

**POLA HIDUP SEHAT SISWA SSB ABBA JUNIOR SAAT SOCIAL
DISTANCING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
WABAH VIRUS CORONA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Bhagus Laksana
NIM. 15604224018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**POLA HIDUP SEHAT SISWA SSB ABBA JUNIOR SAAT *SOCIAL*
DISTANCING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN
WABAH VIRUS CORONA**

Disusun

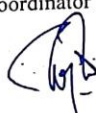
Oleh:

Bhagus Laksana
NIM. 15604224018

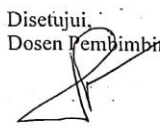
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing
untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan.

Yogyakarta, Desember 2022

Mengetahui,
Koordinator Ketua Program Studi


Dr. Hari Yuliarto, M.Kes
NIP: 19670701 199412 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing


Drs. Amat Komari, M.Si.
NIP: 1962042211990011001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bhagus Laksana
NIM : 15604224018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Judul TA : POLA HIDUP SEHAT SISWA SSB ABBA
JUNIOR SAAT SOCIAL DISTANCING
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN WABAH
VIRUS CORONA

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

Yogyakarta, Desember 2022

Yang menyatakan,



Bhagus Laksana
NIM. 15604224018

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**POLA HIDUP SEHAT SISWA SSB ABBA JUNIOR SAAT *SOCIAL*
DISTANCING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN WABAH VIRUS
CORONA**

Disusun oleh:

Bhagus Laksana

NIM. 15604224018

Telah dipertahakan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Progam Studi
Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 4 Januari 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Amat Komari, M.Si.



25/1/23
Jan

Ketua Penguji

Riky Dwihandaka, S.Pd.Kor., M.Or.



15/1/2023

Sekretaris Penguji

Dr. Aris Fajar Pambudi, S.Pd., M.Or.



25.1.2023

Penguji Utama

Yogyakarta, Januari 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



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

NIP. 19640707 198812 1 001 18

Scanned with CamScanner

MOTTO

“ Kita boleh saja kecewa dengan apa yang telah terjadi, tetapi jangan pernah kehilangan harapan untuk masa depan yang lebih baik”

Bambang Pamungkas

“ Tidak ada ujian yang tidak bisa diselesaikan. Tidak ada kesulitan yang melebihi batas kesanggupan. *Karena Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kadar kesanggupannya.*”

QS Al-Baqarah : 286

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap syukur Alhamdulillah, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Sukatmo dan Ibu Nur Aini Kusumastuti yang telah memberikan kasih sayang dan doa yang tulus serta dukungan dan materi.
2. Untuk Istriku Ida Yuni Pratiwi, S.M yang selalu mendukung dan memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
3. Terimakasihku kepada Almamater, Universitas Negeri Yogyakarta.

POLA HIDUP SEHAT SISWA SSB ABBA JUNIOR SAAT SOCIAL DISTANCING SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN WABAH VIRUS CORONA

Oleh :

Bhagus Laksana

NIM: 15604224018

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat siswa SSB ABBA Junior saat *Social Distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona.

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB ABBA Junior yang berjumlah 44 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* atau mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil dari uji validitas instrument menunjukkan 51 soal dinyatakan valid. Uji reabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronchbach* sebesar 0,965. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SSB ABBA Junior saat *Social Distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona dengan kategori “sangat baik” sebesar 95,5% (42 siswa), “baik” sebesar 2,3% (1 siswa), “cukup” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa).

Kata kunci : pola hidup sehat, siswa SSB ABBA Junior, *social distancing*, virus corona

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior saat *Social Distancing* sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona” dapat disusun dengan sesuai 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. Bapak Drs. Amat Komari M.Si., Dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi,
2. Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara korektif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Or. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan proposal sampai dengan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., Selaku Koor. Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama penyusunan proposal sampai dengan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan Perstujuan Pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Terimakasih kepada SSB ABBA Junior dan SSB Kalitirto yang sudah

mengizinkan untuk melakukan penelitian.

7. Terimakasih kepada semua pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah	1
B. Identifikasi masalah	4
C. Batasan masalah	4
D. Rumusan masalah	5
E. Tujuan penelitian	5
F. Manfaat hasil penelitian	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian teori	7
1. Hakikat Pola Hidup Sehat	7
a. Pengertian Pola Hidup Sehat	7
b. Pola Pola Hidup Sehat	8
c. Penerapan Pola Hidup Sehat	27
2. Social Distancing terkait Covid 19	28
a. Social Distancing	28
b. Pengertian Coronavirus	30
c. Patogenesis dan patofisiologi Coronavirus	35
d. Gejala klinis Coronavirus	38
e. Pencegahan Infeksi Coronavirus	44
3. Profil SSB Abba Junior	50
B. Penelitian yang Relevan	50
C. Kerangka Berpikir	51
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis penelitian	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	53

D. Definisi Operasional Variabel.....	54
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	55
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen	59
G. Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Hasil penelitian.....	65
a. Faktor Memelihara Kebersihan	67
b. Faktor Makanan dan Kesehatan	70
c. Faktor Hidup yang Teratur	72
d. Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesemaptaan Jasmani	75
e. Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit.....	78
f. Faktor Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Kerohanian	81
g. Faktor Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat	84
h. Faktor Pola Pemeriksa Kesehatan	87
B. Pembahasan.....	90
C. Keterbatasan Penelitian.....	97
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	98
B. Implikasi Hasil penelitian	98
C. Saran.....	98
DAFTAR PUSTAKA	100
LAMPIRAN	102

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Struktur Coronavirus	34
Gambar 2. Ilustrasi Transmisi Coronavirus	36
Gambar 3. Diagram Batang Pola Hidup Sehat SSB ABBA Junior saat Social Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona	67
Gambar 4. Diagram Batang Pola Hidup Sehat SSB ABBA Junior saat Social Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Memelihara Kebersihan.....	69
Gambar 5. Diagram Batang Faktor Makanan dan Kesehatan	72
Gambar 6. Diagram Batang Faktor Hidup yang Teratur	74
Gambar 7. Diagram Batang Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesemaptan Jasmani	77
Gambar 8. Diagram Batang Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit	80
Gambar 9. Diagram Batang Faktor Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Kerohanian	83
Gambar 10. Diagram Batang Faktor Melengkapi Rumah dengan Fasilitas- Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat	86
Gambar 11. Diagram Batang Faktor Pola Pemeriksa Kesehatan	89

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Subjek penelitian	54
Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket.....	56
Tabel 3. Kisi-Kisi Angket Uji Penelitian	58
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	60
Tabel 5. Statistik Reabilitas	63
Tabel 6. Norma Penilaian	63
Tabel 7. Deskriptif Statistik Pola Hidup Sehat SSB ABBA Junior saat Social Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona.....	66
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat SSB ABBA Junior saat Social Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona	66
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Memelihara kebersihan.....	68
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat berdasarkan Faktor Memelihara Kebersihan	68
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor makanan dan Kesehatan.....	70
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat berdasarkan Faktor Makanan dan Kesehatan	71
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Hidup yang Teratur.....	73

Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat berdasarkan Faktor Hidup yang Teratur	73
Tabel 15.	Deskriptif Statistik Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesemaptan Jasmani	75
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat berdasarkan Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesemaptan Jasmani	76
Tabel 17.	Deskriptif Statistik Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit.....	78
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat berdasarkan Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit	78
Tabel 19.	Deskriptif Statistik Faktor Meningkatkan Taraf kecerdasan dan Kerohanian	81
Tabel 20.	Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat berdasarkan Faktor Taraf kecerdasan dan Kerohanian	82
Tabel 21.	Deskriptif Statistik Faktor Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat	84
Tabel 22.	Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat berdasarkan Faktor Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat	85
Tabel 23.	Deskriptif Statistik Faktor Pola Pemeriksaan kesehatan	87
Tabel 24.	Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat berdasarkan Faktor Pola Pemeriksaan kesehatan	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	103
Lampiran 2. Surat Keterangan Validasi	105
Lampiran 3. Kartu Lembar Bimbingan TAS.....	107
Lampiran 4. Angket Penelitian.....	108
Lampiran 5. Data Penelitian	111
Lampiran 6. Daftar Nama Responden	113
Lampiran 7. Deskriptif Statistik	115
Lampiran 8. Hasil perhitungan SPSS.....	125
Lampiran 9. Dokumentasi penelitian	127

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini dunia sedang diguncang sebuah wabah virus covid-19, penyakit virus corona 2019 (COVID-19) wabah yang pertama kali muncul di Wuhan, Cina, pada Desember 2019. Virus corona adalah bagian dari keluarga virus yang menyebabkan penyakit pada hewan ataupun juga pada manusia. Di Indonesia, masih melawan virus corona hingga saat ini, begitupun juga di Negara-negara lain. Penyebaran utama virus corona (covid-19) terjadi dari manusia ke manusia baik dalam kontak fisik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penyebarannya sangatlah cepat. Penyebaran virus ini dapat terjadi dari pasien melalui droplet yang keluar saat batuk atau bersin (Han & Yang, 2020).

Indonesia menjadi salah satu negara yang terdampak virus corona. Semakin memburuknya virus Corona di Indonesia membuat pemerintah mengambil satu langkah penting, dan menjadikannya wabah ini sebagai bencana nasional. Sesuai dengan putusan Presiden Nomor 12 Tahun 2020 tentang penetapan Bencana Non alam Penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19), menyatakan bahwa bencana non alam yang diakibatkan oleh penyebaran *Corona Virus Disease* 2019 (COVID-19) sebagai bencana nasional.

Pemerintah mulai menerapkan *social distancing* sebagai langkah awal untuk menghadapi pandemik Covid-19. *Sosial distancing* merupakan salah satu langkah untuk mengatasi penyebaran virus tersebut dimana orang-orang diminta

untuk membatasi diri dalam beraktivitas menjahui kerumunan atau tempat ramai dimana banyak orang-orang. *Social distancing* membatasi seseorang untuk bersentuhan langsung dimana orang dilarang atau dianjurkan tidak saling bersentuhan, apalagi berinteraksi langsung dengan seseorang yang sudah terjangkit virus tersebut. Dengan penerapan *social distancing* diharapkan dapat menekan atau menghambat penyebaran virus corona, sehingga dapat membantu perugas medis yang berada di rumah sakit dengan tidak membludaknya pasien COVID-19. Adanya pandemik virus corona juga berdampak kepada olahraga khususnya pada Sekolah Sepak Bola (SSB). Dimana siswa SSB diwajibkan atau dianjurkan latihan secara mandiri dan menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan wabah virus corona.

Pola hidup sehat merupakan salah satu hal paling penting kehidupan sehari-hari. Semua manusia ingin hidup sehat sehingga dapat melakukan aktivitas dalam kesehariannya. Manusia yang memiliki tubuh sehat dapat memperoleh hidup lebih baik, sehingga dapat terhindar dari penyakit. Rahmawati (2016:29), menyatakan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga. Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat antara lain tidur menjadi lebih berkualitas, membuat pikiran lebih positif, membuat tubuh dan pikiran lebih semangat dalam bekerja, mencegah berbagai macam penyakit, membuat penampilan menjadi lebih segar dan menarik dan meningkatkan rasa percaya diri.

Pendidikan kesehatan perlu diterapkan secara maksimal ke peserta didik. Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya menyadarkan siswa akan hidup sehat pada saat pandemik untuk selalu menjaga kebersihan mengatur pola makan dan berolahraga. Adanya pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat diharapkan peserta didik dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari saat pandemik antara lain, 1. Memelihara kebersihan diri seperti mandi minimal dua kali sehari gosok gigi dan sebagainya, 2. Menjaga kebersihan lingkungan, membuang sampah pada tempatnya, 3. Makan makanan dengan memperhatikan ke higienisan dan gizi makanan, 4. Berolahraga dengan rutin dan teratur untuk meningkatkan kebugaran agar sehat dan bugar, 5. Rajin cuci tangan dan menggunakan masker saat berpergian keluar rumah.

Pada kenyataannya siswa SSB Abba Junior masih banyak yang belum menerapkan pola hidup sehat saat pandemik. Misalnya, pada pola makan beberapa siswa yang masih suka jajan makanan sembarangan tanpa memperhatikan gizi dan ke higienisan, sehingga dapat mengganggu kesehatan anak. Masih banyak siswa yang kurang sadar pada lingkungannya dengan membuang sampah sembarangan, dan siswa yang tidak rajin mencuci tangan, memakai masker saat berpergian. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum menerapkan pola hidup sehat saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan virus Corona.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh penulis, siswa SSB Abba Junior masih ada yang belum memahami dan menerapkan secara maksimal tentang makna pola hidup sehat saat pandemik. Selain itu, masih ada beberapa siswa yang belum menerapkan pola hidup sehat seperti membuang sampah tidak pada

tempatya tidak mencuci tangan saat makan, dan tidak memakai masker saat berpergian. Hal ini menjadi ketertarikan peneliti untuk mengetahui informasi secara keseluruhan terkait "Pola Hidup Sehat Siswa SSB Abba Junior saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidefinisikan permasalahan sebagai berikut:

1. Masih adanya beberapa siswa yang belum peduli dengan kebersihan diri sendiri dan lingkungan.
2. Masih terdapat siswa yang pola makanya tidak teratur dan kurang sehat atau higienis.
3. Siswa masih kurang rajin mencuci tangan setelah beraktivitas dan memakai masker.
4. Belum diketahuinya pola hidup sehat siswa SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus Corona.

C. Pembatasan masalah

Keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga yang dimiliki oleh peneliti dan agar permasalahan tidak terlalu luas maka penelitian ini dibatasi pada pola hidup sehat siswa SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah mengetahui “Pola hidup sehat siswa SSB ABBA Junior sebagai upaya pencegahan wabah virus corona”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat siswa SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus Corona.

F. Manfaat Penelitian

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

1. Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan referensi mengenai pola hidup sehat siswa SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus Corona.

2. Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat member masukan bagi siswa tentang pola hidup sehat saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona.
- b. Penelitian ini akan menjadi acuan bagi peneliti untuk melakukan pembaharuan menyikapi masalah pola hidup sehat siswa SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona.

- c. Bagi masyarakat agar mengetahui pola hidup sehat saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pola Hidup Sehat

a. Pengertian Pola Hidup Sehat

Sehat menurut WHO (*World Health Organization*) dalam Giriwijoyo (2012) adalah “*healt is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity*”. Hal tersebut jika diterjemahkan maka sehat adalah sejahtera jasmani, rohani, dan sosial, bukan hanya terbatas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan.

Rahmawati (2016:29) menyatakan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Yulianti (2014:199), mendefinisikan pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.

Berdasarkan beberapa pendapat dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan kesehatan adalah suatu keadaan yang meliputi kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Sehat merupakan karunia Tuhan yang perlu disyukuri, karena sehat merupakan hak asasi manusia yang harus dihargai. Sehat juga investasi untuk meningkatkan produktivitas guna meningkatkan kesejahteraan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian

terpadu dari pembangunan sumber daya manusia dalam mewujudkan bangsa yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin. Pembangunan manusia seutuhnya harus mencakup aspek jasmani dan kejiwaaannya di samping spiritual, kepribadian, dan keuangan. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 menyatakan Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis.

b. Pola Pola Hidup Sehat

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

Usaha-usaha pola hidup sehat tersebut meliputi :

1) Memelihara kebersihan

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

2) Makanan yang sehat

- a) Bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup kualitas dan kuantitasnya.

3) Cara hidup yang teratur

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

4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemampuan jasmani

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

Secara rinci pola hidup sehat dapat di jabarkan berkaitan dengan :

1) Memelihara kebersihan

- a) Kebersihan badan

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

(1) Mandi

Irianto (2010:85) menyatakan bahwa manfaat mandi dua kali sehari ialah agar tubuh sehat dan segar bugar,mandi membersihkan seluruh tubuh kita.

Urutan pelaksanaan mandi:

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

(2) Kebersihan gigi

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

(3) Mencuci Tangan

Irianto (2010:86) menyatakan bahwa tangan adalah anggota tubuh yang paling banyak berhubungan dengan apa saja. Berapa kali tangan menjamah sesuatu sepanjang hari? Tidak terhitung banyaknya, sehabis memegang sesuatu yang kotor, tangan langsung menyentuh hidung, mata, mulut makanan serta minuman, berlangsung sudah pemindahan sesuatu yang dapat berupa penyebab terganggunya kesehatan tangan merupakan penularan kuman. Tangan hendaknya setiap kali dicuci bersih dengan air dan sabun terutama sebelum makan, sesudah dari kamar kecil, memegang sesuatu yang kotor dan sebelum tidur.

Cuci tangan sangat berguna untuk membunuh kuman penyakit yang ada di

tangan. Cuci tangan harus dilakukan dengan menggunakan air bersih dan sabun (Rahmawati (2016:29).

(4) Membersihkan rambut

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

b) Kebersihan pakaian

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

Sedang Wiarto (2013: 10-13) menyatakan bahwa memelihara kebersihan diri dapat meliputi:

(1) Mandi dua kali dalam sehari

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

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

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

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

Kita juga harus memelihara kebersihan rambut, kuku, hidung dan telinga. Jangan lupa keramas setiap hari apabila setelah melakukan kegiatan fisik yang melelahkan agar kotoran yang ada di kepala dapat hilang. Gunakanlah shampo untuk setiap kali keramas. Kuku dapat memanjang dengan sendirinya. Ketika kita memegang sesuatu, mengambil seongkah tanah misalnya, ada beberapa tanah yang masuk di sela-sela kuku. Secara tidak sadar di dalam tanah tersebut hidup puluhan anak cacing. Apabila kita makan dan lupa mencuci tangan, maka

puluhan anak cacing tersebut akan ikut termakan dan masuklah di perut. Di dalam perut, cacing itu hidup sebagai hewan anaerob (tanpa oksigen) dan ikut beraktifitas. Apabila jumlah cacing itu banyak, maka perut akan terasa mules dan dapat menyebabkan diare. Begitu dengan hidung dan telinga. Kita tahu bahwa telinga dan hidung itu mengeluarkan kotoran walaupun tidak banyak. Hidung bukan mengeluarkan kotoran, tetapi menyaring kotoran. Kotoran itu sebenarnya berasal dari debu-debu yang beterbangan dan ikut bersama udara yang kita hirup. Debu itu tersaring di bulu-bulu hidung yang mengandung lendir. Telinga harus dibersihkan dari benda- benda yang mengganggu. Setiap akan membersihkan telinga, gunakanlah cotton bud yang lembut. Jangan terlalu dalam ketika membersihkannya. Karena dapat merusak gendang telinga.

c) Kebersihan lingkungan

Ada beberapa yang perlu diperhatikan tentang kebersihan lingkungan antara lain :

(1) Sampah

Sampah adalah salah satu penyebab tidak seimbangnya lingkungan hidup yang pada umumnya dari komposisi sisa makanan, daun daunan, plastik, kain dan lain lain. Bila dibuang dengan cara ditumpuk saja akan menimbulkan bau dan gas yang berbahaya akan kesehatan. Dampak sampah terhadap lingkungan yaitu:

- (a) Dampak Terhadap Kesehatan. Pembuangan sampah yang tidak terkontrol dengan baik merupakan tempat yang cocok bagi beberapa organisme dan menarik bagi berbagai binatang seperti lalat dan anjing yang dapat menimbulkan penyakit. Potensi bahaya yang ditimbulkan adalah sebagai berikut: penyakit diare, kolera, tifus menyebar dengan cepat karena virus yang berasal dari sampah dan pengelolaan tidak tepat dapat bercampur dengan air minum. Penyakit DBD dapat juga

meningkat dengan cepat di daerah yang pengelolaan sampahnya kurang memadai.

- (b) Penyakit jamur dapat juga menyebar (misalnya jamur kulit).
- (c) Sampah beracun. Telah dilaporkan bahwa di Jepang kira-kira 40.000 orang meninggal akibat mengkonsumsi ikan yang telah terkontaminasi oleh raksa (Hg). Raksa ini berasal dari sampah yang dibuang ke laut oleh pabrik yang memproduksi baterai dan akumulator.
- (d) Dampak Terhadap Lingkungan Cairan terhadap rembesan sampah yang masuk ke dalam drainase atau sungai akan mencemari air. Berbagai organisme termasuk ikan dapat mati sehingga beberapa spesies akan lenyap dan hal ini mengakibatkan berubahnya ekosistem perairan biologis.
- (e) Dampak Terhadap Sosial Ekonomi. Pengelolaan sampah yang kurang baik dapat membentuk lingkungan yang kurang menyenangkan bagi masyarakat, bau yang tidak sedap dan pemandangan yang buruk karena sampah bertebaran di mana-mana.

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

2) Makanan yang sehat

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

Wiarto (2013:128) menyatakan bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang, makanan seimbang merupakan makanan yang memiliki

zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh. Misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Makanan sehat juga merupakan makanan yang terhindar dari bibit penyakit dan harus bebas dari kuman-kuman yang membawa penyakit berbahaya bagi tubuh. Makanan sehat tidak harus mahal. Disekitar kita banyak ditemui makanan yang sehat dan bernilai gizi tinggi dan harganya murah. Misalnya Telur, Tempe, Tahu.

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

- a) Zat Energi/tenaga misalnya zat gizi seperti karbohidrat, lemak dan protein merupakan sumber energi bagi tubuh.
- b) Zat Pembangun misalnya protein dan mineral
- c) Zat Pengatur misalnya Vitamin, mineral, air dan protein.

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

Yulianti (2014:201-202) menyatakan bahwa ada beberapa minuman yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita seperti air, kopi, jus, susu, dan lain sebagainya. Semua minuman bermanfaat bagi tubuh tetapi belum tentu semuanya dibutuhkan oleh tubuh kita. Karena itu kita perlu menjaga keseimbangan gizi. Jika tidak ada keseimbangan gizi maka zat-zat yang kelebihan akan menimbulkan penyakit baru. Misalnya, kita makan makanan yang bergizi tinggi tetapi tidak melakukan olahraga maka dapat mengakibatkan obesitas atau kegemukan yang berlebihan.

Cukup vitamin dan mineral. Menu yang seimbang ini lebih lazim disebut hidangan 4 (empat) sehat 5 (lima) sempurna, yang terdiri atas: (a) makanan pokok (sumber hidrat arang). (b) lauk-pauk (sumber protein dan lemak). (c) sayuran

(vitamin dan mineral). (d) buah-buahan (sumber vitamin). (e) susu (sumber protein, vitamin dan mineral).

Yulianti (2014 : 202) memberikan tips makanan sehat antara lain:

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

Yulianti (2014:201) menyatakan bahwa Minuman sehat dalam air minum adalah air minum yang cukup mengandung mineral yang dibutuhkan tubuh. Air minum sehat juga berarti air minum yang bebas dari bibit penyakit dan racun. Memilih minuman memang tak lepas dari masalah selera, namun, sebaiknya kita tidak melupakan segi kesehatan. Kita perlu mengetahui unsur-unsur apa saja yang terdapat dalam suatu jenis minuman.

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

makan makanan empat sehat lima sempurna.

3) Hidup yang teratur

a) Tidur

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

b) Rekreasi

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

pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

c) Istirahat yang cukup

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

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pola hidup teratur meliputi tidur yang teratur, melakukan rekreasi pada saat libur dan membiasakan istirahat secukupnya dengan duduk santai, menonton televisi dll.

4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani.

a) Vaksinasi/imunisasi

Peraturan Menteri Kesehatan RI no 12 tahun 2017 pasal 1 ayat 1 menjelaskan imunisasi adalah suatu upaya untuk menimbulkan/meningkatkan kekebalan seseorang secara aktif terhadap suatu penyakit sehingga bila suatu saat terjangkit dengan penyakit tersebut tidak akan sakit atau hanya mengalami sakit ringan”.

Irianto (2010:343) menyatakan bahwa vaksinasi terhadap penyakit yang khusus menyebabkan sistem kekebalan, dapat meningkatkan respon kebal pertama dan menghasilkan sel memori yang siap untuk memicu respon kebal kedua ada perlawanan tubuh yang pertama terhadap antigen penyakit.

Peraturan Menteri Kesehatan RI no 12 tahun 2017 pasal 1 ayat 2 menjelaskan vaksin adalah produk biologi yang berisi antigen berupa mikroorganisme yang sudah mati atau masih hidup yang dilemahkan, masih utuh atau bagiannya, atau berupa toksin mikroorganisme yang telah diolah menjadi toksoid atau protein rekombinan, yang ditambahkan dengan zat lainnya, yang bila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu.

WHO dalam Departemen ilmu kesehatan anak FKUI Vol, 18 no, 5 (2017:417) menjelaskan Vaksin dengue yang disetujui saat ini adalah vaksin hidup tetravalent untuk anak berusia 9 – 16 tahun. Vaksin diberikan 3 kali dengan jadwal 0, 6, 12 bulan.

Yurika dalam situs <https://hellosehat.com/hidupsehat/tipssehat/imunisasi-untuk-remaja/> beberapa vaksin yaitu:

1) Vaksin Tdap

Vaksin Tdap memberikan perlindungan terhadap penyakit tetanus, difteri, dan pertusis. Vaksin Tdap ini memang sudah diberikan sejak bayi. Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) merekomendasikan pemberian vaksin ini mulai usia 2 bulan. Pada remaja, vaksin Td atau Tdap sebaiknya diberikan saat usia 10-12 tahun dan dilakukan pengulangan kembali (booster) Tdap setiap 10 tahun.

2) Vaksin influenza

Influenza merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus. Penderita influenza biasanya mengalami demam, batuk, menggigil, nyeri otot, dan merasa lemas. Penyakit ini sangat mudah menular melalui batuk, bersin, atau bahkan

sekadar dengan mengobrol tatap muka.

Tiap tahun ditemukan bayi, anak-anak, remaja maupun orang dewasa yang meninggal akibat influenza. Influenza sangat berbahaya terutama pada orang yang memiliki penyakit jantung atau paru, usia sangat muda atau tua, dan wanita hamil. Namun siapa saja dapat menderita influenza yang berat meskipun keadaannya sehat dan masih muda. Vaksin influenza dapat diberikan sejak anak usia 6 bulan. Pada remaja, vaksin ini dapat diulang setiap 1 tahun.

3) Vaksin HPV

Human papillomavirus (HPV) merupakan penyebab kanker serviks pada wanita. Virus ini biasanya menular melalui hubungan seksual. Jika Anda pernah melakukan hubungan seksual berarti Anda juga berisiko untuk terinfeksi oleh HPV. Vaksin HPV diberikan mulai usia 10 tahun. Vaksin ini diberikan sebanyak 3 kali. Apabila diberikan pada remaja usia 10-13 tahun, pemberian cukup 2 kali dengan interval 6-12 bulan.

4) Vaksin Tifoid

Demam tifoid atau yang sering disebut tipes merupakan penyakit yang disebabkan oleh infeksi bakteri *Salmonella typhi*. Infeksi tersebut menular lewat makanan atau minuman yang terkontaminasi. Gejala dari tifoid antara lain demam, diare, nyeri kepala, dan lemas. Apabila tidak segera ditangani, tifoid dapat menimbulkan komplikasi yang serius seperti perdarahan usus hingga pecahnya usus yang dapat menimbulkan kematian. Vaksin tifoid dapat diberikan sejak anak usia 2 tahun. Pada remaja, vaksin ini dapat diulang setiap 3 tahun.

5) Vaksin hepatitis A

Hepatitis A merupakan penyakit hati yang disebabkan oleh virus. Virus tersebut ditemukan pada feses orang yang terinfeksi kemudian menyebar ke orang lain melalui makanan yang terkontaminasi. Infeksi hepatitis A biasanya ditandai dengan kulit dan mata yang berubah warna menjadi kuning. Vaksin hepatitis A dapat diberikan sejak anak usia 2 tahun. Pada remaja, vaksin ini dapat diberikan sebanyak 2 kali dengan interval 6-12 bulan.

6) Vaksin varisel

Varisela (cacar air) merupakan penyakit yang disebabkan oleh virus. Penyakit ini mudah sekali menular lewat udara. Cacar air ditandai dengan adanya lenting pada kulit yang terasa gatal. Cacar air menjadi berbahaya terutama pada orang yang memiliki daya tahan tubuh yang rendah. Komplikasi yang dapat ditimbulkan mulai dari infeksi kulit, infeksi paru, kerusakan otak hingga kematian. Vaksin varisela diberikan setelah usia 1 tahun, terbaik pada usia sebelum masuk sekolah dasar. Apabila diberikan pada usia lebih dari 13 tahun, perlu diberikan sebanyak 2 kali dengan interval minimal 4 minggu.

7) Vaksin dengue

Virus dengue merupakan penyebab dari demam berdarah. Virus ini ditularkan lewat gigitan nyamuk *Aedes aegypti*. Gejala dari infeksi dengue antara lain demam yang mendadak tinggi, nyeri kepala, nyeri di belakang bola mata, nyeri otot, lemas, mual, muntah, dan perdarahan. Gejala dari dengue tersebut dapat berkembang hingga menjadi perdarahan yang hebat, syok hingga menyebabkan kematian apabila tidak segera ditangani.

b) Olahraga

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

Yulianti (2014:202) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang mudah dilakukan tetapi banyak yang mengabaikannya. Padahal olahraga merupakan sumber kesehatan bagi seluruh tubuh. Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang-tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan risiko kanker, mengurangi stress dan depresi, dan juga akan memberikan kebugaran.

Sedangkan dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah dan frekuensi nadi (Irianto, 2010:87). Macam-macam olahraga yang dapat dilakukan kita seperti bersepeda, lari, berenang dan senam. Dari pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan daya tahan tubuh bisa dengan cara melakukan vaksinasi dan berolahraga.

5) Menghindari terjadinya penyakit.

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

penyakit mudah sekali kita lakukan, tetapi tergantung pada individunya rajin atau tidak. Misalnya dalam suatu rumah memiliki kamar mandi. Apabila pemiliknya rajin dan mengerti akan kesehatan, maka kamar mandi itu akan di bersihkan dengan selang beberapa waktu tertentu. Air yang lama mengenang akan mudah menjadi sarang bagi nyamuk untuk berkembang biak.

Muhajir (2016:282) menjelaskan cara menghindari terjadinya penyakit sebagai berikut:

- a) Menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit baik yang berasal dari penderita maupun sumber-sumber lainnya.
- b) Menghindari pergaulan yang tidak baik.
- c) Selalu berpikir dan berbuat baik.
- d) Membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.

Irianto (2010:125) menjelaskan beberapa kebiasaan buruk yang dapat merugikan kesehatan diantaranya adalah, minum minuman keras, mengkonsumsi obat secara berlebihan, mengkonsumsi narkotika, merokok, dan batuk tanpa menutup mulut, meludah sembarangan.

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

6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian.

- a) Patuh pada ajaran agama.

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

Wiarto (2013:18) menyatakan bahwa meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani dapat dengan rajin belajar dan membaca, wawasan kita akan semakin luas. Wawasan yang luas tadi digunakan untuk diri kita sendiri untuk menjadi bijaksana dalam mengambil keputusan. Misalnya menjaga kesehatan pribadi dengan mematuhi beberapa aturan kesehatan. Kesehatan rohani salah satunya adalah mematuhi peraturan kepercayaan yang dianutnya seperti beribadah, mematuhi larangan untuk berbuat haram.

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

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

- a) Adanya sumber air yang baik

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

b) Adanya kakus yang sehat

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

c) Adanya tempat buang sampah dan air limbah yang baik

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

d) Adanya perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan/sakit yang mendadak.

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

8) Pemeriksaan kesehatan

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

Suharto (2006:30) dalam Suhardi (2010:26) menjelaskan hal yang perlu

di perhatikan dalam penanganan penyakit yaitu:

- a) Keluhan rasa sakit yang dirasakan merupakan lampu kuning bahkan lampu merah bahwa dalam tubuh mengalami gangguan kesehatan.
- b) Gangguan yang masih ringan biasanya belum dirasakan akan dirasakan bila bertambah parah.
- c) Pemeriksaan secara umum setidaknya dilakukan sekali dalam setahun bagi mereka yang sudah 40 tahun keatas dan bagi mereka yang di bawah 40 tahun cukup melakukan pemeriksaan 2 kali dalam setahun.
- d) Khususnya bagi wanita perlu dilakukan pemeriksaan leher Rahim dan payudara sekurang kurangnya sekali setahun.

Kurikulum 2013

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan) dan Indikator Pencapaian Kompetensi
---	---

3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	1.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
3.9.1 Mengidentifikasi perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9.1. Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
3.9.2. Menjelaskan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	4.9.2. Mendiskusikan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.
3.9.3. Menjelaskan cara menganalisis perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	

Materi tentang perkembangan tubuh remaja yang di dalamnya terdapat materi tentang pola hidup sehat yang bertujuan untuk bisa di terapkan dan untuk mendukung perkembangan tubuh anak.

c. Penerapan Pola Hidup Sehat

Penerapan pola hidup sehat dapat dimulai dengan menerapkan kebiasaan memelihara kebersihan sejak dini. Hal ini sangat bermanfaat untuk selalu dilakukan agar kesehatan tubuh tetap terjaga. Akan tetapi upaya dalam mewujudkan kondisi yang sehat baik lingkungan maupun individu, diperlukan

langkah-langkah yang kongkrit untuk mencapainya.

2. Social Distancing terkait Covid 19

a. *Social distancing*

Social distancing penting saat menghadapi pandemi virus Corona. *social distancing* (pembatasan sosial) akrab didengar menyusul pandemi virus Corona. *Social distancing* menjadi satu di antara imbauan pemerintah, mengacu instruksi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), untuk memerangi penyebaran Corona. Mengacu Pedoman Penanganan Cepat Medis dan Kesehatan Masyarakat COVID-19 di Indonesia, *social distancing* atau pembatasan sosial adalah pembatasan kegiatan tertentu penduduk dalam suatu wilayah. Pembatasan sosial dilakukan oleh semua orang di wilayah yang diduga terinfeksi penyakit. Hal itu disebabkan, virus Corona sangat mudah menular. Cara penularan utama penyakit ini adalah melalui tetesan kecil (droplet) yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 2).

Studi awal menunjukkan, COVID-19 dapat bertahan hingga beberapa jam, tergantung jenis permukaan, suhu, atau kelembaban lingkungan. Pembatasan sosial berskala besar bertujuan untuk mencegah meluasnya penyebaran penyakit di wilayah tertentu. Pembatasan sosial berskala besar paling sedikit meliputi, meliburkan sekolah dan tempat kerja; pembatasan kegiatan keagamaan; dan/atau pembatasan kegiatan di tempat atau fasilitas umum. Selain itu, pembatasan social juga dilakukan dengan meminta masyarakat untuk mengurangi interaksi sosial mereka dengan

tetap tinggal di dalam rumah maupun pembatasan penggunaan transportasi publik. *Social distancing* yang belakangan dianggap lebih tepat sebagai *physical distancing* (pembatasan interaksi fisik), menjadi bagian pencegahan level masyarakat (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 3).

Kegiatan kebersihan lingkungan dilakukan termasuk di infrastruktur sarana pelayanan kesehatan dasar dan di rumah tangga yang merawat pasien dengan gejala ringan dan tidak membutuhkan perawatan di Rumah Sakit. Kegiatan pengendalian ini ditujukan untuk memastikan bahwa ventilasi lingkungan cukup memadai di semua area di dalam fasilitas pelayanan kesehatan serta di rumah tangga, serta kebersihan lingkungan yang memadai. Harus dijaga jarak minimal 1 meter antara setiap pasien dan pasien lain, termasuk dengan petugas kesehatan (bila tidak menggunakan APD). Kedua kegiatan pengendalian ini dapat membantu mengurangi penyebaran beberapa patogen selama pemberian pelayanan kesehatan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 44).

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (2020:47) menjelaskan bahwa selain kewaspadaan standar, semua petugas kesehatan, ketika melakukan kontak dekat (dalam jarak kurang dari 1 meter) dengan pasien atau setelah memasuki ruangan pasien probabel atau konfirmasi terinfeksi harus selalu:

- 1) Memakai masker N95
- 2) Memakai pelindung mata (yaitu kacamata atau pelindung wajah)
- 3) Memakai gaun lengan panjang, dan sarung tangan bersih, tidak steril, (beberapa prosedur mungkin memerlukan sarung tangan steril)
- 4) Membersihkan tangan sebelum dan sesudah kontak dengan pasien dan lingkungannya dan segera setelah melepas APD Jika

memungkinkan, gunakan peralatan sekali pakai atau yang dikhususkan untuk pasien tertentu (misalnya stetoskop, manset tekanan darah dan termometer). Jika peralatan harus digunakan untuk lebih dari satu pasien, maka sebelum dan sesudah digunakan peralatan harus dibersihkan dan disinfeksi. Petugas kesehatan harus menahan diri agar tidak menyentuh/menggosok-gosok mata, hidung atau mulut dengan sarung tangan yang berpotensi tercemar atau dengan tangan telanjang.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa *social distancing* merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Corona dengan menganjurkan orang sehat untuk membatasi kunjungan ke tempat ramai dan kontak langsung dengan orang lain.

b. Pengertian Coronavirus

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan *Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus corona mirip seperti SARS yang melanda Tiongkok hampir dua dekade lalu. Kasus pertama mengenai corona virus ini dilaporkan pada 31 Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada di balik virus yang menyebabkan penyakit pneumonia. Pengetahuan tentang COVID19 ini masih terbatas dan berkembang terus. Sebagai bagian dari coronavirus ternyata sejauh ini pneumonia karena coronavirus ini tidak lebih mematikan dibandingkan dengan *Middle East respiratory syndrome* (MERS) dan *Severe acute respiratory syndrome* atau (SARS) Pada akhirnya WHO memberikan nama COVID-19 pada penyakit akibat coronavirus jenis baru tersebut. Penyakit

ini mendorong pihak berwenang di banyak negara untuk mengambil tindakan pencegahan.

Pada tanggal 31 Desember 2019, Tiongkok melaporkan kasus pneumonia misterius yang tidak diketahui penyebabnya. Dalam 3 hari, pasien dengan kasus tersebut berjumlah 44 pasien dan terus bertambah hingga saat ini berjumlah ribuan kasus (WHO, 2020). Pada awalnya data epidemiologi menunjukkan 66% pasien berkaitan atau terpajan dengan satu pasar *seafood* atau *live market* di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 1). Sampel isolat dari pasien diteliti dengan hasil menunjukkan adanya infeksi coronavirus, jenis betacoronavirus tipe baru, diberi nama 2019 novel Coronavirus (2019- nCoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, World Health Organization memberi nama virus baru tersebut *Severe acute respiratory syndrome* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai *Coronavirus disease* 2019 (COVID-19). Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus “*super spreader*” (Wang, Qiang, & Ke, 2020). Akhirnya dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia. Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar

dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu *alphacoronavirus 229E*, *alphacoronavirus NL63*, *betacoronavirus OC43*, *betacoronavirus HKU1*, *Severe acute respiratory syndrome* atau (SARS-CoV) dan *Middle East respiratory syndrome* (MERS-CoV) (Riedel, et al, 2020).

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti *Middle East respiratory syndrome* (MERS-CoV) dan *Severe acute respiratory syndrome* (SARS-CoV). Novel coronavirus (2019-nCoV) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah *zoonosis* (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (*civet cats*) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan namun belum terbukti menginfeksi manusia (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 4).

Pada kasus COVID-19, trenggiling diduga sebagai reservoir perantara. Strain coronavirus pada trenggiling adalah yang mirip genomnya dengan coronavirus kelelawar (90,5%) dan SARS-CoV-2 (91%).¹⁸ Genom SARS-CoV-2 sendiri memiliki homologi 89% terhadap coronavirus kelelawar ZXC21 dan 82% terhadap SARS-CoV (Chan, et al, 2020). Coronavirus

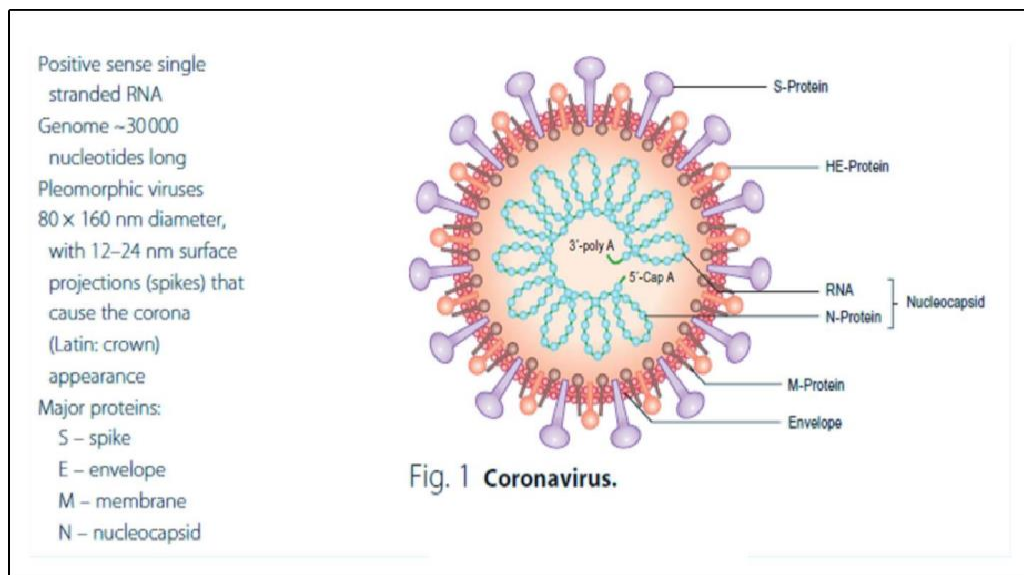
yang menjadi etiologi COVID-19 termasuk dalam genus betacoronavirus. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah *Severe acute respiratory illness* (SARS) pada 2002-2004 silam, yaitu *Sarbecovirus* 15 Atas dasar ini, *International Committee on Taxonomy of Viruses* nama SARS-CoV-2 (Gorbalenya, et al, 2020).

Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. *Coronavirus* tergolong *ordo Nidovirales*, keluarga *coronaviridae*. *Coronaviridae* dibagi dua subkeluarga dibedakan berdasarkan serotipe dan karakteristik genom. Terdapat empat genus yaitu *alpha coronavirus*, *delta coronavirus* dan *gamma coronavirus* (Huang, 2020 dan Fehr & Perlman, 2015). *Coronavirus* memiliki kapsul, partikel berbentuk bulat atau elips, sering pleimorfik dengan diameter sekitar 50-200m (Wang, Qiang, & Ke 2020). Semua virus *ordo Nidovirales* memiliki kapsul, tidak bersegmen, dan virus positif RNA serta memiliki genom RNA sangat panjang (Fehr & Perlman, 2015).

Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau *spike protein* merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk penulisan gen. Protein S ini berperan dalam penempelan dan masuknya virus ke dalam sel host (interaksi protein S dengan reseptornya di sel inang) (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 1).

Struktur genom virus ini memiliki pola seperti coronavirus pada

umumnya (Gambar 1). Sekuens SARSCoV-2 memiliki kemiripan dengan coronavirus yang diisolasi pada kelelawar, sehingga muncul hipotesis bahwa SARS-CoV-2 berasal dari kelelawar yang kemudian bermutasi dan menginfeksi manusia.¹⁷ Mamalia dan burung diduga sebagai reservoir perantara (Rothan & Byrareddy, 2020).



**Gambar 1. Struktur Coronavirus
(Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 3)**

Coronavirus bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol, asam perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, *oxidizing agent* dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus (Korsman, et al, 2012).

c. Patogenesis dan Patofisiologi Coronavirus

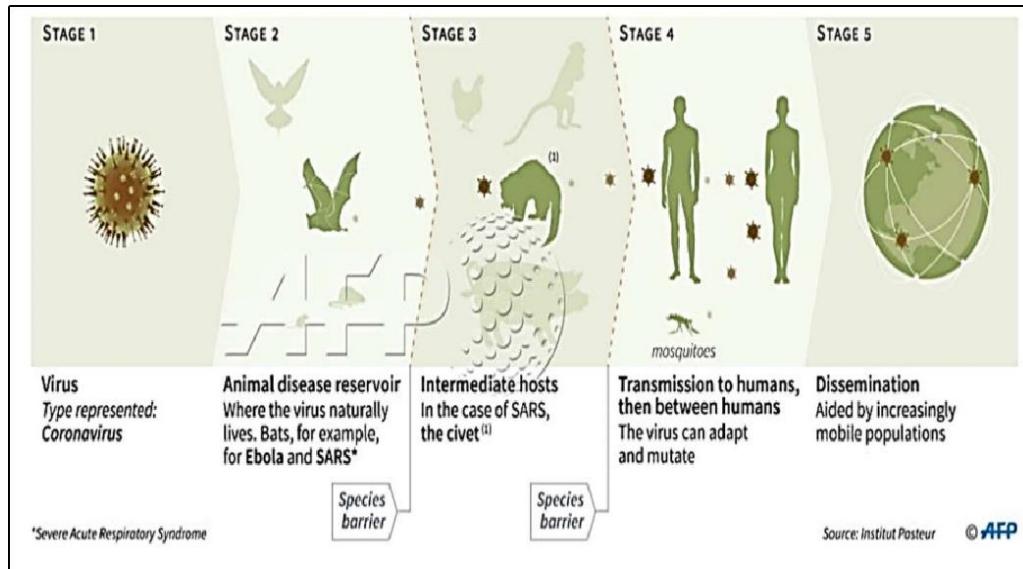
Kebanyakan *coronavirus* menginfeksi hewan dan bersirkulasi di hewan *coronavirus* menyebabkan sejumlah besar penyakit pada hewan dan kemampuannya menyebabkan penyakit berat pada hewan seperti babi, sapi,

kuda, kucing dan ayam. Coronavirus disebut dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Banyak hewan liar yang dapat membawa patogen dan bertindak sebagai vektor untuk penyakit menular tertentu (Guan, 2003).

Kelelawar, tikus bambu, unta, dan musang merupakan ~~host~~ yang biasa ditemukan untuk *coronavirus*. *Coronavirus* pada kelelawar merupakan sumber utama untuk kejadian *Severe acute respiratory illness* (SARS) dan *Middele East respiratory syndrome* (MERS) (Li, 2005). Namun pada kasus SARS, saat itu *host intermediat* (*masked palm civet* atau luwak) justru ditemukan terlebih dahulu dan awalnya disangka sebagai *host* alamiah. Barulah pada penelitian lebih lanjut ditemukan bahwa luwak hanyalah sebagai *host intermediat* kelelawar tapal kuda (*horseshoe bats*) sebagai *host* alamiahnya. Secara umum, alur *coronavirus* dari hewan ke manusia dan dari manusia ke manusia melalui transmisi kontak, transmisi droplet, rute feses dan oral (Tu, 2005).

Berdasarkan penemuan, terdapat tujuh tipe *coronavirus* dapat menginfeksi manusia saat ini yaitu dua *alphacoronavirus* dan NL63) dan empat *betacoronavirus* yakni OC43, HKU1, *Middele East respiratory syndrome-associated coronavirus* (MERS-CoV) dan *Severe acute respiratory-associated coronavirus* (SARSCoV). Yang ketujuh adalah *Coronaviris* baru yang menjadi penyebab kejadian luar biasa di Wuhan, yakni *Novel coronavirus 2019 (2019-nCoV)* Isolat 229E dan OC43 ditemukan sekitar 50 tahun yang lalu. NL63 dan HKU1 diidentifikasi mengikuti kejadian luar

biasa SARS. NL63 dikaitkan dengan penyakit akut laringotrakeitis (croup) (Wang Z, Qiang, & Ke, 2020).



Gambar 2. Ilustrasi Transmisi Coronavirus (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 5)

Coronavirus menginfeksi dewasa atau anak usia lebih tua, dengan gejala klinis ringan seperti *common cold* dan faringitis sampai berat seperti SARS atau MERS serta beberapa strain menyebabkan diare pada dewasa. Infeksi *Coronavirus* biasanya sering terjadi pada musim dingin dan semi. Hal tersebut terkait dengan faktor iklim dan pergerakan atau perpindahan populasi yang cenderung banyak perjalanan atau perpindahan. Selain itu, terkait dengan karakteristik *Coronavirus* lebih menyukai suhu dingin dan kelembaban tidak terlalu tinggi (Wang Z, Qiang, & Ke, 2020)

Infeksi 2019-nCoV dapat menyebabkan gejala ISPA ringan sampai berat bahkan sampai terjadi *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS) sepsis dan syok septik. Deteksi dini manifestasi klinis akan menentukan waktu yang tepat penerapan tatalaksana dan PPI. Pasien dengan gejala

ringan, rawat inap tidak diperlukan kecuali ada kekhawatiran untuk perburukan yang cepat. Deteksi 2019-nCoV sesuai dengan definisi operasional surveilans 2019- nCoV. Pertimbangkan 2019-nCoV sebagai etiologi ISPA berat. Semua pasien yang pulang ke rumah harus memeriksakan diri ke rumah sakit jika mengalami perburukan (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 30).

Semua orang secara umum rentan terinfeksi. Pneumonia *Coronavirus* jenis baru dapat terjadi pada pasien *immunocompromis* dan populasi normal, bergantung paparan jumlah virus. Jika kita terpapar virus dalam jumlah besar dalam satu waktu, dapat menimbulkan penyakit walaupun sistem imun tubuh berfungsi normal. Orang-orang dengan sistem imun lemah seperti orang tua, wanita hamil, dan kondisi lainnya, penyakit dapat secara progresif lebih cepat dan lebih parah. Infeksi *Coronavirus* menimbulkan sistem kekebalan tubuh yang lemah terhadap virus ini lagi, sehingga dapat terjadi re-infeksi.

d. Gejala Klinis Coronavirus

Infeksi COVID-19 dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis utama yang muncul yaitu demam (suhu $>38^{\circ}\text{C}$), batuk dan kesulitan bernapas. Selain itu dapat disertai dengan sesak memberat, *fatigue* mialgia, gejala gastrointestinal seperti diare dan gejala saluran napas lain. Setengah dari pasien timbul sesak dalam satu minggu. Pada kasus berat perburukan secara cepat dan progresif, seperti ARDS, syok septik, asidosis metabolik yang sulit dikoreksi dan

perdarahan atau disfungsi sistem koagulasi dalam beberapa hari. Pada beberapa pasien, gejala yang muncul ringan, bahkan tidak disertai dengan demam (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 12)

Kebanyakan pasien memiliki prognosis baik, dengan sebagian kecil dalam kondisi kritis bahkan meninggal. SARS-CoV-2 telah terbukti menginfeksi saluran cerna berdasarkan hasil biopsi pada sel epitel gaster, duodenum, dan rektum. Virus dapat terdeteksi di feses, bahkan ada 23% pasien yang dilaporkan virusnya tetap terdeteksi dalam feses walaupun sudah tak terdeteksi pada sampel saluran napas. Kedua fakta ini menguatkan dugaan kemungkinan transmisi secara fekal-oral (Xiao, et al, 2020).

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: 13-15) menjelaskan sindrom klinis yang dapat muncul jika terinfeksi antara lain:

1) Tidak berkomplikasi

Kondisi ini merupakan kondisi ringan. Gejala yang muncul berupa gejala yang tidak spesifik. Gejala utama tetap muncul seperti demam, batuk, dapat disertai dengan nyeri tenggorok, kongesti hidung, malaise, sakit kepala, dan nyeri otot. Perlu diperhatikan bahwa pada pasien dengan lanjut usia dan pasien *immunocompromises* presentasi gejala menjadi tidak khas atau atipikal. Selain itu, pada beberapa kasus ditemui tidak disertai dengan demam dan gejala relatif ringan. Pada kondisi ini pasien tidak memiliki gejala komplikasi diantaranya dehidrasi, sepsis atau napas pendek (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 12).

2) Pneumonia ringan

Gejala utama dapat muncul seperti demam, batuk, dan sesak. Namun tidak ada tanda pneumonia berat. Pada anak-anak dengan pneumonia tidak berat ditandai dengan batuk atau susah bernapas atau tampak sesak disertai napas cepat atau takipneu tanpa adanya tanda pneumonia berat. Definisi takipnea pada anak:

- a) < 2 bulan : ≥ 60 x/menit
 - b) 2-11 bulan : ≥ 50 x/menit
 - c) 1-5 tahun : ≥ 40 x/menit. 26
- 3) Pneumonia berat

Pada pasien dewasa sebagai berikut:

- a) **Gejala** yang muncul diantaranya demam, curiga infeksi saluran napas, lemas & kelelahan, orthopnea.

1. Demam mengigil

Terjadinya gejala seperti demam mengigil merupakan sebuah tanda adanya peradangan atau inflamasi didalam tubuh sehingga hipotamus bekerja dengan memberirespon menaikkan suhu tubuh yang dapat mencapai angka 38° sampai 41°C.

2. Sesak Nafas

Terjadi sesak nafas pada gejala ini karena terjadinya penumpukan secret atau dahak pada saluran pernafasan sehingga udara yang masuk ataupun yang keluar mengalami hambatan.

3. Lemas dan kelelahan

Gejala lemas atau kelelahan dapat disebabkan karena sesak nafas sehingga paru-paru harus dipaksa bekerja ekstra keras adapun kebutuhan energy juga saying banyak digunakan untuk usaha dalam bernafas.

4. Orthopena

Gejala ini sangat berbahaya karena orthopena dapat terjadi ketika tidur dimana ketika tertidur terlentang akan kesulitan untuk bernafas.

5. Batuk

Batuk juga salah satu penyakit yang menyerang saluran pernafasan, hal ini disebabkan karna adanya suatu virus yang masuk kesaluran pernafasan sehingga masuk ke paru-paru sehingga dapat menyebabkan terjadinya infeksi.

b) **Tanda** yang muncul yaitu takipnea (frekuensi napas: $> 30x/\text{menit}$), distress pernapasan berat atau saturasi oksigen pasien $<90\%$ udara luar. 26 Pada pasien anak-anak: Gejala: batuk atau tampak sesak, ditambah satu diantara kondisi berikut:

- (1) Sianosis central atau $\text{SpO}_2 < 90\%$
- (2) Distress napas berat (retraksi dada berat)
- (3) Pneumonia dengan tanda bahaya (tidak mau menyusu atau minum; letargi atau penurunan kesadaran; atau kejang)

Dalam menentukan pneumonia berat ini diagnosis dilakukan dengan diagnosis klinis, yang mungkin didapatkan hasil penunjang yang tidak menunjukkan komplikasi.

4) Acute Respiratory Distress Syndrome (ARSD)

Onset: baru atau perburukan gejala respirasi dalam 1 minggu setelah diketahui kondisi klinis. Derajat ringan beratnya ARDS berdasarkan kondisi hipoksemia. Hipoksemia didefinisikan tekanan oksigen arteri (PaO_2) dibagi fraksi oksigen inspirasi (FIO_2) kurang dari $< 300 \text{ mmHg}$ (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13).

Pemeriksaan penunjang yang penting yaitu pencitraan toraks seperti foto toraks, CT Scandtoraks atau USG paru. Pada pemeriksaan pencitraan dapat ditemukan: opasitas bilateral, tidak menjelaskan oleh karena efusi, lobar atau kolaps paru atau nodul. Sumber dari edema tidak sepenuhnya dapat dijelaskan oleh gagal jantung atau kelebihan cairan, dibutuhkan pemeriksaan objektif lain seperti ekokardiografi untuk mengeksklusi penyebab hidrostatis penyebab edema jika tidak ada faktor resiko. Penting dilakukan analisis gas darah untuk melihat tekanan oksigen darah dalam menentukan tingkat keparahan ARDS serta terapi (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13). Berikut rincian oksigenasi pada pasien ARDS.

Dewasa :

- a) ARDS ringan : $200 \text{ mmHg} < \text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 300 \text{ mmHg}$ (dengan PEEP atau CPAP $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi)
- b) ARDS sedang : $100 \text{ mmHg} < \text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 200 \text{ mmHg}$ dengan PEEP $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi
- c) ARDS berat : $\text{PaO}_2/\text{FiO}_2 \leq 100 \text{ mmHg}$ dengan PEEP $\geq 5 \text{ cmH}_2\text{O}$ atau tanpa diventilasi
- d) Tidak tersedia data PaO_2 : $\text{SpO}_2/\text{FiO}_2 \leq 315$ diduga ARDS (termasuk

pasien tanpa ventilasi)

Anak:

a) Bilevel NIV atau CPAP ≥ 5 cmH₂O melalui masker full wajah :

PaO₂/FiO₂ ≤ 300 mmHg atau SpO₂/FiO₂ ≤ 264

b) ARDS ringan (ventilasi invasif): $4 \leq \text{oxygenation index (OI)} < 8$ or $5 \leq \text{OSI} < 7.5$

c) ARDS sedang (ventilasi invasif): $8 \leq \text{OI} < 16$ atau $7.5 \leq \text{oxygenation index using SpO}_2 \text{ (OSI)} < 12.3$

d) ARDS berat (ventilasi invasif): $\text{OI} \geq 16$ atau $\text{OSI} \geq 12.326$

5) *Sepsis*

Sepsis merupakan suatu kondisi respons disregulasi tubuh terhadap suspek infeksi atau infeksi yang terbukti dengan disertai disfungsi organ. Tanda disfungsi organ perubahan status mental, susah bernapas atau frekuensi napas cepat, saturasi oksigen rendah, keluaran urin berkurang, frekuensi nadi meningkat, nadi teraba lemah, akral dingin atau tekanan darah rendah, kulit *mottling* terdapat bukti laboratorium koagulopati, trombositopenia, asidosis, tinggi laktat atau *hiperbilirubinemia* (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 13).

Skor SOFA dapat digunakan untuk menentukan diagnosis sepsis dari nilai 0-24 dengan menilai 6 sistem organ yaitu respirasi (hipoksemia melalui tekanan oksigen atau fraksi oksigen), koagulasi (*trombositopenia*) liver (bilirubin meningkat), kardiovaskular (hipotensi), system saraf pusat (tingkat kesadaran dihitung dengan *Glasgow coma scale*) dan ginjal (luaran urin

berkurang atau tinggi kreatinin). Sepsis didefinisikan peningkatan skor *Sequential (Sepsis-related) Organ Failure Assessment (SOFA)* ≥ 2 poin. Pada anak-anak didiagnosis sepsis bila curiga atau terbukti infeksi dan ≥ 2 kriteria *Systemic Inflammatory Response Syndrome (SIRS)* yang salah satunya harus suhu abnormal atau hitung leukosit (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 14).

6) Syok septik

Definisi Syok septic yaitu hipotensi persisten setelah resusitasi volum adekuat, sehingga diperlukan vasopressor untuk mempertahankan MAP ≥ 65 mmHg dan serum laktat > 2 mmol/L. Definisi syok septik pada anak yaitu hipotensi dengan tekanan sistolik $<$ persentil 5 atau > 2 SD di bawah rata-rata tekanan sistolik normal berdasarkan usia atau diikuti dengan 2-3 kondisi berikut (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 15):

a) Perubahan status mental

b) Bradikardia atau takikardia

(1) Pada balita: frekuensi nadi < 90 x/menit atau > 160 x/menit

(2) Pada anak-anak: frekuensi nadi < 70 x/menit atau > 150 x/menit²⁶

c) *Capillary refill time* meningkat (> 2 detik) atau vasodilatasi hangat dengan *bounding pulse*

d) *Takipnea*

e) Kulit *mottled* atau petekia atau purpura

f) Peningkatan laktat

g) Oliguria

h) Hipertemia atau hipotermia

e. Pencegahan Infeksi Coronavirus

Deteksi dini dan pemilahan pasien yang berkaitan dengan infeksi COVID-19 harus dilakukan dari mulai pasien datang ke Rumah Sakit. Triase merupakan garda terdepan dan titik awal bersentuhan dengan Rumah Sakit, sehingga penting dalam deteksi dini dan penangkapan kasus. Selain itu, Pengendalian Pencegahan Infeksi (PPI) merupakan bagian vital terintegrasi dalam manajemen klinis dan harus diterapkan dari mulai triase dan selama perawatan pasien (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Pada saat pasien pertama kali teridentifikasi, isolasi pasien di rumah atau isolasi rumah sakit untuk kasus yang ringan. Pada kasus yang ringan mungkin tidak perlu perawatan di rumah sakit, kecuali ada kemungkinan perburukan cepat. Semua pasien yang dipulangkan diinstruksikan untuk kembali ke rumah jika sakit memberat atau memburuk (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Beberapa upaya pencegahan dan kontrol infeksi perlu diterapkan prinsip-prinsip yaitu *hand hygiene* penggunaan alat pelindung diri untuk mencegah kontak langsung dengan pasien (darah, cairan tubuh, sekret termasuk sekret pernapasan, dan kulit tidak intak), pencegahan tertusuk jarum serta benda tajam, manajemen limbah medis, pembersihan dan desinfektan peralatan di Rumah Sakit serta pembersihan lingkungan Rumah Sakit. Pembersihan dan desinfektan berdasarkan karakteristi *Coronavirus*,

yaitu sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol, asam perioksiasetat dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 24).

Cara penyebaran beberapa virus atau patogen dapat melalui kontak dekat, lingkungan atau benda yang terkontaminasi virus, droplet saluran napas, dan *partikel airborne*. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter >5µm. Droplet dapat melewati sampai jarak tertentu (biasanya 1 meter) ke permukaan mukosa yang rentan. Partikel droplet cukup besar, sehingga tidak akan bertahan atau mengendap di udara dalam waktu yang lama. Produksi droplet dari saluran napas diantaranya batuk, bersin atau berbicara serta tindakan invasif prosedur respirasi seperti aspirasi sputum atau bronkoskopi, insersi tuba trakea. Partikel *airborne* merupakan partikel dengan diameter yang kurang dari 5 µm yang dapat menyebar dalam jarak jauh dan masih infeksius. Patogen *airborne* dapat menyebar melalui kontak. Kontak langsung merupakan transmisi *pathogen* secara langsung dengan kulit atau membran mukosa, darah atau cairan darah yang masuk ke tubuh melalui membran mukosa atau kulit yang rusak. Oleh karena itu, kita dapat melakukan pencegahan transmisi virus (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 26).

Saat ini masih belum ada vaksin untuk mencegah infeksi COVID-19 Cara terbaik untuk mencegah infeksi adalah dengan menghindari terpapar virus penyebab. Lakukan tindakan-tindakan pencegahan penularan dalam

praktik kehidupan sehari-hari. Beberapa upaya pencegahan yang dapat dilakukan pada masyarakat, yaitu (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 34):

- 1) Cuci tangan anda dengan sabun dan air sedikitnya selama 20 detik. Gunakan *hand sanitizer* berbasis alkohol yang setidaknya mengandung alcohol 60%, jika air dan sabun tidak tersedia.
- 2) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang belum dicuci.
- 3) Sebisa mungkin hindari kontak dengan orang yang sedang sakit.
- 4) Saat anda sakit gunakan masker medis. Tetap tinggal di rumah saat anda sakit atau segera ke fasilitas kesehatan yang sesuai, jangan banyak beraktifitas di luar.
- 5) Tutupi mulut dan hidung anda saat batuk atau bersin dengan tissue. Buang tissue pada tempat yang telah ditentukan.
- 6) Bersihkan dan lakukan disinfeksi secara rutin permukaan dan benda yang sering disentuh.
- 7) Menggunakan masker medis adalah salah satu cara pencegahan penularan penyakit saluran napas, termasuk infeksi COVID-19. Akan tetapi penggunaan masker saja masih kurang cukup untuk melindungi seseorang dari infeksi ini, karenanya harus disertai dengan usaha pencegahan lain. Penggunaan masker harus dikombinasikan dengan *hand hygiene* dan usaha-usaha pencegahan lainnya.
- 8) Penggunaan masker medis tidak sesuai indikasi bisa jadi tidak perlu,

karena selain dapat menambah beban secara ekonomi, penggunaan masker yang salah dapat mengurangi keefektifitasannya dan dapat membuat orang awam mengabaikan pentingnya usaha pencegahan lain yang sama pentingnya seperti *hygiene* tangan dan perilaku hidup sehat.

9) Cara penggunaan masker medis yang efektif:

- a) Pakai masker secara seksama untuk menutupi mulut dan hidung, kemudian eratkan dengan baik untuk meminimalisasi celah antara masker dan wajah
- b) Saat digunakan, hindari menyentuh masker.
- c) Lepas masker dengan teknik yang benar (misalnya; jangan menyentuh bagian depan masker, tapi lepas dari belakang dan bagian dalam.)
- d) Setelah dilepas jika tidak sengaja menyentuh masker yang telah digunakan segera cuci tangan.
- e) Gunakan masker baru yang bersih dan kering, segera ganti masker jika masker yang digunakan terasa mulai lembab.
- f) Jangan pakai ulang masker yang telah dipakai.
- g) Buang segera masker sekali pakai dan lakukan pengolahan sampah medis sesuai SOP.
- h) Masker pakaian seperti katun tidak direkomendasikan.

Berikut pencegahan di berbagai kondisi dan tempat (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 41):

1) Pencegahan tranmisi di pasar hewan

- a. Hindari kontak dengan hewan ternak atau hewan liar tanpa perlindungan

- b. Gunakan masker
 - c. Etika batuk dan bersin: tutup hidung dengan tissue atau siku ketika batuk dan bersin, buang tissue ke tempat sampah tertutup
 - d. Setelah batuk atau bersin, cuci tangan dengan sabun dan air atau *hand sanitizer alcohol-based*.
 - e. Cuci tangan setelah pulang ke rumah
- 2) Jika memiliki gejala saluran napas terutama demam yang persisten, datang ke Rumah Sakit. Pencegahan transmisi di rumah
- a) Pola hidup sehat (meningkatkan sistem imun tubuh)
 - b) Personal higienitas yang baik
 - c) Etika batuk dan bersin
 - d) Cuci tangan, jangan menyentuh mata, hidung atau mulut dengan tangan kotor
 - e) Ventilasi ruangan yang baik, jaga tetap bersih
 - f) Hindari kontak dekat dengan orang dengan gejala sistem respirasi
 - g) Hindari tempat ramai, jika perlu, gunakan masker
 - h) Hindari kontak dengan hewan liar, unggas, dan ternak
 - i) Makanan yang aman, dan dimasak dengan matang
 - j) Hindari makan makanan yang mentah
 - k) Perhatikan tanda dan gejala infeksi saluran napas
- 3) Pencegahan transmisi di bioskop
- a) Selama epidemi penyakit menular hindari tempat publik dengan padat penduduk dan sirkulasi udara yang buruk, terutama anak-anak, orang

tua dan orang dengan imunitas rendah.

- b) Etika batuk dan bersin
- 4) Pencegahan transmisi di fasilitas publik (bus, *busway*, kapal, kereta, pesawat dan tempat ramai lainnya)
 - a) Gunakan masker
 - b) Terapkan etika batuk dan bersin
 - c) Sering mencuci tangan menggunakan alkohol atau sabun.

3. Profil SSB Abba Junior

Sekolah Sepak Bola ABBA junior merupakan salah satu kelompok sepak bola yang baru berkembang di daerah kalasan Sleman. SSB ABBA Junior terletak di lapangan Bayen tepatnya di depan SMP Muhammadiyah 2 Kalasan jalan Cangkringan. SSB ini berdiri pada tahun 2012 dan pada tahun 2013 sudah resmi menjadi anggota SSB di ASPROV Kabupaten Sleman.

Adapun tujuan di dirikannya SSB ABBA Junior yaitu memupuk watak kepribadian disiplin jiwa sportivitas dan menyebarluaskan serta memajukan sepak bola di wilayah Sleman timur terutama di kecamatan Kalasan untuk mencapai prestasi.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka pikir. Hasil penelitian yang relevan diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Reza Benny Setya Aji (2018) berjudul “Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta

Tahun 2018” bahwa faktor memelihara kebersihan 25,00 %, faktor makanan yang sehat 27,34%, faktor cara hidup yang teratur 27,34%, faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani 40,63%, faktor menghindari terjadinya penyakit 36,72%, faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian 40,63%, faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat 39,84%, faktor pemeriksaan kesehatan 31,25%. Dan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian dalam kategori cukup dengan penelitian yang dilakukan, yaitu variable pola hidup sehat, meskipun sampel yang digunakan berbeda, yaitu tingkat SMP.

2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Susanto (2020) berjudul “Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Progam Studi PGSD Penjas Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Hasil Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Progam Studi PGSD Penjas Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona masuk dalam kategori baik,yaitu dengan hasil 4,59% atau 5 orang masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 66,97% atau 73 orang masuk kategori baik, 28,44% atau 31 orang masuk kategori cukup, 0,00 % atau 0 orang masuk kategori kurang, ,00 % atau 0 orang masuk kategori sangat kurang. Penelitian ini dianggap relevan dengan penelitian yang akan dilakukan, yaitu pada variable perilaku hidup sehat dan sampel yang digunakan mahasiswa.

C. Kerangka Berpikir

Memburuknya virus corona di Indonesia membuat pemerintah mengambil satu langkah penting yaitu *social distancing* , Pemerintah mulai menerapkan *social distancing* sebagai langkah awal untuk menghadapi pandemik Covid-19. *Sosial distancing* merupakan salah satu langkah untuk mengatasi penyebaran virus tersebut dimana orang-orang diminta untuk membatasi diri dalam beraktivitas menjahui kerumunan atau tempat ramai dimana banyak orang-orang. *Social distancing* membatasi seseorang untuk bersentuhan langsung dimana orang dilarang atau dianjurkan tidak saling bersentuhan, apalagi berinteraksi langsung dengan seseorang yang sudah terjangkit virus tersebut.

Tingkat kesadaran kebersihan dan kesehatan seseorang sangat menentukan prestasi siswa dalam proses pembelajaran baik di sekolah maupun dalam sosial masyarakat. Namun kebersihan dan kesehatan seseorang akan ditentukan oleh pola hidup bersih dan sehat orang tersebut. Pola hidup sehat merupakan segala kegiatan yang berkaitan dengan tindakan di dalam memelihara dan meningkatkan kebersihan dan kesehatan diri dan lingkungannya. Muhajir (2016:282) menyatakan bahwa usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Usaha-usaha pola hidup sehat tersebut meliputi : (1) Memelihara kebersihan (2) Makanan yang sehat. (3) Cara hidup yang teratur. (4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptan jasmani (5) Menghindari terjadinya penyakit (6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian (7) Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat (8) Pemeriksaan kesehatan. Faktor-faktor tersebut

mempengaruhi pola hidup sehat, karena semakin baik indikator-indikator tersebut, maka pola hidup sehat juga akan semakin baik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendapat Arikuntoro (2013:3), menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan dan wilayah tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat siswa SSB Abba Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SSB Abba Junior yang beralamat di Jl. Cangkringan, Babadan, Purwomartani, Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa, Yogyakarta 55571. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikuntoro (2010:73), menyatakan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Abba Junior yang berjumlah 44 siswa yang terbagi dalam 3 kelompok umur dan apabila peneliti

mampu untuk melakukan penelitian maka peneliti bisa mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel atau yang dimaknakan dengan *total sampling* (Mia Kusumawati 2014:94). Sehingga untuk penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Tabel 1 Subjek Penelitian

No	Kelompok Umur	Jumlah
1	2009	26
2	2008	12
3	2007	6
Total		44

Berdasarkan tabel 1 diatas, data seluruh siswa SSB ABBA Junior berjumlah 44 siswa yang terdiri dari 3 kelompok umur yaitu 2009 berjumlah 26 siswa, 2008 berjumlah 12 siswa dan 2007 berjumlah 6 siswa.

D. Definisi Operasional Variabel

Arikuntoro (2010:161), menyatakan bahwa variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Yang dimaksud variabel ini adalah mengungkap kebiasaan siswa SSB ABBA Junior mengenai pola hidup sehat saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona yang terdiri dari (1) upaya memperhatikan memelihara kebersihan, (2) makanan yang sehat, (3) cara hidup yang teratur, (4) meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jasmani, (5) menghindari terjadinya penyakit, (6) peningkatan kecerdasan dan kerohanian, (7) melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat, (8) pemeriksaan kesehatan dan dituangkan dalam bentuk angket tertutup.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan jenis angket tertutup (*closed questionair*). Komalasari (2011:81), menyatakan bahwa angket merupakan salah satu alat pengumpul data dalam asesmen nontes, berupa serangkaian pertanyaan atau pernyataan yang diajukan oleh responden Angket tertutup adalah angket yang pertanyaan atau pernyataannya tidak memberi kebebasan kepada responden untuk menjawabnya sesuai pendapat dan keinginan mereka (Komalasari 2011:82). Alasan peneliti menggunakan bentuk angket tertutup yaitu karena dengan pertanyaan atau pernyataan tertutup akan membantu responden untuk menjawab dengan cepat, dan juga memudahkan peneliti dalam melakukan analisis data serta tabulasi hasil terhadap seluruh hasil angket yang telah tertutup. Angket tertutup yang sudah tersedia jawabannya, responden langsung memilih dengan angket langsung dan menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *likert* dengan 4 (empat) pilihan jawaban.

Hadi (1991: 40), menerangkan bahwa modifikasi Skala Likert dengan meniadakan kategori jawaban di tengah mempunyai tiga alasan, yaitu:

- a. Kategori ragu-ragu (*untdeided*) mempunyai arti ganda dan bisa diartikan belum dapat memutuskan dan memberikan jawaban.

- b. Kategori di tengah menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah (*central tendence effect*) terutama bagi yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawaban.
- c. Kategori Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-Kadang (KD), Tidak Pernah (TP) merupakan untuk melihat kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau tidak setuju. Kategori jawaban di tengah akan menghilangkan sebagian besar data penelitian, sehingga mengurangi banyak informasi yang dapat dijangkau dari para responden.

Tabel 2. Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	SL	SR	KD	TP
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

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

- a. Mendefinisikan Konstrak

Konstrak atau konsep yang ingin di teliti atau diukur dalam penelitian ini adalah pola hidup sehat siswa SSB Abba Junior saat social distancing sebagai upaya pencegahan wabah virus corona.

- b. Menyidik Faktor

Langkah ini bertujuan untuk menandai faktor atau variabel yang dikemukakan dalam konstrak yang diteliti. Adapun faktor-faktor dalam penelitian ini yang berkaitan antara lain: 1. Memelihara kebersihan dengan indikator (badan, baju, lingkungan) 2. Makanan yang sehat dengan indikator (kualitas makanan, kebiasaan makan, kebiasaan minum). 3. Cara hidup

yang teratur dengan indikator (tidur, rekreasi, istirahat,). 4. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani dengan indikator (vaksinasi, olahraga) 5. Menghindari terjadinya penyakit dengan indikator (minuman keras, narkoba, merokok, dan batuk tanpa menutup mulut). 6. Peningkatan kecerdasan dan kerohanian dengan indikator (peningkatan pengetahuan) 7. Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dengan indikator (PPPK). 8. pemeriksaan kesehatan dengan indikator (waktu pemeriksaan kesehatan badan).

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

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

Tabel 2. Kisi-kisi angket uji penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir
Pola Hidup Sehat Siswa SSB Abba Junior saat Social Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona.	1. Memelihara Kebersihan	Badan	1,2,3,4
		Pakaian	5,6
		Rumah dan lingkungan	7,8,9,10
	2. Makanan yang sehat	Makanan	11,12,13,14
		Minuman	16,17,18,19
	3. Cara hidup yang teratur	Tidur	20,21
		Rekreasi	22,23
		Istirahat	24,25
	4. Peningkatan daya tahan tubuh dan kesempatan	Vaksinasi	26,27
		Olahraga	28,29
	5. Menghindari terjadinya penyakit	Rokok	30,31
		Minuman Keras	32,33
		Narkoba	34,35
		Penyakit Menular	36,37
	6. Peningkatan, Kecerdasan, kerohanian	Peningkatan Pengetahuan	38,39
		Ajaran Agama	40,41
	7. Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat	Air bersih	42,43
		Kaskus	44,45
		Tempat Sampah	46,47
		PPPK	48,49
	8. Pemeriksaan kesehatan	Waktu pemeriksaan kesehatan badan	50,51
Jumlah			51

2. Teknik Pengumpulan Data

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

- Peneliti meminta surat izin penelitian dan koordinasi.
- Peneliti mencari data siswa SSB Abba Junior Kalasan Sleman.

- c. Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
- d. Peneliti menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*.
- e. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- f. Setelah memperoleh data penelitian data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

a. Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat- tingkat kevalidan atau keshahihan suatu instrument. Suatu instrument yang valid adalah yang memiliki validitas tinggi. Sebaliknya, instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikuntoro, 2010:211). Pengujian validitas menggunakan SPSS 23. Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r$ tabel maka item tersebut dinyatakan valid.

Rumus korelasi Product Moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

R_{xy} = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total
 X = skor butir
 Y = skor total
 N = banyaknya subjek

(Sumber: Arikunto, 2010:213)

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa 51 butir pernyataan

dinyatakan valid ($r_{\text{hitung}} > r_{\text{table}}$ ($df = 44 = 0,2907$). Hasil uji validitas selengkapnya disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Instrumen

No	r hitung	r table	Keterangan
Butir 01	.584	0,2907	Valid
Butir 02	.534	0,2907	Valid
Butir 03	.889	0,2907	Valid
Butir 04	.627	0,2907	Valid
Butir 05	.605	0,2907	Valid
Butir 06	.359	0,2907	Valid
Butir 07	.481	0,2907	Valid
Butir 08	.571	0,2907	Valid
Butir 09	.340	0,2907	Valid
Butir 10	.819	0,2907	Valid
Butir 11	.889	0,2907	Valid
Butir 12	.810	0,2907	Valid
Butir 13	.834	0,2907	Valid
Butir 14	.834	0,2907	Valid
Butir 15	.726	0,2907	Valid
Butir 16	.841	0,2907	Valid
Butir 17	.841	0,2907	Valid .
Butir 18	.537	0,2907	Valid
Butir 19	.846	0,2907	Valid
Butir 20	.845	0,2907	Valid
Butir 21	.809	0,2907	Valid
Butir 22	.879	0,2907	Valid
Butir 23	.845	0,2907	Valid

Butir 24	.716	0,2907	Valid
Butir 25	.731	0,2907	Valid
Butir 26	.746	0,2907	Valid
Butir 27	.666	0,2907	Valid
Butir 28	.666	0,2907	Valid
Butir 29	.563	0,2907	Valid
Butir 30	.693	0,2907	Valid
Butir 31	.671	0,2907	Valid
Butir 32	.679	0,2907	Valid
Butir 33	.502	0,2907	Valid
Butir 34	.502	0,2907	Valid
Butir 35	.623	0,2907	Valid
Butir 36	.301	0,2907	Valid
Butir 37	.350	0,2907	Valid
Butir 38	.548	0,2907	Valid
Butir 39	.422	0,2907	Valid
Butir 40	.434	0,2907	Valid
Butir 41	.516	0,2907	Valid
Butir 42	.516	0,2907	Valid
Butir 43	.550	0,2907	Valid
Butir 44	.740	0,2907	Valid
Butir 45	.850	0,2907	Valid
Butir 46	.367	0,2907	Valid
Butir 47	.405	0,2907	Valid
Butir 48	.402	0,2907	Valid
Butir 49	.472	0,2907	Valid
Butir 50	.583	0,2907	Valid

Butir 51	.388	0,2907	Valid
----------	------	--------	-------

b. Reliabilitas

Ghozali Imam (2016:47), mengatakan bahwa uji reliabilitas digunakan untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator variabel atau konstruk. Kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Dalam uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negative, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 (Arikuntoro,2010:276)

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen yang bukan 1 dan 0. Rumus *Alpha Cronbach*, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$: jumlah varians butir

σ_t^2 : varians total

(Sumber: Arikunto, 2010: 239)

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.965	51

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Widoyoko (2014:238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

X : rata-rata
 Mi : $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)
 Sbi : $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)
 Skor maks ideal : skor tertinggi
 Skor min ideal : skor terendah

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009:40)

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

Keterangan:

P : Persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F : Frekuensi

N : Jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat social distancing sebagai upaya pencegahan wabah virus corona, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 51 butir, data jumlah laki-laki siswa SSB ABBA Junior sebanyak 44 siswa dengan rentan umur 10-13 tahun. Pola hidup sehat terbagi dalam empat faktor, yaitu (1) Memelihara kebersihan, (2) Makanan yang sehat, (3) Cara hidup yang teratur, (4) Meningkatkan daya tahan dan kesempatan jasmani, (5) Menghindari terjadinya penyakit, (6) Peningkatan kecerdasan dan kerohanian, (7) Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat, dan (8) Pemeriksaan kesehatan. Hasil analisis dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat social distancing sebagai upaya pencegahan wabah virus corona didapat skor terendah (*minimum*) 81,00, skor tertinggi (*maksimum*) 204,00, rerata (*mean*) 190.9318, nilai tengah (*median*) 195.0000, nilai yang sering muncul (*mode*) 200.00, *standar deviasi* (SD) 18.71127. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat Social Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona

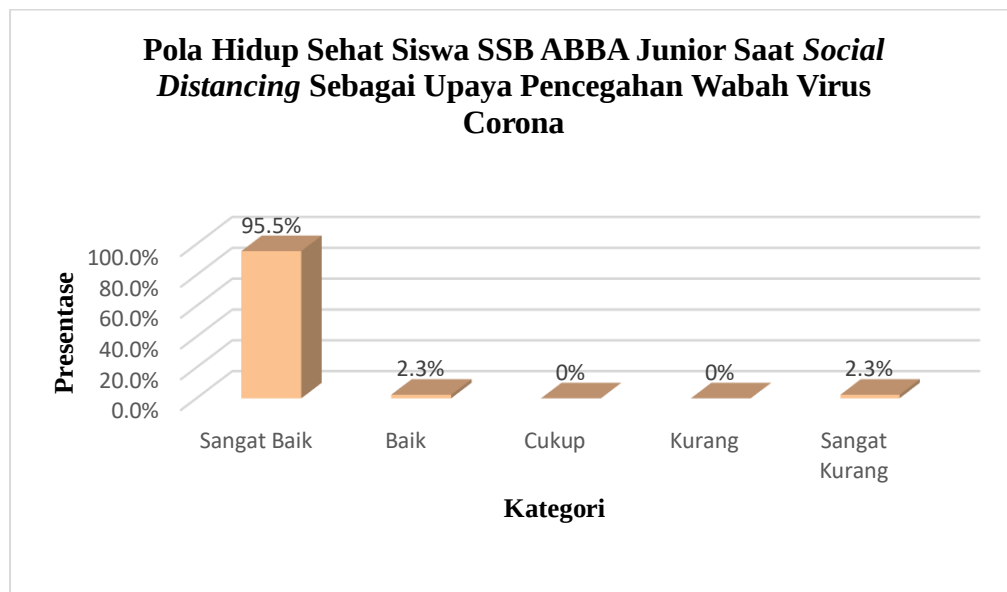
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	190.9318
<i>Median</i>	195.0000
<i>Mode</i>	200.00
<i>Std. Deviation</i>	18.71127
<i>Minimum</i>	81.00
<i>Maximum</i>	204.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat social distancing sebagai upaya pencegahan wabah virus corona disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat Social Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$179 < X$	Sangat Baik	42	95,5%
2	$155 < X \leq 179$	Baik	1	2,3%
3	$130 < X \leq 155$	Cukup	0	0%
4	$106 < X \leq 130$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 106$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat social distancing sebagai upaya pencegahan wabah virus corona dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berada pada kategori “sangat baik” sebesar 95,5% (42 siswa), “baik” sebesar 2,3% (1 siswa), “cukup” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 190.9318, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat social distancing sebagai upaya pencegahan wabah virus corona dalam kategori “sangat baik”.

1. Faktor Memelihara Kebersihan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor memelihara kebersihan didapat skor terendah (*minimum*) 11,00, skor tertinggi (*maksimum*) 32,00, rerata (*mean*) 28.8636, nilai tengah (*median*) 29.5000, nilai yang sering muncul (*mode*) 32.00, *standar deviasi* (SD) 3.81302. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Memelihara Kebersihan

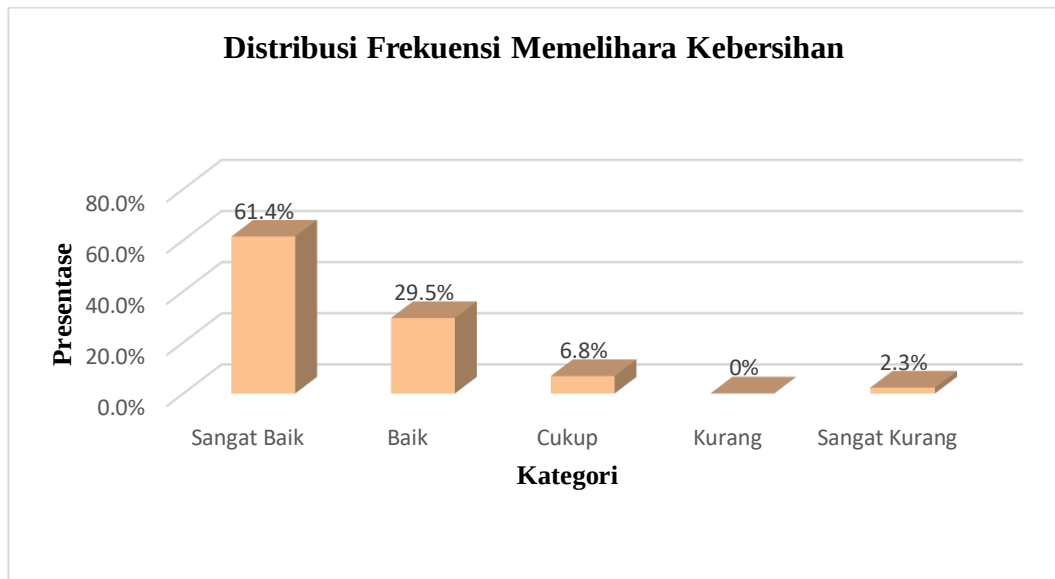
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	28.8636
<i>Median</i>	29.5000
<i>Mode</i>	32.00
<i>Std. Deviation</i>	3.81302
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	32.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor memelihara kebersihan disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona berdasarkan Faktor Memelihara Kebersihan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$28 < X$	Sangat Baik	27	61,4%
2	$24 < X \leq 28$	Baik	13	29,5%
3	$19 < X \leq 24$	Cukup	3	6,8%
4	$15 < X \leq 19$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 15$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor memelihara kebersihan dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Memelihara Kebersihan

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor memelihara kebersihan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 61,4% (27 siswa), “baik” sebesar 29,5% (13 siswa), “cukup” sebesar 6,8% (3 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28.8636, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor memelihara kebersihan dalam kategori “sangat baik”.

2. Faktor Makanan dan Kesehatan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor makanan dan kesehatan didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 22.5682, nilai tengah (*median*) 23.5000, nilai yang sering muncul (*mode*) 24.00, *standar deviasi* (SD) 2.76521. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Makanan dan Kesehatan

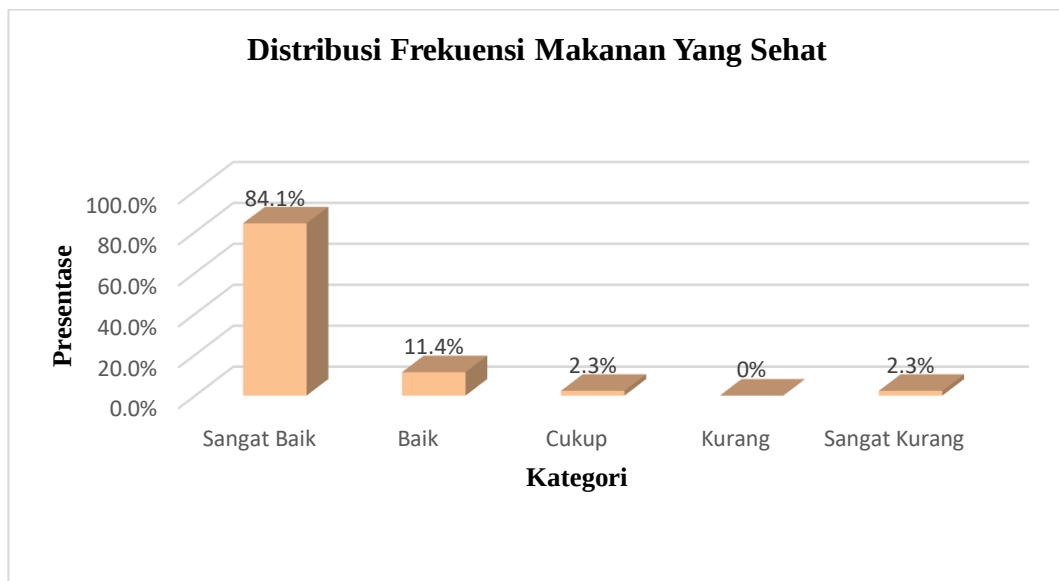
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	22.5682
<i>Median</i>	23.5000
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	2.76521
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor makanan dan kesehatan disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona berdasarkan Faktor Makanan dan Kesehatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$21 < X$	Sangat Baik	37	84,1%
2	$18 < X \leq 21$	Baik	5	11,4%
3	$14 < X \leq 18$	Cukup	1	2,3%
4	$11 < X \leq 14$	Kurang	0	0,0%
5	$X \leq 11$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 12 tersebut di atas pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor makanan dan kesehatan dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Makanan dan Kesehatan

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor makanan dan kesehatan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 84,1% (37 siswa), “baik” sebesar 11,4% (5 siswa), “cukup” sebesar 2,3% (1 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22.5682, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor makanan dan kesehatan dalam kategori “sangat baik”

3. Faktor Hidup Yang Teratur

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor hidup yang teratur didapat skor terendah (*minimum*) 7,00, skor tertinggi (*maksimum*) 28,00, rerata (*mean*) 26.7273, nilai tengah (*median*) 28.0000,

nilai yang sering muncul (*mode*) 28.00, *standar deviasi* (SD) 3.51980. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Hidup Yang Teratur

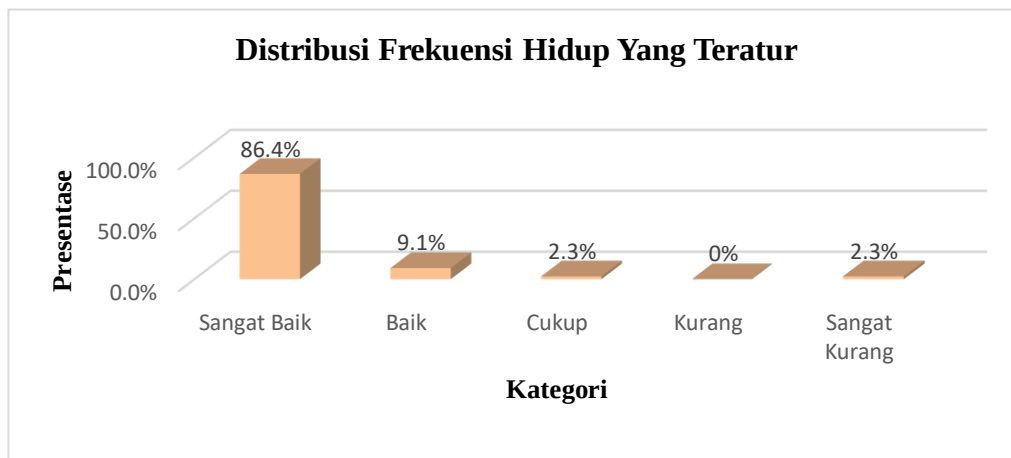
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	26.7273
<i>Median</i>	28.0000
<i>Mode</i>	28.00
<i>Std, Deviation</i>	3.51980
<i>Minimum</i>	7.00
<i>Maximum</i>	28.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor hidup yang teratur disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona berdasarkan Faktor Hidup Yang Teratur

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$24 < X$	Sangat Baik	38	86,4%
2	$20 < X \leq 24$	Baik	4	9,1%
3	$15 < X \leq 20$	Cukup	1	2,3%
4	$11 < X \leq 15$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 11$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 tersebut di atas pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor hidup yang teratur dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Hidup Yang Teratur

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor hidup yang teratur berada pada kategori “sangat baik” sebesar 86,4% (38 siswa), “baik” sebesar 9,1% (4 siswa), “cukup” sebesar 2,3% (1 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 26.7273, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor hidup yang teratur dalam kategori “sangat baik”.

4. Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Kesemaptaan Jasmani

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat social distancing sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan dan kesempatan jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 23.1136, nilai tengah (*median*) 24.0000, nilai yang sering muncul (*mode*) 24.00, *standar deviasi* (SD) 2.78046. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Kesemaptaan Jasmani

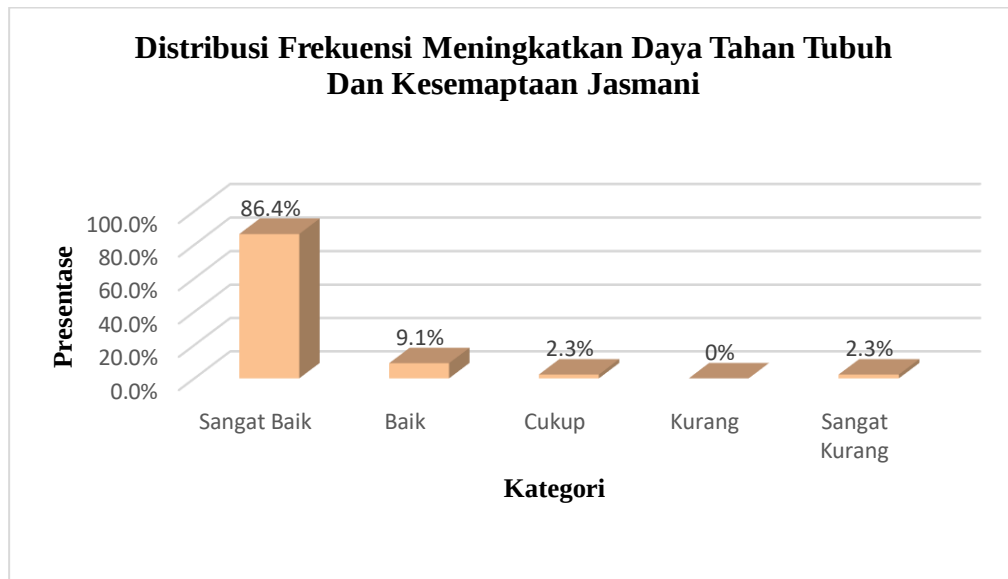
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	23.1136
<i>Median</i>	24.0000
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	2.78046
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan dan kesempatan jasmani disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona berdasarkan Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Kesemaptaan Jasmani

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$21 < X$	Sangat Baik	38	86,4%
2	$18 < X \leq 21$	Baik	4	9,1%
3	$14 < X \leq 18$	Cukup	1	2,3%
4	$11 < X \leq 14$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 11$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 16 tersebut di atas pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan dan kesempatan jasmani dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh Dan Kesemaptan Jasmani

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptan jasmani berada pada kategori “sangat baik” sebesar 86,4% (38 siswa), “baik” sebesar 9,1% (4 siswa), “cukup” sebesar 2,3% (1 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23.1136, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan dan kesempatan jasmani dalam kategori “sangat baik”

5. Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor makanan dan kesehatan didapat skor terendah (*minimum*) 10,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 22.5227, nilai tengah (*median*) 24.0000, nilai yang sering muncul (*mode*) 24.00, *standar deviasi* (SD) 2.52880. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit

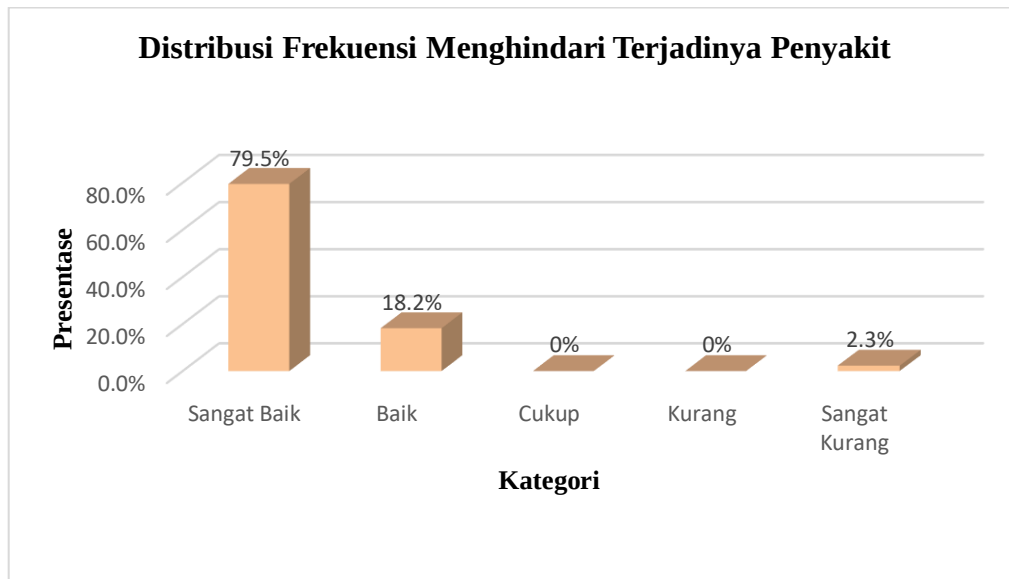
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	22.5227
<i>Median</i>	24.0000
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	2.52880
<i>Minimum</i>	10.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor menghindari penyakit disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona berdasarkan Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$21 < X$	Sangat Baik	35	79,5%
2	$18 < X \leq 21$	Baik	8	18,2%
3	$16 < X \leq 18$	Cukup	0	0%
4	$13 < X \leq 16$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 13$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 18 tersebut di atas pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit berada pada kategori “sangat baik” sebesar 79,5% (35 siswa), “baik” sebesar 18,2% (8 siswa), “cukup” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22.5227, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor faktor menghindari penyakit dalam kategori “sangat baik”.

6. Faktor Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Kerohanian

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian didapat skor terendah (*minimum*) 11,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 21.7500, nilai tengah (*median*) 22.0000, nilai yang sering muncul (*mode*) 24.00, *standar deviasi* (SD) 2.79638. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Deskriptif Statistik Faktor Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Kerohanian

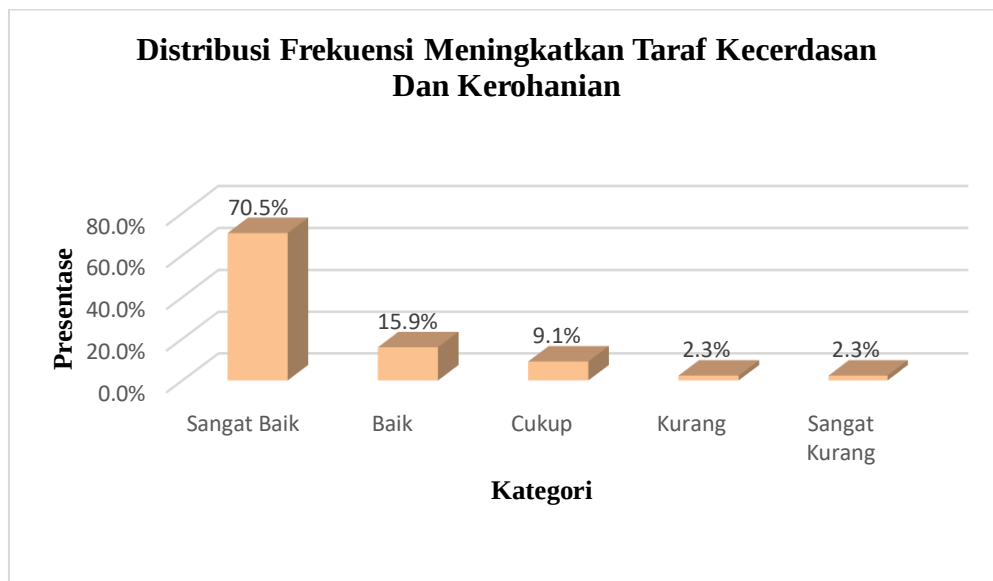
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	21.7500
<i>Median</i>	22.0000
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	2.79638
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona berdasarkan Faktor Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Kerohanian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$21 < X$	Sangat Baik	31	70,5%
2	$19 < X \leq 21$	Baik	7	15,9%
3	$16 < X \leq 19$	Cukup	4	9,1%
4	$14 < X \leq 16$	Kurang	1	2,3%
5	$X \leq 14$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 20 tersebut di atas pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor taraf kecerdasan dan kerohanian dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Kerohanian

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor taraf kecerdasan dan kerohanian berada pada kategori “sangat baik” sebesar 70,5% (31 siswa), “baik” sebesar 15,9% (7 siswa), “cukup” sebesar 9,1% (4 siswa), “kurang” sebesar 2,3% (1 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 21.7500, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor taraf kecerdasan dan kerohanian dalam kategori “sangat baik”.

7. Faktor Melengkapi Rumah Dengan Fasilitas-Fasilitas Yang Menjamin Hidup Sehat

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 22.1591, nilai tengah (*median*) 23.0000, nilai yang sering muncul (*mode*) 24.00, *standar deviasi* (SD) 2.97230. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Deskriptif Statistik Faktor Melengkapi Rumah Dengan Fasilitas-Fasilitas Yang Menjamin Hidup Sehat

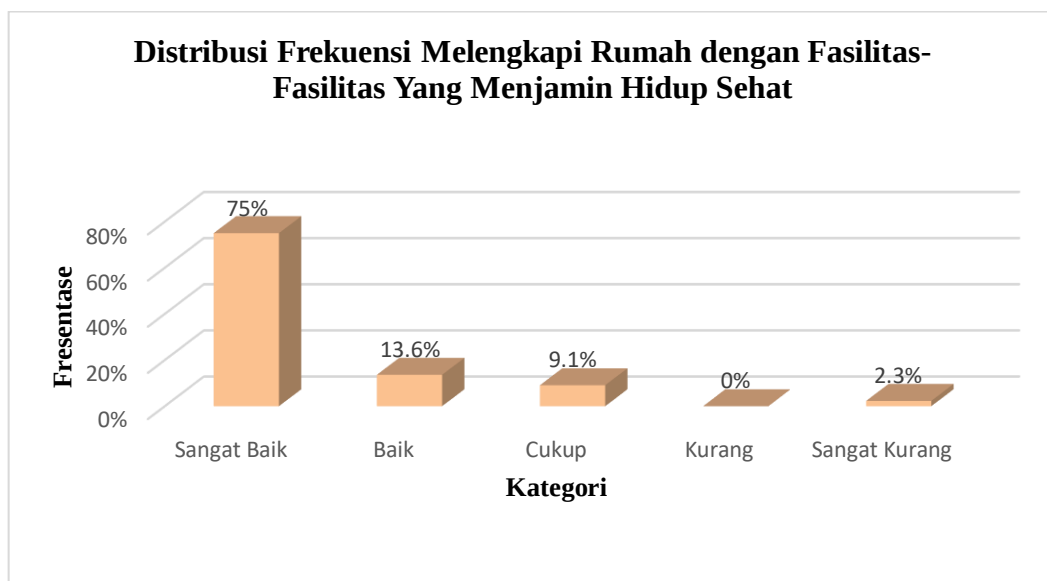
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	22.1591
<i>Median</i>	23.0000
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	2.97230
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat disajikan pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 22. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona berdasarkan Faktor Melengkapi Rumah Dengan Fasilitas-Fasilitas Yang Menjamin Hidup Sehat

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$21 < X$	Sangat Baik	33	75%
2	$18 < X \leq 21$	Baik	6	13,6%
3	$14 < X \leq 18$	Cukup	4	9,1%
4	$11 < X \leq 14$	Kurang	0	0%
5	$X \leq 11$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 22 tersebut di atas pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Melengkapi Rumah Dengan Fasilitas-Fasilitas Yang Menjamin Hidup Sehat

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat berada pada kategori “sangat baik” sebesar 75% (33 siswa), “baik” sebesar 13,6% (6 siswa), “cukup” sebesar 9,1% (4 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22.1591, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat.

8. Faktor Pola Pemeriksa Kesehatan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor pola pemeriksa kesehatan didapat skor terendah (*minimum*) 18,00, skor tertinggi (*maksimum*) 24,00, rerata (*mean*) 23.2273, nilai tengah (*median*) 24.0000, nilai yang sering muncul (*mode*) 24.00, standar deviasi (SD) 1.41197. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Faktor Pola Pemeriksa Kesehatan

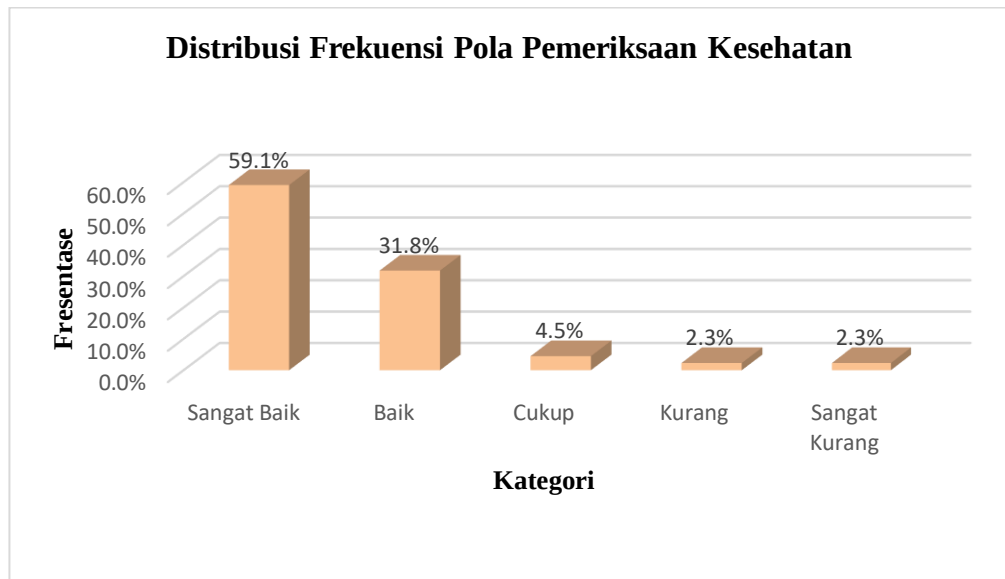
Statistik	
<i>N</i>	44
<i>Mean</i>	23.2273
<i>Median</i>	24.0000
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	1.41197
<i>Minimum</i>	18.00
<i>Maximum</i>	24.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor pola pemeriksa kesehatan disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona berdasarkan Faktor Pola Pemeriksa Kesehatan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$23 < X$	Sangat Baik	26	59,1%
2	$22 < X \leq 23$	Baik	14	31,8%
3	$20 < X \leq 22$	Cukup	2	4,5%
4	$19 < X \leq 20$	Kurang	1	2,3%
5	$X \leq 19$	Sangat Kurang	1	2,3%
Jumlah			44	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 23 tersebut di atas pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor pola pemeriksa kesehatan dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa SSB ABBA Junior Saat *Social Distancing* Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona Berdasarkan Faktor Pola Pemeriksa Kesehatan

Berdasarkan tabel 23 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor pola pemeriksa kesehatan berada pada kategori “sangat baik” sebesar 59,1% (26 siswa), “baik” sebesar 31,8% (14 siswa), “cukup” sebesar 4,5% (2 siswa), “kurang” sebesar 2,3% (1 siswa), dan “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23.2273, pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor pola pemeriksa kesehatan.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 51 butir, dan terbagi dalam delapan faktor yaitu (1) Memelihara kebersihan, (2) Makanan yang sehat, (3) Cara hidup teratur (4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani (5) Menghindari terjadinya penyakit (6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian (7) melengkapi rumah dengan fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat (8) Pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona “sangat baik”.

Pola hidup sehat adalah pola yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan melalui interaksi dengan lingkungan khususnya yang berhubungan dengan kesehatan. Sedangkan kesehatan adalah suatu keadaan yang meliputi kesehatan jasmani, rohani, dan sosial. Salah satu gambaran kegiatan atau aktivitas yang didukung oleh keinginan dan minat serta bagaimana pikiran kita dapat hidup dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar adalah penerapan kebiasaan sehat dalam terciptanya kondisi hidup sehat dan penghindaran kebiasaan tidak sehat yang dapat mengganggu kesehatan. Ini adalah salah satu gambar kegiatan atau aktivitas yang dapat dilihat sebagai gambar kegiatan. Menurut Yulianti (2014:199), mendefinisikan pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan.

Secara rinci pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona, berdasarkan faktor, yaitu memelihara kesehatan, makanan yang sehat, hidup yang teratur, meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani, menghindari terjadinya penyakit, meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian, melengkapi fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat, dan pemeriksaan kesehatan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor memelihara kesehatan

Pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor memelihara kebersihan dalam kategori “sangat baik”. Hal di dasarkan pada siswa selalu mencuci tangan dengan sabun. Menurut Irianto (2010:86) menyatakan bahwa tangan adalah anggota tubuh yang paling banyak berhubungan dengan apa saja. Siswa juga mandi menggunakan sabun pribadi, memotong rambut dua bulan sekali, keramas minimal 3 kali dalam seminggu dengan begitu, hilanglah semua kotoran yang melekat, pori-pori kulit kepala terbuka, kemudian keringkan rambut agar terasa menjadi lebih segar dan sehat kembali. Hilangkan rasa lesu, gairah berpikir pulih dan daya berpikir menjadi cerah. Mencuci kaos kaki setelah latihan SSB dan mencuci sepatu setelah latihan SSB serta mencuci seragam setelah latihan SSB sehingga kebersihan siswa menjadi terjaga dan dapat dikategorikan memelihara kesehatan dengan sangat baik.

2. Faktor makanan yang sehat

Pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor makanan yang sehat dalam kategori “sangat baik”. Hal ini bisa disebabkan karena siswa sudah diberikan pemahaman tentang pentingnya membiasakan sarapan setiap pagi agar tubuh sehat saat melakukan aktivitas. Siswa juga makan dengan porsi yang sesuai dan makan makanan yang tertutup atau kemasan serta minum air putih 6-8 gelas sehari. Menurut (Yulianti, 2014:200) konsumsi makanan yang memenuhi standar kesehatan adalah harus bisa memenuhi kebutuhan tubuh. Untuk itu harus mengetahui tentang makanan yang dibutuhkan oleh tubuh. Wiarto (2013:128) menyatakan bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang seimbang, makanan seimbang merupakan makanan yang memiliki zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh. Misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Makanan sehat juga merupakan makanan yang terhindar dari bibit penyakit dan harus bebas dari kuman-kuman yang membawa penyakit berbahaya bagi tubuh, sehingga dengan makanan yang sehat dapat membentuk pola hidup yang sehat.

3. Faktor hidup yang teratur

Pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor hidup yang teratur dalam kategori “sangat baik”. Hal ini dikarenakan bahwa siswa berangkat tidur pada jam 10 malam, datang dengan tepat waktu dan setiap malam meluangkan waktu untuk duduk santai mengistirahatkan badan serta bangun tidur pukul 05.30 pagi. Menurut Irinto (2010:87) menyatakan bahwa tidur yang cukup diperlukan oleh tubuh kita

untuk memihikan tenaga dengan tidur yang cukup, kemampuan dan keterampilan meningkat. Susunan saraf serta tubuh terpelihara agartetap segar dan sehat. Tidur sebaiknya pada malam hari lamanya 6 jam. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Istirahat yang cukup juga memberikan dampak bagi tubuh kita yang letih dan memberikan cukup waktu untuk mengembalikan tenaga yang telah dipakai. Muhajir (2016:280) menjelaskan istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani. Sehingga dengan hidup yang teratur dapat membentuk pola hidup yang sehat.

4. Faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptaan jasmani

Pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor hidup yang teratur dalam kategori “sangat baik”. Hal ini karena anak sudah mulai sadar tentang pentingnya vaksinasi untuk meningkatkan kekebalan dan mencegah dari berbagai penyakit selain itu kesematan jasmani juga sangat berpengaruh untuk kesegaran tubuh agar kesehatan tetap terjaga. Menurut Iruanto (2010:343) vaksinasi suatu cara untuk meningkatkan system kekebalan, dapat meningkatkan respon kebal pertama dan menghasilkan sel memori yang siap untuk memicu respon kebl kedua ada perlawanan tubuh yang pertama terhadap antigen penyakit. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI no 12 tahun 2017 pasal 1 ayat 2 Vaksin adalah produk biologi yang berisi antigen berupa mikroorganisme yang sudah mati atau masih hidup yang dilemahkan, masih utuh atau bagiannya, atau berupa toksin mikroorganisme yang telah diolah menjadi toksoid atau protein rekombinan, yang ditambahkan dengan

zat lainnya, yang bila diberikan kepada seseorang akan menimbulkan kekebalan spesifik secara aktif terhadap penyakit tertentu.

Kegiatan yang dilakukan oleh siswa adalah melakukan olahraga secara rutin sehingga dapat meningkatkan pola hidup sehat. Berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah dan frekuensi nadi (Irianto, 2010:87). Olahraga yang teratur memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, seperti menurunkan tekanan darah tinggi, menguatkan tulang- tulang, meningkatkan HDL (kolesterol yang baik), mencegah kencing manis, menurunkan risiko kanker, mengurangi stress dan depresi, dan juga akan memberikan kebugaran.

5. Faktor menghindari terjadinya penyakit

Pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit dalam kategori “sangat baik”. Hal ini dikarenakan anak menggunakan masker saat keluar atau bertemu seseorang, menggunakan handsanitizer sebelum dan sesudah menyentuh barang/benda, menjaga jarak fisik ketika berinteraksi dengan orang lain saat *social distancing* dan membatasi jumlah kunjungan orang lain saat *social distancing*. Hal tersebut bisa menghindari siswa dari penyakit, Wiarto (2013:13) menyatakan bahwa menghindari terjadinya penyakit ini dapat dilakukan dengan cara menghindari kontak dengan sumber penyakit, dan membiasakan diri mematuhi aturan dalam kesehatan. Menghindari terjadinya penyakit juga dengan menghindari kontak dengan penyakit dan membiasakan mematuhi aturan kesehatan seperti tidak merokok, narkoba dan hindari minuman keras dan kebiasaan lainya yang dapat menyebabkan penyakit seperti batuk tanpa di

tutupi.

6. Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian

Pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian dalam kategori “sangat baik”. Dengan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa selalu beribadah setiap hari, membaca buku tentang ilmu pengetahuan hidup sehat dan mengikuti kajian kegamaan secara rutin sehingga siswa mendapatkan meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian. Wiarto (2013:18) menyatakan bahwa meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani dapat dengan rajin belajar dan membaca, wawasan kita akan semakin luas. Wawasan yang luas tadi digunakan untuk diri kita sendiri untuk menjadi bijaksana dalam mengambil keputusan. Misalnya menjaga kesehatan pribadi dengan mematuhi beberapa aturan kesehatan. Kesehatan rohani salah satunya adalah mematuhi peraturan kepercayaan yang dianutnya seperti beribadah, mematuhi larangan untuk berbuat haram

7. Faktor melengkapi rumah dan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat

Pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor melengkapi rumah dan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat dalam kategori “sangat baik”. Dapat disimpulkan bahwa siswa menggunakan air yang bersih dan tidak berbau dalam kegiatan sehari-hari, menyediakan tempat sampah di sekitar rumah, menyediakan alat untuk mencuci tangan di depan rumah dan membersihkan rumah setia seminggu sekali. Irianto (2010:99) menjelaskan syarat kuantitas persedian air

untuk keperluan rumah tangga diperkirakan sekitar 100 liter per kapita per hari dengan rincian sebagai berikut: a) 5 liter untuk minum, b) 5 liter untuk masak, c) 15 liter untuk mencuci, d) 30 liter untuk mandi, dan e) 45 liter untuk menyirami kakus atau untuk keperluan rumah tangga lainnya. Sedangkan secara kualitas fisiknya air harus jernih tidak berbau, tidak berasa, dan tidak berwarna. Tempat sampah yang baik adalah 1) terbuat dari bahan yang mudah dibersihkan dan tidak mudah rusak. 2) harus ditutupi rapat sehingga tidak menarik serangga atau hewan lainnya seperti tikus, kucing, ayam dan lainnya. 3) ditempatkan di luar rumah (Irianto, 2010:99).

8. Faktor pemeriksaan kesehatan

Pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan dalam kategori “sangat baik”. Hasil tersebut bisa diartikan siswa sudah memiliki kesadaran akan pentingnya pola pemeriksaan kesehatan terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana siswa melakukan pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, pencarian obat dan pemulihan kesehatan. Hal hal yang perlu di perhatikan dalam penanganan penyakit menurut Suharto (Suhardi (2010: 26) yaitu:

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

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

C. Keterbatasan Penelitian

Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini antara lain:

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,3% (1 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 2,3% (1 siswa), dan “sangat baik” sebesar 95,5% (42 siswa).

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Perlunya ditingkatkan faktor-faktor yang kurang dominan dalam pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona sehingga dapat membantu dan meningkatkan pola hidup sehat siswa
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi mahasiswa dan dosen untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut

C. Saran

1. Diharapkan dapat memberikan stimulus untuk siswa agar dapat meningkatkan kesadaran pola hidup sehat.

2. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang pola hidup sehat SSB ABBA Junior saat *social distancing* sebagai upaya pencegahan wabah virus corona.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Chan, JF-W, Kok, K-H, Zhu, Z, Chu, H, To, KK-W, & Yuan, S. (2020). Genomic Characterization of the 2019 novel human-pathogenic corona virus isolated from a patient with atypical pneumonia after visiting Wuhan. *Emerg Microbes Infect.* 9(1):221-36
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel corona virus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Fehr AR, & Perlman S. (2015). Coronavirus: an overview of their replication And pathogenesis. *Methods Mol Biol* ; 1282:1–23
- Guan, Y. (2003). Isolation and characterization of viruses related to the SARS corona virus from animals in southern China. *Science*, 302, 276–278.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrument angket, tes, dan skala nilai Dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset
- Han, Y, & Yang, H. (2020). The transmission and diagnosis of 2019 novel coronavirus infection disease (COVID-19): A Chinese perspective. *J Med Virol*. DOI: 10.1002/ jmv.25749.
- Irianto, K & Waluyo, K. (2010). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yarma Widya.
- Korsman, SNJ, Van Zyl GU, Nutt, L, Andersson, MI, & Presier W. (2012). *Virology. Chins: Churchill Livingston Elsevier*.
- Li, W. (2005). Bats are natural reservoirs of SARS-like corona viruses. *Science* 310, 676–679.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 Diagnosis & penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru

Indonesia.

- Reza Benny Setya (2018). Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta Tahun 2018. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Siboro, P.A., Manullang, J.F., Shryock H., et el (2002). *Kiat Keluarga Sehat*. Bandung: Indonesia Publ.House.
- Suhardi, M. (2010). *Perbedaan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII dan IX Berdasarkan Pendidikan Orang Tua di SMP Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY.
- Susanto (2020). *Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Program Studi PGSD Penjas Angkatan 2019 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Saat Social Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona*. Skripsi. Yogyakarta. FIK UNY
- Tu, C. (2005). Antibodies to SARS corona virus in civets. *Emerg. Infect. Dis.* 10, 2244–2248.
- Wang Z, Qiang W, Ke H. (2020). *A Handbook of 2019-nCoV Pneumonia Control and Prevention*. China: Hubei Science and Technology Press.
- Wiarto, G. (2013). *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publishing

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas



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

**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 : 150/UN34.16/LT/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

7 Januari 2022

Yth. SSB Kalitirto berbah

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

Nama : Bhagus Laksana
NIM : 15604224018
Program Studi : Pgsd Pendidikan Jasmani - S1
Judul Tugas Akhir : Pola Hidup Sehat SSB Abba Junior saat Sosial Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona
Waktu Uji Instrumen : 9 - 12 Januari 2022

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1100/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

12 Desember 2022

Yth . SSB Abba Junior, Bayen, Purwomartani, Kalasan, Sleman.

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

Nama	: Bhagus Laksana
NIM	: 15604224018
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - SI
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pola Hidup Sehat SSB Abba junior saat Sosial Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona
Waktu Penelitian	: 11 - 13 Desember 2022

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 2. Surat Keterangan Validasi

SSB Kalitirto

Teguhan, Kalitirto, Kec. Berbah, Kabupaten Sleman,
Daerah Istimewa Yogyakarta 55573

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SSB Kalitirto Berbah, Kabupaten, Sleman, provinsi daerah istimewa Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa Saudara tersebut di bawah ini :

Nama Mahasiswa	: Bhagus Laksana
Nomor Mahasiswa	: 15604224018
Program Studi / Tingkat	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi / Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi	: Jl Kolombo No. 1 Yogyakarta
Waktu Penelitian	: 10 Januari 2022 dan 11 Januari 2022

Telah melakukan penelitian di SSB Kalitirto Berbah dengan judul penelitian “Pola Hidup Sehat SSB Abba Junior saat Sosial Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona”.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kalitirto, 11 Januari 2022

An. KEPALA SSB KALITIRTO

Bpk Bambang

SEKOLAH SEPAKBOLA

ABBA JUNIOR



Sekretariat : Bayan RT. 05/02, Purwomartani, Kalasan, Sleman,
Yogyakarta 55571 Telp. : 0857402602161



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SSB ABBA JR, Kabupaten, Sleman, provinsi daerah istimewa Yogyakarta dengan ini menerangkan bahwa Saudara tersebut di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Bhagus Laksana
Nomor Mahasiswa : 15604224018
Program Studi / Tingkat : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi / Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl Kolombo No. 1 Yogyakarta
Waktu Penelitian : 11 Desember 2022 dan 13 Desember 2022

Telah melakukan penelitian di SSB ABBA JR dengan judul penelitian “Pola Hidup Sehat SSB Abba Junior saat Sosial Distancing Sebagai Upaya Pencegahan Wabah Virus Corona”.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Kalasan, 13 Desember 2022

An- KEPALA SSB ABBA JR

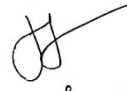
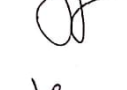


Budi Nugraha

Lampiran 3. Kartu Lembar Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Nama Mahasiswa : Bhagus Labana
NIM : 15604224018
Program Studi : PGSD Penjara
Jurusan : POK
Pembimbing : Drs. Amat Komari, M.Si

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1	28 Juni 2021	Bab I, II, III	
2.	12 Juli 2021	Bab I, II, III	
3.	30 Sep 2021	Bimbingan kuisisioner	
4.	8 Des 2021	Validasi kuisisioner	
5.	20 Jan 2022	Bimbingan hasil kuisisioner yicoba	
6.	19 Des 2022	Bim. kuisisioner yji penelitian	
7.	21 Des 2022	Bab I, II, III, IV, V	
8.	26 Des 2022	Acc. yjian	

Mengetahui
Koord.Prodi PJSD


Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 4. Angket Penelitian

**POLA HIDUP SEHAT SSB ABBA JUNIOR SAAT SOCIAL DISTANCING
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN WABAH VIRUS CORONA**

I. Identitas Responden

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin : Laki-Laki/Perempuan*)

II. Petunjuk Pengisian

Angket ini dimaksudkan untuk mengungkap pola hidup sehat siswa. Terkait hal ini dimohon Saudara dapat memilih salah satu dari 4 (empat) alternatif jawaban yang telah disediakan sesuai dengan pendapat siswa. Alternatif pilihan jawaban, yaitu : S,SR,KD,TP, dengan cara member tanda lingkaran (○) kotak dibawah alternative jawaban tersebut. Adapun :

S : Selalu KD : Kadang-kadang
SR : Sering TP : Tidak Pernah

No	Pertanyaan	Jawaban			
		S	SR	KD	TP
1	Saya mandi minimal 2 kali sehari	S	SR	KD	TP
	Memelihara Kebersihan				
1	Saya mencuci tangan dengan sabun	S	SR	KD	TP
2	Saya mandi menggunakan sabun pribadi	S	SR	KD	TP
3	Saya memotong rambut dua bulan sekali	S	SR	KD	TP
4	Saya memotong kuku 1 kali dalam seminggu	S	SR	KD	TP
5	Saya keramas minimal 3 kali dalam seminggu	S	SR	KD	TP
6	Saya mencuci kaos kaki setelah latihan SSB	S	SR	KD	TP
7	Saya mencuci sepatu setelah latihan SSB	S	SR	KD	TP
8	Saya mencuci seragam setelah latihan SSB	S	SR	KD	TP
	Makanan yang Sehat				
9	Saya membiasakan sarapan setiap pagi	S	SR	KD	TP
10	Saya seminggu sekali makan sayur lodeh	S	SR	KD	TP
11	Saya makan dengan porsi yang banyak	S	SR	KD	TP
12	Saya makan buah pisang sebelum makan	S	SR	KD	TP
13	Saya makan makanan yang tertutup atau kemasan	S	SR	KD	TP
14	Saya minum air putih 6-8 gelas sehari	S	SR	KD	TP
	Hidup yang Teratur				
15	Saya berangkat tidur pada jam 10 malam	S	SR	KD	TP
16	Saya merapikan tempat tidur setiap pagi	S	SR	KD	TP

17	Datang SSB tepat waktu	S	SR	KD	TP
18	Saya mengikuti SSB 3x seminggu	S	SR	KD	TP
19	Saya selesai latihan membiasakan duduk santai bersama teman-teman	S	SR	KD	TP
20	Saya setiap malam meluangkan waktu untuk duduk santai mengistirahatkan badan	S	SR	KD	TP
21	Saya bangun tidur pukul 05.30 pagi	S	SR	KD	TP
	Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemampuan jasmani				
22	Saya mengikuti vaksinasi dipuskesmas atau rumah sakit	S	SR	KD	TP
23	Saya melakukan olahraga minimal 3 kali seminggu	S	SR	KD	TP
24	Saya mengkonsumsi vitamin pada C	S	SR	KD	TP
25	Setiap pagi saya berjemur di bawah sinar matahari untuk meningkatkan daya tahan tubuh	S	SR	KD	TP
26	Saya meluangkan waktu untuk tidur siang	S	SR	KD	TP
27	Setiap hari saya bermain dengan teman	S	SR	KD	TP
	Menghindari terjadinya Penyakit				
28	Saya menggunakan masker saat keluar atau bertemu seseorang	S	SR	KD	TP
29	Saya menggunakan handsanitizer sebelum dan sesudah menyentuh barang/benda	S	SR	KD	TP
30	Menjaga jarak fisik ketika berinteraksi dengan orang lain saat <i>social distancing</i>	S	SR	KD	TP
31	Saya selalu mengingatkan teman jika membuang sampah sembarangan	S	SR	KD	TP
32	Saya ketika batuk membiaskan menutup mulut dengan telapak tangan	S	SR	KD	TP
33	Membatasi jumlah kunjungan orang lain saat <i>social distancing</i>	S	SR	KD	TP
	Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian				
34	Saya selalu beribadah setiap hari	S	SR	KD	TP
35	Saya selalu belajar dari pengalaman hidup	S	SR	KD	TP
36	Saya membaca buku tentang ilmu pengetahuan hidup sehat	S	SR	KD	TP
37	Saya sarapan setiap pagi dengan lauk	S	SR	KD	TP
38	Seminggu sekali saya mengikuti kajian keagamaan	S	SR	KD	TP
39	Saya mengaji sehabis magrib	S	SR	KD	TP
	Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat				
40	Menggunakan air yang bersih dan tidak berbau dalam kegiatan sehari-hari	S	SR	KD	TP

41	Menyediakan alat untuk mencuci tangan di depan rumah	S	SR	KD	TP
42	Saya menyediakan tempat sampah di sekitar rumah	S	SR	KD	TP
43	Membersihkan saluran air di rumah setiap sebulan sekali	S	SR	KD	TP
44	Saya mengecek tempat PPPK sebulan sekali	S	SR	KD	TP
45	Saya membersihkan rumah setia seminggu sekali	S	SR	KD	TP
	Pola Pemeriksaan Kesehatan				
46	Saya mengukur kadar oksigen dalam darah sebulan sekali	S	SR	KD	TP
47	Saya memeriksakan kesehatan bila merasa sakit	S	SR	KD	TP
48	Mencatat riwayat kesehatan keluarga	S	SR	KD	TP
49	Saya mengukur berat badan sebulan sekali	S	SR	KD	TP
50	Saya mengukur tensi sebulan sekali	S	SR	KD	TP
51	Saya mempunyai obat cadangan di rumah	S	SR	KD	TP

Lampiran 5. Data Penelitian

Hasil angket ujicoba

No	Memelihara Kebersihan								Makanan Yang Sehat								Hidup Yang Teratur								Ingatkan daya tahan tubuh dan kesempatan Jasi								Menghindari terjadinya penyakit								Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian di rumah dengan fasilitas fasilitas yang menjamin hi								pola pemeriksaan kesehatan								Total Kesel		
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Total	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	Total	P22	P23	P24	P25	P26	P27	Total	P28	P29	P30	P31	P32	P33	Total	P34	P35	P36	P37	P38	P39	Total	P40	P41	P42	P43	P44	P45	Total	P46	P47	P48	P49		P50	P51
1	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	28	4	4	4	4	4	24	4	3	3	4	4	4	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	380	
2	4	3	3	3	3	3	3	3	26	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	3	3	4	4	4	22	4	4	4	4	3	3	22	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	362		
3	4	4	4	4	4	4	3	3	30	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	23	4	3	3	4	4	4	22	4	3	3	4	4	4	22	4	4	4	4	4	24	370		
4	4	3	3	3	3	3	4	1	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	4	3	4	4	23	4	4	4	3	3	3	21	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	2	22	356		
5	4	4	4	3	3	3	4	4	29	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	3	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	372		
6	4	3	4	4	4	4	3	3	29	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	376		
7	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	3	3	4	4	4	22	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	3	3	3	4	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	372	
8	4	3	4	4	4	4	3	4	30	3	4	4	4	4	4	23	4	3	3	3	3	4	24	3	3	3	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	2	22	3	3	3	4	4	20	4	4	4	4	4	24	352			
9	4	3	3	4	4	4	4	2	28	4	3	3	4	4	4	22	4	4	4	3	4	4	27	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	4	2	21	3	4	4	4	3	3	21	3	3	3	4	4	20	354	
10	4	3	4	3	3	3	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	3	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	3	3	21	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	1	2	3	18	4	4	3	4	4	23	347		
11	4	4	4	3	4	4	4	4	31	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	4	23	3	3	3	4	4	20	370		
12	4	4	4	4	3	3	3	3	28	4	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	3	4	24	4	4	4	3	4	4	23	2	4	2	4	3	3	18	3	4	4	4	4	4	23	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	24	350		
13	4	4	4	4	4	4	3	4	31	3	3	3	3	4	4	20	4	4	4	3	3	4	26	2	4	2	4	4	20	4	4	4	4	4	4	24	3	3	3	3	3	3	19	3	3	2	2	3	4	17	3	3	3	4	4	20	334		
14	4	4	4	4	4	4	3	3	30	2	4	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	3	4	21	2	4	3	4	4	21	4	4	3	3	4	22	362		
15	4	4	4	4	4	4	4	3	30	3	3	3	3	3	3	18	4	4	4	4	3	3	25	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	3	4	20	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	3	23	349	
16	4	3	4	3	3	3	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	24	374			
17	3	3	4	3	4	4	3	3	27	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	4	27	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	18	4	4	4	4	4	24	352				
18	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	3	21	3	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	24	376			
19	4	4	4	4	3	4	3	3	29	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	2	4	2	4	4	4	20	4	4	4	4	4	24	364		
20	3	3	4	2	4	3	4	4	27	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	27	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	372			
21	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	382		
22	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	4	27	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	4	4	22	4	4	4	4	3	4	23	3	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	24	374			
23	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	24	4	3	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	2	22	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	23	377			
24	3	4	3	3	4	3	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	3	2	24	4	4	3	3	4	4	22	4	4	3	3	4	4	22	4	4	4	4	4	2	22	4	4	4	4	3	3	22	3	3	4	4	4	22	350
25	4	4	4	3	3	3	3	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	3	26	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	3	20	366		
26	4	4	4	3	3	4	4	4	30	3	4	4	4	4	4	23	3	4	4	4	4	4	27	4	4	4	3	4	23	4	4	4	3	4	4	23	2	4	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	4	23	367	
27	4	4	4	3	4	3	3	4	29	4	3	3	3	3	3	19	3	4	4	4	3	2	24	4	4	4	4	3	22	3	4	4	4	3	4	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	23	3	3	3	3	3	19	345			
28	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	1	3	4	24	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	2	2	4	4	4	4	20	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	366			
29	4	3	4	3	4	3	4	4	29	4	3	3	3	3	3	19	2	2	2	4	3	3	19	3	4	4	4	3	22	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	3	20	340			
30	4	4	4	4	3	3	4	4	30	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	28	4	3	3	3	4																															

Hasil uji angket

			Memelihara Kebersihan									Mekanan Yang Sehat									Hidup Yang Teratur									kan daya tahan tubun dan kesemaptan									Menghindari terjadinya penyakit									lgikan taraf kescerdasan dan kerohl									n dengan fasilitas fasilitas yang menj									pola pemerksaan kesehatan									
No	his Kelar	Usia	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	Total	P9	P10	P11	P12	P13	P14	Total	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	Total	P22	P23	P24	P25	P26	P27	Total	P28	P29	P30	P31	P32	P33	Total	P34	P35	P36	P37	P38	P39	Total	P40	P41	P42	P43	P44	P45	Total	P46	P47	P48	P49	P50	P51	Total	Kesetu													
1	Laki - laki	11	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	384																	
2	Laki - laki	11	4	4	4	4	4	4	3	4	30	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	376																
3	Laki - laki	11	3	3	4	3	3	3	3	3	25	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	22	4	3	3	4	4	22	4	3	3	4	4	22	4	4	4	4	4	24	356																	
4	Laki - laki	11	3	1	4	4	2	4	4	1	23	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	22	4	4	4	4	4	2	22	358														
5	Laki - laki	11	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	384																	
6	Laki - laki	12	3	3	4	3	3	3	3	3	25	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	364																
7	Laki - laki	12	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	23	4	4	3	4	4	23	3	4	4	4	4	23	379																
8	Laki - laki	12	4	4	4	3	4	4	3	4	30	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	2	22	3	3	3	3	4	4	20	4	4	4	4	4	24	366															
9	Laki - laki	12	4	4	4	3	1	4	4	2	26	2	4	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	3	3	2	4	2	2	16	3	4	4	4	3	3	21	3	2	2	4	4	4	19	341														
10	Laki - laki	12	4	4	4	3	4	4	4	4	31	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	3	4	3	3	4	4	21	4	4	4	1	2	3	18	3	3	4	4	4	4	22	362														
11	Laki - laki	12	4	4	4	3	4	4	4	4	31	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	2	22	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	24	376																
12	Laki - laki	11	4	4	4	3	3	4	3	3	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	19	3	2	4	4	4	4	21	4	4	3	4	4	4	23	4	4	4	4	4	24	358										
13	Laki - laki	11	4	3	4	3	3	4	3	4	28	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	3	4	21	3	3	2	2	3	4	17	4	4	4	4	4	4	24	352														
14	Laki - laki	11	3	3	4	3	3	3	3	3	25	2	4	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	3	19	3	3	3	3	4	3	19	2	4	3	4	4	21	4	4	4	4	4	24	340										
15	Laki - laki	11	3	3	4	3	3	3	3	3	25	3	3	3	3	3	3	18	4	4	4	4	3	3	3	25	3	3	3	3	3	3	20	3	4	3	3	4	21	4	4	2	2	2	4	18	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	3	23	323															
16	Laki - laki	11	4	3	4	3	3	4	3	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	24	374																
17	Laki - laki	11	3	3	4	3	4	4	3	3	27	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	4	4	27	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	360																
18	Laki - laki	11	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	3	3	22	3	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	378														
19	Laki - laki	11	4	4	4	4	3	4	3	3	29	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	4	21	4	4	4	4	4	4	24	2	4	2	4	4	20	4	4	4	4	4	24	364										
20	Laki - laki	10	3	3	4	2	4	3	4	4	27	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	4	27	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	372																
21	Laki - laki	10	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	382															
22	Laki - laki	10	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	4	4	27	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	4	22	4	4	4	4	4	3	23	3	4	4	4	4	23	4	4	4	4	4	24	374										
23	Laki - laki	11	4	4	4	4	4	4	4	4	32	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	3	4	4	4	23	4	4	4	4	4	2	22	3	4	4	4	4	24	3	4	4	4	4	23	377										
24	Laki - laki	11	3	4	3	3	4	3	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	3	2	24	4	4	3	2	4	4	21	4	4	4	4	2	22	4	4	4	4	4	4	2	22	4	4	4	3	3	21	3	3	4	4	3	20	344															
25	Laki - laki	11	4	4	4	3	3	3	3	3	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	4	3	26	3	4	2	4	4	4	21	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	366																
26	Laki - laki	11	4	4	4	3	3	4	4	4	30	3	4	4	4	4	4	23	3	4	4	4	4	4	4	27	4	4	4	4	4	4	24	4	2	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	22	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	24	368																
27	Laki - laki	11	4	4	4	3	4	3	3	4	29	4	3	3	3	3	3	19	3	4	4	4	3	2	4	24	4	2	4	4	4	3	21	3	4	2	4	4	21	4	4	4																																	

Lampiran 6. Daftar Nama Responden
SSB Kalitirto Berbah

No	Nama	Rabu	Jumat	Minggu	Rabu	Jumat	Minggu	Rabu	Jumat	Minggu	Rabu	Jumat	Minggu
1	Azka Aldric												
2	Gajendra Satria												
3	Virzaqi												
4	Azmi Abdul												
5	Muh Hafidz												
6	Alnasri Abbi												
7	Arya Dwi												
8	Febian												
9	Kenzie Athaya												
10	Abrisam												
11	Khoirul Fahri												
12	Miftah Arsa												
13	Muh Alfiansyah R												
14	Muh Faiz R												
15	Muhammad Iqbalul M												
16	Rafel Yudistira												
17	Reyvan												
18	Agatha Aska												
19	Airlangga Lintang A												
20	Bastian Carlos L												
21	Decta Adi Waskita												
22	Hanif Lzuddin N												
23	Muhammad reski I												
24	Muhammad Nabhan T												
25	Muhammad reyhansyah R												
26	Rafka												
27	Sadewa Bagus P												
28	Muhammad Imam M												
29	Muhammad Raditya												
30	Ridwan Hanif W												
31	Rifky Anggara												
32	Mathew Iqbal M												
33	Ananda Rafan Z												
34	avicenna												
35	Ilham Satria												
36	Putra												
37	Ali												
38	Galih												
39	Setyo												
40	aldo												
41	Seva												
42	Bara												
43	Ariya												
44	Fano												

SSB ABBA JR

no	Nama	Selasa	Kamis	Minggu	Selasa	Kamis	Minggu	Selasa	Kamis	Minggu	Selasa	Kamis	Minggu	Selasa	Kamis	Minggu
1	Yuri															
2	A'mal Farid															
3	Caesar Gilang H															
4	Bagus Panuntun															
5	Rafli Ardani															
6	Dustin															
7	Reza															
8	Andika Astra															
9	Taufik Hidayat															
10	Gilang Ardi															
11	Ilham Akmal															
12	Muh Akbar Tri															
13	M Syabil															
14	Ardan															
15	Aditya Ramdanu															
16	Candra															
17	Alfin V															
18	Raffi Azzaqi															
19	Azriel															
20	Ananda Rizki															
21	M Satrio P															
22	Riski Ramdani															
23	Yelfi															
24	Bagas Raditya															
25	Wildan															
26	Noval															
27	Damar															
28	Beni Dinar															
29	Ahmad Khamdan															
30	Davin															
31	Gufron															
32	Hafid															
33	Muria															
34	Arya															
35	Raihan															
36	Revano															
37	Diril															
38	Bintang															
39	Lingga															
40	Riski Rangga															
41	Mahatir															
42	Iqbal															
43	Alif															
44	Banar															

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

	Pola Hidup Sehat	Memeliha ra Kebersiha n	Makanan Yang Sehat	Hidup Yang Teratur	Meningkat kan daya tahan tubun dan kesemapta an Jasmani	Menghind ari terjadinya penyakit	Meningkat kan taraf kescerdasa n dan kerohania n	Melengka pi rumah dengan fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat	Pola pemeriksa an kesehatan
N Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44
Mean	190.9318	28.8636	22.5682	26.7273	23.1136	22.5227	21.7500	22.1591	23.2273
Median	195.0000	29.5000	23.5000	28.0000	24.0000	24.0000	22.0000	23.0000	24.0000
Mode	200.00	32.00	24.00	28.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00
Std. Deviation	18.71127	3.81302	2.76521	3.51980	2.78046	2.52880	2.79638	2.97230	1.41197
Minimum	81.00	11.00	8.00	7.00	8.00	10.00	11.00	8.00	18.00
Maximum	204.00	32.00	24.00	28.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00

Pola Hidup Sehat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 81	1	2.3	2.3	2.3
173	1	2.3	2.3	4.5
174	1	2.3	2.3	6.8
180	2	4.5	4.5	11.4
182	2	4.5	4.5	15.9
183	2	4.5	4.5	20.5
188	2	4.5	4.5	25.0
190	3	6.8	6.8	31.8
191	1	2.3	2.3	34.1
192	2	4.5	4.5	38.6
194	2	4.5	4.5	43.2
195	4	9.1	9.1	52.3
196	3	6.8	6.8	59.1
197	1	2.3	2.3	61.4
198	1	2.3	2.3	63.6
199	4	9.1	9.1	72.7
200	6	13.6	13.6	86.4
201	2	4.5	4.5	90.9
202	1	2.3	2.3	93.2
203	1	2.3	2.3	95.5
204	2	4.5	4.5	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Memelihara Kebersihan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	2.3	2.3	2.3
	23	2	4.5	4.5	6.8
	25	4	9.1	9.1	15.9
	26	1	2.3	2.3	18.2
	27	2	4.5	4.5	22.7
	28	6	13.6	13.6	36.4
	29	6	13.6	13.6	50.0
	30	5	11.4	11.4	61.4
	31	3	6.8	6.8	68.2
	32	14	31.8	31.8	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Makanan Yang Sehat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	2.3	2.3	2.3
	18	1	2.3	2.3	4.5
	19	3	6.8	6.8	11.4
	20	1	2.3	2.3	13.6
	21	1	2.3	2.3	15.9
	22	4	9.1	9.1	25.0
	23	11	25.0	25.0	50.0
	24	22	50.0	50.0	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Hidup Yang Teratur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 7	1	2.3	2.3	2.3
19	1	2.3	2.3	4.5
24	4	9.1	9.1	13.6
25	1	2.3	2.3	15.9
26	1	2.3	2.3	18.2
27	5	11.4	11.4	29.5
28	31	70.5	70.5	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesemaptaan Jasmani

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8	1	2.3	2.3	2.3
16	1	2.3	2.3	4.5
20	1	2.3	2.3	6.8
21	3	6.8	6.8	13.6
22	1	2.3	2.3	15.9
24	37	84.1	84.1	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Menghindari terjadinya penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	2.3	2.3	2.3
	19	4	9.1	9.1	11.4
	20	1	2.3	2.3	13.6
	21	3	6.8	6.8	20.5
	22	7	15.9	15.9	36.4
	23	4	9.1	9.1	45.5
	24	24	54.5	54.5	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohanian

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	2.3	2.3	2.3
	16	2	4.5	4.5	6.8
	17	1	2.3	2.3	9.1
	18	2	4.5	4.5	13.6
	19	1	2.3	2.3	15.9
	20	2	4.5	4.5	20.5
	21	4	9.1	9.1	29.5
	22	11	25.0	25.0	54.5
	23	4	9.1	9.1	63.6
	24	16	36.4	36.4	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Melengkapi rumah dengan fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 8	1	2.3	2.3	2.3
17	2	4.5	4.5	6.8
18	2	4.5	4.5	11.4
20	3	6.8	6.8	18.2
21	3	6.8	6.8	25.0
22	5	11.4	11.4	36.4
23	8	18.2	18.2	54.5
24	20	45.5	45.5	100.0
Total	44	100.0	100.0	

Pola pemeriksaan kesehatan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18	1	2.3	2.3	2.3
19	1	2.3	2.3	4.5
20	1	2.3	2.3	6.8
22	8	18.2	18.2	25.0
23	3	6.8	6.8	31.8
24	30	68.2	68.2	100.0
Total	44	100.0	100.0	

F

Frekuensi Pola Hidup Sehat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	42	95.5	95.5	95.5
	Baik	1	2.3	2.3	97.7
	Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

F1

Frekuensi Hidup Yang Teratur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	27	61.4	61.4	61.4
	Baik	13	29.5	29.5	90.9
	Cukup	3	6.8	6.8	97.7
	Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

F2

Frekuensi Makanan Yang Sehat

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	37	84.1	84.1	84.1
	Baik	5	11.4	11.4	95.5
	Cukup	1	2.3	2.3	97.7
	Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

F3

Frekuensi Hidup Yang Teratur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	38	86.4	86.4	86.4
	Baik	4	9.1	9.1	95.5
	Cukup	1	2.3	2.3	97.7
	Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

F4

Frekuensi Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesemaptaan Jasmani

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	38	86.4	86.4	86.4
	Baik	4	9.1	9.1	95.5
	Cukup	1	2.3	2.3	97.7
	Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

F5

Frekuensi Menghindari Terjadinya Penyakit

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	35	79.5	79.5	79.5
	Baik	8	18.2	18.2	97.7
	Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

F6

Frekuensi Meningkatkan Taraf Kecerdasan dan Kerohanian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Baik	31	70.5	70.5	70.5
Baik	7	15.9	15.9	86.4
Cukup	4	9.1	9.1	95.5
Kurang	1	2.3	2.3	97.7
Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
Total	44	100.0	100.0	

F7

Frekuensi Melengkapi Rumah dengan Fasilitas-fasilitas yang Menjamin Hidup sehat

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Baik	33	75.0	75.0	75.0
Baik	6	13.6	13.6	88.6
Cukup	4	9.1	9.1	97.7
Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
Total	44	100.0	100.0	

F8

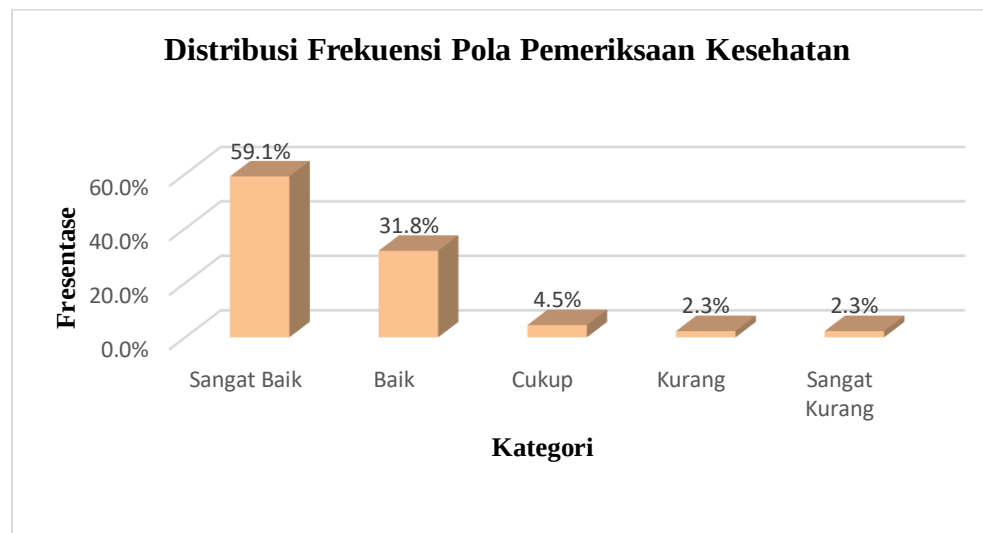
Frekuensi Pemeriksaan Kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Baik	26	59.1	59.1	59.1
	Baik	14	31.8	31.8	90.9
	Cukup	2	4.5	4.5	95.5
	Kurang	1	2.3	2.3	97.7
	Sangat Kurang	1	2.3	2.3	100.0
	Total	44	100.0	100.0	

Lampiran. 8. Hasil perhitungan SPSS

Statistics										
		Pola Hidup Sehat	Memeli hara Kebersi han	Makan an Yang Sehat	Hidup Yang Teratur	Mening katkan daya tahan tubun dan kesema ptaan Jasmani	Menghi ndari terjadi n ya penyaki t	Mening katkan taraf kescerd asan dan kerohan ian	Meleng kapi rumah dengan fasilitas fasilitas yang menjam in hidup sehat	Pola pemer iksaan kesehat an
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		1,909,318	288,636	225,682	267,273	231,136	225,227	217,500	221,591	232,273
Median		1,950,000	295,000	235,000	280,000	240,000	240,000	220,000	230,000	240,000
Mode		200.00	32.00	24.00	28.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24.00
Std. Deviation		1,871,127	381,302	276,521	351,980	278,046	252,880	279,638	297,230	141,197
Minimum		81	11.00	8.00	7.00	8.00	10.00	11.00	8.00	18
Maximum		204	32.00	24.00	28.00	24.00	24.00	24.00	24.00	24

			Nilai Akhir
Mi	: $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)	42	21
Sbi	: $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)	6	1
No	Interval	Kategori	
1	$23 < X$	Sangat Baik	
2	$22 < X \leq 23$	Baik	
3	$20 < X \leq 22$	Cukup	
4	$19 < X \leq 20$	Kurang	
5	$X \leq 19$	Sangat Kurang	



Lampiran 9. Dokumentasi penelitian





