

**GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIVITAS FISIK SISWAKELAS VIII SMP
N 1 TIRTOMOYO KECAMATAN TIRTOMOYO KABUPATEN
WONOGIRI DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

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



Oleh:

Ivan Rezaldi
15601244024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIVITAS FISIK SISWAKELAS VIII SMP
N 1 TIRTOMOYO KECAMATAN TIRTOMOYO KABUPATEN
WONOGIRI DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh

Ivan Rezaldi
15601244024

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri di masa pandemi *Covid-19*

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo yang berjumlah 128 anak. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan persentase.

Gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo sebagian besar berkategori cukup baik dengan persentase 50,78 %, kategori baik dengan persentase 22,65 %, kategori kurang baik sebesar 12,5 %, kategori sangat kurang sebesar 8,59 % dan kategori sangat baik 5,48 %. Hasil penelitian diatas diketahui aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo pada kategori sangat tinggi 0,78 %, kategori tinggi sebesar 14,84 %, kategori sedang sebesar 35,16%, berkategori rendah sebanyak 45,87 %, dan pada pada kategori sangat rendah sebesar 2,34 % dan.

Kata kunci: Gaya Hidup Sehat, Aktivitas Fisik, Siswa Kelas VIII

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ivan Rezaldi

NIM : 15601244024

Program Studi : PJKR

Judul Tas : Gaya Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII
SMP N 1 Tirtomoyo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten
Wonogiri Di Masa Pandemi *Covid-19*

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

Yogyakarta, 30 Febuari 2021
Yang menyatakan



Ivan Rezaldi
15601244024

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS VIIISMP
N 1 TIRTOMOYO KECAMATAN TIRTOMOYO KABUPATEN
WONOGIRI DI MASA PANDEMI COVID-19**

Disusun Oleh:

Ivan Rezaldi
15601244024

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan,

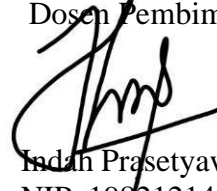
Yogyakarta, 28 Febuari 2021

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. NIP.
19610731199001 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Indah Prasetyawati T.P.S, S.Or, M.Or
NIP. 198212142010122004

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS VIII SMP N 1 TIRTOMOYO KECAMATAN TIRTOMOYO KABUPATEN WONOGIRI DI MASA PANDEMI COVID-19

Disusun Oleh:

Ivan Rezaldi
15601244024



Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 21 Desember 2021


TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati Tri P.S., M.Or.	Ketua Penguji		21/12/21
Tri Ani Hastuti, M.Pd.	Sekretaris Penguji		21/12/21
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO.	Penguji 1		21/12/21

Yogyakarta, 25 Januari 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

- Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi, berusaha selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia. (Peneliti)
- Tidak perlu berlomba menjadi yang terbaik, tetapi belajarlah menjadi orang baik dan selalu berbaut baik.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya bapak saya yang bernama Suratno dan ibu saya yang bernama Sudarti yang telah memberikan doa dan dukungannya kepada saya, sehingga saya dapat sampai pada titik ini, yang telah memberi motivasi dan nasihat kepadaku.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Gaya Hidup Sehat Dan Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Di Masa Pandemi *Covid-19*” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

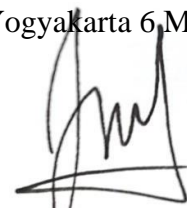
1. Ibu Indah Prasetyawati TPS, S.Or, M.Or, sebagai Pembimbing Skripsi saya, yang telah dengan ikhlas membimbing, dan selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Dr.Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO selaku penguji TAS, Ketua Jurusan Pendidikan Olahragadan dosen pembimbing Akademik yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini dan juga telah memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Tri Ani Hastuti, M.Pd, selaku skretaris penguiji skripsi, yang telah memebrikan koreksi dan masukan terhadap skripsi ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta

yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.

6. Slamet Widodo, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP N 1 Tirtomoyo yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Drs. Joko Murdianta , selaku guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP N 1 Tirtomoyo yang telah membantu dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta 6 Maret 2021



Ivan Rezaldi
15601244024

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kajian Teori.....	7
1. Gaya Hidup Sehat.....	7
2. Aktivitas Fisik	13
3. Pandemi <i>Covid 19</i>	20
4. Karakteristik Siswa SMP (13-15 tahun)	22
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berfikir	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Desain Penelitian.....	28

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	28
C. Waktu dan Tempat Penelitian	29
D. Populasi Penelitian	30
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	35
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	42
C. Keterbatasan Penelitian	44
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	 45
A. Kesimpulan	45
B. Implikasi	45
C. Saran	46
 DAFTAR PUSTAKA	 47
 LAMPIRAN	 50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian	28
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Gaya Hidup Sehat	31
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Gaya Hidup Sehat	34
Tabel 4. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik	35
Tabel 5. Norma Pengkategorian.....	36
Tabel 6. Hasil Penelitian Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo	38
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka berfikir	18
Gambar 2. Diagram Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo	37
Gambar 3. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Bimbingan TAS	53
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	54
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	55
Lampiran 4. Angket Gaya Hidup Sehat	56
Lampiran 5. Koesioner Aktifitas Fisik.....	58
Lampiran 6. Data Uji Coba Penelitian Gaya Hidup Sehat.....	75
Lampiran 7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Gaya Hidup Sehat.....	76
Lampiran 8. Data Penelitian.....	78
Lampiran 9. Statistik Data Penelitian.....	80
Lampiran 10. Dokumentasi.....	84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada hakekatnya setiap individu tidak dapat terlepas dengan pendidikan. Baik kita sebagai subjek maupun objek. Ditambah dengan mulai majunya zaman dan peradaban, kini pendidikan mampu dioptimalkan baik dalam segi fungsi maupun tujuannya. Pendidikan merupakan kebutuhan bagi seluruh warga Negara Indonesia. Manusia tidak dapat berkembang tanpa adanya pendidikan. Pendidikan di sekolah merupakan wahana bagi anak-anak untuk tumbuh dan berkembang menjadi insan dewasa yang cerdas, berakhlak dan berguna bagi bangsa dan negara. Menurut Octaviansyah (2015: 2) Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan zaman.

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap mental-emosional, spiritual-sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Menurut Suswaoro (2010: 42) Pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses Pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Sekolah merupakan

salah satu tempat pendidikan formal untuk upaya pendidikan jasmani dan pembudayaan hidup aktif bergerak, tetapi kebanyakan dari siswa di sekolah mereka malas untuk mengikuti pelajaran olahraga karena tidak semua siswa senang berolahraga. Pendidikan jasmani di sekolah diharapkan dapat menjadikan siswa memiliki kesehatan tubuh yang baik dan juga di beri pemahaman mengenai gaya hidup sehat dan aktifitas fisik yang sehat di setiap harinya.

Indonesia mulai bulan Maret 2020 muncul virus *Covid – 19* yang menjadi wabah bagi Indonesia dan juga dunia. Virus *Covid – 19* yang merupakan sebuah wabah penyakit penularan ke banyak orang, sehingga bisa dikatakan Indonesia berada dalam pandemi *Covid- 19*. Masa pandemi ini pemerintah berupaya untuk mencegah terjadinya penyebaran wabah secara meluas, oleh karena itu penerapan protokol kesehatan berlaku buat masyarakat Indonesia, seperti: jaga jarak aman, memakai masker, dilarang berkerumun/berkumpul, sering cuci tangan, menjaga kebersihan.

Adanya pandemi *Covid-19* ini mengharuskan semua sekolah diliburkan, sehingga hal tersebut mengharuskan anak-anak berkativitas dan belajar dirumah, dengan hal tersebut mengindikasikan maka pembelajaran pendidikan jasmani tidak berjalan dengan baik, yang mana akan berdampak pada kebugaran dan kesehatan kondisi fisik anak tersebut. Perubahan yang terjadi tersebut mengakibatkan gaya hidup sehat anak cenderung hanya diam di rumah, menonton TV, mainan HP atau hanya bermalas-malasan. Hal ini juga terjadi berdampak pada aktifitas fisik yang kurang baik, yang biasanya di sekolah diberikan waktu satu minggu satu kali mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani serta kegiatan

ekstrakurikuler, menyebabkan masa pandemi *Covid-19* anak tidak melakukan aktifitas.

Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit. Gaya hidup adalah salah satu faktor internal penting yang dapat berpengaruh kesehatan yang termasuk dalam dimensi kognitif. Gaya hidup menggambarkan pada bagaimana cara seseorang hidup termasuk pilihan tempat tinggal dan pola perilaku individu yang dipengaruhi oleh faktor sosiokultural serta karakteristik individu. Faktor ini dapat dikontrol dan berdampak positif atau negatif terhadap kesehatan tergantung dari pilihan individu. Gaya hidup yang bersifat negatif seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, dan tidak beraktifitas dapat memicu timbulnya berbagai penyakit diantaranya gagal ginjal kronik.

Permasalahan yang di SMP N 1 Tirtomoyo menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang tidak menerapkan gaya hidup sehat dengan baik dan benar. Anak usia SMP ada yang merokok, banyak anak yang masih jajan sembarangan dan makan makanan yang kurang sehat. Kondisi sekarang sedang di tengah pandemi *Covid-19* menyebabkan anak lebih banyak dirumah, kadang gaya hidup anak yang kurang sehat juga masih tidak terkontrol, padahal di masa pandemi anak harus bisa menjaga gaya hidup sehat guna mencegah penyebaran virus *Covid-19*.

Selain gaya hidup sehat dukungan dari aktivitas fisik juga sangat penting. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan umum dan kualitas hidup. Aktivitas fisik terkait dengan beberapa aspek kualitas hidup dan Aktivitas fisik ditemukan menjadi sarana penting untuk meningkatkan kualitas hidup. Aktivitas fisik yang baik dan teratur merupakan cara yang baik bagi orang untuk meningkatkan kesehatan fisik, psikologis dan emosionalnya dan secara positif mempengaruhi persepsi pribadi tentang kualitas hidup.

Diketahui di masa pandemi, anak cenderung berada dirumah menyebabkan anak lebih sering tiduran, main game, nonton TV dan bahkan banyak makan. Anak usia SMP sangat gemar memainkan *game online* baik saat di rumah maupun di sekolah sehingga membuat siswa banyak menghabiskan waktu tanpa melakukan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik siswa yang diasumsikan dapat mempengaruhi kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani.

Gaya hidup sehat dan aktifitas tubuh yang sehat sangat diperlukan, sehingga siswa diharapkan tetap menrapakan gaya hidup sehat di rumah. Seperti halnya siswa di SMP N 1 Tirtomoyo, semanjak adanya pandemi di Indonesia, kondisi fisik dan kesehatan anak tidak terkontrol dengan baik, dan belum dilakukan survey mengenai gaya hidup sehat dan aktifitas fisik anak dimasa pandemi *Covid-19*. Berdasarkan beberapa permasalahan yang ada yaitu kurangnya aktivitas fisik siswa, tidak terkontrolnya konsumsi gizi siswa, sehingga perlu diketahui

mengenai gaya hidup sehat dan aktivitas siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo. Menindak lanjuti hal di atas maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai gaya hidup sehat dan juga akativitas fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo di masa pendemi *Covid-19*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Masih ada beberapa siswa di SMP N 1 Tirtomoyo menunjukkan bahwa masih ada beberapa siswa yang tidak menerapkan gaya hidup sehat dengan baik dan benar, seperti : anak lebih sering tiduran, main game, nonton TV dan bahkan banyak makan.
2. Beberapa siswa di SMP N 1 Tirtomoyo memiliki aktivitas fisik yang kurang dan gaya hidup yang berbeda dikarenakan adanya pandemic dan pembelajaran seara daring
3. Belum dilakukan survey mengenai gaya hidup sehat dan aktifitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19*

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu:

1. Seberapa baik gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19* ?
2. Seberapa tinggi aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19*?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19*
2. Untuk mengetahui aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
 - b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tentang gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19*.
 - c. Dapat digunakan sebagai referensi penelitian tentang gaya hidup sehat dan aktivitas fisik.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi guru dapat digunakan sebagai data gaya hidup sehat dan aktivitas fisik

siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19*.

- b. Bagi sekolah dapat digunakan sebagai masukan pentingnya mengetahui gaya hidup sehat dan aktivitas fisik.
- c. Bagi peneliti dapat digunakan sebagai wawasan, tentang gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dimasa pandemi *Covid-19*.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Gaya Hidup Sehat

a. Pengertian

Gaya hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain itu gaya hidup seseorang juga mempengaruhi tingkat kesehatannya, misalnya jika suka merokok dan minum minuman keras, tentu saja bukan pola hidup sehat (Wijayanti, 2010: 12).

Menurut *Health Promotion Glossary* (WHO 1998: 20) *Lifestyle is a way of living based on identifiable patterns of behaviour which are determined by the interplay between an individual's personal 13 characteristics, social interactions, and socio economic and environ mental living condition.* Gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Hidup dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang dikerjakan memberikan hasil yang baik dan positif. Hidup sehat adalah hidup dengan fisik, psikologi, lingkungan dan finansial yang sehat, cukup dan baik.

Gaya hidup sehat seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi merubahnya bukan pada si individu saja, tetapi juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya (Ari, 2005: 7). Menurut Depkes RI (2002: 32),

gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Menurut Depkes RI (2002: 34) indikator gaya hidup sehat antara lain: perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur.

Berdasarkan dari beberapa pemaparan tersebut dapat disimpulkan gaya hidup sehat adalah segala tindakan atau perilaku seseorang yang disadari dan diterapkan untuk mencapai keadaan sehat, baik sehat secara jasmani dan rohani yang didapat dari perilaku hidup sehari-hari.

b. Faktor Pendukung Gaya Hidup Sehat

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

1) Makanan dan Minuman

Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, semakin

beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, semakin beragam pula sumber zat gizi yang masuk kedalam tubuh.

Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit. Menurut Lansantha (2011:1) makanan yang baik digambarkan seperti 4 sehat 5 sempurna, pola seperti ini dimaksudkan untuk dapat melengkapi keseimbangan gizi, 4 sehat 5 sempurna terdiri dari nasi, sayur, 15 lauk pauk, buah dan susu, dengan demikian diharapkan kandungan karbohidrat, lemak, protein, kalsium dan zat besi lainnya, dapat terpenuhi dalam susunan 4 sehat 5 sempurna. Karbohidrat, lemak, protein dan zat besi berperan sangat penting bagi tubuh untuk menopang aktifitas tubuh.

Menurut pendapat Kadir dkk (1994:23) air yang sehat adalah air bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih \pm 100° C sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan buang air, jumlah yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan.

2) Kebersihan Diri Sendiri

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah menjaga kebersihan diri sendiri. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

Setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan diri sendiri, antara lain dengan cara :

a) Mandi

Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Menurut Kadir (1994: 7) manfaat mandi adalah sebagai berikut, menghilangkan kotoran yang melekat pada permukaan kulit, 16 menghilangkan keringat, merangsang syaraf, mengembalikan kesegaran tubuh.

b) Membersihkan Rambut

Menurut Kadir (1994: 10-11) menjaga kebersihan rambut dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

(1) Pencucian rambut

Tebal atau tipisnya rambut, semakin tebal harus semakin sering dicuci. Lingkungan atau tempat bekerja seseorang, misalnya pada lingkungan yang berdebu orang tersebut harus sering mencuci rambutnya. Seseorang yang sering memakai minyak rambut juga harus sering mencuci rambutnya. Adapun cara-cara mencuci rambut adalah rambut dicuci dengan shampo paling sedikit dua kali seminggu, kemudian rambut disiram dengan air dan digosok dengan shampo ke seluruh bagian rambut. Permukaan kulit kepala digosok sampai kotoran hilang selanjutnya disiram dengan air. Setelah itu rambut dikeringkan dengan handuk.

(2) Perawatan dan penyisiran rambut

Untuk perempuan Pada waktu tertentu tiga bulan atau enam bulan sekali rambut sebaiknya dipotong sesuai bentuk kepala danselera. Untuk laki-laki Pada

laki-laki memangkas rambut cukup satu kali sebulan atau menurut keadaan. Rambut disisir dengan rapi supaya tidak kusut dan mudah dirawat.

c) Membersihkan Mulut dan Gigi

Mulut termasuk lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Gigi menurut Sadatoen (1986: 99) adalah alat-alat sistem pencernaan makanan yang memegang peranan penting dalam kesehatan tubuh. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan sesaat setelah selesai makan pagi dan pada waktu malam ketika akan tidur dengan menggunakan sikat pribadi. Setiap dua bulan sekali juga harus diperiksa secara teratur ke dokter gigi.

Menurut pendapat Sadatoen (1986: 104) guna gigi adalah terutama untuk menghaluskan makanan dan juga digunakan untuk berbicara. Menurut Purnomo dan Kadir (1994: 12), mulut berupa rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak, dibagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan di depan ditutup oleh bibir.

d) Memakai Pakaian yang bersih dan Serasi

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

3) Kebersihan Lingkungan

Kebersihan lingkungan merupakan hal yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan merupakan unsur yang fundamental dalam ilmu kesehatan dan pencegahan. Menurut Ichsan (1979:24) guna mempelajari kesehatan lingkungan yang diberikan di sekolah diharapkan agar para siswa: (a) Mengetahui, memahami masalah kesehatan lingkungan, (b) Memiliki sikap positif dan peran serta aktif dalam usaha kesehatan lingkungan, (c) Memiliki ketrampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktifitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia harus sehat dan teratur untuk dapat mencapai derajat kesehatan yang baik dan diperlukan kondisi lingkungan yang bersih untuk dapat hidup sehat. Manusia berada dimana saja selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Menyadari akan arti kesehatan lingkungan jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah.

4) Sakit dan Penyakit

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

yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmodjo, 1997: 121).

Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit, menurut Notoatmodjo (1997: 121-122), meliputi : 1) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, misalnya konsumsi makanan yang bergizi dan berolahraga. 2) Perilaku pencegahan penyakit, misalnya menjaga kebersihan lingkungan, tidur dengan kelambu, melakukan imunisasi, dan menjaga agar tidak menularkan penyakit pada orang lain. 3) Perilaku pencarian pengobatan, misalnya pengobatan sendiri, ke dukun, dokter, puskesmas, dan lainnya. 4) Perilaku pemulihan kesehatan, misalnya patuh terhadap nasehat dokter, melakukan diet, dan minum obat sesuai aturan. e) Keseimbangan antara Kegiatan, Istirahat, dan Olahraga Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanyamengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani.

Menurut Ramdan (1982: 51) guna istirahat atau tidur antara lain : (a) Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja, (b) Mamperbaiki bagian-bagian tubuh yang usang atau 20 rusak, (c) Pergantian aktivitas atau kegiatan dari giat manjadi tidak giat, (d) Menurunkan atau melambatkan kegiatan-kegiatan jantung, paru-paru. Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang tinggi dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindari hidup yang tidak teratur.

Menurut Kadir (1994: 51) hidup yang tidak teratur, seperti : (a) Melakukan cara hidup diluar kebiasaan yang wajar dan sehat, (b) Tidur terlalu larut malam atau begadang, karena akan membahayakan kesehatan, (c) Tidur kurang dari 8 jam sehari dan tidur ditempat yang tidak baik untuk kesehatan, (d) Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup sehat diantaranya makanan dan minuman, kebersihan diri sendiri, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit dan gaya hidup yang merusak kesehatan.

2. Aktivitas Fisik

a. Pengertian

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor resiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global (WHO, 1998: 23). Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga, (Sudibjo, 2013: 185)

Thomas, Nelson & Silverman (2005: 305) menyatakan bahwa aktivitas fisik mengandung segala bentuk pergerakan yang dihasilkan tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari seperti bekerja, melakukan latihan olahraga, melakukan pekerjaan rumah (mencuci, menyapu), melakukan transportasi (berjalan,

bersepeda, menaiki motor), dan rekreasi (olahraga, *outbond*). Sejalan dengan pernyataan tersebut, menurut Bouchard, Blair & Haskell (2006: 19) “*Physical Activity is a bodily movement that is produced by the contraction of skeletal muscle and that substantially increase energy expenditure*”, artinya bahwa aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang diproduksi oleh kontraksi otot rangka dan secara substansial terjadi peningkatan pengeluaran energi.

Menurut Kristanti (2002: 56), aktifitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktifitas otot-otot skeletal yang mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Setiap orang melakukan aktifitas fisik, atau bervariasi antara individu satu dengan yang lain bergantung gaya hidup perorangan dan faktor lainnya seperti jenis kelamin, umur, pekerjaan, dan lain-lain. Aktifitas fisik sangat disarankan kepada semua individu untuk menjaga kesehatan. Aktifitas fisik juga merupakan kunci kepada penentuan penggunaan tenaga dan dasar kepada tenaga yang seimbang. Berbagai tipe dan jumlah aktifitas fisik sangat diperlukan untuk hasil kesehatan yang berbeda

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi yang memiliki 3 kategori yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Setiap individu memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda, mulai dari aktivitas fisik yang ringan, sedang, hingga berat. Aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Menurut

Lutan (2002: 20-24) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku aktif atau aktivitas fisik. Faktor-faktor tersebut antara lain yaitu:

1) Faktor Biologis

Faktor biologis berpengaruh terhadap tingkat aktivitas yang dilakukan seseorang. Faktor biologis meliputi jenis kelamin, usia, dan kegemukan.

2) Faktor Psikologis

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan aktivitas fisik, antara lain adalah: (a) pengetahuan tentang bagaimana berlatih, (b) hambatan terhadap aktivitas fisik/jasmani, (c) niat untuk aktif, (d) sikap terhadap kegiatan, dan (e) rasa percaya diri mampu melakukan kegiatan.

3) Faktor Lingkungan Sosial

Faktor sosial seseorang sangat berpengaruh terhadap perilaku aktif. Keluarga merupakan lingkungan yang memberikan pengaruh besar. Orang tua merupakan orang yang dapat menjadi contoh yang baik untuk anaknya. Timbulnya minat untuk aktif berolahraga dapat dibangkitkan oleh contoh yang diberikan orang tuanya.

4) Faktor Fisikal

Faktor fisikal meliputi keadaan tempat tinggal dan kondisi lingkungan. Anak yang rumahnya dekat dengan lapangan atau tempat berolahraga biasanya akan mudah terpengaruh untuk meniru orang-orang yang dilihatnya aktif berolahraga. Kondisi lingkungan juga mempengaruhi, anak-anak di pedesaan akan lebih aktif bergerak dibanding anak-anak di perkotaan yang sudah menggunakan fasilitas seperti sepeda motor dan angkutan kota.

Menurut Bouchard, Blair & Haskell (2006: 38) aktivitas fisik dipengaruhi oleh beberapa faktor berikut ini:

a) Umur

Aktivitas tertinggi seseorang atau manusia normal adalah pada usia 12-14 tahun dan akan terjadi penurunan tingkat aktivitas secara signifikan ketika menginjak usia remaja, dewasa, sampai usia lebih dari 65 tahun.

b) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin sangat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang. Pada umumnya aktivitas fisik seorang laki-laki akan lebih besar dibanding aktivitas fisik perempuan.

c) Etnis

Faktanya perbedaan etnis seseorang dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh perbedaan budaya yang ada dalam kelompok atau masyarakat tertentu. Budaya yang terdapat di setiap negara pasti berbeda-beda, misal di negara Belanda yang mayoritas masyarakatnya menggunakan sepeda untuk bepergian dan di negara Indonesia mayoritas masyarakatnya menggunakan kendaraan bermotor sehingga secara garis besar tingkat aktivitas fisik masyarakat Belanda lebih besar dibandingkan masyarakat Indonesia.

d) Tren Terbaru

Salah satu tren terbaru saat ini adalah mulai berkembangnya teknologi-teknologi yang mempermudah pekerjaan manusia. Dahulu manusia harus membajak sawah dengan menggunakan kerbau namun dengan teknologi traktor

manusia lebih dipermudah dalam melakukan pekerjaan tersebut. Kemudahan teknologi membuat manusia kurang melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan teori di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai macam faktor yang diantaranya adalah faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan sosial, dan faktor fisik, selain itu umur, jenis kelamin, etnis, dan tren terbaru juga menjadi faktor yang mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang.

c. Cara Menghitung Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat diukur dengan menggunakan beberapa macam teknik pengukuran. Thomas, Nelson & Silverman (2005: 306) menyatakan,

Physical activity can be measured using a variety of methods ranging from direct measurement of the amount of heat a body produces during activity to asking people to rate how active they recall being during the past week or year."

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat diukur menggunakan berbagai metode mulai dari pengukuran langsung suhu panas tubuh ketika beraktivitas atau mengingat kembali seberapa aktif seseorang tersebut selama seminggu yang lalu atau setahun yang lalu. Baumgartner, Jackson, Mahar, et al (2006: 183) mengklasifikasikan instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik menjadi dua macam yaitu subjektif dan objektif.

Subjective instrument require either the participant or a trained rater to use judgement in determining the score allocated to the participant. Data Collection using objective instrument does not require interpretation of behavior by either the participant or a trained rater "(Baumgartner, Jackson, Maharar, et al, 2006: 183).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa instrumen subyektif mengharuskan peserta atau penilai menggunakan penilaian dalam menentukan skor yang dialokasikan untuk peserta, pengumpulan data menggunakan instrumen objektif

tidak memerlukan interpretasi perilaku baik oleh peserta atau penilai terlatih. Contoh instrumen subyektif yaitu observasi, wawancara, dan catatan aktivitas fisik sedangkan contoh instrumen objektif adalah *motion sensor* (menggunakan pedometer), *heart rate monitors* (HRM), *doubly labeled water* (DWL), *indirect calorimetry* (kalorimetri secara tidak langsung).

Aktifitas fisik dapat pula dinilai dalam bentuk total volume aktifitas fisik atau pengeluaran energi yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Sebagian instrumen pengkajian yang ada dapat menangkap frekuensi, durasi, dan intensitas di samping total volume aktifitas fisik. Ketika mengkaji aktifitas fisik bagi kesehatan, total volume aktifitas fisik dapat sangat penting karena dimensi ini tampaknya memberikan dampak yang sangat signifikan pada status kesehatan. Untuk mengukur tingkat aktifitas fisik digunakan metode kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah *The Physical Activity Questionnaire for and Adolescents* (PAQ-A). PAQ-A adalah Kuesioner untuk mengukur tingkat aktifitas fisik pada remaja, remaja menjawab tipe/jenis, frekuensi, dan durasi aktifitas fisik yang biasa dilakukan dalam seminggu terakhir ini. Selanjutnya aktifitas fisik tersebut dikategorikan menjadi 5 klasifikasi yaitu: rendah, agak sedang, sedang, agak tinggi, dan tinggi (Kowalski, 2004).

Berdasar pada uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa aktivitas fisik dapat diukur menggunakan beberapa metode yang antara lain yaitu observasi, wawancara, catatan aktivitas fisik, *motion sensor* (menggunakan pedometer), *heart rate monitors* (HRM), *doubly labeled water* (DWL), *indirect calorimetry* (kalorimetri secara tidak langsung). Sedangkan untuk mengukur aktivitas fisik

pada kelompok usia remaja, instrumen pengukuran yang paling akurat adalah menggunakan kuisioner yang disebut PAQ-A (Physical Activity Questionnaire Adolescents).

3. Pandemi Covid-19

Penyakit virus corona (*COVID-19*) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan dan dikenal sebagai sindrom pernapasan akut parah virus corona 2 (SARS-CoV-2). Kasus manusia pertama *COVID-19* diidentifikasi di Kota Wuhan, Cina pada Desember 2019 (WHO, 2020: 2). Pandemi *COVID-19* merupakan darurat kesehatan yang bersifat langsung.

Penyakit Coronavirus 2019 (*COVID-19*) adalah virus corona jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah teridentifikasi pada manusia. Virus corona adalah zoonosis, artinya ditularkan antara hewan dan manusia. Investigasi terperinci menemukan bahwa SARS-CoV ditularkan dari kucing luwak ke manusia dan MERS-CoV dari unta dromedaris ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan yang belum menginfeksi manusia.

Pandemi global *COVID-19* melahirkan problematika baru bagi negara-bangsa, khususnya mengenai bagaimana upaya negara untuk mencegah dan menghentikan penyebaran virus ini agar tidak semakin meluas. Vaksin sosial seperti kebijakan pembatasan sosial (social distancing) dan lockdown pun dilakukan oleh negara-negara sebagai respons atas situasi darurat ini. Namun, vaksin sosial ini masih perlu didukung oleh elemen lain, salah satu yang terpenting adalah transparansi data (Anggia, 2020: 2).

Pandemi global *COVID-19* memberikan pelajaran bagaimana negara dan pemimpin dunia seharusnya dapat secara efektif menggunakan data-data yang ada untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Selain pembatasan sosial atau (*social distancing*) serta *lockdown* dilakukan oleh negara-negara, transparansi data pun adalah suatu hal yang tidak boleh diabaikan. Transparansi data memiliki kemampuan untuk mencegah dan mengatasi risiko penyebaran yang lebih luas dari virus corona. Pemerintah perlu menunjukkan bahwa segala keputusan yang diambil perlu didasarkan pada data ilmiah, bukan hanya keputusan politis atau bahkan pencitraan semata. Hanya melalui transparansi, masyarakat dapat memberikan kepercayaan kepada pemerintah secara penuh untuk mengatasi situasi krisis

4. Karakteristik Siswa SMP (Usia 13-15 Tahun)

Menurut Yusuf (2009: 9-10), ditilik dari segi usia, siswa SMP atau MTs dan SMA, MA atau SMK termasuk fase masa remaja. Fase masa remaja merupakan salah satu dalam rentang kehidupan siswa. Pada fase ini meliputi : 1) remaja awal (12 – 15 tahun), 2) remaja madya (15 – 18 tahun) dan 3) remaja akhir (19 – 22 tahun). Jika dilihat dari klasifikasi usia tersebut, maka siswa sekolah menengah SMP dan SMA termasuk dalam kategori remaja awal dan madya. “Anak remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Ia tidak termasuk golongan anak, tetapi ia tidak pula termasuk golongan orang dewasa atau golongan tua. Remaja ada di antara anak dan orang dewasa” (Monks,1999:259).

Masa remaja terletak antara masa menuju dewasa, maka remaja dianggap telah mulai ketika anak telah matang dalam aspek seksual dan mulai berakhir

setelah matang secara hukum. Masa remaja ini sangat penting, karena bila dapat dilewati dengan baik maka kita akan menjadi manusia dewasa yang bertanggung jawab (Yulita R, 2005: 2).

Menurut Sukintaka (1991: 45), anak tingkat SMP kira-kira berumur 13 sampai 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

a. Jasmani

- 1) Laki-laki ataupun perempuan ada pertumbuhan memanjang.
- 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik.
- 4) Merasa mempunyai ketangguhan dan sumber energi yang tak terbatas.
- 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
- 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari anak putri.
- 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.

b. Psikis atau Mental

- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
- 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan yang remeh.

c. Sosial

- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
- 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaan.
- 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Lebih lanjut Yusuf (2009: 11-13), memaparkan karakteristik aspek-aspek perkembangan remaja sebagai berikut:

a. Aspek Fisik

Secara fisik masa remaja ditandai dengan matangnya organ-organ seksual. Remaja pria mengalami pertumbuhan pada organ testis, penis, pembuluh mani dan kelenjar prostat. Sementara remaja putri ditandai dengan tumbuhnya rahim, vagina, dan ovarium.

b. Aspek Intelektual (kognitif)

Tahap ini ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak (seperti memecahkan masalah), kemampuan berpikir abstrak (seperti memecahkan masalah persamaan aljabar), idealistik (seperti berpikir tentang ciri-ciri ideal dirinya, orang lain dan masyarakat, dan logis (seperti penyusunan rencana untuk memecahkan masalah)

c. Aspek Emosi

Pertumbuhan organ-organ seksual mempengaruhi emosi atau perasaan-perasaan baru yang belum dialami sebelumnya: cinta, rindu, dan keinginan.

d. Aspek Sosial

Kemampuan ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya. Masa ini juga ditandai dengan berkembangnya sikap *conformity* yaitu kecenderungan untuk meniru, mengikuti opini atau pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan orang lain.

e. Aspek Kepribadian

Masa remaja merupakan saat perkebangan *self-identify* (kesadaran atau identitas atau jati diri).

f. Kesadaran Beragama

Kematangan remaja belum sempurna, jika tidak memiliki kode moral yang dapat diterima secara universal. Pendapat ini menunjukkan tentang pentingnya remaja memiliki landasan hidup yang kokoh, yaitu nilai-nilai moral, terutama bersumber dari agama.

Berdasarkan uraian di atas remaja merupakan masa yang tepat dalam mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya. Salah satu kegiatan yang dapat mengembangkan potensi dan melakukan kegiatan positif adalah ekstrakurikuler. Dalam menentukan pilihan dalam kegiatan ekstrakurikuler biasanya remaja dilandasi oleh rasa tertarik dan keingintahuan tentang olahraga untuk pengembangan bakat.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk membantu penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Ana Wijayanti (2010) tentang “Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Dieng Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo”.. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. Subjek dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VII SMP Negeri Dieng Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo yang berjumlah sebanyak 64 anak. Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Dieng Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo sebagian besar berada pada kategori sangat baik sebesar 8 %, kategori baik sebesar 28%, kategori cukup sebesar 36%, kategori kurang sebesar 20% dan kategori sangat kurang sebesar 8%. Jadi dapat disimpulkan gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Dieng Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo sebagian besar berada pada kategori cukup
2. Zora, U. (2015) dengan judul Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Siswa SMP N 8 Banda Aceh Tahun 2012.

Merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional* dilakukan pada 87 siswa SMP N 8 Banda Aceh pada bulan September sampai Desember 2012. Kesegaran jasmani diukur dengan harvard step test dan dikategorikan menjadi sangat baik, sedang, dan kurang. Dilakukan pengukuran status gizi dengan mengukur berat badan dan tinggi badan serta pengisian kuesioner PAQ-A dan PAQ-C untuk menilai aktivitas fisik. Analisis menggunakan uji chi-square. Hasil uji chi-square didapatkan adanya hubungan antara status gizi dengan kebugaran jasmani dengan pvalue 0.016 ($p < 0.05$); $RP = 1.734$ dan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kesegaran jasmani dengan pvalue 0.00 ($p < 0.05$) $RP = 9.071$. Terdapat hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani. Penelitian ini relevan dengan hasil penelitian tersebut karena memiliki tujuan yang sama yaitu untuk mencari tahu ada atau tidaknya hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sutri (2014), dengan judul : “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa. Penelitian menggunakan dengan rancangan observasional dengan *cross sectional*. Aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan PAQ-A sedangkan kesegaran jasmani diukur menggunakan TKJI. Populasi penelitian tersebut adalah remaja di Desa Kalisari Randublatung Blora yaitu 70 remaja yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil Penelitian tersebut adalah uji Chi Square menunjukkan hasil $p = 0,179 > 0,$

sedangkan nilai koefisien korelasinya sebesar yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani pada remaja puasa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik remaja puasa tidak ada kaitannya dengan kesegaran jasmani.

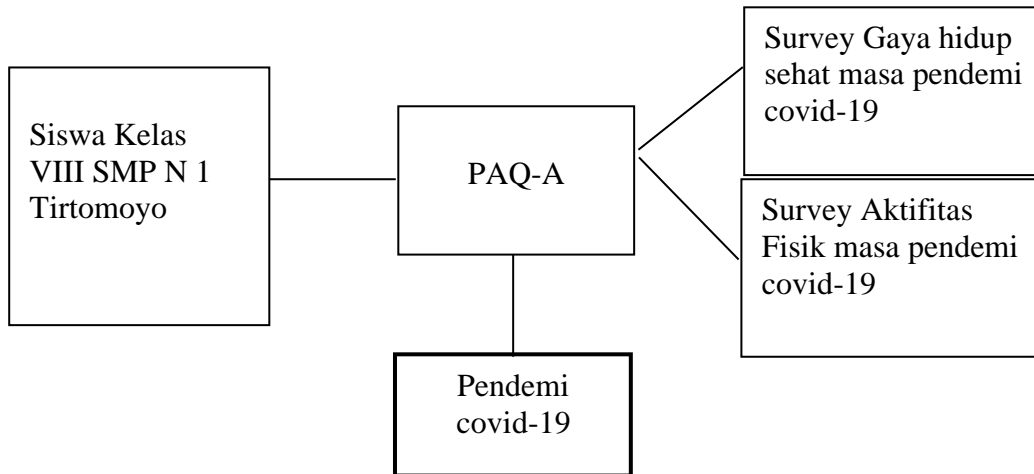
C. Kerangka berfikir

Gaya hidup sehat merupakan hal-hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan seseorang didalam menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Kesehatan merupakan suatu kebutuhan pokok dari manusia dan sehat tidak diperoleh secara otomatis, akan tetapi harus diupayakan. Hal penting dalam gaya hidup sehat adalah masalah pembentukan dan perubahan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan suatu pengeluaran energi. Kurangnya aktivitas fisik akan menjadi salah satu faktor resiko independen dalam suatu penyakit kronis yang bisa menyebabkan kematian secara global. Gaya hidup sehat dan aktifitas fisik yang baik harus diterapkan dalam di setiap harinya, terutama saat masa pandemic *Covid-19*.

Siswa di SMP N 1 Tirtomoyo, semanjak adanya pandemi di Indonesia, kondisi fisik dan kesehatan anak tidak terkontrol dengan baik, dan belum dilakukan survey mengenai gaya hidup sehat dan aktifitas fisik anak dimasa pandemi *Covid-19*. Berdasarkan beberapa permasalahan yang ada yaitu kurangnya aktivitas fisik siswa, tidak terkontrolnya konsumsi gizi siswa, sehingga perlu diketahui mengenai gaya hidup sehat dan aktivitas siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti

tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai gaya hidup sehat dan juga aktivitas fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo di masa pandemi *Covid-*

19. Kerangka berfiki dalam penelitian ini dapat diagmbarkan sebagai berikut:



Gambar 1 kerangka berfikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, metode yang digunakan adalah metode survai dan teknik pengambilan data menggunakan angket. Menurut Arikunto (2010: 194), pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak memerlukan hipotesis tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang suatu variabel, gejala dan keadaan. Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu gaya hidup sehat dan aktifitas fisik.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian menunjukkan tentang lokasi penelitian itu dilaksanakan.

Penelitian Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri

2. Waktu penelitian menunjukkan rentang waktu penelitian dilaksanakan.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2020.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini adalah gaya hidup sehat dan aktivitas fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo. Definisi operasional variabel dalam Penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Gaya Hidup Sehat

Gaya hidup sehat siswa merupakan segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Data gaya hidup sehat siswa dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang harus diisi oleh siswa

terkait gaya hidup sehat yang dilakukan setiap harinya, yaitu Gaya Hidup Sehat terhadap makanan, Gaya Hidup yang teratur dan terukur, Gaya Hidup Sehat terhadap kebersihan, Gaya Hidup Sehat terhadap sakit dan penyakit, serta Gaya Hidup yang merusak kesehatan.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian, dan melakukan kegiatan rekreasi. Data aktivitas fisik siswa dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang harus diisi oleh siswa terkait aktivitas fisik yang dilakukan selama kurun waktu tujuh hari atau satu minggu. Tingkat aktifitas fisik dinilai menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescent (PAQ-A)* yang telah dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia.

D. Populasi dan Sampel

Subjek dalam penelitian ini yaitu seluruh Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo yang berjumlah 128 siswa, dikarenakan keterbatasan waktu saat pandemic *Covid-19* maka peneliti hanya mengambil alternative sampel untuk penelitian.

Tabel 1. Rincian Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah siswa
VIII A	32 anak
VIII B	32 anak
VIII C	32 anak
VIII D	32 anak
Jumlah	128 anak

Menurut Sugiyono (2011: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, dengan demikian seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian sebesar 128 anak.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah sejumlah butir pertanyaan-pertanyaan dalam rangka memperoleh data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan dibukukan. Hadi (1991: 7) menyatakan ada lima langkah dalam penyusunan instrumen yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor, menyusun butir-butir pernyataan, konsultasi ahli (kalibrasi ahli) dan uji coba instrumen penelitian. Penjelasan masing-masing langkah di dalam penyusunan instrumen sesuai dengan pendapat di atas adalah sebagai berikut :

a. Mendefinisikan Konstruk

Mendefinisikan konstruk adalah untuk memberi batasan variabel yang akan diukur, sehingga hanya variabel yang dimaksud atau dikehendaki peneliti saja yang diungkap secara rinci atau jelas. Konstruk pada penelitian ini adalah gaya hidup sehat, merupakan segala tindakan atau perilaku seseorang yang disadari dan diterapkan untuk mencapai keadaan sehat, baik sehat secara jasmani dan rohani yang didapat dari perilaku hidup sehari-hari.

b. Menyidik Faktor

Ada beberapa faktor yang mengkonstrak gaya hidup sehat yaitu faktor-faktor yang dapat mempengaruhi gaya hidup sehat diantaranya makanan dan

minuman, kebersihan diri sendiri, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit dan gaya hidup yang merusak kesehatan.

c. Menyusun Butir-butir Pernyataan

Butir-butir pernyataan merupakan penjabaran dari faktor-faktor yang akan diungkap dan selanjutnya menjadi sebuah instrumen penelitian. Butir-butir pernyataan disusun dengan memperhatikan kaidah-kaidah tertentu dari suatu faktor, sehingga butir-butir tersebut betul-betul akan mengungkap faktor-faktor yang akan diteliti. Selain itu kaidah-kaidah ini akan membatasi butir-butir pernyataan sehingga tidak terjadi penyimpangan atau perluasan faktor yang akan dikaji. Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari penelitian Faozy (2017: 74).

1) Gaya Hidup Sehat

Instrumen Gaya Hidup Sehat menggunakan angket yang berupa pertanyaan tertulis yang diberikan secara langsung kepada responden. Model angket yang diambil menggunakan rumus modifikasi Skala Liter yang disajikan dengan 4 alternatif jawaban: Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak pernah (TP). Gambaran tentang angket yang dipergunakan, berikut ini disajikan kisi-kisi angket :

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Gaya Hidup Sehat

Variabel	Faktor	Indikator	Pernyataan	
			Jumlah	
Gaya Hidup Sehat	1. Gaya Hidup Sehat terhadap makanan	1. Kualitas makan	1,2,3,4	4
		2. Waktu makan	5	1
	2. Gaya Hidup yang teratur dan terukur	1. Pengaturan istirahat	6,7,8*,	3
		2. Pengaturan olahraga	9,10,	2
	3. Gaya Hidup Sehat terhadap kebersihan	1. Kebersihan diri	11,12,13,14 15,16	6
		2. Kebersihan lingkungan	17,18,19,20	4
	4. Gaya Hidup Sehat terhadap sakit dan penyakit	1. Pemeliharaan kesehatan	21,22,23	3
		2. Pencegahan penyakit	24,25	2
	5. Gaya Hidup yang merusak kesehatan	1. NAPZA	26*,27*,38*	3
		2. Sex bebas	29*,30	2
Jumlah			30	30

Keterangan : Tanda * di atas menunjukkan pernyataan negatif

2) Aktifitas Fisik

Tingkat aktivitas fisik responden dalam penelitian ini diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents* (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004). Kuesioner ini dikembangkan dengan tujuan untuk mengukur level umum aktivitas jasmani siswa pada jenjang SMP dan SMA. Pengambilan data untuk mengetahui tingkat aktivitas

fisik responden diperoleh dari pengisian angket PAQ-A modifikasi bahasa Indonesia yang diadopsi dari penelitian oleh Erwinanto (2017) dimana telah mendapatkan expert judgment sehingga dapat digunakan untuk penelitian.

2. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid yaitu instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur (Sugiyono, 2006: 348). Uji validitas ini digunakan untuk mengetahui apakah butir soal yang digunakan sah atau valid. Analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus *Pearson Product moment*. Apabila harga r hitung yang diperoleh lebih tinggi dari r tabel pada taraf signifikansi 5% maka butir soal dinyatakan valid. Sebaliknya, jika r hitung lebih kecil dari r tabel, maka butir soal dinyatakan tidak valid/gugur (Sugiyono, 2006 : 357).

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Instrumen yang reliabel yaitu instrumen yang jika digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Instrumen dikatakan reliabel jika memiliki *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600 (Sugiyono, 2006: 348).

a. Gaya Hidup Sehat

Penelitian ini menggunakan uji coba instrument dengan mengambil 20 siswa sebagai responden uji coba instrumen. Uji coba instrument dilakukan kepada responden yang mempunyai karakteristik yang hampir sama dengan responden penelitian. Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor-skor yang

adapada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Satu butir dikatakan valid apabila memperoleh indeks korelasi yang lebih dari rtabel dengan taraf signifikan 5% atau 0.05. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer seri program statistic (SPSS-2000). Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung \geq r tabel (0,378) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh seluruh nilai r hitung mempunyai nilai $>$ 0,378, sehingga dapat dinyatakan instrumen valid.

Tabel 3. Hasil uji uji validitas

butir	r tabel	r hitung	keterangan
1	0,378	0.464	Valid
2	0,378	0.660	Valid
3	0,378	0.610	Valid
4	0,378	0.653	Valid
5	0,378	0.845	Valid
6	0,378	0.731	Valid
7	0,378	0.467	Valid
8	0,378	0.543	Valid
9	0,378	0.618	Valid
10	0,378	0.845	Valid
11	0,378	0.486	Valid
12	0,378	0.590	Valid
13	0,378	0.841	Valid
14	0,378	0.724	Valid
15	0,378	0.738	Valid
16	0,378	0.677	Valid
17	0,378	0.388	Valid
18	0,378	0.511	Valid
19	0,378	0.738	Valid
20	0,378	0.425	Valid
21	0,378	0.845	Valid
22	0,378	0.577	Valid
23	0,378	0.467	Valid
24	0,378	0.543	Valid

25	0,378	0.618	Valid
26	0,378	0.465	Valid
27	0,378	0.424	Valid
28	0,378	0.380	Valid
29	0,378	0.402	Valid
30	0,378	0.419	Valid

Untuk mengetahui keandalan instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan komputer program *SPSS 21.0 for Windows Evaluation Version*, diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,929.

b. Aktivitas fisik

Physical Activity Questionnaire-Adolescent (PAQ-A) yang dikembangkan oleh Kowalski et al (2004). Penelitian yang dilakukan oleh Croker, et al. (Kent C. Kowalski, et al. 2004: 6) menggunakan *test re-test*, yaitu dilakukan kembali tes tersebut dengan jangka waktu satu minggu setelah tes sebelumnya. Maka dapat diperoleh nilai reliabilitas untuk putra adalah 0,75 dan untuk putri adalah 0,82. Kemudian penelitian oleh Kowalski, et al (Kent C. Kowalski, et al. 2004: 7) menyebutkan bahwa nilai validitas dari tes ini adalah 0,63 dengan menggunakan validitas konvergen.

F. Teknik Anisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

1. Aktivitas Fisik

Data hasil pengisian kuesioner kemudian dijumlah dan dibagi 8 (jumlah keseluruhan soal yang memiliki nilai) untuk menentukan nilai akhir. Nilai tersebut selanjutnya digunakan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dengan cara dikonsultasikan dalam tabel norma nilai berikut ini:

Tabel 4. Tabel Norma Penilaian Aktivitas Fisik

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)
2.	3,1 – 4,0	Tinggi (T)
3.	2,1 – 3,0	Sedang (S)
4.	1,1 – 2,0	Rendah (R)
5.	0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)

Sumber: Kowalski et al (2004: 11)

2. Gaya Hidup sehat

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat bentuk kompleks menurut tingkatan yang ada. Mengacu pada Sudjiono (2012: 70) untuk menentukan kriteria untuk mengidentifikasi variabel penelitian dikategorikan menjadi 5 dengan ketentuan sebagai berikut :

Tabel 5. Norma Pengkategorian Gaya Hidup sehat

Interval	Kategori
$X > M + 1.5 SD$	Sangat baik
$M + 0.5 SD < X < M + 1.5 SD$	Baik
$M - 0.5 SD < X < M + 0.5 SD$	Cukup
$M - 1.5 SD < X < M - 0.5$	Kurang
$X < M - 1.5 SD$	Sangat kurang

Keterangan:

X : Total jawaban responden

M : Mean (rerata)

SD : Standar Deviasi

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Di Masa Pandemi *Covid-19*. Deskripsi data penelitian yang diperoleh masing-masing variabel secara rinci di uraikan sebagai berikut:

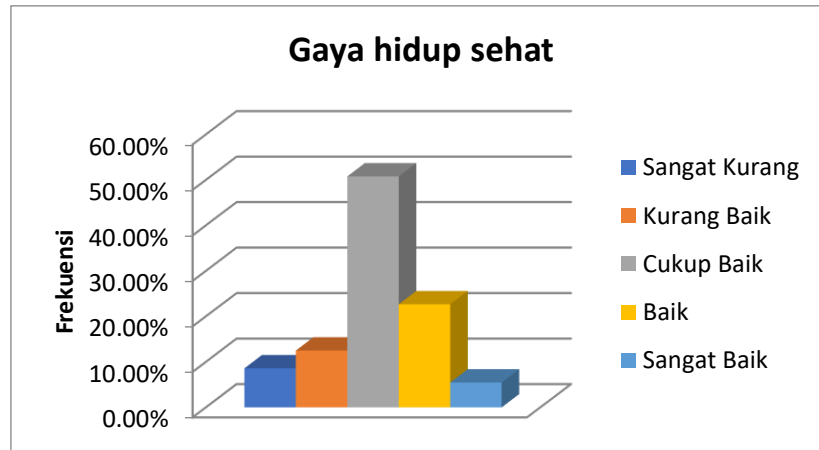
1. Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII Smp N 1 Tirtomoyo

Data hasil penelitian gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo Kecamatan Tirtomoyo Kabupaten Wonogiri Di Masa Pandemi *Covid-19* dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 30 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu; skor minimum sebesar = 65; skor maksimum = 99; rerata = 87,26; median = 88; modus = 86 dan *standard deviasi* = 6,77. Hasil penelitian tersebut di deskripsikan sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Penelitian Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$\geq 97,42$	Sangat baik	7	5,47
$90,65 \leq X < 97,42$	Baik	29	22,66
$83,87 \leq X < 90,65$	Cukup Baik	65	50,78
$77,11 \leq X < 83,87$	Kurang Baik	16	12,5
$< 77,11$	Sangat kurang	11	8,59
Jumlah		128	100

Apabila hasil penelitian tersebut ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo

Dari hasil penelitian tersebut diketahui gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo sebagian besar berkategori cukup baik dengan persentase 50,78 %, kategori baik dengan persentase 22,65 %, kategori kurang baik sebesar 12,5 %, kategori sangat kurang sebesar 8,59 % dan kategori sangat baik 5,48 %.

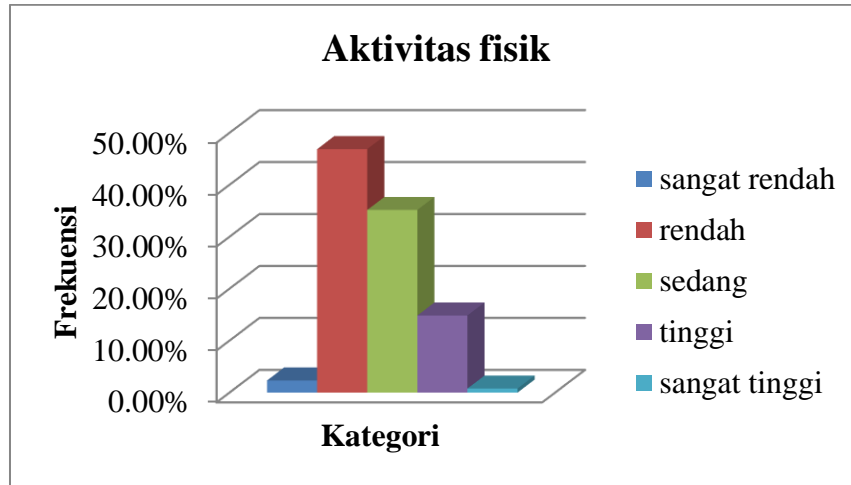
2. Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo

Hasil analisis statistik deskriptif untuk Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo Kecamatan Tirtomoyo secara keseluruhan diperoleh nilai maksimum = 4,08, nilai minimum = 0,0, rata-rata (*mean*) = 2,16, *median* = 2,02, *modus* sebesar = 1,75; *standart deviasi* = 0,77. Deskripsi hasil penelitian aktivitas fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo

Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
4,1 – 5,0	Sangat Tinggi (ST)	1	0,78
3,1 – 4,0	Tinggi (T)	19	14,84
2,1 – 3,0	Sedang (S)	45	35,16
1,1 – 2,0	Rendah (R)	60	46,875
0,0 – 1,0	Sangat Rendah (SR)	3	2,34
Jumlah		128	100

Apabila hasil penelitian tersebut ditampilkan dalam diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 3. Diagram Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo sebagian besar berkategori rendah sebanyak 45,87 %, kategori sedang sebesar 35,16%, pada kategori tinggi sebesar 14,84 %, pada kategori sangat rendah sebesar 2,34 % dan pada kategori sangat tinggi 0,78 %.

B. Pembahasan

1. Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo Di Masa Pandemi Covid-19

Gaya hidup sehat adalah segala tindakan atau perilaku seseorang yang disadari dan diterapkan untuk mencapai keadaan sehat, baik sehat secara jasmani dan rohani yang didapat dari perilaku hidup sehari-hari. Gaya hidup sehat perlu diterapkan oleh semua orang agar kesehatan tetap terjaga dengan baik, apalagi di masa pandemi Covid 19 ini sangat rentan sekali untuk terkena virus. Pernyataan Depkes RI (2002: 32), gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan

kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan yang buruk yang dapat mengganggu Kesehatan. Gaya hidup sehat perlu ditanamkan sejak kecil, hal tersebut tentu sangatlah penting melihat selamaini masih ada anak yang tidak mampu menjaga gaya hidup sehat dengan baik, seperti siswa di SMP N VIII Tirtamoyo.

Hasil penelitian diketahui Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo sebagian besar berkategori cukup baik dengan persentase 50,78 %, kategori baik dengan persentase 22,65 %, kategori kurang baik sebesar 12,5 %, kategori sangat kurang sebesar 8,59 % dan kategori sangat baik 5,48 %. Hasil tersebut diartikan persepsi siswa terhadap Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo adalah cukup baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui gaya hidup sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo sebagian besar berada pada kategoricukup. Hasil tersebut diartikan peserta didik mempunyai gaya hidup sehat yang cukup baik dalam menerapkan kehidupan yang sehat pada dirinya, akan tetapi masih banyak ditemui siswa yang mempunyai perilaku kurang sehat, baik perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan lingkungan, kebiasaanhidup dan yang lainnya. Gaya hidup sehat siswa kelas VIII Dari SMP N 1 Tirtomoyo dalam penelitian ini didasarkan pada perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, perilaku terhadap hidup yang teratur dan terukur, perilaku terhadap perilaku yang merusak kesehatan. Diungkapkan Andersen., dkk (2005), Gaya hidup yang kurang bergerak dan

aktivitas fisik ringan menjadikan penumpukan tubuh menjadi mudah lemah karena penumpukan lemak. Jika kondisi ini dipertahankan lebih lama, dapat menyebabkan penumpukan di daerah abdominal yang dapat mengganggu metabolisme tubuh.

Di masa pandemic ini setiap orang harus benar-benar menjaga gaya hidup sehatnya dengan sebaik mungkin itulah yang menyebabkan sebagian besar siswa SMP N Tirtomoyo mempunyai gaya hidup sehat yang cukup dan baik. Peserta didik mempunyai gaya hidup sehat cukup terhadap makanan dan minuman, yaitu anak mencoba mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik dan bergizi bagi tubuh seperti makanan yang di bungkus plastik, makanan yang mengandung vitamin seperti buah buahan. Karena hal itu akan menjaga imun tubuh agar tidak mudah terserang virus dan juga peserta didik sebagian besar berada di rumah jadi mengurangi jajan di luar yang menyebabkan makan mereka berasal dari rumah dan hasil olahan sendiri.

Gaya hidup sehat terhadap kebersihan tubuh dan pakaian adalah peserta didik SMP Negeri Tirtomoyo mampu menjaga kebersihan tubuhnya, keharusan untuk sering mencuci tangan dan mandi setelah bepergian menjadikan peserta didik lebih rajin untuk menjaga kebersihan badan dan laingkunganaya dengan cara tetap menjaga kebersihan lingkungan disekitar rumah. Tujuan kebersihan diri sendiri tersebut agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam menjaga kebesihan lingkungan.

Dengan adanya wabah *Covid 19* ini siswa cukup mampu merespon dan bertindak terhadap berbagai penyakit yang ada disekitar mereka. Respon tersebut ditunjukkan dengan menjaga tubuh dari berbagai penyakit, dan respon yang cepat jika terserang penyakit yaitu dengan mengobatinya.

2. Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo

Aktivitas fisik merupakan segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Aktivitas fisik disebut juga aktivitas eksternal, yaitu sesuatu yang menggunakan tenaga atau energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, dan berolahraga (Haskell et al, 2007: 1423). Setiap kegiatan fisik membutuhkan energi yang berbeda menurut lamanya intensitas dan sifat kerja otot. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktivitas fisik seseorang. Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Wilmore et al, 2004). Selama aktivitas fisik, otot memerlukan energi di luar metabolisme untuk bergerak. Banyaknya energi yang diperlukan bergantung pada seberapa berat pekerjaan yang dilakukan.

Saat ini di negara Indonesia sedang mengalami masa pandemi *Covid-19*, yang mana segala aktivitas serba terbatas dan bahkan aktifitas sekolah juga libur dan dilakukan dirumah masing-masing. Dengan demikian hal ini akan berpengaruh pada aktifitas fisik peserta didik. hasil penelitian diatas diketahui Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo sebagian besar berkategori rendah sebanyak 45,87 %, kategori sedang sebesar 35,16%, pada kategori tinggi

sebesar 14,84 %, pada kategori sangat rendah sebesar 2,34 % dan pada kategori sangat tinggi 0,78 %.

Hasil tersebut menunjukkan jika masa pandemi *Covid* – 19 ini berpengaruh pada kelangsungan aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa di Siswa SMP N 1 Tirtomoyo. Aktifitas belajar di rumah menjadikan aktifitas fisik anak menjadi rendah. Sebagian besar anak-anak hanya belajar menggunakan HP, atau duduk menonton TV dan bahkan tidak melakukan aktifitas olahraga. Aktifitas fisik Rendahnya hasil tingkat aktivitas jasmani ini dapat disebabkan oleh 2 faktor besar, yaitu faktor pribadi dan faktor lingkungan.

Selain itu di era globalisasi ini perkembangan IPTEK sangat berpengaruh besar pada perubahan perilaku masyarakat. Kecanggihan teknologi cenderung membuat masyarakat minim melakukan aktivitas jasmani. Misalnya, seseorang ingin mencapai suatu tempat yang relatif tidak jauh, lebih memilih penggunaan sepeda motor dan mobil dibanding berjalan kaki. Kemudian penggunaan mesin cuci untuk mencuci pakaian, itu semua digunakan guna mempermudah manusia itu sendiri. Hal tersebut juga terjadi pada beberapa siswa di SMP N 1 Tirtomoyo.

Masyarakat saat ini berkecenderungan melakukan aktivitas gerak yang sangat minim, mereka lebih sering mencari kesibukan dengan menonton tv, bermain komputer, playstation, mendengarkan musik dan bermain media sosial melalui gadget. Hal tersebut sangatlah menyita waktu dan mengakibatkan seseorang kurang aktif dalam bergerak. Terlebih untuk remaja yang sedang dalam proses pertumbuhan yang apabila keadaan ini berlangsung lama maka dapat memungkinkan terjadinya penurunan aktifitas fisik dan munculnya berbagai penyakit akibat kurangnya aktivitas gerak tubuh salah satunya semakin tinggi resiko obesitas.

Hasil penelitian pada aktifitas fisik bertolak belakang dengan gaya hidup sehat siswa di SMP N tirtomoyo, yang mana dalam melakukan gaya hidup sehat lebih baik tetapi untuk aktifitas fisiknya cenderung angka-lebih pasif dan jarang berolahraga atau melakukan kegiatan aktifitas. Mereka lebih banyak berdiam diri dengan bermain HP atau menonton televisi. Hasil dari observasi, dan pengisian kuesioner yang dilakukan oleh peneliti juga sejalan dengan hasil penelitian, dimana pada saat masa pandemi *Covid 19* ini sebagian besar siswa melakukan aktifitas di rumah dan minim sekali untuk beraktifitas, hanya aktifitas fisik yang sering dilakukan hanya bermain di sekitar rumah. Hal ini tentu perlu mendapat perhatian dari orang tua maupun pihak sekolah supaya meningkatkan aktifitas fisik di masa pandemi *Covid-19*. Dalam hal ini Peserta didik kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika dirumah, mayoritas peserta didik hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha maupun tenaga dan hanya beberapa peserta didik saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Meskipun penelitian ini telah diusahakan sebaik-baiknya, namun tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan yang ada, diantaranya adalah:

- a. Dikarenakan masa pandemic, maka proses pengambilan membutuhkan waktu yang cukup lama untuk mengumpulkan data sesuai dengan jumlah sampel yang diinginkan
- b. Terbatasnya waktu peneliti hanya mengambil sekali saja tanpa memberi kesempatan mengulang di hari berikutnya.
- c. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden melakukan tes.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka kesimpulan pada penelitian ini sebagai berikut

1. Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo sebagian besar berkategori cukup baik dengan persentase 50,78 %, kategori baik dengan persentase 22,65 %, kategori kurang baik sebesar 12,5 %, kategori sangat kurang sebesar 8,59 % dan kategori sangat baik 5,48 %.
2. Aktivitas Fisik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Tirtomoyo sebagian besar berkategori rendah sebanyak 45,87 %, kategori sedang sebesar 35,16%, pada kategori tinggi sebesar 14,84 %, pada kategori sangat rendah sebesar 2,34 % dan pada kategori sangat tinggi 0,78 %.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas maka implikasi dalam penelitian ini adalah Menjadi informasi bagi guru dan siswa di SMP N Tirtomoyo mengenai data gaya hidup sehat dan aktivitas fisik siswa kelas VIII SMP N tirtomoyo.

C. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan gaya hidup sehatn dan aktifitasnya.

2. Bagi sekolah agar dapat memperhatikan gaya hidup sehat dan aktifitas fisiknya, selain dukungan dari orang tua, sekolah perlu memperhatikan fasilitas yang ada.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel lain, sehingga dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, H. 2007. *Perkembangan Remaja Menurut Pendekatan Ekologi Serta Hubungannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri*. Jurnal Psikologi. Vol. 9. No. 1. Hal. 13-23.
- Anggia. 2020. *Pandemi Global COVID-19 dan Problematika Negara-Bangsa*. Jurnal. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Universitas Katolik Parahyangan
- Aini, M. N. 2017. *Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Kebugaran Siswa Sekolah Dasar Berdasarkan Penggunaan Gadget di Bogor*. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. 2017. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal), 5(3),7786.
- Arfianto, Yudhi 2017 Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman. *Skripsi*. FIK UNY
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anas & Irwanto, 2013 Body composition. [Online]. Diakses dari <http://coacheducators.blogspot.com/2014/02/v-behaviorurldefaultvml.html>. (29 April 2015).
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. 2007. *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Brianmac Sport Coach. *Tabel Data Normatif Untuk VO2Max*. Diambil pada tanggal 1 Januari 2020 dari <https://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2>
- Budiningsih, A. 2005. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. 1997. *Concepts of Physical Fitness with Laboratories*. United States of America: Times Mirror Higher Education Group, Inc.
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Usia Dini*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Depkes RI. 2002. Keputusan Menkes RI No. 228/MENKES/SK/III/2002 tentang Pedoman Penyusunan Standar Pelayanan Minimal Rumah Sakit Yang Wajib Dilaksanakan Daerah.
- Erwinanto, Dion. 2017. Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Wates. *Skripsi* Yogyakarta
- Ichsan dan Muchsin. 1979. Kesehatan Lingkungan. Jakarta: PT.Rora Karya.
- Prasetyawati, Indah. 2013. *Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. FIK UNY
- Irianto, D.P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Irianto, D.P. 2007. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. 2007. *Measuring Activity in Children and Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A. Methodological Advances*, 767.
- Satrio, Ibrahim Budi 2017 Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. *Skripsi*. FIK UNY
- Kadir, Abdul. 1994. *Hukum Harta Kekayaan*, Citra Aditya Bakti, Bandung
- Komarudin. 2016. *Membentuk Kematangan Emosi Dan Kekuatan Berpikir Positif Pada Remaja Melalui Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. FIK UNY
- Kowalski, K. 2004. *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan.
- Kristanti. 2002. *Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran. Media Litbang Kesehatan*. XII, 1-5.
- Lasantha. 2011. Komtal. Tersedia dalam <http://www.Ketunarungan.htm>(online) diunduh tanggal 15 Maret 2012.
- Lutan, R., dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR.

- Miles, M. B. & Huberman A. M. 2007. *Qualitative Data Analysis(terjemahan)*. Jakarta: UI Press.
- Monks, F.J.,Knoer s&Haditono. 1999. *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas X*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Nosa, S., & Septian, A. 2013. *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang*. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 1997. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta,.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta,.
- Octaviansyah. 2015. Evaluasi Implementasi Kurikulum 2013 Pada Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Palembang. *Jurnal Pendidikan*. UNNES
- Ruslie, R. H., & Darmadi, D. 2012. Analisis Regresi Logistik Untuk Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(1), 62-72.
- Sadatoen, Soehardjo. 1986. Ilmu Kesehatan. Bandung. Lunuk Agung
- Sudibjo, Prijo.. dkk. 2013. Tingkat Pemahaman Dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi Dan Status Antropometrik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNY. *Jurnal Medikora*. FIK UNY
- Sudijono, Anas, 2012. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2006. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2004. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: UNY.
- Sulistiyono. 2014. *Studi Kualitatif Deskriptif Perilaku Konsumen Rilis Fisik VINYL Di Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

- Sunardi, J& Kriswanto, E. S. 2020. Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi *Covid-19*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. FIK UNY
- Suryanto. 2011. Peranan Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penelitian*. Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. FIK UNY.
- Susworo, Agus. 2010. Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Kompetensi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. FIK UNY
- Thomas, J. R., Nelson, J. K. & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- Wijayanti, Ana (2010). Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VII SMP Negeri Dieng Kecamatan Kejajar Kabupaten Wonosobo. Skripsi. FIK UNY
- Winarto, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- WHO. (1998). The World Health Organization Quality of Life Assesment (WHOQOL): Development and General Psychometric Properties. *Soc. Sci. Med* Vol. 46, No 12, pp 1569-1585. Great Britain
- WHO. (2017). *Physical Activity*. Diambil pada tanggal 21 Mei 2019, dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>.
- Zora, U. (2015). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Siswa SMP Negeri 8 Banda Aceh Tahun 2012*. ETD Unsyiah.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : IVAN BEZALPHI
 NIM : 15601244024
 Program Studi : PJKE
 Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	18-06-2020	Proposal skripsi (pentejangan latar belakang + rumusan masalah)	JH
2	10-07-2021	Latar belakang, identifikasi masalah dirumuskan dari latar belakang	JH
3	21-7-2021	Latar belakang - Menganalisis Penelitian, Si-lakan lanjut bab II	JH
4	05-08-2021	Bab II tambahkan teori pendukung, kerangka berfikir + penelitian yg relevan	JH
5	18-08-2021	Kajian teori harus ada di dapter pustaka lanjut bab III, tambahkan teori covid	JH
6	23-08-2021	Bab III + instrumen + subjek penelitian	JH
7	15-09-2021	Bab III + instrumen	JH
8	21-10-21	Silakan uji coba + ambil data	JH
9	02-2-21	Bab IV hasil penelitian + pembahasan dipejarkan	JH
10	04-2-21	Bab IV dan bab V	JH
11	11-2-21	Dapter pustaka + lampiran sampel 3/4 lampiran	JH
12	20-4-21	Acc Ujian	JH
13	05-5-21		JH

Ketua Jurusan POR.



Dr. Jaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 196107311990011001



Lampiran 2. Surat Ijin penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



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

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 : 440/UN34.16/PT.01.04/2020

18 November 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Yth.Bupati Wonogiri
Cq.Kepala Kantor Kesbangpol Di wonogiri**

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

Nama : Ivan Rezaldi
NIM : 15601244024
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS VIII SMP N 1 TIRTOMOYO KECAMATAN TIRTOMOYO KABUPATEN WONOGIRI DI MASA PANDEMI COVID-19
Waktu Penelitian : 25 November - 25 Desember 2020

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

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.

NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN WONOGIRI
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 TIRTOMOYO

Alamat : Jalan Dawung Tirtomoyo ☎ (0273) 4631003 Wonogiri ✉ 57672

Email : smpn1tirtomoyo@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 323.4 / 277 / 2020

Berdasarkan Surat Wakil Dekan Bidang Akademik Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : 440/UN34.16/PT.01.04/2020, tanggal 18 Nopember 2020, tentang Permohonan Ijin Penelitian, dengan ini Kepala SMP Negeri 1 Tirtomoyo menerangkan bahwa :

Nama : **Ivan Rezaldi**
NIM / NIRM : 15601244024
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi – S1
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Benar-benar telah melakukan Penelitian untuk mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) di SMP Negeri 1 Tirtomoyo, dengan Topik /Judul : "**GAYA HIDUP SEHAT DAN AKTIVITAS FISIK SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 TIRTOMOYO KECAMATAN TIRTOMOYO KABUPATEN WONOGIRI DI MASA PANDEMI COVID-19**".
Penelitian tersebut di atas dilaksanakan tanggal 25 Nopember 2020 – 25 Desember 2020.

Demikian keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tirtomoyo , 30 Desember 2020

KEPALA SMP NEGERI 1 TIRTOMOYO,



SLAMET WIDODO, S.Pd

Pembina Tk. I

NIP. 19650421 198803 1 013

Lampiran 4. Angket Gaya Hidup Sehat

ANGKET GAYA HUDUP SEHAT

Nama :
 Umur :
 Kelas :
 Petunjuk :

1. Bacalah terlebih dahulu pertanyaan-pertanyaan dibawah ini dengan cermat sebelum saudara menjawabnya.
2. Pilihlah salah satu jawaban yang menurut saudara benar sesuai dengan keadaan saudara, dengan cara memberi tanda (V) pada jawaban yang saudara pilih

Keterangan :
 Selalu (SL)
 Sering (SR)
 Kadang-kadang (KD)
 Tidak pernah (TP)

No	Pernyataan	Jawaban			
		SL	SR	KD	TP
	Gaya Hidup sehat terhadap makanan dan minuman				
1	Saya makan nasi, lauk dan sayur				
2	Setiap hari saya makan buah-buahan				
3	Setiap hari saya minum air putih 2 gelas				
4	Saya makan makana dengan cara masak sendiri				
5	Saya makan 3 kali sehari				
	Faktor perilaku hidup yang teratur dan terukur				
6	Saya bangun tidur tidak lebih dari jam 05.00 pagi				
7	Saya tidur 8 jam sehari semalam				
8	Saya menonton TV atau begadang sampai jam 11 malam				
9	Saya olahraga seminggu 3 kali				
10	Saya olahraga minimal selama 30 - 60 menit				
	Gaya Hidup Sehat terhadap kebersihan				
11	Saya keramas dengan menggunakan shampo 3 kali dalam satu minggu				
12	Saya membersihkan telinga dengan cotton bud				
13	Saya suka menggunakan masker ketika bepergian dan beraktifitas				
14	Saya menggosok gigi sehabis sarapan dan sebelum tidur				
15	Saya mencuci pakaian dengan deterjen hingga berbusa				

16	Saya mencuci tangan sebelum beraktivitas dan sesudah beraktivitas				
17	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
18	Saya membantu membersihkan halaman rumah				
19	Saya berusaha membuang sampah ada tempatnya				
20	Saya mengikuti kerjabakti untuk membantu membersihkan lingkungan				
	Gaya Hidup sehat terhadap sakit dan penyakit				
21	saya mencuci tangan dengan sabun dan air yang bersih				
22	Membantu menguras bak mandi setiap 2 minggu sekali				
23	Saya memeriksakan diri kedokter secara berkala				
24	Saya segera memeriksakan diri ke dokter jika ada gangguan kesehatan/gejala sakit				
25	Apabila saya sakit, saya minum obat sesuai anjuran dokter				
	Faktor kebiasaan yang merusak kesehatan				
26	Saya suka merokok				
27	Saya suka mengkonsumsi minuman keras				
28	Saya pernah mencoba bahan jenis NAPZA				
29	Saya bergaul dengan siapa saja, bahkan pergaulan saya cenderung menuju budaya seks bebas				
30	Saya mempelajari pemahaman mengenai bahaya seks bebas				

Lampiran 5. Koesioner Aktivitas Fisik

KUESIONER AKTIVITAS FISIK SISWA

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Kelas :

Kami ingin mengetahui level aktivitas jasmani kamu dalam 7 hari terakhir (1 minggu terakhir). Aktivitas jasmani tersebut meliputi olahraga atau kegiatan serupa yang membuatmu berkeringat atau membuat kakimu terasa lelah, atau permainan yang membuat nafasmu terengah-engah, seperti kejar-kejaran, lompat tali, berlari, memanjat, dan lain-lain.

PETUNJUK

1. Pilih jawaban yang benar-benar anda lakukan.
2. Pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (√).

Perhatian...

1. Tidak ada jawaban benar dan jawaban salah – ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai anda di sekolah.
2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat - karena ini sangat penting.

-
1. Aktivitas jasmani di waktu luang. Apakah anda pernah melakukan beberapa olahraga di bawah ini dalam 7 hari terakhir (seminggu terakhir)? Jika iya, berapa kali? Berikan tanda centang “√” pada jawaban yang sesuai.

Aktivitas	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Cukup Sering	Sering	Sangat Sering
1. Lompat tali					
2. Kejar-kejaran					
3. Olahraga berjalan					
4. Bersepeda					
5. Berlari					
6. Senam					
7. Berenang					
8. Baseball, Softball, Kasti					
9. Menari					
10. Futsal					
11. Sepakbola					
12. Badminton					
13. Bola voli					
14. Bola Basket					

15. Silat/karate/taekwondo					
16. Tenis meja, Tenis lapangan					
17. Woodball/Gateball					
18. Panahan					
19. Sepak Takraw					
20. Sepatu Roda					
21. Lain-lain (Sebutkan):					

2. Selama seminggu terakhir, pada saat olahraga, seberapa sering kamu bersikap sangat aktif (bersungguh-sungguh, berlari, melompat, melempar) --- pilih salah satu saja ?
 - a) Saya tidak pernah olahraga
 - b) Jarang aktif
 - c) Kadang-kadang aktif
 - d) Sering aktif
 - e) Selalu aktif

3. Dalam seminggu terakhir, apa yang biasa kamu lakukan saat jam istirahat/jam siang (selain makan siang)? --- pilih salah satu saja!
 - a. Duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah)
 - b. Berdiri atau berjalan berkeliling
 - c. Kadang-kadang berlari atau bermain aktif
 - d. Sering berlari atau bermain aktif
 - e. Selalu berlari atau bermain aktif

4. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan olahraga, (senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)? – pilih salah satu saja!
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 kali minggu lalu
 - e. 5 kali minggu lalu

5. Selama seminggu terakhir, pada sore hari, berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
 - a. Tidak pernah
 - b. 1 kali minggu lalu
 - c. 2 atau 3 kali minggu lalu
 - d. 4 atau 5 kali minggu lalu
 - e. 6 atau 7 kali minggu lalu

6. Pada akhir pekan (Sabtu dan Minggu), berapa kali kamu melakukan olahraga, senam, menari, atau bermain sangat aktif (misal sampai berkeringat)?
- Tidak pernah
 - 1 kali
 - 2 atau 3 kali
 - 4 atau 5 kali
 - 6 kali atau lebih
7. Pilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan dirimu selama 7 hari terakhir. Bacalah semua pernyataan di bawah ini dengan teliti sebelum menentukan mana yang paling tepat menggambarkan dirimu.
- Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
 - Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain)
 - Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
 - Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
8. Dalam seminggu terakhir, berapa kali kamu melakukan aktivitas jasmani setiap harinya? (misal olahraga, senam, bersepeda, atau aktivitas fisik lainnya) beri tanda centang untuk tiap hari!

Hari/Frekuensi	Tidak Melakukan	Sedikit	Agak Banyak	Sering	Sangat Sering
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jumat					
Sabtu					
Minggu					

9. Apakah kamu sakit minggu lalu, atukah ada hal yang menghalangi kamu sehingga tidak dapat melakukan aktivitas jasmani atau olahraga seperti biasanya?

a. Ya.....

b. Tidak.....

Jika Ya, apa yang membuat kamu tidak dapat beraktivitas jasmani atau olahraga

Lampiran 6 Data Uji Coba Gaya Hidup Sehat

No	Jenis Kelamin	Usia	Kelas	Butir																														
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Laki-laki	13 Tahun	VIII D	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2		
2	Laki-laki	14 Tahun	VIII A	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	3	4	1	4	3	4					
3	Perempuan	14 Tahun	VIII A	2	4	2	2	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	4	2	4	2	4	2	3	2	2	1	3	3	4	2	3		
4	Perempuan	15 Tahun	VIII C	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	3	1		
5	Perempuan	15 Tahun	VIII C	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	1	1	1	2	2	
6	Laki-laki	14 Tahun	VIII A	3	2	3	2	4	3	3	1	4	4	2	3	4	4	2	3	3	3	2	1	4	3	3	1	4	1	1	2	4	2	
7	Perempuan	14 Tahun	VIII A	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	3	
8	Perempuan	15 Tahun	VIII A	1	1	4	4	3	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	1	3	2	4	2	3	1	4	2	3	4	
9	Perempuan	14 Tahun	VIII B	2	1	2	2	3	1	2	3	3	3	4	2	3	3	1	2	2	2	1	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	
10	Perempuan	14 Tahun	VIII A	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	
11	Laki-laki	14 Tahun	VIII A	4	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	2	1	2	3	2	2	
12	Perempuan	14 Tahun	VIII B	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	2	2	3	1	2	1	1	1	1	3	
13	Laki-laki	14 Tahun	VIII A	3	4	3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	
14	Perempuan	14 Tahun	VIII D	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	4	4	
15	Perempuan	14 Tahun	VIII C	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	
16	Laki-laki	14 Tahun	VIII A	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	2	3	4	4	2	2	4	4	2	4	3	4	4	
17	Laki-laki	13 Tahun	VIII C	4	4	3	3	4	3	3	1	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	1	4	1	2	2	2	1	
18	Laki-laki	14 Tahun	VIII C	2	2	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	1	4	4	3	3	
19	Laki-laki	15 Tahun	VIII C	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4
20	Perempuan	14 Tahun	VIII A	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	2	1	

Lampiran 7 Validitas dan Reliabilitas Gaya Hidup sehat Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	20	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	20	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.929	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	78.5000	230.368	.464	.928
VAR00002	78.6000	220.779	.660	.925
VAR00003	78.4500	230.682	.610	.926
VAR00004	78.6500	226.661	.653	.925
VAR00005	77.9000	221.884	.845	.923
VAR00006	78.4000	222.568	.731	.924
VAR00007	78.3000	233.168	.467	.928
VAR00008	78.8000	224.800	.543	.927
VAR00009	78.1500	227.503	.618	.926
VAR00010	77.9000	221.884	.845	.923
VAR00011	78.2500	228.092	.486	.927
VAR00012	78.3500	230.239	.590	.926
VAR00013	77.8500	223.187	.841	.923
VAR00014	78.0000	225.789	.724	.925

VAR00015	78.4500	219.734	.738	.924
VAR00016	78.4000	228.042	.677	.925
VAR00017	78.1500	234.661	.388	.929
VAR00018	78.4000	232.884	.511	.927
VAR00019	78.4500	219.734	.738	.924
VAR00020	78.9000	226.200	.425	.929
VAR00021	77.9000	221.884	.845	.923
VAR00022	78.5000	227.421	.577	.926
VAR00023	78.3000	233.168	.467	.928
VAR00024	78.8000	224.800	.543	.927
VAR00025	78.1500	227.503	.618	.926
VAR00026	79.2000	233.747	.465	.931
VAR00027	78.7000	234.432	.424	.932
VAR00028	78.7000	234.958	.380	.931
VAR00029	78.3500	231.608	.402	.928
VAR00030	78.4500	246.366	.419	.936

Lampiran 8. DAta Penelitian

Respo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Jumlah	
1	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	90	
2	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	91	
3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	89	
4	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	86	
5	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	99	
6	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	86	
7	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	92
8	4	3	3	1	4	4	1	3	3	1	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	1	1	1	1	3	87
9	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	89
10	4	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	1	1	1	95
11	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	1	1	1	3	81
12	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	79
13	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	91
14	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	74
15	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
16	3	4	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	88
17	3	4	4	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	74
18	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	84
19	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	81
20	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	89
21	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
22	4	3	4	1	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	88
23	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	89
24	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
25	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
26	3	3	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	90
27	3	3	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	79
28	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	77
29	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
30	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
31	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	84
32	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	83
33	4	4	4	3	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	95
34	4	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	85
35	4	4	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	84
36	3	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	83
37	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	84
38	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	81
39	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	89
40	3	4	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	87
41	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	87
42	4	3	1	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	91
43	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	87
44	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	84
45	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	89
46	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	91
47	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	91
48	4	3	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	80
49	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	95
50	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	89
51	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	85
52	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	99
53	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	93
54	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
55	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
56	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	86
57	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	89
58	4	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	87
59	4	4	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	87
60	3																															

Lampiran 9. Statistik Data Penelitian

Gaya Hidup sehat

Frequencies

Statistics

VAR00001

N	Valid	128
	Missing	0
Mean		87,2656
Median		88,0000
Mode		86,00
Std. Deviation		6,77011
Minimum		65,00
Maximum		99,00
Sum		11170,00

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	65.00	2	1,6	1,6	1,6
	66.00	2	1,6	1,6	3,1
	74.00	3	2,3	2,3	5,5
	75.00	2	1,6	1,6	7,0
	77.00	2	1,6	1,6	8,6
	79.00	1	,8	,8	9,4
	80.00	4	3,1	3,1	12,5
	81.00	5	3,9	3,9	16,4
	83.00	6	4,7	4,7	21,1
	84.00	4	3,1	3,1	24,2
	85.00	3	2,3	2,3	26,6
	86.00	17	13,3	13,3	39,8
	87.00	10	7,8	7,8	47,7
	88.00	8	6,3	6,3	53,9
	89.00	15	11,7	11,7	65,6
	90.00	8	6,3	6,3	71,9
	91.00	8	6,3	6,3	78,1
	92.00	2	1,6	1,6	79,7
	93.00	7	5,5	5,5	85,2
	94.00	2	1,6	1,6	86,7
	95.00	6	4,7	4,7	91,4
	96.00	4	3,1	3,1	94,5
	99.00	7	5,5	5,5	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Aktiftas Fisik

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Aktiftas Fisik

N	Valid	128
	Missing	0
Mean		2,1657
Median		2,0238
Mode		1,75
Std. Deviation		,77027
Minimum		0,00
Maximum		4,08
Sum		277,21

Aktiftas Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	.00	3	2,3	2,3	2,3
	1.24	1	,8	,8	3,1
	1.25	2	1,6	1,6	4,7
	1.26	1	,8	,8	5,5
	1.27	1	,8	,8	6,3
	1.34	1	,8	,8	7,0
	1.35	1	,8	,8	7,8
	1.36	1	,8	,8	8,6
	1.38	2	1,6	1,6	10,2
	1.39	3	2,3	2,3	12,5
	1.40	2	1,6	1,6	14,1
	1.46	1	,8	,8	14,8
	1.49	1	,8	,8	15,6
	1.51	2	1,6	1,6	17,2
	1.52	1	,8	,8	18,0
	1.61	1	,8	,8	18,8
	1.62	1	,8	,8	19,5
	1.62	1	,8	,8	20,3
	1.63	2	1,6	1,6	21,9
	1.63	3	2,3	2,3	24,2
	1.64	1	,8	,8	25,0
	1.65	1	,8	,8	25,8
	1.66	1	,8	,8	26,6
	1.67	1	,8	,8	27,3

1.73	2	1,6	1,6	28,9
1.75	4	3,1	3,1	32,0
1.76	1	,8	,8	32,8
1.79	1	,8	,8	33,6
1.82	1	,8	,8	34,4
1.83	2	1,6	1,6	35,9
1.85	1	,8	,8	36,7
1.85	2	1,6	1,6	38,3
1.86	2	1,6	1,6	39,8
1.87	2	1,6	1,6	41,4
1.89	1	,8	,8	42,2
1.89	1	,8	,8	43,0
1.91	1	,8	,8	43,8
1.92	2	1,6	1,6	45,3
1.92	1	,8	,8	46,1
1.93	1	,8	,8	46,9
1.95	1	,8	,8	47,7
1.98	1	,8	,8	48,4
2.00	1	,8	,8	49,2
2.02	1	,8	,8	50,0
2.03	1	,8	,8	50,8
2.03	1	,8	,8	51,6
2.04	1	,8	,8	52,3
2.04	1	,8	,8	53,1
2.05	1	,8	,8	53,9
2.06	1	,8	,8	54,7
2.07	1	,8	,8	55,5
2.08	1	,8	,8	56,3
2.10	1	,8	,8	57,0
2.11	1	,8	,8	57,8
2.11	1	,8	,8	58,6
2.16	1	,8	,8	59,4
2.17	1	,8	,8	60,2
2.25	1	,8	,8	60,9
2.26	1	,8	,8	61,7
2.29	1	,8	,8	62,5
2.30	1	,8	,8	63,3
2.32	1	,8	,8	64,1
2.35	1	,8	,8	64,8
2.38	1	,8	,8	65,6
2.41	1	,8	,8	66,4
2.43	1	,8	,8	67,2
2.44	2	1,6	1,6	68,8
2.48	2	1,6	1,6	70,3
2.49	1	,8	,8	71,1

2.49	2	1,6	1,6	72,7
2.56	2	1,6	1,6	74,2
2.57	1	,8	,8	75,0
2.57	1	,8	,8	75,8
2.66	1	,8	,8	76,6
2.70	1	,8	,8	77,3
2.74	1	,8	,8	78,1
2.75	1	,8	,8	78,9
2.76	1	,8	,8	79,7
2.79	1	,8	,8	80,5
2.83	1	,8	,8	81,3
2.95	1	,8	,8	82,0
2.98	1	,8	,8	82,8
2.99	1	,8	,8	83,6
3.00	1	,8	,8	84,4
3.02	2	1,6	1,6	85,9
3.07	1	,8	,8	86,7
3.26	1	,8	,8	87,5
3.31	1	,8	,8	88,3
3.35	1	,8	,8	89,1
3.37	1	,8	,8	89,8
3.44	1	,8	,8	90,6
3.47	1	,8	,8	91,4
3.49	1	,8	,8	92,2
3.50	1	,8	,8	93,0
3.53	1	,8	,8	93,8
3.54	1	,8	,8	94,5
3.59	1	,8	,8	95,3
3.61	1	,8	,8	96,1
3.61	1	,8	,8	96,9
3.72	1	,8	,8	97,7
3.75	1	,8	,8	98,4
3.76	1	,8	,8	99,2
4.08	1	,8	,8	100,0
Total	128	100,0	100,0	

Lampiran 10. Dokumentasi