus ini maka salah satu usaha yang dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas jasmani secara teratur saat pandemi ini.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah suatu kebiasaan tentang memelihara kesehatan, dan berkaitan dengan usaha seseorang untuk menjaga kesehatan. Pola hidup sehat dapat dimulai dengan melakukan sebuah perubahan kecil dikehidupan sehari-hari melalui aktivitas fisik dan mental. Dengan menerapkan pola hidup sehat memberikan pengalaman belajar bagi setiap individu untuk meningkatkan derajat kesehatan dan mengurangi resiko terkena

penyakit, sehingga pola hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin.

#### **b. Penerapan pola hidup sehat**

Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo, 2002:17). Menurut Putu (2010:1), Hal-hal mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat bagi siswa yaitu:

1) Mencuci tangan dan menggosok gigi dengan bersih

Memberitahu cara mencuci tangan, sebelum makanan dan sesudah makan kemudian menyampaikan teknik menggosok gigi yang baik dan benar, sebanyak dua kali sehari.

2) Mengonsumsi makanan yang bergizi

Menganjurkan agar berhati-hati mengonsumsi jajanan, makanan dan minuman dan menghimbau siswa untuk mengonsumsi makanan yang seimbang.

3) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah

Membuang sampah pada tempatnya dan mengadakan upaya kebersihan di ruangan kelas dan sekitar halaman sekolah.

4) Melakukan olahraga secara teratur

Melalui pembinaan oleh guru UKS, para siswa melaksanakan senam kebugaran jasmani (SKJ).

5) Mengatur waktu istirahat dengan baik

Membiasakan diri untuk istirahat dan tidur malam secara teratur. Jadi disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan,

dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan dan melekat pada seseorang. Sehingga pola hidup sehat harus ditanamkan sejak dini.

Menurut pendapat Suharjana (2012:11), bahwa gaya hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan olahraga aktif. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam berbagai tatanan tempat dimana terdapat sekumpulan orang hidup, bekerja, bersekolah, bermain dan berinteraksi. Penerapan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang pasti memiliki resiko terkena penyakit (Sunardi, 2020:157).

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa Pola hidup sehat akan optimal jika siswa bisa memahami hal dasar yang mendukung pada pencapaian yang optimal dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan pola hidup sehat harus dilakukan oleh setiap orang karena gangguan kesehatan dapat menyerang siapa saja yang memiliki pola hidup yang tidak sehat.

#### **a. Pola hidup sehat terhadap kesehatan pribadi**

Kesehatan pribadi bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Dalam bukunya Irianto (2007:83), tugas lain dalam mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat di artikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, gosok gigi, berpakaian rapih, dan menjaga kebersihan rambut. Menurut Mu'rifah (2004:29), untuk mencapai kesehatan pribadi maka

harus didukung dengan kebersihan pribadi dan hidup teratur. Untuk kebersihan pribadi meliputi kesehatan kulit, rambut dan kuku, kesehatan mata, kesehatan hidung, kesehatan telinga, kesehatan mulut dan gigi, memakai pakaian yang bersih. Bagian tubuh tersebut harus dijaga kebersihannya dan kesehatannya, karena dengan menjaga itu maka akan sulit terserang penyakit.

Menurut Hidayat (2008:54), kebersihan diri merupakan perawatan diri sendiri yang dilakukan untuk mempertahankan kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Perawatan/Pemeliharaan *personal hygiene* diperlukan untuk kenyamanan individu, keamanan, dan kesehatan. Praktek hygiene sama dengan meningkatkan kesehatan (Potter & Perry, 2012).

Adapun bagian-bagian tubuh yang harus dijaga kebersihannya antara lain (Mu'rifah, 2004: 30) :

1) Kesehatan kulit

Manusia memiliki berbagai alat indra, kulit merupakan lapisan terluar dari anggota tubuh, terdapat banyak rangsangan dari luar yang akan diterima oleh kulit terlebih dahulu. Kulit adalah salah satu organ tubuh yang sensitif sehingga harus dijaga kebersihannya. Salah satunya menjaganya yang sederhana adalah dengan mandi. Adapun fungsi kulit yaitu sebagai pelindung tubuh dan jaringan di bawah kulit, sebagai panca indra perasa dan peraba, dan sebagai pembuang keringat melalui pori-pori.

2) Kesehatan rambut

Rambut merupakan mahkota bagi setiap orang, fungsinya untuk melindungi

kulit kepala serta sebagai keindahan pada bagian kepala. Rambut mudah terkena kotoran, seperti debu dan terutama yang berada pada daerah berdebu. Jika tidak menjaga kebersihan rambut akan menyebabkan rambut bau tak sedap dan akan mendatangkan kutu.

### 3) Kebersihan tangan dan kuku

Tangan dan kuku adalah bagian tubuh yang bersentuhan langsung dengan paparan benda apapun bahkan yang terdapat kotoran sekalipun. Terlebih lagi, tangan digunakan untuk makan, sehingga harus selalu menjaga kebersihan tangan maupun kuku.

### 4) Kesehatan hidung

Pemeliharaan hidung dapat dilakukan dengan cara membersihkan hidung dari berbagai macam kotoran, bila lubang hidung tersumbat benda asing coba keluarkan dengan penjepit atau tutuplah lubang yang satunya dan kemudian hembuskan udara dari dalam mulut, dan jika lubang hidung tersumbat berarti adanya penyakit yang masuk. Maka segeralah berobat ke dokter terdekat.

### 5) Kesehatan telinga

Ada beberapa cara pemeliharaan telinga, antara lain dengan cara Pembersihan, menggunakan alat khusus dan jangan dilakukan sendiri, jangan menggunakan benda-benda runcing, bila telinga kemasukan benda asing, mintalah bantuan kepada orang lain untuk mengeluarkannya dengan hati-hati. Bila dirasa adanya gangguan pendengaran adanya penyakit pada telinga, hendaklah diperiksakan ke Puskesmas atau dokter terdekat.

#### 6) Kesehatan mulut dan gigi

Guna mulut dan gigi antara lain untuk mengunyah makanan, untuk berbicara, memberikan keindahan, lidah digunakan sebagai alat pengecap dan alat berbicara. Hal-hal yang perlu diperhatikan waktu menyikat gigi adalah menyikat gigi dari gusi ke permukaan gigi selain membersihkan gigi juga untuk memijat gusi, menggosok gigi sebaiknya dilakukan setelah makan dan malam sebelum tidur dengan memakai sikat pribadi jangan bergantian dengan orang lain, sikat yang digunakan sebaiknya bulu sikat tidak keras tapi juga tidak lunak, permukaan bulu sikat rata, kepala sikat kecil, tangkai sikat gigi lurus.

#### 7) Memakai pakaian yang bersih

Fungsi pakaian antara lain untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar tubuh misalnya debu, lumpur dan sebagainya. Melindungi kulit dari sengatan langsung sinar matahari. Mencegah bibit penyakit masuk tubuh, misalnya cacing tambang yang berada di tanah lembab akan dapat masuk melalui kulit telapak kaki.

Hal ini dapat dicegah bila anak memakai alas kaki(misal sepatu, sandal). Membantu mengatur suhu tubuh, misalnya pakaian yang tebal dapat menahan tubuh kehilangan panas, sehingga orang yang bersangkutan tetap merasa hangat meskipun udara/hawa di sekitar dingin. Membantu mempercantik diri, misalnya seorang dengan memakai pakaian yang serasi, rapi, dan bersih akan tampak lebih menarik dalam penampilannya.

#### 8) Melakukan gerak dan istirahat

Biasakan dalam kehidupan sehari-hari untuk melakukan aktivitas gerak secara teratur, paling tidak melakukan aktivitas (olahraga) tiga kali dalam seminggu. Tetapi jangan lupa harus mengimbangi dengan istirahat yang cukup. Karena dengan istirahat memberi kesempatan tubuh untuk memulihkan kembali tenaga yang sudah terbuang, sehingga memiliki tenaga atau kekuatan untuk melakukan aktivitas lainnya.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa menjaga kebersihan setiap bagian tubuh sangatlah penting agar tidak mudah terserang berbagai macam penyakit. Dengan menjaga kebersihan diri, maka seseorang akan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya arti kesehatan pribadi dan kualitas hidup akan lebih terjamin.

#### **b. Pola makanan dan minuman sehat**

Menurut Sumintarsih (2008:14), pola makanan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan. Kriteria makanan yang sehat adalah 4 sehat 5 sempurna. Kriteria makanan sehat adalah pola makan empat sehat lima sempurna. Pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi:

##### 1) Cukup kuantitas

Banyaknya makanan bergantung kepada kebutuhan setiap orang sesuai dengan jenis dan lama aktivitas berat badan, jenis kelamin, dan usia.

2) Proporsional

Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makan sehat berimbang, yakni karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%, cukup vitamin, mineral, dan air.

3) Cukup kualitas

Makanan tidak sekedar membuat perut kenyang, tetapi juga berpengaruh pada sistem-sistem dalam tubuh. Untuk itu, perlu dipertimbangkan kandungan zat gizi, meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

4) Sehat atau higienis

Makanan harus steril, bebas dari kuman dan penyakit, salah satu upaya untuk mensterilkan makanan adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.

5) Makanan segar alami

Sayur dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan olahan (makanan kemasan yang diawetkan) serta *fast food* dan *junk food*.

6) Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.

Kelebihan makanan nabati dibanding hewani adalah sedikit kandungan lemak, terutama lemak jenuh.

7) Cara memasak yang berlebihan.

Sayuran yang terlalu lama direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilang sejumlah vitamin dan mineral. Sehingga seseorang yang memakan sayuran yang terlalu lama direbus tidak akan mendapatkan manfaat baik vitamin maupun

mineral yang terkandung dalam sayuran tersebut.

8) Teratur dalam penyajian.

Untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh perlu pengaturan makanan secara teratur misalnya makan pagi jam 07.00, makan siang jam 13.00, makan malam jam 19.00, serta tidak membiasakan makan seingatnya dan sesempatnya karena dapat mengakibatkan gangguan pencernaan misalnya buang air besar tidak teratur, dan sakit maag.

9) Frekuensi 5 kali sehari

Makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan kapasitas lambung dengan mengatur frekuensi makan, yakni 3 kali makan utama (pagi, siang, dan malam) serta 2 kali makan penyalang. Makanan penyalang yang dimaksud adalah makanan yang tidak mengandung karbohidrat seperti; buah, dan sayur. Manfaat buah dan sayur sangat penting bagi tubuh manusia. Buah dan sayur banyak mengandung vitamin serta mineral yang sangat baik untuk membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat.

10) Minum 6 gelas sehari

Sehari rata-rata tubuh memerlukan 2500 ml air, banyaknya air tersebut diperoleh melalui makanan (100 ml), sisa metabolisme dan yang berasal dari minum sebanyak 1200 ml (6 gelas). 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 (2014:200) 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 Yulianti (2014 : 202), Tips makanan sehat antara lain:

- 1) Makanan berlemak tinggi sangat beresiko bagi kesehatan, terutama dari mentega, margarine santan dan dari lemak hewan. Lebih baik makan dari kacang-kacangan atau biji-bijian. Jeroan, otak, kulit ayam dan kuning telur sebaiknya dihindari. Sebaiknya, sebagai sumber protein, memilih susu rendah lemak, yogurt, susu kedelai, ikan dan putih telur. Tetapi jika menyukai daging, pilihlah daging tanpa lemak.
- 2) Bahan makanan yang mengandung pengawet sebaiknya dihindari. Makanan yang mengandung pengawet dalam jangka panjang dapat memicu kanker.
  - a) Jadikan air putih sebagai minuman favorit.
  - b) Jika menyukai makanan yang berwarna-warni, gunakan dari bahan makanan yang mengandung bahan pewarna alami, seperti 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.

c) Buah-buahan dan sayur-sayuran harus selalu ada disetiap menu makanan.

Menurut Yulianti (2014:201), air minum yang sehat adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera. Namun, sebaiknya tidak melupakan segi kesehatan. Siswa perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman.

Dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan yang baik untuk siswa tiga kali sehari dengan memperhatikan gizi di dalam makan tersebut. Hindari makanan yang berlemak tinggi, jangan makan yang mengandung pengawet, dan jadikan air putih sebagai minuman utama.

### **c. Pola kegiatan seimbang**

Terus menerus melakukan kegiatan fisik tanpa istirahat akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak juga akan membuat kesegaran tubuh menurun, oleh karena itu harus ada keseimbangan antara aktifitas dan istirahat. Aktivitas kehidupan mengakibatkan kelelahan, agar sembuh dari keletihan maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan tidur (Slamet & Edy, 2010: 10).

#### **1. Rekreasi**

Menurut Kristiyanto (2012: 6) berpendapat bahwa olahraga rekreasi terkait

erat dengan aktivitas waktu luang dimana orang bebas dari pekerjaan rutin. Waktu luang merupakan waktu yang tidak diwajibkan dan terbebas dari berbagai keperluan psikis dan sosial yang telah menjadi komitmennya. Kegiatan yang umum dilakukan untuk rekreasi adalah pariwisata, olahraga, permainan, dan hobi dan kegiatan rekreasi umumnya dilakukan pada akhir pekan. Hubungannya dengan kesehatan pribadi ialah didapatkan kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

## 2. Istirahat yang cukup

Istirahat yang cukup memberikan dampak untuk tubuh ketika sedang letih dan mampu mengembalikan energi yang telah terpakai dalam aktivitas sehari-hari. 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 dengan mendengarkan radio, menonton televisi, mengobrol dengan teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, membaca buku bacaan/majalah, dan lain sebagainya.

Manfaat dari istirahat yang cukup bagi tubuh antara lain:

- a) Melepaskan lelah.
- b) Memberikan 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.
- c) Menambah kesegaran dan kekuatan.

d) Memperpanjang umur sel-sel tubuh.

Waktu yang optimal untuk beristirahat yaitu:

a) Diantara jam kerja atau belajar (pagi hari lebih kurang jam 10.00 dengan waktu istirahat 10-15 menit).

b) Siang hari, sebelum makan siang, waktu istirahat 15-20 menit. Kemudian sesudah makan dengan waktu istirahat 30-60 menit.

c) Sore hari, sebelum makan 60 menit, sesudah makan 60 menit.

d) Malam hari, sebelum tidur 60 menit.

### 3. Tidur

Ada banyak efek negatif yang terjadi pada tubuh akibat seseorang kurang tidur. Mulai dari efek yang sederhana hingga efek yang serius. Efek sederhananya mulai dari mengakibatkan rasa kantuk berlebih, tidak bersemangat, konsentrasi terganggu dan mood yang tidak stabil. Sedangkan efek serius dari kurang tidur yaitu gangguan jantung, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes mellitus, obesitas hingga kematian. Kurang tidur juga membuat kemampuan kognitif berkurang sehingga mudah lupa. Bagi yang sedang berusaha menambah massa otot, kurang tidur adalah satu penghambat yang sering tidak disadari karena saat tidur lah tubuh secara optimal meregenerasi dan membangun sel otot baru.

#### **d. Pola gerak badan dan olahraga**

Menurut Hardinge (2001: 39), olahraga merupakan suatu bagian yang penting dari kehidupan, karena aktivitas fisik yang keras dibutuhkan untuk memberikan unsur-unsur penting agar bisa hidup. Olahraga adalah aktivitas gerak

yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan otot-otot cukup membuat kita lemah yang secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh.

Menurut Djoko, (2007:27), manfaat yang didapat dari melakukan olahraga yaitu:

- a) Memperpanjang usia harapan hidup seseorang.
- b) Mengatur tonus serta menguatkan setiap organ tubuh dan juga sistem dalam tubuh.
- c) Membantu untuk menenangkan ketegangan, serta membuat tidur akan terasa lebih nyenyak.
- d) Melindungi adanya osteoporosis atau yang disebut pengeroposan tulang.
- e) Menurunkan lemak darah (meningkatkan kolesterol baik).
- f) Menurunkan kadar stress emosional.
- g) Menghindarkan dari serangan jantung atau stroke.
- h) Membantu untuk menghilangkan sembelit.
- i) Membantu dalam pengobatan diabetes.
- j) Meningkatkan daya tahan tubuh.
- k) Mengurangi resistensi insulin.
- l) Membantu mengendalikan kadar gula darah.
- m) Menguatkan pengendalian diri
- n) Membuat pikiran menjadi segar.
- o) Mengurangi rasa tertekan serta rasa cemas.

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang mempunyai banyak manfaat

bagi kesehatan salah satunya kebugaran jasmani. Menurut Sajoto dalam Sridadi & Sudrana (2011:102), kebugaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi. Melakukan kegiatan berolahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, salah satunya tubuh akan menjadi sehat dan bugar.

Kegiatan olahraga sangat 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 Yulianti (2014:202).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa cara menjaga daya tahan tubuh dapat dilakukan dengan cara melakukan kegiatan berolahraga dengan rutin agar tetap sehat.

#### **g. Pola pencegahan penyakit dan penanganan**

Menurut Indan (2000:26), bahwa usaha pencegahan penyakit dibagi menjadi lima tingkat yang dapat dilakukan pada masa sebelum sakit dan pada masa sakit, usaha-usaha itu adalah:

- 1) Mempertinggi nilai kesehatan.
- 2) Memberi perlindungan khusus terhadap suatu penyakit.
- 3) Mengenal dan mengetahui jenis penyakit pada awal, serta mengadakan

pengobatan yang tepat dan segera.

4) Pembatasan kecacatan dan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan gangguan suatu penyakit.

5) Rehabilitasi. Menurut Wiarto (2010:13), kebiasaan sehat diantaranya adalah menjauhi narkoba, hindari minuman keras, hentikan kebiasaan merokok. Hal-hal yang perlu dihindari untuk tahap usaha pencegahan, antara lain:

a) Menghindari rokok

Perilaku merokok telah menjadi perilaku adiktif yang umum ditemui di Indonesia. Perilaku merokok merupakan tindakan seseorang melakukan kegiatan merokok atau tindakan-tindakan yang dilakukan secara sengaja untuk merangsang untuk merokok, serta hasil keputusan seseorang setelah mempertimbangkan buruk baiknya merokok. Informasi mengenai rokok dari lingkungan merupakan hal penting yang mempengaruhi pertimbangan baik tidaknya rokok. Oleh karena itu proses pengambilan keputusan untuk merokok sangat dipengaruhi oleh lingkungan (Efendi, 2005: 17). Kebiasaan merokok sudah menjangkit diberbagai kalangan baik itu tua, muda bahkan anak-anak. Merokok dapat mengganggu kesehatan seseorang, adapun bahaya merokok dapat menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, impotensi, kesehatan janin, dan masalah kesehatan yang lain.

b) Narkotika

Menurut Slamet & Edy. (2010:10), narkotika adalah zat yang jika dimakan, diminum, atau disuntikan ke dalam tubuh manusia dapat mengubah satu atau lebih fungsi badan manusia. Pada era sekarang ini pergaulan yang tidak sehat

yang menjadi salah satu pintu masuk narkotika pada anak muda, jenis-jenis narkotika sangatlah banyak, seperti: ganja, morfin, putauw, sabu-sabu, heroin, dan pil ekstasi. Pemakaian narkotika secara terus-menerus dapat mengakibatkan pemakainya mengalami ketergantungan pada narkotika, baik fisik maupun mental dan pada umum

nya mengalami kematian apabila terus menerus dikonsumsi.

Untuk menghindari bahaya narkotika yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

- 1) Jangan pernah sekali-kali mencoba atau menggunakan narkotika.
- 2) Menjauhkan diri dari pemakai atau pengguna narkotika.
- 3) Jauhkan narkotika untuk menghilangkan kecewa karena itu hanya sesaat.
- 4) Untuk menghindari bahaya narkotika sebaiknya banyak- banyak mendekatkan diri pada Tuhan YME.
- 5) Menghindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein.
- 6) Pengaruh minuman beralkohol pada individu

Menyediakan obat-obatan di rumah sangat penting sebagai pencegahan saat keadaan darurat dan tidak perlu membuang waktu pergi ke toko atau apotek untuk membeli apa yang dibutuhkan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penanganan penyakit menurut Suharto (2006:30) & Suhardi (2010:26) adalah:

- 1) Keluhan rasa sakit yang dirasakan merupakan lampu kuning bahkan lampu merah bahwa dalam tubuh mengalami gangguan kesehatan.
- 2) Gangguan yang masih ringan biasanya belum dirasakan dan akan dirasakan

bila bertambah parah.

3) 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. Khususnya bagi wanita perlu dilakukan pemeriksaan leher Rahim dan payudara sekurang kurangnya sekali setahun.

Menurut Wiarto (2013:13), menghindari terjadinya penyakit dapat dilakukan dengan cara menghindari kontak dengan sumber penyakit, dan membiasakan diri mematuhi aturan dalam kesehatan.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa cara menghindari penyakit yaitu dengan cara mematuhi aturan kesehatan yang telah ada. Selain itu memahami cara penanganan penyakit dan juga menghindari kebiasaan tidak sehat seperti merokok, narkoba, minum alkohol, dan kebiasaan lainya yang dapat menyebabkan penyakit seperti batuk tanpa ditutupi, meludah sembarangan. Memeriksa kesehatan secara rutin walau dalam keadaan sehat. Menyediakan obat-obatan sebagai langkah pencegahan saat keadaan darurat.

#### **h. Pola peduli kebersihan lingkungan**

Selain menjaga kebersihan pribadi, kesehatan lingkungan pun tidak kalah pentingnya, keduanya saling berkesinambungan. Kebersihan harus selalu terjaga seperti lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan bermain, maupun lingkungan kerja. Hal ini supaya terhindar dari berbagai macam penyakit dan nyaman saat menempatinya.

Undang-undang No. 23 Tahun 1992 pasal 22, menyatakan bahwa

kesehatan lingkungan diselenggarakan untuk mewujudkan kualitas lingkungan yang sehat yaitu keadaan lingkungan yang bebas dari resiko yang membahayakan kesehatan dan keselamatan manusia. Kebersihan lingkungan meliputi kebersihan tempat tinggal (kamar tidur, kamar mandi, kebersihan dapur, kebersihan ruang makan, dll), kebersihan tepat kerja, dan kebersihan tempat umum. Kebersihan tempat tinggal dilakukan dengan cara mengepel, mengelap, menyapu ruangan, mencuci peralatan masak dan peralatan makan, membersihkan kamar mandi, dan membuang sampah pada tempatnya. Kemudian UKS memiliki peran penting bagi siswa disekolah untuk mendapatkan pelayanan kesehatan yang layak.

Perilaku manusia terhadap lingkungan sehat menurut Soekidjo (2007:147) meliputi:

- 1) Perilaku penggunaan air bersih untuk mandi, cuci, masak dll

Menurut Irianto (2010:99) syarat kuantitas persediaan air untuk keperluan rumah tangga diperkirakan sekitar 100 liter per hari dengan rincian berikut:

- a) 5 liter untuk minum
- b) 5 liter untuk masak
- c) 15 liter untuk mencuci
- d) 30 liter untuk mandi
- 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.

- 2) Perilaku didalam pembuangan sampah dan limbah yang sehat.

3) Pencahayaan dan sirkulasi udara rumah yang sehat.

Rumah sehat dan nyaman tidak hanya ditentukan oleh kualitas pencahayaan tapi juga sirkulasi udaranya. Agar distribusi udara berjalan baik, ruangan harus didukung sistem ventilasi yang baik.

4) Perilaku membersihkan sarang-sarang nyamuk

Pengetahuan yang baik tentang gejala dan tanda demam berdarah adalah penting dalam menangani penyakit dan segera mencari layanan kesehatan (Khun, 2007:76). Perilaku membersihkan lingkungan dan secara rutin melakukan kegiatan 3M, yakni menguras tempat penampungan air, mengubur barang bekas dan menutup tempat penampungan air akan efektif mengurangi tempat perkembangbiakan nyamuk, sehingga dapat mengurangi kejadian DBD di lingkungannya.

5) Menjaga kebersihan pakaian

Dengan memperhatikan betapa pentingnya lingkungan yang serta untuk menunjang kesehatan individu dan masyarakat, maka dari itu manusia harus berpartisipasi menjaga dan merawat lingkungan sekitar.

Jadi kebersihan lingkungan adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengerti bagaimana cara untuk menciptakan lingkungan yang sehat, aman, bersih, dan sejuk sehingga terhindar dari penyakit.

**i. Karakteristik Siswa SMP**

Siswa pada jenjang pendidikan menengah pertama merupakan sebagai tahap remaja awal. Menurut Wakiyono (2006: 16), remaja terbagi menjadi 3 fase yaitu:

- a) Umur 12-15 tahun masa remaja awal.
- b) Umur 15-18 tahun masa remaja tengah.
- c) Umur 18-21 tahun masa remaja akhir

Ridwan (2008: 124), menyebutkan bahwa masa awal remaja terjadi pada saat umur 13 sampai dengan umur 16 atau 17 tahun. Masa remaja juga disebut masa *adolescence*, yang berarti lebih kuat mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Hal ini diperkuat oleh Ridwan (2008: 56), menyebutkan bahwa remaja mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Masa remaja sebagai periode penting

Pada masa ini perkembangan fisik terjadi dengan cepat disertai dengan perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.

- b) Masa remaja sebagai masa peralihan.

Pada masa ini, apa yang terjadi pada masa sebelumnya akan meninggalkan bekasnya dimasa sekarang dan masa yang akan datang. Namun, bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.

- c) Masa remaja sebagai periode perubahan

Masa ini menunjukkan bahwa perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering memunculkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut adanya kebebasan tapi mereka masih takut untuk bertanggungjawab.

- d) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah yang terjadi pada masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi, karena remaja cenderung mengembangkan kebiasaan yang akan mempersulit

keadaan, dilain pihak remaja tidak akan percaya dengan bantuan dari orang lain.

e) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya dimasyarakat.

f) Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan

Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.

g) Masa remaja sebagai masa yang realistik

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.

h) Masa remaja sebagai ambang masa kedewasaan

Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Secara umum, remaja mempunyai ciri-ciri sebagai berikut kegelisahan, kebingungan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok (Wakiyono, 2006:16). Ciri-ciri khusus, antara lain:

a) Ciri remaja putra:

1. Cenderung lebih kuat.
2. Lebih aktif.
3. Suaranya besar.
4. Badan bagian dada membesar.

5. Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar.

6. Tumbuh rambut dibagian tertentu.

b) Ciri remaja putri:

1. Pinggulnya melebar.

2. Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus.

3. Suaranya melengking.

4. Payudara membesar.

5. Lebih emosional (perasa).

Subyek yang digunakan pada penelitian ini adalah Siswa yang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yaitu siswa SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman yang tergolong sebagai remaja awal. Siswa SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman mempunyai karakteristik yang hampir sama dengan remaja awal pada umumnya yaitu masih bersifat kekanak-kanakan, namun tidak mau dianggap anak kecil, suka mencoba hal-hal baru, senang bergaul dengan teman seusianya dan lain-lain.

## **B. Penelitian yang relevan**

1. Rahmanda (2013) dengan judul “Pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP N 1 Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan pola hidup sehat kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan metode survey dan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*. Teknik analisis data menggunakan

statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 197 siswa. sehingga diperoleh sampel sebanyak 70 siswa. 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 “tinggi”.

2. Budiyo (2016) dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017”. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui 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*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. 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. 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. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017

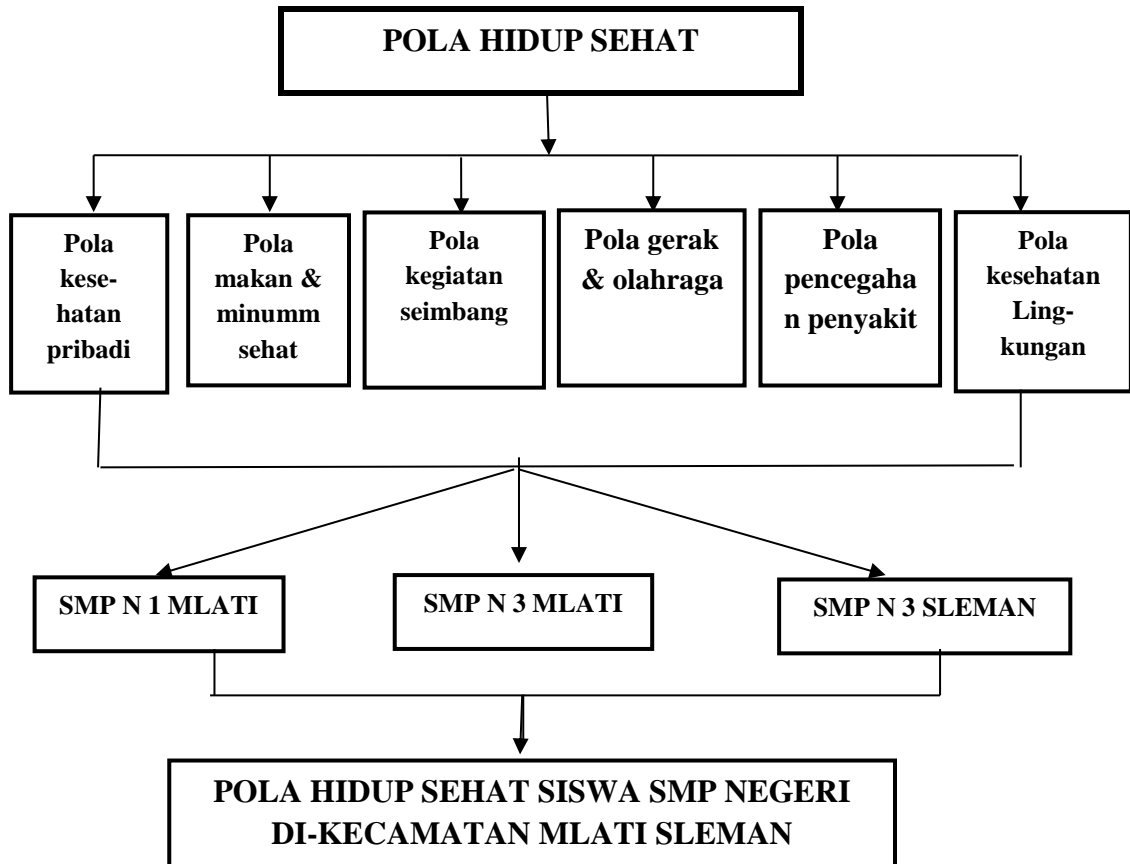
masuk kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik diperoleh 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pola hidup sehat merupakan kebiasaan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang berpengaruh pada kesehatan pribadi maupun kesehatan lingkungan. Untuk memperoleh tubuh yang sehat, tidak harus dengan pola hidup yang mahal. Cara yang paling mudah menjaga kesehatan yaitu dengan menjaga hati dan pikiran untuk selalu berpikir positif serta menjaga pola hidup sehat dengan pengetahuan tentang kesehatan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi siswa belum menerapkan pola hidup sehat. Salah satu faktornya adalah kurang adanya edukasi dan wawasan dari lingkungan rumah maupun lingkungan sekolah akan pentingnya menjaga pola hidup sehat.

Ada berbagai cara untuk mencapai pola hidup sehat yang optimal, yaitu dengan cara menjaga kebersihan diri, mengoptimalkan asupan makan dan minum yang sehat bergizi, mengatur waktu untuk berekreasi dan menjaga istirahat dengan cukup, melakukan aktivitas gerak badan dan olahraga, mengenali berbagai macam penyakit dan cara melakukan penanganan terhadap penyakit. Orang tua dan guru memiliki peran penting terhadap kualitas pola hidup dan kesehatan siswa. Diharapkan siswa ketika sudah menjaga pola hidup sehat dengan baik, tumbuh dan

kembang siswa akan terus meningkat dan mendapatkan prestasi yang maksimal.



**Gambar 1.** Bagan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman. Penelitian ini menggunakan metode survei, teknik pengambilan data menggunakan angket, skor yang diperoleh dari angket kemudian dikelola dan dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dan dituangkan dalam bentuk persentase yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang seberapa tinggi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

#### **B. Tempat Dan Waktu Penelitian**

##### **a. Tempat penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di beberapa sekolah yang berada di Kecamatan Mlati, yaitu :

1. SMP Negeri 1 Mlati
2. SMP Negeri 3 Mlati
3. SMP Negeri 3 Sleman

Dalam penelitian ini seharusnya terdapat 3 sekolah yang akan dijadikan subyek yaitu SMP Negeri 1 Mlati, SMP Negeri 2 Mlati, dan SMP Negeri 3 Mlati. Namun, guru olahraga yang bersangkutan di SMP Negeri 2 Mlati tidak memberikan

izin pada peneliti untuk melakukan proses kegiatan penelitian, sehingga pada penelitian ini hanya dilaksanakan di 2 sekolah.

### **b. Waktu penelitian**

Penelitian ini mulai dilaksanakan pada bulan Februari 2021 untuk melakukan survei pendahuluan. Selanjutnya dilakukan observasi dan pengambilan data dimulai pada bulan April 2021.

## **C. Populasi dan sampel penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Arikunto (2013:173), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi merupakan generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2015:117). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

**Tabel 1. Jumlah Siswa**

#### **a. SMP Negeri 1 Mlati**

<b>No.</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
1.	VII A	33 Siswa
2.	VII B	34 Siswa
3.	VII C	33 Siswa
4.	VII D	32 Siswa
<b>Total Siswa</b>		<b>132swa</b>

#### **b. SMP Negeri 3 Mlati**

<b>No.</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jumlah Siswa</b>
------------	--------------	---------------------

1.	VII A	32 Siswa
2.	VII B	32 Siswa
3.	VII C	32 Siswa
4.	VII D	30 Siswa
Total Siswa		126 Siswa

c. SMP Negeri 3 Sleman

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	VII A	20 Siswa

## 2. Sampel penelitian

Sampel merupakan suatu bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah Populasi. Apabila Populasi tersebut besar, sehingga para peneliti tentunya tidak memungkinkan untuk mempelajari keseluruhan yang ada pada populasi tersebut beberapa kendala yang akan di hadapi di antaranya seperti dana yang terbatas, tenaga dan waktu maka dalam hal ini perlunya menggunakan sampel yang di ambil dari populasi itu. Selanjutnya, apa yang dipelajari dari sampel tersebut maka akan mendapatkan kesimpulan yang nantinya di berlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2015:118).

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Menurut Sugiyono (2017: 126), *random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Dari total sampel 258 siswa, maka diambil 50% dari populasi sehingga jumlah sampelnya adalah 129 siswa. Hal ini menurut Schriber & Asner, S (2011: 92) populasi berjumlah lebih dari 200 diambil 50% maka pengambilan sampel pada penelitian ini dalam jumlah 50% dikarenakan agar jumlah sampel lebih dari 200

populasi hal ini dilakukan untuk membantu menghasilkan sampel yang representative karena menghilangkan bias respons sukarela dan menjaga faktor bias yang tersembunyi.

#### **D. Definisi operasional variabel penelitian**

Menurut Sugiyono (2015:60), secara teoritis variabel dapat didefinisikan sebagai atribut seseorang yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Sedangkan menurut Arikunto (2010: 161), variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman. Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman diartikan sebagai praktek kebiasaan orang hidup bersih dan hidup sehat dalam kehidupan sehari-harinya seperti yang terdiri dari upaya memelihara kesehatan pribadi, makanan dan minuman yang sehat, pola kegiatan seimbang, pola gerak badan dan olahraga, cara pencegahan dan penanganan penyakit, kemudian bagaimana cara menjaga kebersihan lingkungan.

#### **E. Instrumen dan teknik pengumpulan data**

##### **a. Instrumen penelitian**

Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa angket, angket dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Menurut Arikunto (2010: 195), angket tertutup adalah angket yang disajikan sudah di sediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dalam bentuk

sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) 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:

#### 1. Mendefinisikan konstruk

Konstruk atau konsep yang ingin diteliti atau diukur dalam penelitian ini adalah Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati.

#### 2. 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: Komponen instrumen sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel dibawah ini:

- 1) Pola kesehatan pribadi dengan indikator (Kebersihan diri dan Kebersihan lingkungan).
- 2) Pola makanan dan minuman sehat dengan indikator (macam-macam makanan sehat dan macam-macam minuman sehat).
- 3) Pola kegiatan seimbang dengan indikator (rekreasi, istirahat yang cukup, dan tidur).
- 4) Pola gerak badan dan olahraga dengan indikator (kegiatan olahraga).
- 5) Pola pencegahan penyakit dan penanganan dengan indikator (pencegahan penyakit dan penanganan penyakit).

6) Pola kebersihan lingkungan dengan indikator (penggunaan air bersih, ciri-ciri rumah sehat, pemanfaatan UKS, dan kebersihan pakaian).

3. 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 2. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman	Pola kesehatan pribadi	1. Kebersihan diri	1, 2		4
		2. Kebersihan lingkungan	3, 4		
	Pola makanan dan minuman sehat	1. macam-macam makanan sehat	5, 7	6, 8	4
		2. macam-macam minuman sehat			
	Pola kegiatan seimbang	1 rekreasi 2. istirahat yang cukup 3. tidur	9, 10 11, 12	13, 14	6
Pola gerak badan dan olahraga	1. kegiatan olahraga	15, 16		2	
Pola pencegahan penyakit dan penanganan	1. pencegahan penyakit 2. penanganan penyakit	17, 18		4	
		19, 20			
Pola kebersihan lingkungan	1. penggunaan air bersih 2. ciri-ciri rumah sehat 3.pemanfaatan UKS 4.kebersihan sekolah	21, 22	24, 28	8	
		23, 25			
		26, 27			
<b>Jumlah Soal</b>					<b>28</b>

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan jenis tes skala Likert, yang merupakan jenis skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial. Pernyataan positif dan negatif dinilai subyek Sering Sekali, Sering, Jarang, Tidak Pernah. Keempat alternatif jawaban pada setiap butir pernyataan memiliki skor, sebagai berikut:

**Tabel 3. Skala Likert skor penilaian pada alternatif jawaban**

Alternatif Jawaban	Skor Alternatif Jawaban	
	Positif	Negatif
Sering Sekali (SS)	4	1
Sering (S)	3	2
Jarang (J)	2	3
Tidak Pernah (TP)	1	4

(sumber:Sugiyono, 2009:135)

**b. Uji coba instrumen**

Setelah kisi-kisi instrumen penelitian tersusun, melakukan konsultasi kepada *Expert Judgement*, guna mendapat saran ataupun masukan terhadap instrumen penelitian sehingga akan diketahui kesalahan dan kelemahan pada instrumen tersebut. Setelah mendapatkan persetujuan kemudian diujicobakan di SMP Negeri 3 Sleman.

**c. Teknik pengumpulan data**

Abdurrahman (2011:85), menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Metode penelitian data menggunakan metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuisioner. Dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dapat lebih mudah dan praktis serta efisien terhadap waktu karena hanya membutuhkan waktu yang singkat peneliti sudah mendapatkan data dari responden. Tes dilakukan secara online memakai aplikasi *google formulir* kemudian diberikan kepada responden siswa kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman yang menjadi subyek dalam penelitian, langkah-langkah teknik pengambilan data dilakukan sebagai berikut:

- a) Mengajukan surat pengantar yang menyatakan bahwa akan melaksanakan penelitian di SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.
- b) Peneliti mendapat informasi total jumlah keseluruhan siswa kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman dan menentukan jumlah siswa yang akan dijadikan subyek dalam penelitian.
- c) Akibat masih adanya pandemi *COVID-19*, peneliti mengumpulkan data secara online menggunakan *google formulir*.
- d) Kemudian peneliti menyerahkan link *google formulir* kepada guru PJOK yang akan digunakan untuk pengambilan data online dan diteruskan ke WA grup besar kelas VII dimasing-masing sekolah.
- e) Setelah guru PJOK mengirimkan *link* tersebut, selanjutnya siswa mengisi angket/*kuesioner*.
- f) Peneliti merekap data kemudian menyimpulkan pada hasil penelitian.

## **F. Validitas dan reliabilitas instrumen**

### **1. Uji validitas**

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2010: 211). Perhitungannya menggunakan *Microsoft Excel*.

Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan

valid. Rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

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

Keterangan:

R<sub>xy</sub> = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = skor butir

Y = skor total

n = banyaknya subjek

(Sumber: Arikunto, 2010: 213)

**Tabel 4. Kisi-Kisi Setelah Uji Coba Instrumen**

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Positif	Negatif	
Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman	Pola kesehatan pribadi	1. Kebersihan diri	1, 2		4
		2. Kebersihan lingkungan	3, 4		
	Pola makanan dan minuman sehat	1.macam-macam makanan sehat	5	6	4
		2.macam-macam minuman sehat	7	8	
	Pola kegiatan seimbang	1 rekreasi	9, 10		5
		2.istirahat yang cukup 3.tidur	11, 12	13	
Pola gerak badan dan olahraga	1. kegiatan olahraga	15, 16		2	
Pola pencegahan penyakit dan penanganan	1.pencegahan penyakit	17, 18		4	
	2.penanganan penyakit	19, 20			
	Pola kebersihan lingkungan	1.penggunaan air bersih	22		6
		2.ciri-ciri rumah sehat	23, 25		
		3.pemanfaatan UKS	26, 27		
		4.kebersihan pakaian		28	
<b>Jumlah Soal</b>					<b>25</b>

Hasil dari uji validitas instrumen penelitian dilakukan di SMP Negeri 3 Sleman dengan 20 siswa sebagai responden, dari jumlah keseluruhan soal 28 butir pernyataan, jumlah soal yang gugur yaitu 14, 21, dan 24, sehingga pernyataan yang valid berjumlah 25 butir.

## 2. Uji realibilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010:221). Dalam uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 (Arikunto, 2010: 276).

Menurut Arikunto, (2010: 221) reliabilitas merujuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang dapat dipercaya pula. Reliabel artinya, dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Analisis butir pernyataan hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan valid saja. Untuk perhitungan reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 239).

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\Sigma \partial^2_b}{\partial^2_b} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : Reliabilitas Instrumen

$K$  : Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\Sigma \partial^2_b$  : Jumlah varians butir

$\Sigma \partial^2_b$  : Varians total

Menurut Herlina (2019: 70) keputusan untuk uji reliabilitas *Cronbach's Aplha* dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a. *Cronbach's Aplha* < 0,5 = reliabilitas rendah
- b. *Cronbach's Aplha* 0,51 – 0,70 = reliabilitas sedang
- c. *Cronbach's Aplha* 0,71 - 0,9 = reliabilitas tinggi
- d. *Cronbach's Aplha* > 0,9 = reliabilitas sempurna

Berikut adalah hasil uji reliabilitas instrumen:

- 1. k : 28
- 2. k/k-1 : 1,04
- 3.  $\Sigma \partial^2_b$  : 0,12
- 4.  $1 - \Sigma \partial^2_b / \partial^2_b$  : 0,88
- 5. r11 : 0,91

Berdasarkan hasil diatas, dapat diketahui bahwa instrumen penelitian Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman mempunyai tingkat reliabilitas sebesar 0,91, artinya instrumen tersebut masuk dalam ketegori reliabilitas sempurna.

#### **G. Teknik analisis data**

Teknik analisis data yang digunakan yaitu dengan menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Menurut Sudijono (2010: 125) analisis data deskriptif persentase yaitu:

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

Keterangan:

P = Persentase

$f$  = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

Kemudian penentuan kategori skor data penelitian menurut Sudijono (2010: 43) yaitu:

**Tabel 5.** Penentuan kategori skor

No	Rentang norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat baik
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup baik
4	$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang baik
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat kurang baik

Keterangan:

X = Skor

SD = *StandarDeviasi*

M = *Mean*

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Pembahasan

Data penelitian yang telah didapatkan digunakan untuk mendeskripsikan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman, data didapatkan melalui angket yang berjumlah 25 butir dan terbagi dalam 6 faktor yaitu faktor Pola Kesehatan Pribadi (4 Butir), Pola Makanan Dan Minuman Sehat (4 Butir), Pola Kegiatan Seimbang (5 Butir), Pola Gerak Badan Dan Olahraga (2 Butir), Pola Pencegahan Penyakit Dan Penanganan (4 Butir), Pola Kebersihan Lingkungan (6 Butir). Untuk mempermudah pendeskripsian data, maka data akan dikategorikan secara umum dan secara khusus pada setiap faktor yang mempengaruhi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman.

Data Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman yang telah terkumpul akan di dideskripsikan dalam bentuk distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 6.** Distribusi Frekuensi

<b>Data Keseluruhan</b>	
N	129
<i>Sum</i>	9862
<i>Mean</i>	76,45
<i>Standar Deviation</i>	10,13
<i>Maximum</i>	97
<i>Minimum</i>	44

Berdasarkan data diatas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 9862, rata-rata (*mean*) data sebesar 76,45, standar deviasi data sebesar 10,13, nilai maksimal

data sebesar 97, dan nilai minimal data sebesar 44. Hasil perhitungan data tersebut didapat menggunakan *Microsoft Excel*.

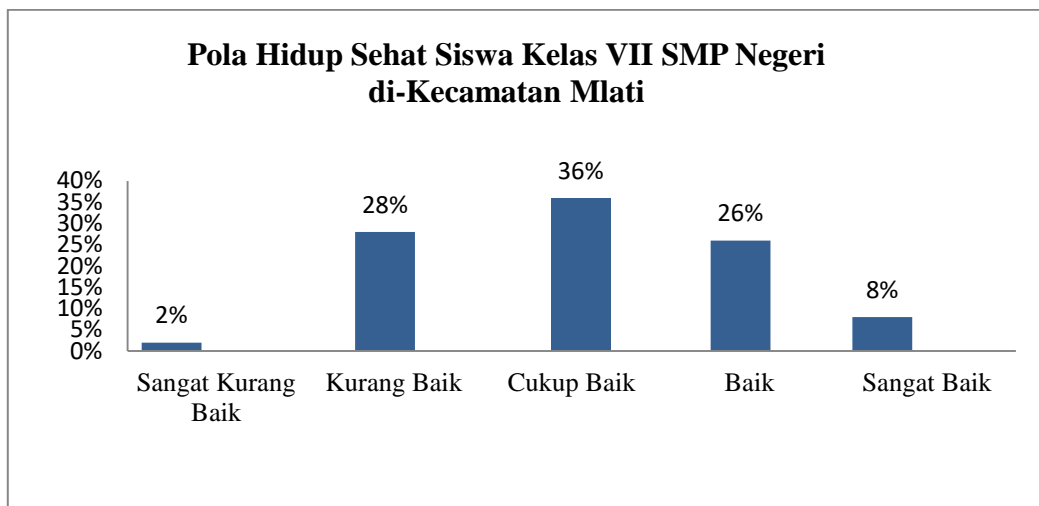
Dari hasil data yang telah didapat tersebut kemudian dapat dikonversikan dalam distribusi frekuensi dan didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 7.** Kategori Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 92$	Sangat baik	11	8
$82 \leq X < 92$	Baik	34	26
$71 \leq X < 82$	Cukup baik	46	36
$61 \leq X < 71$	Kurang baik	36	28
$X < 61$	Sangat kurang baik	2	2
Total		129	100

Berdasarkan data di atas, Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 2 orang (2%), kategori “baik” berjumlah 34 orang (26%), kategori “cukup baik” berjumlah 46 orang (36%), kategori “kurang baik” berjumlah 36 orang (28%), kategori “sangat kurang baik” berjumlah 2 orang (2%). Jadi dapat disimpulkan bahwa mayoritas Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman termasuk dalam kategori cukup baik.

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 2.** Diagram Batang Data Keseluruhan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman.

Untuk lebih detailnya, maka kemudian dijelaskan dan dihitung dari setiap faktor di bawah ini:

### 1. Pola kesehatan pribadi

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan faktor Pola Kesehatan Pribadi dengan jumlah  $N=129$  sebagai berikut:

**Tabel 8.** Deskripsi statistik faktor Pola kesehatan pribadi

Data Pola Kesehatan Pribadi	
<i>N</i>	129
<i>Sum</i>	1776
<i>Mean</i>	14
<i>Standar Deviation</i>	1,8
<i>Maximum</i>	16
<i>Minimum</i>	8

Berdasarkan data diatas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 1776, rata-rata (*mean*) data sebesar 14, standar deviasi data sebesar 1,8, nilai maksimal data sebesar 16, dan nilai minimal data sebesar 8. Hasil perhitungan data tersebut didapat menggunakan *Microsoft Excel*.

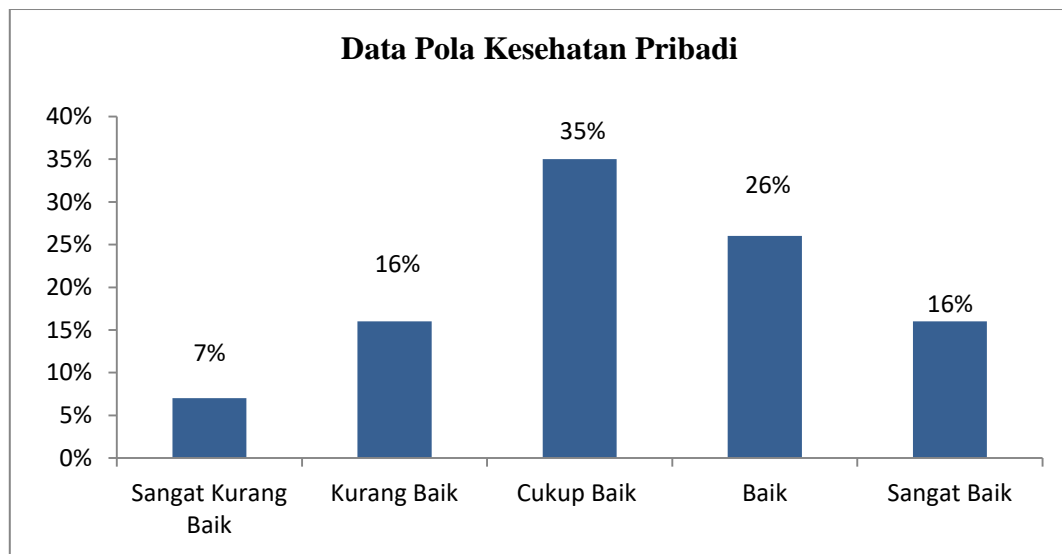
Dari hasil data yang telah didapat tersebut kemudian dapat dikonversikan dalam distribusi frekuensi dan didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 9.** Kategori Pola Kesehatan Pribadi

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 16$	Sangat Baik	20	16
$15 \leq X < 16$	Baik	34	26
$13 \leq X < 15$	Cukup Baik	45	35
$11 \leq X < 13$	Kurang Baik	21	16
$X < 11$	Sangat Kurang Baik	9	7
Total		129	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, Pola Kesehatan Pribadi

dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 3.** Diagram Batang Data Pola Kesehatan Pribadi

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa Pola Kesehatan Pribadi berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 20 orang (16%), kategori “baik” berjumlah 34 orang (26%), kategori “cukup baik” berjumlah 45 orang (35%), kategori “kurang

baik” berjumlah 21 orang (16%), dan kategori “sangat kurang baik” berjumlah 9 orang (7%).

## 2. Pola makanan dan minuman sehat

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan faktor Pola Makanan Dan Minuman Sehat dengan jumlah N=129 sebagai berikut:

**Tabel 10.** Deskripsi statistik Faktor Pola Makanan Dan Minuman Sehat

<b>Data Pola Makanan Dan Minuman Sehat</b>	
<i>N</i>	129
<i>Sum</i>	1511
<i>Mean</i>	12
<i>Standar Deviation</i>	2,0
<i>Maximum</i>	16
<i>Minimum</i>	5

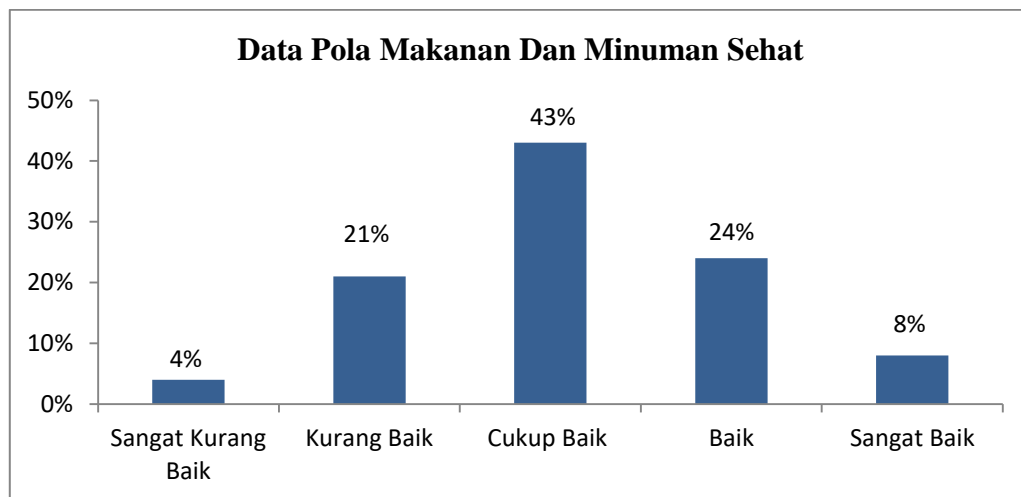
Berdasarkan data diatas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 1511, rata-rata (*mean*) data sebesar 12, standar deviasi data sebesar 2,0, nilai maksimal data sebesar 16, dan nilai minimal data sebesar 5. Hasil perhitungan data tersebut didapat menggunakan *Microsoft Excel*.

Dari hasil data yang telah didapat tersebut kemudian dapat dikonversikan dalam distribusi frekuensi dan didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 11.** Kategori Pola Makanan Dan Minuman Sehat

<b>Interval Skor</b>	<b>Kriteria</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
$X \geq 15$	Sangat Baik	10	8
$13 \leq X < 15$	Baik	31	24
$11 \leq X < 13$	Cukup Baik	56	43
$9 \leq X < 11$	Kurang Baik	27	21
$X < 9$	Sangat Kurang Baik	5	4
Total		129	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, Pola Makanan Dan Minuman Sehat dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 4.** Diagram Batang Makanan Dan Minuman Sehat

Berdasarkan data diatas menunjukan bahwa Pola berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 21 orang (8%), kategori “baik” berjumlah 31 orang (24%), kategori “cukup baik” berjumlah 56 orang (43%), kategori “kurang baik” berjumlah 27 orang (21%), dan kategori “sangat kurang baik” berjumlah 5 orang (4%) .

### 3. Pola kegiatan seimbang

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan faktor Pola dengan jumlah N=129 sebagai berikut:

**Tabel 12.** Deskripsi statistik Faktor Pola kegiatan seimbang

Data Pola kegiatan seimbang	
<i>N</i>	129
<i>Sum</i>	1681
<i>Mean</i>	13
<i>Standar Deviation</i>	2,5
<i>Maximum</i>	19
<i>Minimum</i>	6

Berdasarkan data diatas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 1681, rata-rata (*mean*) data sebesar 13, standar deviasi data sebesar 2,5, nilai maksimal data

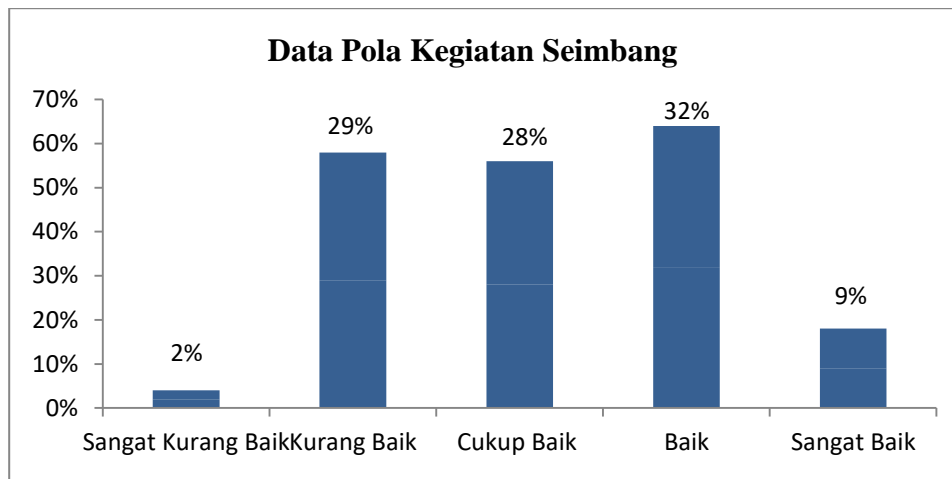
sebesar 19, dan nilai minimal data sebesar 6. Hasil perhitungan data tersebut didapat menggunakan *Microsoft Excel*.

Dari hasil data yang telah didapat tersebut kemudian dapat dikonversikan dalam distribusi frekuensi dan didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 13.** Kategori Pola Kegiatan Seimbang

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 17$	Sangat Baik	12	9
$14 \leq X < 17$	Baik	41	32
$12 \leq X < 14$	Cukup Baik	36	28
$9 \leq X < 12$	Kurang Baik	38	29
$X < 9$	Sangat Kurang Baik	2	2
Total		129	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, Pola Kegiatan Seimbang dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 5.** Diagram Batang Pola Kegiatan Seimbang

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa Pola Kegiatan Seimbang berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 12 orang (9%), kategori “baik” berjumlah 41 orang (32%), kategori “cukup baik” berjumlah 36 orang (28%), kategori “kurang

baik” berjumlah 38 orang (29%), dan kategori “sangat kurang baik” berjumlah 2 orang (2%) .

#### 4. Pola gerak badan dan olahraga

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan faktor Pola Gerak Badan Dan Olahraga dengan jumlah N=129 sebagai berikut:

**Tabel 14.** Deskripsi statistik Faktor Pola Gerak Badan Dan Olahraga

Data Pola gerak badan dan olahraga	
<i>N</i>	129
<i>Sum</i>	747
<i>Mean</i>	6
<i>Standar Deviation</i>	1,4
<i>Maximum</i>	8
<i>Minimum</i>	3

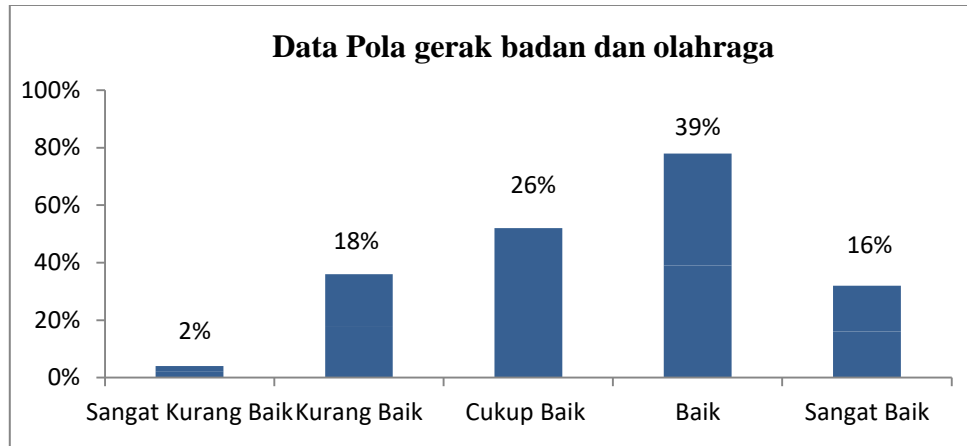
Berdasarkan data diatas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 747, rata-rata (*mean*) data sebesar 6, standar deviasi data sebesar 1,4, nilai maksimal data sebesar 8, dan nilai minimal data sebesar 3. Hasil perhitungan data tersebut didapat menggunakan *Microsoft Excel*.

Dari hasil data yang telah didapat tersebut kemudian dapat dikonversikan dalam distribusi frekuensi dan didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 15.** Kategori Pola Gerak Badan Dan Olahraga

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 8$	Sangat Baik	20	16
$6 \leq X < 8$	Baik	50	39
$5 \leq X < 6$	Cukup Baik	33	26
$4 \leq X < 5$	Kurang Baik	23	18
$X < 4$	Sangat Kurang Baik	3	2
Total		129	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, Pola Gerak Badan Dan Olahraga dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 6.** Diagram Batang Pola Gerak Badan Dan Olahraga

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa Pola Gerak Badan Dan Olahraga berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 20 orang (16%), kategori “baik” berjumlah 50 orang (39%), kategori “cukup baik” berjumlah 33 orang (26%), kategori “kurang baik” berjumlah 23 orang (18%), dan kategori “sangat kurang baik” berjumlah 3 orang (2%) .

### 5. Pola pencegahan penyakit dan penanganan

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan faktor Pola Pencegahan Penyakit Dan Penanganan dengan jumlah N=129 sebagai berikut:

**Tabel 16.** Deskripsi statistik Faktor Pola Pencegahan Penyakit Dan Penanganan

Data Pola pencegahan penyakit dan penanganan	
<i>N</i>	129
<i>Sum</i>	1506
<i>Mean</i>	12
<i>Standar Deviation</i>	2,4
<i>Maximum</i>	16
<i>Minimum</i>	4

Berdasarkan data diatas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 1506, rata-rata (*mean*) data sebesar 12, standar deviasi data sebesar 2,4, nilai maksimal data sebesar 16, dan nilai minimal data sebesar 4. Hasil perhitungan data tersebut didapat menggunakan *Microsoft Excel*.

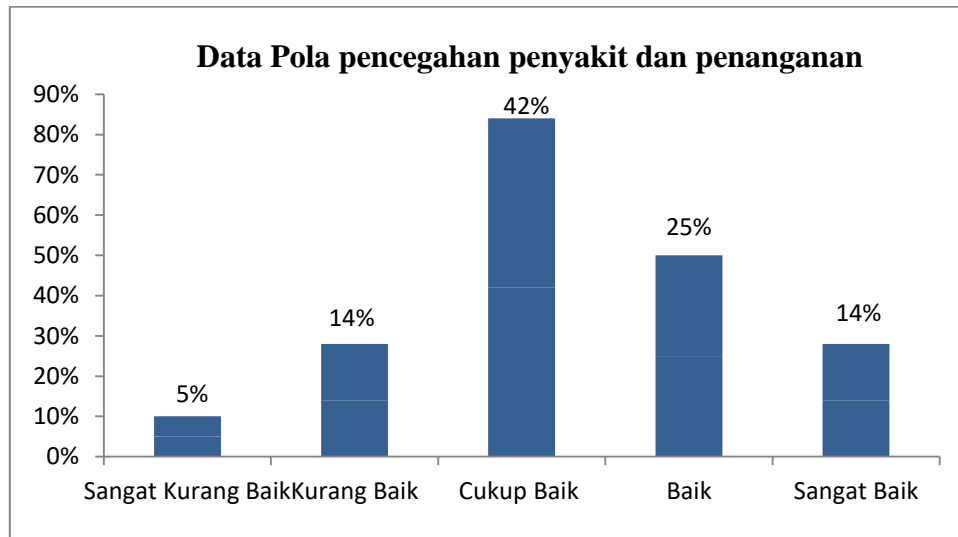
Dari hasil data yang telah didapat tersebut kemudian dapat dikonversikan dalam distribusi frekuensi dan didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 17.** Kategori Pola Pencegahan Penyakit Dan Penanganan

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 15$	Sangat Baik	18	14
$13 \leq X < 15$	Baik	32	25
$10 \leq X < 13$	Cukup Baik	54	42
$8 \leq X < 10$	Kurang Baik	18	14
$X < 8$	Sangat Kurang Baik	7	5
Total		129	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, Pola Pencegahan Penyakit

Dan Penanganan dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 7.** Diagram Batang Pola Pencegahan Penyakit Dan Penanganan

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa Pola Pencegahan Penyakit Dan Penanganan berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 18 orang (14%), kategori “baik” berjumlah 32 orang (25%), kategori “cukup baik” berjumlah 54 orang (42%), kategori “kurang baik” berjumlah 18 orang (14%), dan kategori “sangat kurang baik” berjumlah 7 orang (5%) .

## 6. Pola kebersihan lingkungan

Hasil perhitungan data yang mendeskripsikan faktor Pola Kebersihan Lingkungan dengan jumlah N=129 sebagai berikut:

**Tabel 18.** Deskripsi statistik Faktor Pola Kebersihan Lingkungan

<b>Data Pola kebersihan lingkungan</b>	
<i>N</i>	129
<i>Sum</i>	2641
<i>Mean</i>	20
<i>Standar Deviation</i>	2,8
<i>Maximum</i>	24
<i>Minimum</i>	11

Berdasarkan data diatas, diketahui jumlah total skor keseluruhan 2641, rata-rata (*mean*) data sebesar 20, standar deviasi data sebesar 2,8, nilai maksimal data sebesar 24, dan nilai minimal data sebesar 11. Hasil perhitungan data tersebut didapat menggunakan *Microsoft Excel*.

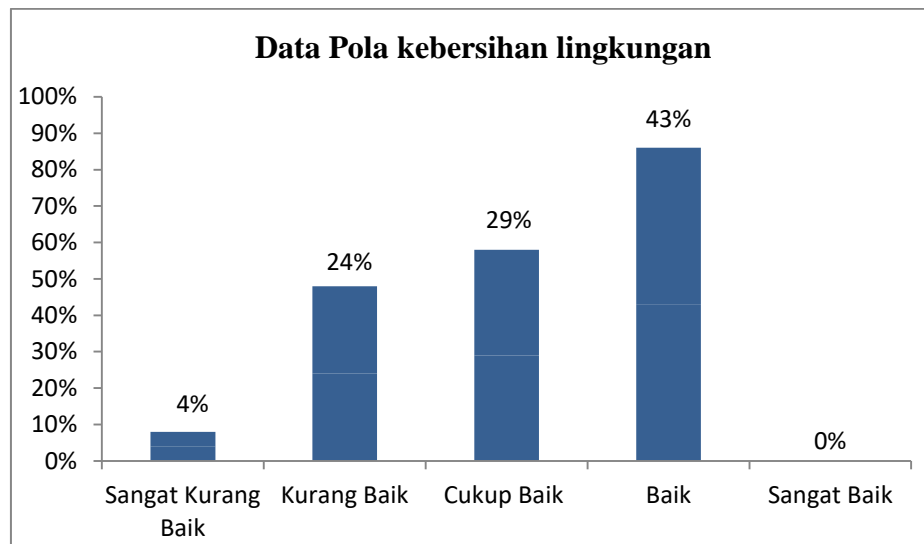
Dari hasil data yang telah didapat tersebut kemudian dapat dikonversikan dalam distribusi frekuensi dan didapat hasil sebagai berikut:

**Tabel 19.** Kategori Pola Kebersihan Lingkungan

Interval Skor	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
$X \geq 25$	Sangat Baik	0	0
$22 \leq X < 25$	Baik	55	43
$19 \leq X < 22$	Cukup Baik	38	29
$16 \leq X < 19$	Kurang Baik	31	24
$X < 16$	Sangat Kurang Baik	5	4
Total		129	100

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel di atas, Pola Kebersihan

Lingkungan dapat disajikan pada diagram sebagai berikut:



**Gambar 8.** Diagram Batang Pola Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan data diatas menunjukkan bahwa Pola Kebersihan Lingkungan berada pada kategori “sangat baik” berjumlah 0 orang (0%), kategori “baik” berjumlah 55 orang (43%), kategori “cukup baik” berjumlah 38 orang (29%), kategori “kurang baik” berjumlah 31 orang (24%), dan kategori “sangat kurang baik” berjumlah 5 orang (4%).

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman yang diujikan dalam tes berupa skala likert dengan jumlah soal sebanyak 28 butir pernyataan yang terbagi menjadi enam faktor, yaitu (1) Pola kesehatan pribadi, (2) pola makanan dan minuman sehat, (3) pola kegiatan seimbang, (4) Pola gerak badan dan olahraga, (5) pola pencegahan penyakit dan penanganan, (6) dan pola kebersihan lingkungan. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh bahwa pada kategori “sangat baik” berjumlah 2 orang (2%), kategori “baik” berjumlah 34 orang (26%), kategori “cukup baik” berjumlah 46 orang (36%), kategori “kurang baik” berjumlah 36 orang (28%), kategori “sangat kurang baik” berjumlah 2 orang (2%). Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman termasuk dalam kategori cukup baik dengan jumlah keseluruhan responden 129 siswa. Pernyataan ini dibuktikan dari hasil penelitian yang berupa tes pernyataan.

Dari data tersebut didapatkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat siswa kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman, yaitu: (1) kurang aktif bergerak saat pembelajaran praktek olahraga daring, (2) tidak sarapan sebelum melaksanakan pembelajaran daring (pola makan yang tidak teratur), (3) makanan sehat, (4) olahraga teratur dan istirahat. Pola hidup sehat sangat penting diterapkan, hal ini menurut (Sunardi, 2020:157), pola hidup sehat bertujuan untuk

meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Dengan mengetahui pola hidup sehat sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang pasti memiliki resiko terkena penyakit.

Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi pola hidup sehat siswa kelas VII Di-Kecamatan Mlati seperti kebiasaan siswa yang tidak sarapan saat pembelajaran daring, siswa kurang aktif bergerak saat pembelajaran daring adapun faktor yang lain seperti kesehatan pribadi, makanan dan minuman sehat, istirahat yang cukup, kegiatan olahraga, pengetahuan tentang pencegahan dan penanganan penyakit, dan yang terakhir menjaga kebersihan lingkungan. Menurut data penelitian yang diperoleh siswa kelas VII Di-Kecamatan Mlati Sleman bahwa hasil yang didapat cukup baik, dengan begitu siswa kelas VII Di-Kecamatan Mlati cukup menyadari dan menerapkan pola hidup sehat dan masih terdapat beberapa siswa yang belum memiliki kesadaran betapa pentingnya menjaga pola hidup sehat. Pola hidup sehat adalah kebiasaan hidup yang menganut prinsip menjaga kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit (Suharjana, 2012:136).

Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman berdasarkan faktor Pola kesehatan pribadi termasuk dalam kategori “Cukup baik”. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase kategori “cukup baik” sebesar 35% atau dengan jumlah siswa sebanyak 45 siswa. Hal ini berarti bahwa siswa siswa cukup mengetahui dan menerapkan perilaku terhadap kebersihan pribadi. Perilaku tersebut merupakan gambaran dari kebiasaan untuk hidup bersih. Dalam faktor kebersihan

Pribadi meliputi manfaat mandi, frekuensi mandi dalam satu hari, waktu yang baik menggosok gigi, kebersihan kuku, kebersihan rambut, dan kebersihan telinga, memakai pakaian bersih, dan melakukan gerak dan istirahat hal ini diperkuat dalam bukunya Mu'rifah (2004:29) tentang kesehatan pribadi bahwa mencapai kesehatan pribadi harus didukung dengan kebersihan pribadi dan hidup teratur. Semua hal tersebut dapat diterapkan jika siswa telah sadar akan pentingnya memelihara kebersihan diri. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin terjadi tanpa adanya usaha sadar siswa.

Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman berdasarkan faktor Pola makanan dan minuman sehat termasuk dalam kategori "Cukup baik". Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase kategori "cukup baik" sebesar 43% atau dengan jumlah siswa sebanyak 56 siswa. Hal ini berarti bahwa sebagian besar siswa telah mengetahui dan menerapkan Pola makanan dan minuman sehat pada dirinya. Dengan demikian, dalam bukunya Sumintarsih (2008:14) bahwa pola makanan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat makanan berarti siswa cukup memperhatikan kebutuhan hal tersebut akan pentingnya makanan dan minuman sehat sebagai kebutuhan utama bagi kehidupannya. Dalam faktor makanan dan minuman sehat meliputi kebiasaan sarapan pagi, frekuensi makan dan minum dalam satu hari, dan pemilihan jenis makanan dan minuman yang baik bagi tubuh, penuhi asupan 4 sehat 5 sempurna.

Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman berdasarkan faktor Pola kegiatan seimbang termasuk dalam kategori “baik”. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase kategori “baik” sebesar 32% atau dengan jumlah siswa sebanyak 41 siswa. Hal ini berarti bahwa siswa sudah baik mengetahui untuk menjaga keseimbangan tubuh itu sangat penting. Menurut (Slamet & Edy, 2010: 10) kegiatan fisik yang dilakukan secara terus menerus akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya, terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak juga akan membuat kesegaran tubuh menurun. Oleh karena itu, harus ada keseimbangan antara aktifitas dan istirahat. diperlukan rekreasi, istirahat dan tidur. Rekreasi adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar/hilang. Hubungan dengan kesehatan ialah akan didapat kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan tugas sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman berdasarkan faktor Pola gerak badan dan olahraga termasuk dalam kategori “baik”. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase kategori “baik” sebesar 39% atau dengan jumlah siswa sebanyak 50 siswa. Hal ini berarti bahwa siswa dapat memahami dengan baik manfaat akan pentingnya olahraga. Olahraga adalah kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi Melakukan kegiatan berolahraga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, salah satunya tubuh akan menjadi sehat dan bugar hal ini diperkuat dalam bukunya Hardinge (2001: 39), karena aktivitas fisik

seperti olahraga dapat memberikan unsur-unsur penting agar memperpanjang usia harapan hidup, mengatur tonus serta menguatkan setiap organ tubuh dan juga sistem dalam tubuh, membantu untuk menenangkan ketegangan, serta membuat tidur akan terasa lebih nyenyak, menurunkan kadar stres emosional, menguatkan pengendalian diri, dan meningkatkan daya tahan tubuh.

Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman berdasarkan faktor Pola pencegahan penyakit dan penanganan termasuk dalam kategori “Cukup baik”. Hal tersebut ditunjukkan dengan persentase kategori “cukup baik” sebesar 42% atau dengan jumlah siswa sebanyak 54 siswa. Hal ini berarti bahwa siswa cukup memahami dan menerapkan dengan baik bagaimana cara mencegah dan menangani terhadap penyakit. Faktor keluarga dan sekolah merupakan salah satu hal penting bagi siswa dalam mengetahui bagaimana cara mencegah dan menangani bila terkena penyakit-penyakit yang ringan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan meliputi tiga golongan yaitu usaha pencegahan, usaha pengobatan dan usaha rehabilitasi. Usaha-usaha yang dilakukan pada golongan pencegahan antara lain pada masa sebelum sakit dengan mempertinggi nilai kesehatan dan memberikan perlindungan. Pada masa sakit dengan mengenal dan mengetahui jenis penyakit, mendapatkan pengobatan yang tepat dan segera. Pada rehabilitasi dengan melakukan usaha pencegahan seperti rokok, narkoba, minuman yang mengandung kafein dan minuman beralkohol.

Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman berdasarkan faktor Pola kebersihan lingkungan termasuk dalam kategori “baik”. Hal

tersebut ditunjukkan dengan persentase kategori “baik” sebesar 43% atau dengan jumlah siswa sebanyak 55 siswa. Hal ini berarti bahwa siswa memiliki kesadaran yang baik untuk menjaga kebersihan dilingkungan sekitarnya. Kebersihan lingkungan merupakan usaha yang mengarah agar lingkungan sekitar dapat menjamin kesehatan siswa. Kesehatan dalam hal ini bukan mengarah pada aspek pengobatan tapi lebih mengacu pada aspek pencegahan, sehingga perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Pola Kebersihan Lingkungan meliputi perilaku penggunaan air bersih untuk mandi, perilaku pembuangan sampah dan limbah yang sehat, pencahayaan dan sirkulasi rumah yang sehat, membersihkan sarang nyamuk, menjaga kebersihan pakaian.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini masih terdapat kekurangan dan kelemahan, peneliti sudah melakukan semaksimal mungkin dalam memenuhi segala tahap-tahap yang diperlukan dalam penelitian ini. Berikut ini beberapa kekurangan dan kelemahan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Pengumpulan data hanya berdasarkan hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.
2. Dikarenakan penelitian ini bersamaan dengan pandemi *COVID-19*, pengambilan data hanya bisa dilakukan secara online, sehingga peneliti tidak bisa memantau responden dalam mengisi angket yang diberikan.

3. Soal bersifat subjektif sehingga tidak dapat mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi angket yang diberikan oleh peneliti. Sehingga jawaban yang diberikan responden belum tentu sesuai dengan kemampuan responden tersebut.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diperoleh dapat diambil kesimpulan bahwa Pola Hidup Sehat Siswa VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman termasuk dalam kategori “sangat baik” berjumlah 2 orang (2%), kategori “baik” berjumlah 34 orang (26%), kategori “cukup baik” berjumlah 46 orang (36%), kategori “kurang baik” berjumlah 36 orang (28%), kategori “sangat kurang baik” berjumlah 2 orang (2%).

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan maka dapat disampaikan implikasi hasil penelitian berikut ini:

1. Data penelitian ini dapat dijadikan pedoman evaluasi guru PJOK SMP Negeri di-Kecamatan Mlati sehingga dapat meningkatkan penerapan siswa tentang Pola Hidup Sehat.
2. Adanya upaya dari pihak sekolah untuk melakukan kegiatan sosialisasi secara daring pada masa pandemi tentang pentingnya menjaga Pola Hidup Sehat guna meningkatkan Pola Hidup Sehat siswa.
3. Diketahui data tentang pola hidup sehat siswa, sehingga timbul pemahaman guru dan orang tua untuk meningkatkan pola hidup sehat siswa dengan cara memberikan informasi dan edukasi mengenai kesehatan.

### C. Saran

Adapun beberapa saran berdasarkan pernyataan diatas yang perlu dikemukakan untuk pihak-pihak terkait berikut ini:

1. Bagi pihak sekolah

Diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi untuk sekolah agar lebih mengoptimalkan Pola Hidup Sehat siswa kelas VII. Selain itu, diharapkan sekolah mampu memberikan informasi dan edukasi tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat siswa sejak dini.

2. Bagi guru

Sebaiknya guru dapat lebih kreatif dalam memberikan materi pembelajaran agar menciptakan proses belajar mengajar yang menarik dan siswa mampu memahami pembelajaran tersebut dengan baik melalui media online. Karena kualitas media pembelajaran dan penyampaian saat kegiatan belajar mengajar sangat berpengaruh pada hasil belajar siswa.

3. Bagi peneliti

Dalam situasi pandemi *COVID-19* diharapkan peneliti tidak beputus asa dan pantang menyerah dalam pengambilan data dan tidak melupakan protokol kesehatan yang ada, karena ketertiban peneliti akan memudahkan penelitian tanpa merugikan pihak manapun.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2011). *Dasar-Dasar Metode Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Pustaka setia.
- Ahmad. (2009). *Seri Pengetahuan UKS*. Sidoarjo :Masmmedia Buana Pustaka.
- Ananto, P & Kadir, A. (2010). *Memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, S. (2010). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djoko. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Effendi. (2005). *E-Learning Konsep Dan Aplikasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Fatimah. (2016). *Strategi Pintar Dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Gani, E.A. (2015). *Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada tatanan rumah tangga masyarakat using*. Jurnal.kesehatan, Vol 35 (4).
- Giles, E. L. (2011). *Disaggregaing Young Adults' Knowledge of Healthy Lifestyle Practice Centre for Rural Economy Discussion Paper Series No. 30. (30). 1-30*.
- Hadi. (1991). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hardinge, M. (2003). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prisma Dan Bugar*, Jakarta : Cetakan II, Indonesia Publishsing House.
- Henny, F. (2016). *Tingkat Pengetahuan Tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi pada Siswa Kelas IV dan V di SD N Widoro Kecamatan Danurejan Yogyakarta*. Skripsi: FIK UNY.
- Herlina. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan Spss*. Jakarta: Gramedia
- Hidayat. (2008). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebersihan Diri dan Kesehatan Lingkungan Di Pesantren Nurul Huda Desa Cibatu Kecamatan*

*Cisaat Kabupaten Sukabumi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.

- Indan, E. (2000). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: PT. Citra Aditya Bakti.
- Irianto, D. (2007). *Panduan Gizi Lengkap keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Irianto, K & Waluyo, K. (2010). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV.Yarma Widya.
- Kotler, P. (2015). *Prinsip-Prinsip Pemasaran pemasaran Edisi 12*, Jakarta: Erlangga.
- Kristiyanto. (2012). *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat Dan Kejayaan Bangsa*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Kriswanto, S.E. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta saat Pandemi Covid-19*. Jurnal: Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol 16 (2), 2020 -157.
- Kus, I. (2004). *Gizi dan pola hidup sehat*. Bandung: C.V. Yrama Widya.
- Martunus. (2013). *Peran Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Kesehatan Anak*. Jurnal. Ilmu Sosiatri 1(2).Hlm.51-64.
- Masrul dkk. (2020). *Pandemi COVID-19 Persoalan dan Refleksi di Indonesia*. Medan: Yayasan Kita Menuliskan
- Mu'rifah. (2004). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta:Universitas Terbuka.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:
- Notoadmojo. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta Pendidikan dan Kebudayaan.
- Proverawati, A. & Rahmawati, E. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putu, S. (2010).*Pesan Dasar Cara Hidup Sehat DiLingkungan Sekolah*. Diaksesdari<http://www.PuskesmasKeliling.com/Blogging.mht>. pada tanggal 16 februari 2012.

- Rahman, H. & Patilaiya, L. (2018). *Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. Jurnal. Penagbdian dan pemberdayaan masyarakat. Universitas Muhammadiyah Maluku Utara.
- Rahmawati, M. C. & Dewi, N. D. L. (2019). *Instilling Clean and Healthy Life Behavior in Paud Atmabrata, Cilincing, Jakarta*. MITRA: JOURNAL. Pemberdayaan Masyarakat.
- Rahmawati, E. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ridwan. (2008). *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Schreiber, James and Kimberly Asner-Self. (2011). *Educational Research*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Slamet & Edy, S.M. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas VI*. Sidoarjo: CV. Adiperkasa.
- Soekidjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soenarjo, R.J. (2002). *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sridadi & Sudrana. (2011). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3*. Jurnal. Pendidikan Jasmani Indonesia, 8, 2.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardi, M. (2010). *Perbedaan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII dan IX Berdasarkan Pendidikan Orang Tua di SMP Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Suharjana. (2012). *Kebiasaan berperilaku hidup sehat dan nilai-nilai pendidikan karakter*. Jurnal. Fik. Uny
- Suharto .(2006). *Pola Hidup Sehat*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sumintarsih. (2008). *Menjaga Berat Badan Ideal Dengan Pola Hidup Sehat*.

Majalah Ilmiah Olahraga. Yogyakarta: FIK UNY.

Sunardi, J. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta saat Pandemi Covid-19*. Jurnal: Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol 16 (2), 2020 -157.

Wakiyono. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.

Walsh. (2011). *Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19*. Jurnal. Pendidikan Jasmani Indonesia, Vol 16 (2), 2020 -157.

Wiarso, G. (2013). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Yulianti. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Expert Judgement

### SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

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

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TAS atas nama mahasiswa:

Nama : Adjitama Yoga Wiguna  
NIM : 17601244103  
Program Studi : PJKR  
Judul TAS : "POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP  
NEGERI SE- KECAMATAN MLATI"

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TAS dapat dinyatakan bahwa:

- Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penilaian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.

Dengan demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 Mei 2021

Validator,



Dr.Drs.Jaka Sunardi,M.Kes.

196107311990011001

Catatan :

Beri tanda (v)

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

### ➤ SMP Negeri 3 Sleman



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**

**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 : 137/UN34.16/LT/2021  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

11 Juni 2021

Yth. Kepala SMP Negeri 3 Sleman  
Jl. Magelang Km. 10, Ngancar, Tridadi, Sleman, Yogyakarta

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Adjitama Yoga Wiguna  
NIM : 17601244103  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Judul Tugas Akhir : "Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Di-Kecamatan Mlati Sleman"  
Waktu Uji Instrumen : Senin - Sabtu, 14 - 19 Juni 2021

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan :

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

D. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP. 19820815 200501 1 002

➤ **SMP Negeri 1 Mlati**



**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: ftk.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : 590/UN34.16/PT.01.04/2021  
Lamp : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

7 Mei 2021

Yth. **Kepala SMP Negeri 1 Mlati**  
Sranggahan, Tirtoadi, Kec. Mlati, Kub. Sleman

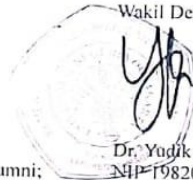
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Adjitama Yoga Wiguna  
NIM : 17601244103  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri Se-Kecamatan Mlati  
Waktu Penelitian : 10 - 31 Mei 2021

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. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP.19820815 200501 1 002

Tembusan :

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

➤ **SMP Negeri 3 Mlati**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0271) 586168, ext. 360, 357, 0271 550826, Fax 0271-311092  
Laman: ik.uny.ac.id / E-mail: humas\_ik@uny.ac.id

Nomor : 591/UN34.16/PT.01.04/2021  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Izin Penelitian

7 Mei 2021

Yth. Kepala SMP Negeri 3 Mlati  
Gedongan, Tlogoadi, Kec. Mlati, Kab. Sleman

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

Nama : Adjitama Yoga Wiguna  
NIM : 17601244103  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri Se-Kecamatan Mlati  
Waktu Penelitian : 10 - 31 Mei 2021

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.



Dekan Bidang Akademik.

Tembusan :

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.  
NIP 19820815 200501 1 002

### **Lampiran 3. Angket *Google Formulir***

Assalamualaikum wr.wb,

Salam sejahtera untuk kita semua

Saat ini saya sedang melakukan pengumpulan data skripsi yang dengan judul “Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri di-Kecamatan Mlati Sleman” Oleh karena itu, saya meminta bantuan adik-adik sekalian agar berkenan meluangkan waktunya untuk mengisi angket penelitian ini.

Identitas dan jawaban yang di berikan teman-teman saya jamin kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.

Jawaban dari teman-teman tidak ada yang benar atau salah, sehingga diharapkan teman-teman mengisi kuesioner penelitian dengan baik dan cermat.

Partisipasi dari teman-teman sangat berarti bagi saya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

#### **A. Identitas Responden**

Nama :

Kelas :

Sekolah :

#### **B. Petunjuk :**

a. Bacalah dengan teliti!

b. Angket ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana respon siswa terhadap penelitian yang digunakan dalam pembelajaran.

c. Isilah angket ini sampai selesai dan kerjakan dengan sejujur-jujurnya.

d. Kerjakan secara individu jangan terpengaruh dengan jawaban teman.

e. Angket ini memiliki empat pilihan jawaban dengan keterangan sebagai berikut:

1 ( TP ): Tidak Pernah

2 ( J ) : Jarang

3 ( S ) : Sering

4 (SS) : Sangat Sering

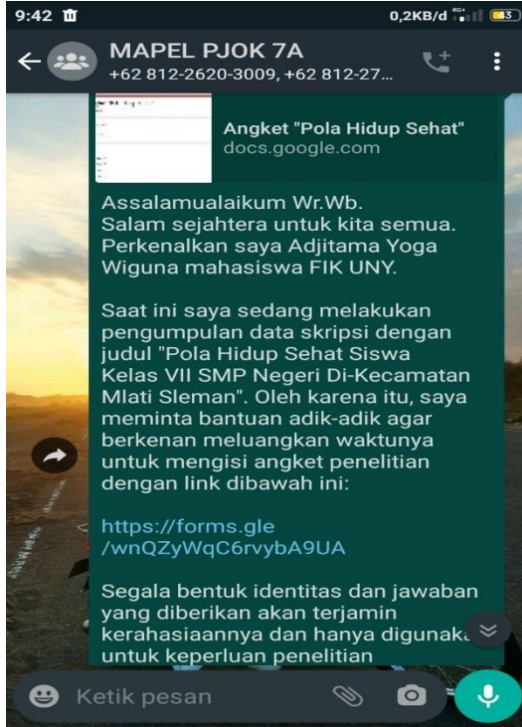
### 1. Instrumen penelitian

No.	Pernyataan	TP	J	S	SS
1.	Saya selalu mencuci tangan sebelum makan				
2.	Saya menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur				
3.	Saya selalu merapikan tempat tidur saat bangun tidur				
4.	Setelah makan dan minum saya membuang sampah pada tempatnya				
5.	Saya sarapan sebelum berangkat sekolah				
6.	Saya suka makan makanan cepat saji/ <i>junk food</i>				
7.	Dalam sehari saya minum minimal 6 gelas perhari				
8.	Saya minum sebanyak-banyaknya saat berolahraga agar tidak mudah dehidrasi				
9.	Saya melakukan kegiatan berolahraga pada akhir pekan				
10.	Saya berekreasi ke tempat wisata pada hari libur				
11.	Istirahat yang cukup mampu mengurangi aktivitas otot				
12.	Saya membaca buku untuk mengisi waktu saat beristirahat				
13.	Saya tidur minimal 3 jam setiap hari				
15.	Saya berolahraga minimal 3-5 kali seminggu				
16.	Saya rajin berolahraga agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit				
17.	Sering berada dilingkungan orang-orang yang merokok				
18.	Saya berjemur setiap pagi selama 20 menit				
19.	Menyediakan obat-obatan dan P3K di rumah				
20.	Saya memeriksakan kesehatan ke dokter minimal 2 kali setahun				
22.	Saya selalu mandi menggunakan air yang bersih				
23.	Saya langsung membuangnya ke tempat				

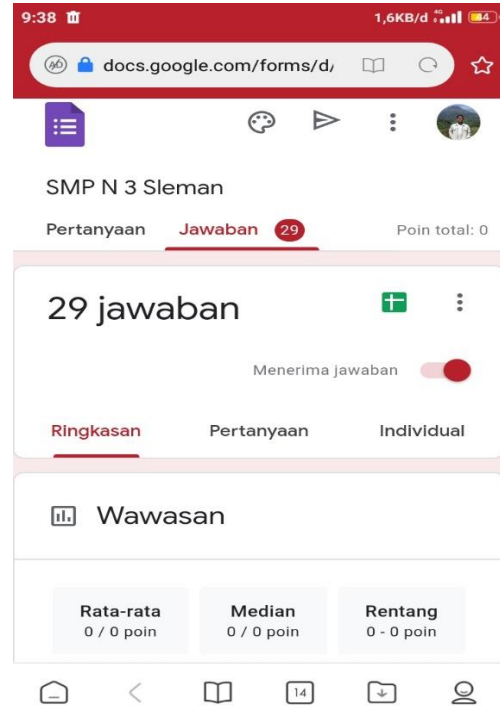
	sampah jika terdapat sampah yang berserakan				
25.	Saya sering mengunjungi UKS ketika sedang sakit				
26.	Saya mengikuti kegiatan PMR				
27.	Mengganti kaos kaki setiap 2 kali pakai				
28.	Saya memakai pakaian yang sudah kotor untuk digunakan kembali				

## Lampiran 4. Dokumentasi Uji Coba Instrumen & Penelitian

### ➤ Uji Coba Instrumen di SMP N 3 Sleman

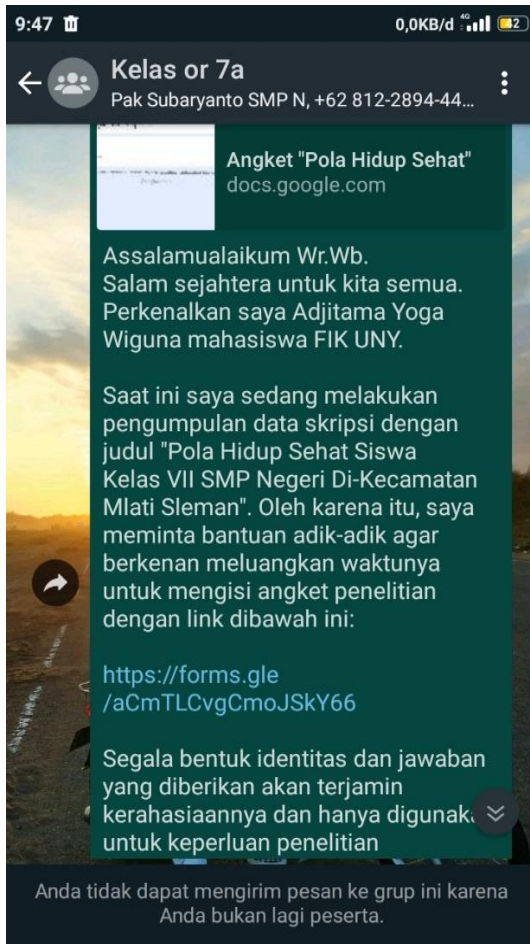


(Penyerahan link *google formulir*)

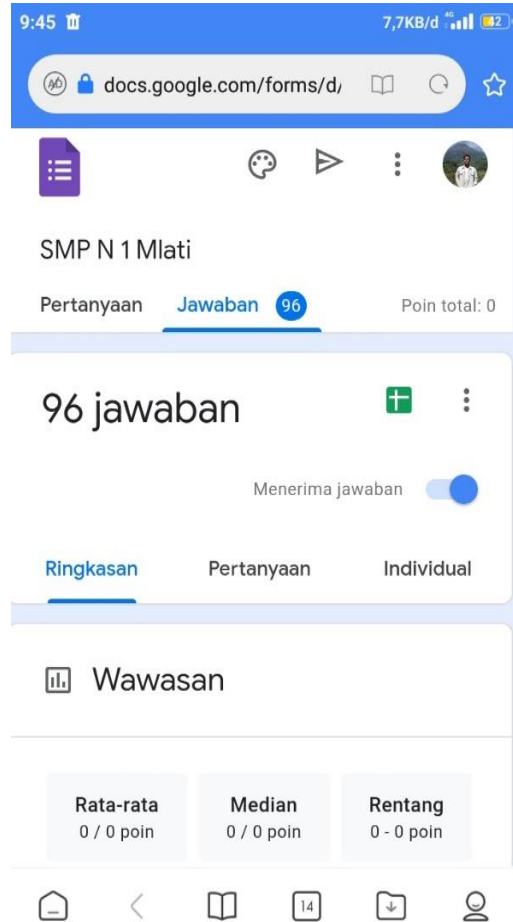


(jawaban siswa di *google formulir*)

➤ **Pengambilan Data Penelitian SMP N 1 Mlati**

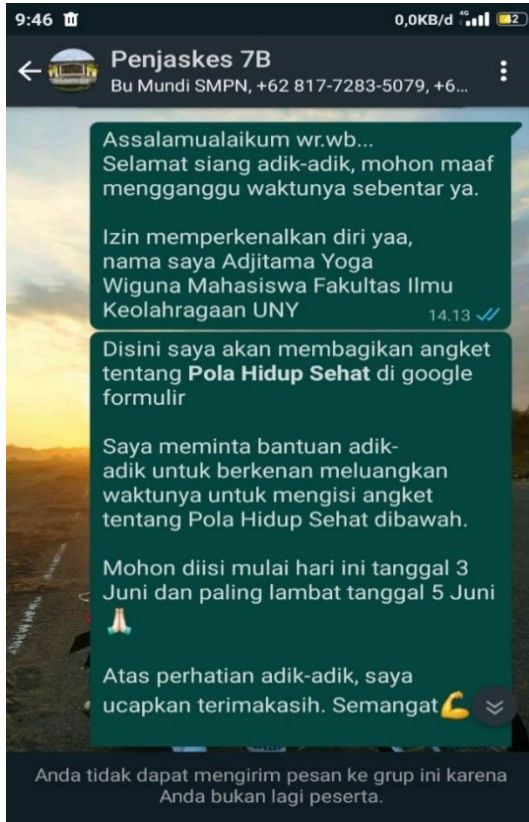


**(Penyerahan link google formulir)**

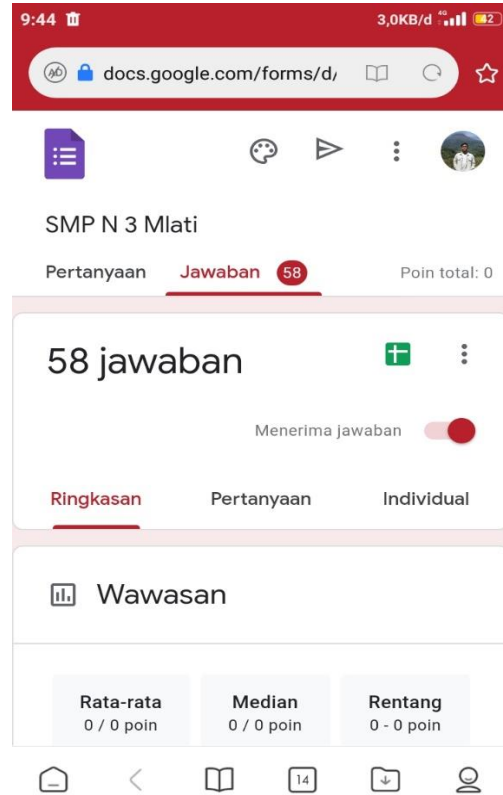


**(jawaban siswa di google formulir)**

➤ **Pengambilan Data Penelitian SMP N 3 Mlati**



**(Penyerahan link *google formulir*)**



**(jawaban siswa di *google formulir*)**



➤ **Data Keseluruhan**

MAX	97			
MIN	44			
MEAN	76,45			
SD	10,13			
N	129			
SUM	9862			
M + 1,5SD	92			
M + 0,5SD	82			
M - 1,5SD	61			
M - 0,5SD	71			
				presentase
$X \geq M+1,5SD$	Sangat Baik			
$X \geq 92$	11	9	8	
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Baik			
$82 \leq X < 92$	34	26	26	
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Cukup Baik			
$71 \leq X < 82$	46	36	36	
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	Kurang Baik			
$61 \leq X < 71$	36	28	28	
$X < M - 1,5SD$	Sangat Kurang Baik			
$X < 61$	2	2	2	

**Faktor 1**

MEAN	14		
SD	1,8		
N	129		
SUM	1776		
MAX	16		
MIN	8		
M + 1,5SD	16		
M + 0,5SD	15		
M - 1,5SD	11		
M - 0,5SD	13		
			presentase
$X \geq M+1,5SD$	Sangat Baik		
$X \geq 16$	20	16	
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Baik		
$15 \leq X < 16$	34	26	
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Cukup Baik		
$13 \leq X < 15$	45	35	
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	Kurang Baik		
$11 \leq X < 13$	21	16	
$X < M - 1,5SD$	Sangat Kurang Baik		
$X < 11$	9	7	

➤ **Faktor 2**

MEAN	12		
SD	2,0		
SUM	1511		
MAX	16		
MIN	5		
M + 1,5SD	15		
M + 0,5SD	13		
M - 1,5SD	9		
M - 0,5SD	11		
			presentase
$X \geq M+1,5SD$	Sangat Baik		
$X \geq 15$	10	8	
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Baik		
$13 \leq X < 15$	31	24	
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Cukup Baik		
$11 \leq X < 13$	56	43	
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	Kurang Baik		
$9 \leq X < 11$	27	21	
$X < M - 1,5SD$	Sangat Kurang Baik		
$X < 9$	5	4	

**Faktor 3**

Mean	13		
SD	2,5		
SUM	1681		
MAX	19		
MIN	6		
M + 1,5SD	17		
M + 0,5SD	14		
M - 1,5SD	9		
M - 0,5SD	12		
			Presentase
$X \geq M+1,5SD$	Sangat Baik		
$X \geq 17$	12	9	
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Baik		
$14 \leq X < 17$	41	32	
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Cukup Baik		
$12 \leq X < 14$	36	28	
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	Kurang Baik		
$9 \leq X < 12$	38	29	
$X < M - 1,5SD$	Sangat Kurang Baik		
$X < 9$		2	2

➤ **Faktor 4**

Mean	13		
SD	2,5		
SUM	1681		
MAX	19		
MIN	6		
M + 1,5SD	17		
M + 0,5SD	14		
M - 1,5SD	9		
M - 0,5SD	12		
$X \geq M+1,5SD$	Sangat Baik	Presentase	
$X \geq 17$	12	9	
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Baik		
$14 \leq X < 17$	41	32	
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Cukup Baik		
$12 \leq X < 14$	36	28	
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	Kurang Baik		
$9 \leq X < 12$	38	29	
$X < M - 1,5SD$	Sangat Kurang Baik		
$X < 9$		2	2

**Faktor 5**

Mean	6		
SD	1,4		
SUM	747		
MAX	8		
MIN	3		
M + 1,5SD	8		
M + 0,5SD	6		
M - 1,5SD	4		
M - 0,5SD	5		
$X \geq M+1,5SD$	Sangat Baik	presentase	
$X \geq 8$	20	16	
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Baik		
$6 \leq X < 8$	50	39	
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Cukup Baik		
$5 \leq X < 6$	33	26	
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	Kurang Baik		
$4 \leq X < 5$	23	18	
$X < M - 1,5SD$	Sangat Kurang Baik		
$X < 4$		3	2

➤ **Faktor 6**

Mean	12		
SD	2,4		
SUM	1506		
MAX	16		
MIN	4		
M + 1,5SD	15		
M + 0,5SD	13		
M - 1,5SD	8		
M - 0,5SD	10		
$X \geq M+1,5SD$	Sangat Baik	presentase	
$X \geq 15$	18	14	
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Baik		
$13 \leq X < 15$	32	25	
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Cukup Baik		
$10 \leq X < 13$	54	42	
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	Kurang Baik		
$8 \leq X < 10$	18	14	
$X < M - 1,5SD$	Sangat Kurang Baik		
$X < 8$		7	5

**(Faktor 7)**

Mean	20		
SD	2,8		
SUM	2641		
MAX	24		
MIN	11		
M + 1,5SD	25		
M + 0,5SD	22		
M - 1,5SD	16		
M - 0,5SD	19		
$X \geq M+1,5SD$	Sangat Baik	Presentase	
$X \geq 25$	0	0	
$M + 0,5SD \leq X < M + 1,5SD$	Baik		
$22 \leq X < 25$	55	43	
$M - 0,5SD \leq X < M + 0,5SD$	Cukup Baik		
$19 \leq X < 22$	38	29	
$M - 1,5SD \leq X < M - 0,5SD$	Kurang Baik		
$16 \leq X < 19$	31	24	
$X < M - 1,5SD$	Sangat Kurang Baik		
$X < 16$		5	4

**Lampiran 6. Kartu Bimbingan**












**KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Adjitama Yoga

Wiguna NIM : 17601244103

Program Studi : PJKR

Pembimbing : Dr. Erwin Setyo Kriswanto, M.Kes

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda Tangan
1.	3-2-2021	Konsultasi Skripsi	
2.	18-2-2021	Konsultasi BAB I	
3.	29-04-2021	Konsultasi BAB I, II, III	
4.	1-5-2021	Kisi-kisi Instrumen dan Angket	
5.	5-5-2021	Uji Coba Penelitian	
6.	25-5-2021	Pengambilan Data	
7.	10-6-2021	Konsultasi BAB III	
8.	25-6-2021	Konsultasi BAB III, IV, V	
9.	28-06-2021	Revisi BAB I-V	
10	02-07-2021	Konsultasi Naskah TAS	
11	06-07-2021	ACC Ujian	

Ketua Jurusan POR,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes

NIP. 19610731 199001 1 001