

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD
NEGERI PUREN KECAMATAN DEPOK KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian pernyataan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar

Oleh :
ENDRO BUDI WIBOWO
NIM 20604224001

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD
NEGERI PUREN KECAMATAN DEPOK KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

**Oleh
Endro Budi Wibowo
20604224001**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) peserta didik kelas V di SD Negeri Puren.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 peserta didik. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kelas V SD Negeri Puren sebanyak 13 peserta didik atau 43,3% masuk ke dalam kategori “baik sekali”, sebanyak 4 peserta didik atau 13,3% masuk ke dalam kategori “baik”, sebanyak 5 peserta didik atau 16,7% masuk ke dalam kategori “cukup”, sebanyak 8 peserta didik atau 26,7% masuk ke dalam kategori “kurang”, sebanyak 0 peserta didik atau 0% masuk ke dalam kategori “buruk”. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat pengetahuan yang memuaskan dengan 43,3% kategori “baik sekali”.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Peserta Didik, Tingkat Pengetahuan

**LEVEL OF KNOWLEDGE OF FIFTH GRADE STUDENTS REGARDING
THE CLEAN HEALTHY LIFESTYLE (PHBS) AT SD NEGERI
PUREN, DEPOK DISTRICT, SLEMAN REGENCY,
YOGYAKARTA**

**Endro Budi Wibowo
20604224001**

ABSTRACT

This research aims to determine the level of knowledge on clean and healthy lifestyle (PHBS) of fifth grade students of SD Negeri Puren (Puren Elementary School).

This study was a descriptive quantitative research using a survey method. The research population was 30 students. The sampling technique used the total sampling technique. The data analysis technique used descriptive analysis in the form of percentages.

The results of the research on the level of knowledge on clean and healthy lifestyle (PHBS) of fifth grade students of SD Negeri Puren are as follows: 13 students or at 43.3% in the "very high" level, 4 students or at 13.3% in the "high" level, 5 students or at 16.7% in the "medium" level, 8 students or at 26.7% in the "low" level, 0 student or 0% in the "very low" level. The results show that most students have a satisfactory level of knowledge with 43.3% in the "very high" level.

Keywords: Clean and Healthy Lifestyle, Students, Level of Knowledge

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endro Budi Wibowo
NIM : 20604224001
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK)
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Tentang
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri Puren
Kecamatan Depok Kabupaten Selaman Yogyakarta

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

Yogyakarta, 24 Juni 2024

Yang Menyatakan


METERAI
TEMPEL
1000
RD5C5ALX147047381

Endro Budi Wibowo

NIM.20604224001

LEMBAR PERSETUJUAN


**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD
NEGERI PUREN KECAMATAN DEPOK KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA**

Tugas Akhir Skripsi

ENDRO BUDI WIBOWO
NIM.20604224001

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 9 Juli 2024

Mengetahui,
Koordinator Program Studi
S1-PJSD



Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes.
NIP. 19670701199412 1 001

Dosen Pembimbing



Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP. 19920516 201903 2 027

LEMBAR PENGESAHAN

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD
NEGERI PUREN KECAMATAN DEPOK KABUPATEN
SLEMAN YOGYAKARTA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ENDRO BUDI WIBOWO
NIM.20604224001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 22 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. (Ketua)		26/7/2024
Dr. Pasca Tri Kaloka, M.Pd. (Sekretaris)		24/7/2024
Dr. R. Sunardianta, M.Kes. (Penguji Utama)		24/7/2024

Yogyakarta, 26 Juli 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or.
NIP. 19770218200801 1 002

MOTTO

Tidak ada yang abadi, kita bisa mengubah masa depan (Alucard)

Aku tidak akan lari dari takdirku (Zilong)

Cintai orang lain seperti kamu mencintai diri sendiri (Estes)

Tetap tersenyum setiap hari (Angela)

Tanpa pengorbanan, tidak akan ada pencapaian (Endro Budi Wibowo)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT yang kasih dan sayangNya Maha Luas tidak terbatas. Atas limpahan karunia dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini. Oleh karena itu skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua kandung saya, Ibu Sri Endah Pujiwati dan Bapak Rasmidi yang selalu merawat, mendidik, membantu, mendoakan, memotivasi, dan membimbing saya dari lahir hingga saat ini dan bisa menjadi pribadi seperti sekarang ini, terimakasih atas doa, pengorbanan, cinta dan kasih sayang yang diberikan hingga saat ini.
2. Adik kandung saya (Hendra Setiawan) yang senantiasa memberikan semangat dan doanya selama penulis mengerjakan Tugas Akhir Skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri Puren Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesainya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Hari Yulianto, S.Pd., M.Kes. selaku Koorprodi S1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang sudah sangat sabar, memberikan motivasi dan membantu dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Sutrisno S.Pd. selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri Puren yang telah memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Orang tua dan keluarga, terima kasih telah memberikan doa dan dukungan serta motivasi selama ini.
6. Teman-teman kelas PJSD B 2020 yang sudah memberikan semangat dan dukungan.
7. Bapak, ibu guru dan karyawan SD Negeri Puren yang telah bekerjasama dalam pengambilan data skripsi.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 24 Juni 2024

Penulis,



Endro Budi Wibowo

Nim.20604224001

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teori.....	6
1. Pengertian Pengetahuan.....	6
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	7
3. Tingkat Pengetahuan	9
4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.....	10
5. Pembelajaran Pendidikan Jasmani	23
6. Karakteristik Peserta Didik Kelas V SD.....	25
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Pikir	31

BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Desain Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel.....	34
E. Teknik Pengumpulan Data	34
F. Instrumen Penelitian.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil.....	38
B. Pembahasan	52
C. Keterbatasan Penelitian	62
BAB V PENUTUP	64
A. SIMPULAN	64
B. IMPLIKASI	64
C. SARAN.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	35
Tabel 2. Norma Penilaian.....	37
Tabel 3. Pengetahuan tentang PHBS Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren.....	39
Tabel 4. Pengetahuan tentang PHBS Terkait Kebersihan Mencuci Tangan.....	41
Tabel 5. Pengetahuan tentang PHBS Terkait Kebersihan Rambut.....	42
Tabel 6. Pengetahuan tentang PHBS Terkait Kebersihan Gigi dan Mulut	44
Tabel 7. Pengetahuan tentang PHBS Terkait Kebersihan Kuku	46
Tabel 8. Pengetahuan tentang PHBS Terkait Kebersihan Berpakaian	47
Tabel 9. Pengetahuan tentang PHBS Terkait Kebersihan Lingkungan	49
Tabel 10. Pengetahuan tentang PHBS Terkait Pentingnya Berolahraga	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Mencuci Tangan	17
Gambar 2. Menjaga Kebersihan Pakaian	18
Gambar 3. Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut	19
Gambar 4. Menjaga Kebersihan Kuku.....	20
Gambar 5. Menjaga Kebersihan Rambut	21
Gambar 6. Membuang Sampah Pada tempatnya.....	22
Gambar 7. Pentingnya Berolahraga	23
Gambar 8. Kerangka Pikir.....	32
Gambar 9. Diagram Batang Pengetahuan tentang PHBS Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren	39
Gambar 10. Diagram Batang PHBS Terkait Keberishan Mencuci Tangan.....	41
Gambar 11. Diagram Batang PHBS Terkait Keberishan Rambut.....	43
Gambar 12. Diagram Batang PHBS Terkait Keberishan Gigi dan Mulut	44
Gambar 13. Diagram Batang PHBS Terkait Keberishan Kuku	46
Gambar 14. Diagram Batang PHBS Terkait Kebersihan Berpakaian	48
Gambar 15. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Lingkungan	49
Gambar 16. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Pentingnya Berolahraga	51
Gambar 17. Pembagian Instrumen Penelitian	102
Gambar 18. Pengerjaan Soal Tes Penelitian	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Permohonan Bimbingan	71
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	72
Lampiran 3 Surat Keterangan SD Negeri Puren	73
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	74
Lampiran 5. Kunci Jawaban Instrumen	83
Lampiran 6. Lembar Tes Pengerjaan Peserta Didik	84
Lampiran 7. Data Penelitian	93
Lampiran 8. Hasil PHBS Keseluruhan	94
Lampiran 9. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Mencuci Tangan	95
Lampiran 10. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebersihan Rambut.....	96
Lampiran 11. Analisis Deskriptif Statistik Kebersihan Gigi dan Mulut.....	97
Lampiran 12. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebersihan Kuku	98
Lampiran 13. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebersihan Berpakaian	99
Lampiran 14. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebersihan Lingkungan ...	100
Lampiran 15. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Pentingnya Berolahraga ...	101
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	102

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa disebut dengan PHBS adalah perilaku kesehatan yang dilakukan oleh manusia berdasarkan kesadaran pribadi kemudian mampu untuk menolong dirinya sendiri pada kesehatan dan mampu berperan aktif dalam aktivitas masyarakat. PHBS pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai perilaku hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi.

PHBS di sekolah berpotensi menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan efektivitas proses belajar mengajar bagi para peserta didik dan guru, serta menjadikan masyarakat di sekitar sekolah lebih sehat (Kemenkes RI, 2011). PHBS adalah upaya individu di dalam rumah tangga dan masyarakat Indonesia untuk menerapkan perilaku hidup yang bersih dan sehat. Hal ini bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit, mengatasi masalah kesehatan, meningkatkan kesehatan, memanfaatkan layanan kesehatan, serta mengembangkan dan menyelenggarakan upaya kesehatan berbasis masyarakat (Mujiono, 2017, p. 2).

Pengetahuan tentang merawat kesehatan diri perlu ditingkatkan sejak usia dini, mengingat tingkat pengetahuan untuk menjaga dan merawat kesehatan diri masih terbilang minim bagi anak-anak terutama pada usia dini. Mengingat kesehatan adalah hal yang sangat penting bagi setiap manusia

untuk menunjang kegiatan sehari-hari maupun dalam kegiatan pembelajaran. Perilaku hidup sehat bertujuan untuk menuju kondisi fisik seseorang menjadi sehat, oleh karena itu kesehatan pada diri perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap individu dan juga perlu ditanamkan pada diri anak di sekolah dasar.

Permasalahan yang saat ini masih ditemui adalah tentang budaya perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar berkaitan dengan kebersihan pribadi, lingkungan dan munculnya berbagai penyakit yang menyerang kesehatan anak sekolah dasar. Masalah kesehatan khususnya pada anak saat ini semakin memperjelas bahwa penerapan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar masih tergolong minim dan belum mencapai titik yang diharapkan. Untuk mencapai angka kesehatan yang baik, maka perlu ada upaya untuk memberikan pembelajaran terkait PHBS di sekolah dasar.

Masalah terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah saat ini menjadi kompleks dan bervariasi dengan kesehatan peserta didik yang dipengaruhi oleh beberapa faktor baik kondisi lingkungan yang ada di sekolah maupun dari perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik. Masih ada beberapa yang tertular di lingkungan luar tempat tinggal, dan salah satunya adalah di sekolah. Dengan adanya hal tersebut membuktikan bahwa kebersihan lingkungan sekolah adalah faktor penting yang perlu diperhatikan. Lingkungan sekolah yang kotor juga akan mempengaruhi

kenyamanan dalam kegiatan belajar mengajar dan juga akan memicu munculnya berbagai macam penyakit yang dapat menyerang warga sekolah

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 6 Februari 2024, ditemukan bahwa dari total 30 peserta didik kelas V di SD Negeri Puren, sebanyak 20 dari 30 peserta didik masih belum memahami dengan baik maksud dan tujuan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan yang perlu segera diatasi, mengingat PHBS merupakan bagian penting dalam menjaga kesehatan individu dan lingkungan. Perlu dilakukan pendekatan edukasi yang lebih intensif dan komprehensif agar siswa dapat memahami serta menginternalisasi nilai-nilai PHBS dalam aktivitas sehari-hari mereka.

Peserta didik di sekolah dasar (SD) masih banyak mengabaikan cuci tangan menggunakan air mengalir dan memakai sabun ketika akan makan, peserta didik juga sering mengonsumsi jajanan tidak sehat di sekolah, kebersihan WC di sekolah juga sering diabaikan, tampungan air di WC juga jarang dikuras terlebih lagi jika tidak ada petugas atau penjaga yang membersihkan, banyak siswa yang membuang sampah tidak pada tempat yang telah disediakan, serta terkadang siswa hanya bermain-main dalam mengikuti kegiatan olahraga. Perilaku-perilaku tersebut menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada siswa, siswa menjadi terhambat dalam proses belajar.

Berdasarkan dari fenomena tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan judul yaitu “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V

Tentang PHBS di SD Negeri Puren Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta”. Penelitian ini juga dapat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik yang kemudian dapat digunakan sebagai bahan evaluasi guru terkait dengan PHBS.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka diidentifikasi beberapa masalah yang dapat ditemukan dan akan diteliti dalam penelitian ini :

1. Peserta didik kelas V di SD Negeri Puren masih belum mengetahui apa maksud dan tujuan dari PHBS.

C. Batasan Masalah

Peneliti menetapkan batasan masalah dengan memfokuskan penelitian pada tingkat pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dimiliki oleh peserta didik di kelas. Hal ini bertujuan untuk membatasi ruang lingkup penelitian agar lebih terfokus dan terarah. Dengan membatasi penelitian pada aspek pengetahuan tentang PHBS, peneliti dapat lebih mendalam dalam menganalisis sejauh mana pemahaman peserta didik terhadap konsep tersebut.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “seberapa baik tingkat pengetahuan PHBS peserta didik kelas V SD Negeri Puren ?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan PHBS peserta didik kelas V di SD Negeri Puren.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang positif, baik secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat dari kedua manfaat tersebut adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya dan menjadi wawasan pengetahuan bagi guru, peserta didik dan masyarakat terkait tentang materi pembelajaran perilaku hidup bersih.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Menambah pengetahuan peserta didik tentang penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari

b. Bagi Guru PJOK

sebagai sarana masukan dan evaluasi bagi guru dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik terkait dengan materi PHBS di sekolah.

c. Bagi Orang Tua Peserta Didik

Orang tua dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat di rumah dan menjadi contoh dengan menunjukkan penerapan PHBS.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah kemampuan manusia dalam berpikir, merumuskan, dan memahami berbagai aspek praktis maupun teknis yang berkaitan dengan penyelesaian masalah dalam kehidupan (Slameto, 2010, p. 27). Pengetahuan, atau yang disebut *knowledge*, merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek melalui panca indra yang dimilikinya. Manusia memiliki kemampuan penginderaan melalui penglihatan, pendengaran, penciuman, dan perabaan. Mayoritas pengetahuan manusia diperoleh melalui penggunaan indra penglihatan dan indra pendengaran (Jamilatus, 2018, p. 6). Pengertian pengetahuan juga merujuk pada informasi yang diperoleh melalui penggunaan panca indera terhadap suatu objek tertentu (Ghufron, 2017, p. 106).

Pengetahuan adalah pemahaman yang terjadi setelah manusia mempersepsikan suatu objek tertentu. Meskipun sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dengan menggunakan panca indera seperti mata dan telinga, namun proses persepsi ini sangat penting dalam perolehan pengetahuan (Notoatmodjo, 2010, p. 139). Informasi berasal dari keinginan untuk mengetahui. Semakin besar keinginan seseorang untuk mengetahui, maka semakin banyak pula informasi yang dimilikinya. Rasa ingin tahu membuat orang bertanya-tanya. Tanyakan

tentang lingkungan sekitar Anda dan tentang diri Anda atau tentang berbagai peristiwa yang terjadi di sekitar Anda. Beginilah cara orang mengumpulkan informasi (Jaluddin, 2013, hal. 83).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah sebuah informasi yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitar. Pengetahuan seseorang dapat meningkat berdasarkan pengalaman yang telah dilakukan.

2. Faktor Yang Memengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah:

a. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan individu dapat memfasilitasi akses terhadap informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas pula pengetahuannya.

b. Pengaruh Media Massa atau Informasi

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh media massa atau informasi yang diterima, yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang terlepas dari tingkat pendidikan mereka.

c. Konteks Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Kondisi sosial, budaya, dan ekonomi seseorang memengaruhi pilihan fasilitas yang mereka dapatkan untuk meningkatkan pengetahuan, seperti mengikuti pelatihan.

d. Lingkungan

Lingkungan memiliki pengaruh terhadap pengetahuan seseorang karena adanya interaksi antara individu. Individu akan mengalami berbagai pengalaman, baik positif maupun negatif, yang akan memengaruhi pola pikir seseorang.

e. Pengalaman

Pengalaman, baik pengalaman pribadi maupun pengalaman orang lain, dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang. Setiap individu memiliki pengetahuan yang berbeda, oleh karena itu pengalaman pribadi dapat menjadi salah satu cara untuk memperoleh pengetahuan.

f. Usia

Usia juga merupakan faktor yang memengaruhi pemahaman dan pola pikir seseorang. Seiring bertambahnya usia, pemahaman dan pola pikir individu akan berkembang, yang menyebabkan pengetahuan mereka juga bertambah. Pada usia paruh baya, individu akan aktif dalam kehidupan sosial dan mempersiapkan diri untuk menghadapi usia lanjut (Fitriani, 2015, p. 12).

Berdasarkan pandangan para ahli, pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pendidikan, media massa, lingkungan, pengalaman, dan usia. Oleh karena itu, perbedaan tingkat pengetahuan antar individu disebabkan oleh faktor-faktor tersebut.

3. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan dapat dibagi menjadi enam tingkatan yang mencerminkan evolusi kompleksitas dan kedalaman pemahaman, yaitu:

a. Tahu

Mengetahui diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya, termasuk mengingat informasi spesifik dari total materi yang dipelajari atau stimulus yang diterima. Mengetahui dapat dianggap sebagai tingkat pengetahuan yang paling dasar.

b. Memahami

Pemahaman diartikan sebagai kemampuan untuk memberikan penjelasan tentang suatu objek yang dikenal, serta memiliki kemampuan untuk memahami materi secara tepat.

c. Aplikasi

Penerapan mencakup kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata.

d. Analisis

Analisis adalah kemampuan dalam memecah suatu materi atau objek menjadi elemen-elemen yang terorganisir, tetapi tetap terkait dan terstruktur secara teratur.

e. Sintesis

Sintesis berkaitan pada kemampuan menghubungkan bagian-bagian untuk membentuk keseluruhan baru atau kemampuan untuk membangun formulasi baru dari formulasi yang sudah ada.

f. Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan untuk menyajikan materi pelajaran sesuai dengan standar atau kriteria yang telah ditetapkan, baik itu oleh individu itu sendiri atau oleh pihak lain (Syampurna, 2018, p. 89).

Menurut para ahli di atas, pengetahuan dapat dikategorikan ke dalam enam tingkatan, yaitu: tahu, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Adanya tingkatan ini menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam kedalaman pengetahuan, yang mengindikasikan perbedaan dalam tingkatannya.

4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

a. Definisi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PHBS Mencakup berbagai aktivitas, baik yang dapat dilihat maupun yang tidak, yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuh (Kriswanto, 2020, pp. 156-157). PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia Sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan. Kondisi sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku dari yang tidak sehat menjadi perilaku sehat serta

menciptakan lingkungan sehat, oleh karena itu kesehatan perlu dijaga, dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak (Nurmahmudah *et al.*, 2018. pp. 46-47).

PHBS di lingkungan sekolah memiliki delapan indikator, termasuk mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun, mengonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah, menggunakan fasilitas jamban yang bersih dan sehat, rutin melakukan olahraga, menghilangkan jentik nyamuk di sekolah, melarang merokok di lingkungan sekolah, melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, serta membuang sampah pada tempat yang telah disediakan. (Aminah *et al.*, 2021, pp. 21-22). Pola hidup sehat mengarah pada gambaran perilaku sehat individu yang berupa tindakan yang mencerminkan usaha pemerolehan derajat kesehatan yang optimal, baik berupa usaha meningkatkan ataupun mempertahankan (Septiyanti *et al.*, 2020)

Dampak dari masalah perilaku kesehatan ini sangat signifikan terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta secara langsung memengaruhi kualitas kesehatannya secara keseluruhan. Oleh karena itu, perhatian yang lebih besar terhadap praktik PHBS pada anak-anak, terutama pada tahap usia dini, menjadi sangat penting untuk mencegah risiko penyakit dan memastikan fondasi kesehatan yang baik sepanjang masa pertumbuhan mereka (Riskesdas, 2013).

Berdasarkan analisis dari beberapa pengertian diatas bahwa pentingnya PHBS sebagai suatu konsep yang tidak hanya terbatas pada tindakan-tindakan praktis, tetapi juga mencakup dimensi pembelajaran dan kesadaran. PHBS menjadi sebuah perangkat kompleks yang tidak hanya menyediakan arahan tentang langkah-langkah konkret dalam menjaga kesehatan, tetapi juga menciptakan pola pikir yang proaktif terkait dengan kesadaran akan pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam implementasinya, PHBS berfungsi sebagai suatu proses belajar yang berkelanjutan, di mana individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat secara terus-menerus mengasimilasi pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk merawat diri sendiri dan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan. Oleh karena itu, tidak hanya sebagai serangkaian tindakan, PHBS juga menjadi semacam mindset atau filosofi hidup yang menggiring individu untuk secara proaktif mengelola kesehatannya.

Tidak hanya pada tingkat individu, PHBS juga memberikan dampak yang signifikan pada tingkat sosial. Sebagai suatu gerakan kolektif, PHBS merangsang kolaborasi antara individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat, membentuk jejaring yang kuat dalam mencapai kesehatan masyarakat secara menyeluruh. Dengan membekali masyarakat dengan kemampuan dan mpengetahuan, PHBS secara efektif memberdayakan mereka untuk berpartisipasi

aktif dalam upaya menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan bersama.

Dengan demikian, PHBS tidak hanya menjadi sekadar himbauan atau kebijakan, tetapi merupakan suatu landasan yang kokoh dalam membangun masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan, mampu mengelola kesehatan pribadi dan bersama-sama mewujudkan kesehatan masyarakat yang optimal.

b. Konsep Sekolah Sehat

Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam rangka mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, mengingat melalui proses pendidikan seseorang akan dapat digunakan untuk dapat berkontribusi dalam pembangunan maupun ke dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat lainnya. Untuk dapat mencetak peserta didik menjadi generasi yang berkualitas, maka dari itu dibutuhkan suatu konsep pendidikan yang berkualitas dan salah satu unsur penting untuk mewujudkannya melalui konsep sekolah sehat. Sekolah sehat pada prinsipnya terfokus pada usaha bagaimana bisa membuat sekolah yang memiliki kondisi lingkungan belajar yang normal baik secara jasmani maupun rohani. Hal ini ditandai dengan situasi sekolah yang bersih, indah, tertib, dan menjunjung tinggi nilai-nilai kekeluargaan dalam rangka mencapai kesejahteraan lahir dan batin setiap warga sekolah (Nugraheni *et al.*, 2018, p. 39).

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan anak sekolah, diantaranya yaitu :

1. Sumber informasi (Kesehatan)

Guru sekolah yang memiliki pelatihan kesehatan, dan sumber daya manusia dari lembaga pendidikan kesehatan merupakan sumber informasi yang dapat memberikan informasi yang akurat untuk mendukung perubahan perilaku kesehatan baik bagi anak sekolah maupun masyarakat sekolah.

2. Metode dan media dalam penyampaian informasi

Pemilihan metode dan media harus disesuaikan dengan kelompok usia atau audiens. Tahap perkembangan pada diri seorang anak tentunya berbeda-beda sesuai kelompok usia pertumbuhannya. Tahap perkembangan anak sekolah masuk pada tahap perkembangan operasional konkrit. Sebuah informasi akan dapat mudah diingat atau dipahami jika menggunakan alat yaitu berupa media/objek yang menarik. Contohnya dalam penyuluhan kesehatan dengan menggunakan alat bantu berupa video, gambar, peragaan/demonstrasi dan lain-lain.

3. Perilaku kesehatan dalam masyarakat sekolah

Masyarakat sekolah merupakan semua orang yang berinteraksi dalam lingkungan sekolah, yaitu kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan, anak sekolah atau peserta didik. Kebiasaan/budaya berperilaku bersih dan sehat dilakukan secara bersama-sama oleh

masayarat sekolah, dapat membantu merubah dan meningkatkan perilaku kesehatan khususnya di lingkungan sekolah.

4. Budaya di rumah dan di sekolah (*role model*, pola sehari-hari)

Perilaku kesehatan tidak hanya dilakukan di lingkungan sekolah saja, tetapi di semua lingkungan anak sekolah berada. Perilaku ini tidak hanya diterapkan peserta didik di lingkungan sekolah saja namun juga harus dilakukan di lingkungan masyarakat juga (Agustin, 2019, p. 27)

Faktor lain yang mempengaruhi kesehatan yaitu yang berhubungan secara langsung dengan individu atau diri manusia yang meliputi : bagaimana individu ini dapat menerima dirinya dengan baik, *Self Esteem. Body Image*, kebutuhan peran dan kescscmampuan serta jika ada ancaman anxiety sehat dan sakit di dalam rentang kehidupan manusia yang tentunya tidak terlepas dari dua hal tersebut. Keadaan sehat ini juga pastinya akan selalu kita inginkan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Namun, mendapat sakit dan penyakit juga tidak akan dapat kita cegah secara keseluruhan.

c. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Indikator PHBS kebersihan diri yang diambil sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah adalah mencuci tangan, kebersihan berpakaian, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan kuku, kebersihan rambut, dan membuang sampah pada tempatnya.

1. Mencuci tangan

Cuci tangan adalah hal yang sangat penting dilakukan untuk menjaga kebersihan tangan. Mencuci tangan dapat dilakukan ketika sebelum dan sesudah makan agar terhindar dari kuman yang berbahaya. Prosedur enam langkah cuci tangan yang baik dan benar adalah sebagai berikut:

- a. Melepaskan semua benda yang melekat pada daerah tangan, seperti cincin atau jam tangan.
- b. Membuka kran air dan membasahi tangan.
- c. Menuangkan sabun cair ke telapak tangan secukupnya.
- d. Melakukan gerakan tangan, mulai dari meratakan sabun dengan kedua telapak tangan.
- e. Kedua punggung telapak tangan saling menumpuk secara bergantian.
- f. Bersihkan telapak tangan dan sela-sela jari seperti gerakan menyilang.
- g. Membersihkan ujung-ujung kuku bergantian pada telapak tangan.
- h. Membersihkan ibu jari secara bergantian.
- i. Posisikan jari-jari tangan mengerucut dan putar ke dalam beralaskan telapak tangan secara bergantian.
- j. Bilas tangan dengan air yang mengalir.
- k. Keringkan tangan dengan tisu sekali pakai.

- l. Menutup kran air menggunakan siku atau siku bukan dengan jari karena jari yang telah selesai kita cuci pada prinsipnya bersih.
- m. Lakukan semua prosedur diatas selama 40–60 detik (Purba *et al.*, 2021, p. 21).

Gambar 1. Mencuci Tangan



(Kumparan, 2021)

2. Kebersihan berpakaian

Kebersihan pakaian memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari. Memastikan pakaian bersih dan terawat tidak hanya mencerminkan kesan yang baik secara visual, tetapi juga mengurangi risiko terhadap penyebaran penyakit dan infeksi kulit. Selain itu, mencuci pakaian secara teratur dengan menggunakan deterjen yang tepat juga membantu menghilangkan kotoran, bakteri, dan alergen yang dapat menempel pada kain. Oleh karena itu, praktik menjaga kebersihan pakaian menjadi bagian integral dari rutinitas perawatan diri yang tidak boleh diabaikan.

Gambar 2. Menjaga Kebersihan Pakaian



(Hasan, 2024)

3. Kebersihan gigi dan mulut

Menjaga kebersihan gigi merupakan langkah penting dalam merawat kesehatan mulut dan mencegah berbagai masalah gigi dan gusi, seperti kerusakan gigi, gusi berdarah, dan penyakit periodontal. Berikut adalah cara merawat kebersihan gigi dan mulut dengan benar

- a. Hindari makanan yang terlalu manis dan asam.
- b. Hindari menggunakan gigi untuk menggigit atau memegang benda keras.
- c. Berhati-hati agar tidak terjadi kecelakaan seperti jatuh yang bisa menyebabkan gigi patah.
- d. Sikat gigi setelah makan dan terutama sebelum tidur
- e. Sikat gigi dengan sudut 45° di perbatasan gigi dan gusi, dan arahkan sikat ke arah yang sama dengan gusi.
- f. Sikat gigi dari atas ke bawah (Kusmiyati *et al.*, 2019, p. 15).

Gambar 3. Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut



(Westfrisco,2017)

4. Kebersihan kuku

Menjaga kebersihan kuku adalah langkah yang esensial dalam menjaga kesehatan kulit dan mencegah penyebaran infeksi karena dengan melakukan perawatan rutin pada kuku, termasuk membersihkannya secara teratur, seseorang dapat mencegah penumpukan kotoran dan bakteri di bawah kuku yang berpotensi menjadi sumber infeksi. Dengan demikian, menjaga kebersihan kuku tidak hanya mempengaruhi aspek kesehatan kulit secara langsung, tetapi juga membantu melindungi tubuh dari bahaya infeksi yang dapat timbul dari kotoran dan bakteri yang terperangkap di bawah kuku. Cara yang baik dan benar untuk memotong kuku:

- a. Potong kuku jari tangan dengan pengikir atau gunting dalam bentuk oval atau mengikuti bentuk jari, sementara kuku kaki potong dalam bentuk lurus.
- b. Hindari membersihkan kotoran di bawah kuku dengan benda tajam.

- c. Potong kuku seminggu sekali atau sesuai kebutuhan.
 - d. Hindari menggigit kuku, karena dapat merusak jaringan kuku
- (Kusmiyati. 2019, pp. 14-15).

Gambar 4. Menjaga Kebersihan Kuku



(Rosdiana, 2021)

5. Kebersihan rambut

Menjaga kebersihan rambut merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan kulit kepala dan mencegah masalah rambut, seperti ketombe dan kulit kepala berminyak. Ini dapat dilakukan dengan rutin mencuci rambut dengan sampo yang sesuai dengan jenis rambut, serta menjaga kebersihan dan kelembapan kulit kepala. Selain itu, penting juga untuk menjaga pola makan yang seimbang dan menghindari stres berlebihan, karena hal ini juga dapat memengaruhi kesehatan rambut.

Sekolah umumnya merekomendasikan anak-anak untuk menggunakan sabun dan sampo secara teratur untuk menjaga kesehatan tubuh, termasuk kesehatan rambut. Salah satu saran yang diberikan adalah agar peserta didik menggunakan jenis shampoo yang sesuai dengan usia mereka (Huliatunisa *et al.*, 2022, pp. 505-506).

Gambar 5. Menjaga kebersihan rambut



(Ruangguru, 2024)

6. Membuang sampah pada tempatnya

Membuang sampah pada tempatnya adalah suatu tindakan sederhana namun sangat penting dalam menjaga kebersihan lingkungan. Ketika membuang sampah pada tempatnya, seperti tempat sampah yang telah disediakan atau fasilitas pengelolaan sampah yang sesuai, secara aktif berkontribusi dalam menjaga keindahan dan kesehatan lingkungan sekitar. Selain itu, tindakan ini juga membantu mencegah pencemaran lingkungan dan masalah kesehatan yang dapat timbul akibat penumpukan sampah di tempat yang tidak semestinya. Dengan demikian, membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempatnya adalah langkah kecil namun signifikan dalam menjaga kebersihan dan kelestarian lingkungan bagi generasi mendatang.

Beberapa cara untuk menjaga dan merawat kebersihan lingkungan sekolah, yaitu :

- a. Merancang mencanangkan program sekolah hijau (*green school*). Program penghijauan sekolah, selain membuat sekolah

menjadi rindang, juga bisa memberi kenyamanan saat kegiatan belajar mengajar.

- b. Melaksanakan tata tertib sekolah dan menjaga kebersihan di lingkungan sekolah.
- c. Menanamkan sikap peduli lingkungan terhadap peserta didik dengan merancang program yang bisa menyadarkan peserta didik betapa pentingnya menjaga kesehatan lingkungan sekolah.
- d. Melakukan pengawasan yang ketat dan penegakkan peraturan sekolah yang tegas agar peserta didik mau dan secara sadar bersedia untuk melaksanakan ketertiban dan peraturan sekolah.
- e. Merancang kegiatan cinta lingkungan (Ismail. 2021, p. 63)

Gambar 6. Membuang sampah pada tempatnya



(SDUA bantu!, 2022)

7. Pentingnya Berolahraga

Olahraga melibatkan aktivitas fisik dan mental yang bermanfaat untuk menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan. Selain memberikan kebugaran dan kesehatan tubuh, berolahraga juga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap bakteri

dan virus penyebab penyakit. Dengan berolahraga, diharapkan dapat dipertahankan dan ditingkatkan kesehatan para peserta didik.

Melalui olahraga, individu dapat menjaga kesehatan fisik dan mental mereka serta merasakan kesenangan dan hiburan. Dari sini, terlihat bahwa melalui aktivitas fisik atau berolahraga, kita dapat mendapatkan beragam manfaat untuk tubuh (Hananto, 2023, p. 57).

Gambar 7. Pentingnya Berolahraga



(Flex Free Clinic, 2016)

5. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

PJOK adalah bagian integral dari mata pelajaran formal di lingkungan sekolah. Mata pelajaran ini memiliki peranan yang sangat signifikan dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Hal ini terwujud melalui partisipasi aktif dalam aktivitas jasmani, bermain, dan olahraga yang diorganisir secara sistematis.

PJOK adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bermanfaat untuk meningkatkan kualitas individu dan melatih kemampuan psikomotorik dan untuk mencapai tujuan pendidikan. PJOK sekarang masih kurang berkembang karena media pembelajaran yang kurang dan pola pengemasan pembelajaran yang kurang inovatif sehingga

peserta didik kurang antusias proses pembelajaran, ketika seorang peserta didik kurang antusias maka dampak yang ditimbulkan diantaranya peserta didik enggan mengeksplor dalam mengikuti pembelajaran (Sudirjo, 2019, p. 5).

PJOK adalah hal yang penting dalam proses pendidikan dari semua kegiatan belajar yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang bertujuan untuk memperoleh hasil belajar yang optimal. PJOK sebagai presentase integral dari suatu sistem pendidikan yang secara keseluruhan menggunakan aktivitas jasmani yang dirancang secara rapi dan terencana serta terarah guna meningkatkan kualitas individu (Pranata *et al.*, 2021).

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa PJOK lebih dari sekedar pembinaan, perhatian yang utama dalam penyelenggaraan pengalaman belajar ini tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan fisik saja. Tetapi mengarahkan untuk membentuk gaya hidup yang sehat dan aktif di lingkungan sekolah maupun di masyarakat. PJOK berusaha untuk menciptakan suasana pembelajaran yang holistik, yang artinya dimana pembelajaran pendidikan jasmi tidak hanya berfokus pada aspek fisiknya saja tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai dan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari bagi para peserta didik. Dengan demikian PJOK tidak hanya mempersiapkan peserta didik dengan keterampilan fisik saja, tetapi juga menjadi landasan untuk mengembangkan pola hidup yang seimbang dan berkelanjutan.

6. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V

Pada fase atau tahap awal kehidupan merupakan waktu yang optimal bagi anak-anak untuk mengembangkan kemampuan kontrol dan koordinasi otot dalam melakukan gerakan tubuh mereka (Khadijah, 2020, p. 37). Masa usia Sekolah Dasar sering disebut sebagai periode intelektual atau keserasian bersekolah, di mana anak-anak cenderung lebih responsif terhadap pendidikan dibanding masa sebelumnya atau sesudahnya, masa ini dibagi menjadi dua fase, yaitu:

- a. Fase awal Sekolah Dasar, sekitar usia 6 atau 7 tahun hingga 9 atau 10 tahun, anak-anak menunjukkan beberapa karakteristik yaitu:
 - 1) Terdapat korelasi yang signifikan antara kesehatan fisik dan pencapaian akademik.
 - 2) Menunjukkan ketaatan terhadap aturan-aturan dalam permainan yang sudah lazim.
 - 3) Cenderung memiliki kebiasaan untuk memuji diri sendiri dengan menyebutkan namanya.
 - 4) Sering membandingkan diri mereka dengan anak-anak lain.
 - 5) Tidak menganggap penting suatu tugas apabila mereka tidak dapat menyelesaikannya.
 - 6) Pada usia ini, terutama sekitar 6-8 tahun, mereka mengharapkan nilai yang tinggi dalam rapor tanpa memperhatikan seberapa pantas mereka menerima nilai tersebut berdasarkan prestasi yang mereka capai.

b. Fase kelas tinggi, kira-kira umur 9 atau 10 sampai umur 12 atau 13 tahun. Beberapa karakteristik anak-anak pada masa ini adalah:

- 1) Terdapat minat yang besar terhadap aspek praktis kehidupan sehari-hari yang konkret, menyebabkan adanya kecenderungan untuk membandingkan berbagai tugas praktis.
- 2) Mereka sangat realistis dan memiliki dorongan kuat untuk belajar dan mengetahui hal-hal yang berguna.
- 3) Pada tahap akhir masa ini, minat mereka mulai terfokus pada bidang-bidang atau mata pelajaran khusus, yang diinterpretasikan oleh beberapa ahli sebagai penonjolan bakat-bakat khusus.
- 4) Sebelum mencapai usia sekitar 11 tahun, anak-anak membutuhkan bantuan guru atau orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. Namun, setelah melewati usia tersebut, mereka cenderung menghadapi tugas-tugas mereka secara mandiri dan dengan tekad untuk menyelesaikannya.
- 5) Pada periode ini, anak-anak melihat nilai akademis (seperti angka dalam rapor) sebagai ukuran yang paling tepat dalam mengevaluasi prestasi mereka di sekolah.
- 6) Mereka cenderung membentuk kelompok dengan teman sebaya mereka untuk bermain bersama. Dalam permainan tersebut, anak-anak sering kali membuat aturan mereka sendiri daripada mengikuti aturan permainan yang sudah ada (Yusuf, 2012, pp. 24-25).

Fase anak besar yang berlangsung antara usia 6-12 tahun, menampilkan perkembangan sosial dan intelegensi sebagai aspek yang signifikan (Rahyubi, 2014, p. 220). Selain itu, dalam periode ini, kemampuan fisik anak berkembang dengan tampaknya adanya peningkatan kekuatan serta penguasaan terhadap fleksibilitas dan keseimbangan. Karakteristik usia anak sekolah dasar pada kelas atas:

- a. Senang melakukan aktivitas yang aktif.
- b. Meningkatnya perbuatan untuk melakukan olahraga kompetitif.
- c. Meningkatnya minat terhadap permainan yang terorganisir.
- d. Rasa kebanggaan atas keterampilan yang dikuasainya.
- e. Selalu berusaha menarik perhatian orang dewasa (Hambali. 2016, p. 32).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada tahap Sekolah Dasar kelas V, terjadi perubahan signifikan dalam aspek-aspek mental, sosial, agama, dan psikomotorik anak. Perkembangan fisik mereka juga semakin terlihat dengan bertambahnya waktu, yang menandakan proses tumbuh dan berkembang yang berkelanjutan. Memahami karakteristik siswa kelas V SD dapat membantu dalam merancang intervensi pendidikan yang lebih efektif untuk mendukung perkembangan mereka dalam berbagai aspek. Penelitian ini menggunakan kelas V sebagai subjek penelitian dikarenakan pada anak usia tersebut adalah fase memasuki masa pubertas sehingga perlu ditingkatkan mengenai pengetahuan PHBS. Dengan

demikian, penelitian yang dilakukan dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang tahap perkembangan anak dan memberikan wawasan yang berharga bagi pendidik dan peneliti dalam merancang program pendidikan yang lebih baik.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan merupakan kajian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti lain dan memperoleh hasil yang valid serta sesuai dengan judul dan tujuan penelitian yang sudah dilakukan. Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan yang sesuai dengan penelitian ini:

1. Penelitian oleh Indra Nur Fazar (2022) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Pemain Sepak Bola Yesterday FC Tentang Peraturan Pada Permainan Sepak Bola. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket. Sampel penelitian ini adalah pemain sepak bola Yesterday FC sejumlah 30 pemain. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pemain sepak bola Yesterday FC tentang peraturan permainan sepak bola adalah 43,4% sedang, 53,3% tinggi, dan 3,3% tinggi.
2. Penelitian oleh Rima Oktaviana Nur Saputri (2024) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Tegalrejo 1 Yogyakarta”. Tujuan penelitian ini

adalah untuk mengetahui Tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas IV SD Negeri Tegalrejo 1 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. populasi penelitian ini yaitu seluruh peserta didik kelas IV yang berjumlah 51 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dengan pengkategorisasian persentase. Hasil penelitian yang diperoleh PHBS Peserta didik kelas IV SD Negeri Tegalrejo 1 Yogyakarta bahwa peserta didik kelas IV sebanyak 20 anak atau 56.90% masuk ke dalam kategori baik. Untuk kategori cukup sebanyak 9 anak atau 17.60% dan kategori kurang sebanyak 13 anak atau 25.50%.

3. Penelitian oleh Muhammad Hanif Husni Salim (2024) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Metode *RICE* Dalam Penganganan Dini Cedera Pada Guru PJOK Sekolah Menengah Pertama se-Kapanewon Sewon”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei menggunakan instrumen penelitian berupa tes *multiple choice*. Subjek dalam penelitian ini adalah guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Menengah Pertama se-Kapanewon Sewon sebanyak 17 orang dari 9 Sekolah Menengah Pertama. Untuk menganalisis data digunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil dalam penelitian ini tingkat pengetahuan metode *RICE* dalam penanganan dini cedera pada guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Sekolah Menengah Pertama se-Kapanewon Sewon yang

termasuk dalam kategori “sangat tinggi” sebesar 0,00%, pada kategori “tinggi” sebesar 52,95%, pada kategori “sedang” sebesar 23,53%, pada kategori “rendah” sebesar 11,76% dan pada kategori “sangat rendah” sebesar 11,76%.

4. Penelitian oleh Muhammad Yuniansyah (2024) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda Di SD Negeri se-Kalurahan Donotirto Kretek Bantul Tahun Ajaran 2023/2024”. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dan metode yang digunakan adalah metode survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian yang berupa pilihan ganda dengan teknik presentase. Hasil penelitian tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri se-Kalurahan Donotirto Kretek Bantul tahun ajaran 2023/2024 terhadap pembelajaran senam lantai meroda masuk pada kategori sedang. Secara rinci, sejumlah 63 anak (46%) mendapatkan tingkat pengetahuan berkategori “sedang”. Selebihnya, sejumlah 37 anak (27%) mendapatkan kategori “tinggi”, sejumlah 16 anak (11,7%) mendapatkan kategori “sangat rendah”, sejumlah 14 anak (10,2%) mendapatkan kategori “rendah”, dan sejumlah 7 anak (5,1%) mendapatkan kategori “sangat tinggi”.
5. Penelitian oleh Fitri Nur Islami (2022) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Permainan Bulutangkis Di Sekolah Dasar se-Kecamatan Danurejan. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengetahuan peserta didik kelas V terhadap permainan bulutangkis di Sekolah Dasar se-Kecamatan Danurejan. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik *sampling* penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa tes dan teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif presentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap permainan bulutangkis di Sekolah Dasar se-Kecamatan Danurejan berada pada kategori “rendah” sebesar 56,94% (82 peserta didik), “cukup” 38,19% (55 peserta didik), dan “tinggi” 4,86% (7 peserta didik).

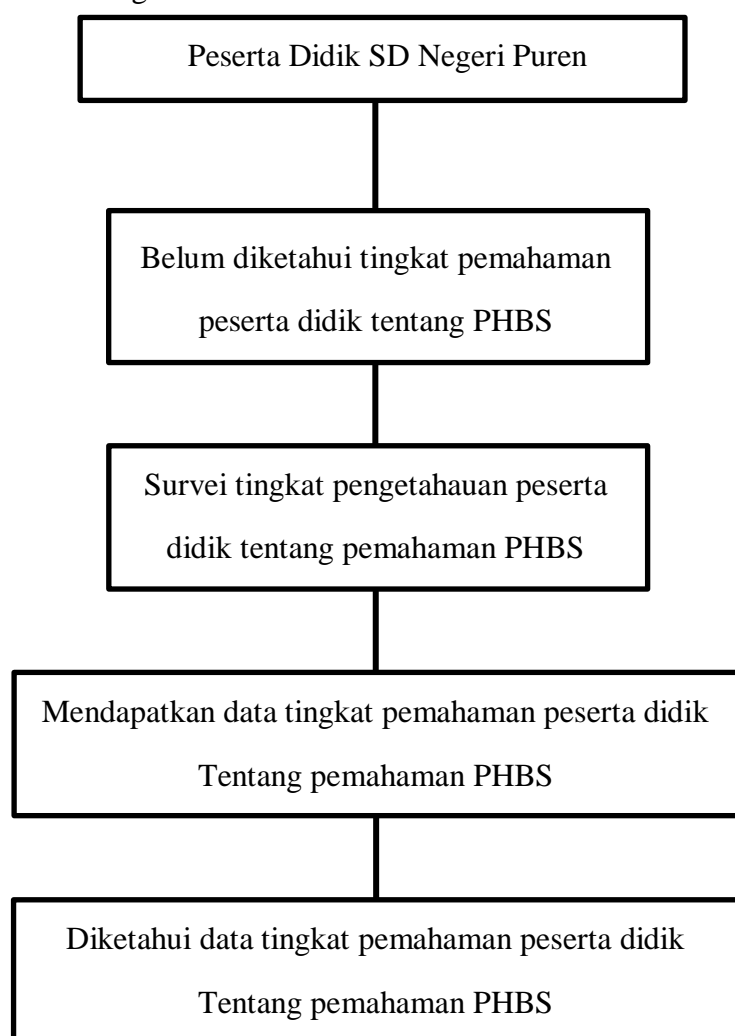
C. Kerangka Pikir

PHBS adalah praktik yang dilakukan oleh individu, kelompok, atau komunitas sesuai dengan standar kesehatan, bertujuan untuk meningkatkan kesehatan diri dan turut serta dalam mempromosikan kesehatan untuk mencapai tingkat kesehatan optimal. Pengetahuan peserta didik mengenai PHBS di sekolah memiliki pentingnya tersendiri. Dengan pemahaman yang baik tentang PHBS, diharapkan siswa dapat menjalani gaya hidup yang sehat dan terhindar dari penyakit. Ini berkontribusi pada kemampuan siswa untuk berpartisipasi dalam pembelajaran tanpa terganggu oleh masalah kesehatan terkait PHBS di sekolah. Kesehatan juga berperan penting dalam mencapai tujuan pembelajaran, termasuk dalam bidang PJOK.

Penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan PHBS peserta didik kelas V SD Negeri Puren, dilakukan dengan menggunakan

instrumen penelitian berupa tes. Dari tes tersebut nantinya dapat diketahui hasil yang akan diklasifikasikan menurut kategori tertentu sesuai dengan tingkat pengetahuan peserta didik. Kemudian hasil yang diperoleh akan disimpulkan pengetahuan responden tentang pemahaman PHBS berada dalam kategori sangat baik, baik, cukup, kurang, dan buruk.

Gambar 8. Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan alat untuk olah data menggunakan statistik, oleh karena itu data yang diperoleh dan hasil yang didapatkan berupa angka (Sahir, 2022. p, 13). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data berupa angket. Angket yang digunakan berupa lembar pertanyaan yang diisi oleh peserta didik kelas V SD Negeri Puren yang berperan sebagai responden penelitian.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Puren yang berlokasi di Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi D.I. Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik tentang penerapan PHBS. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah seluruh subjek yang diteliti dan sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti (Sahir, 2022. p, 34). Berdasarkan pengertian diatas populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V SD Negeri Puren. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan dengan *total sampling* yaitu semua peserta didik kelas V SD Negeri Puren.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Puren tentang PHBS. Definisi operasional yang ada adalah pengetahuan peserta didik kelas V tentang PHBS mencuci tangan, menjaga kebersihan kuku, kebersihan dan kerapian berpakaian, menjaga kebersihan mulut dan gigi, menjaga kebersihan rambut, membuang sampah pada tempatnya dan pentingnya berolahraga yang diukur dengan menggunakan soal pilihan ganda (*multiple choice*).

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data yang diperlukan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes tulis berupa pilihan ganda (*multiple choice*).

F. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Aspek pengetahuan yang diukur berupa pertanyaan singkat dengan beberapa pilihan jawaban, di mana peserta didik diminta untuk memilih satu jawaban yang benar dengan memberikan tanda silang pada opsi yang dipilih.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisisioner yang di adopsi dari Saputri tahun 2024. Instrumen ini dalam bentuk pertanyaan terstruktur yang telah tervalidasi dan realibel. Hasil validitas dari instrumen tersebut pada $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,43) sehingga instrumen tersebut dinyatakan valid.

Hasil reliabilitas pada instrumen tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,936. Dari nilai tersebut bahwa instrumen penelitian ini reliabel sehingga tes tersebut dapat digunakan untuk penelitian.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri Puren	1. Pengetahuan terhadap mencuci tangan.	a. Pengertian PHBS di sekolah b. Manfaat mencuci tangan c. Cara mencuci tangan yang baik dan benar	1, 2, 3 4, 5 6, 7	7
	2. Pengertian tentang kebersihan rambut	a. Manfaat membersihkan rambut b. Cara merawat kebersihan rambut c. Akibat tidak menjaga kebersihan kuku	8, 9 10, 11 12, 13	6
	3. Pengetahuan tentang kebersihan gigi dan mulut	a. Manfaat membersihkan gigi dan mulut b. Cara membersihkan gigi dan mulut c. Akibat tidak merawat kebersihan gigi dan mulut	14, 15 16, 17 18, 19	6
	4. Pengetahuan tentang kebersihan kuku	a. Manfaat membersihkan kuku b. Cara membersihkan kuku c. Akibat tidak menjaga kebersihan kuku	20, 21 22, 23 24, 25	6
	5. Pengetahuan tentang berpakaian bersih dan rapi	a. Cara mengganti pakaian b. Cara berpakaian rapi	26,27 28, 29	4
	6. Pengetahuan terhadap kebersihan lingkungan sekolah	a. Manfaat menjaga kebersihan lingkungan sekolah b. Cara mengatasi sampah c. Akibat membuang sembarangan	30, 31 32, 33 34, 35	6

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	Jumlah
Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri Puren	7. Pengetahuan terhadap pentingnya berolahraga	a. Manfaat berolahraga b. Aktivitas berolahraga	36, 37 38, 39	4
Jumlah				39

Sumber : (Saputri, 2024)

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah hasil pengolahan data yang disajikan dalam bentuk informasi yang dapat dipahami dengan mudah oleh pembaca penelitian. Analisis data melibatkan pengelompokan hasil dari pengolahan data serta merangkum informasi tersebut untuk membentuk kesimpulan dalam penelitian (Sahir, 2022. p, 37).

Teknik analisis data yang digunakan penelitian ini adalah deskriptif presentase dengan menggunakan rumus:

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

Keterangan :

P = Presentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden (Sudijono. 2009, p.40).

Cara mengubah skor atau nilai dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan rumus :

$$N = \frac{\Sigma X}{\Sigma Maks} \times 100$$

Keterangan :

N = Nilai

ΣX = Butir Benar

Maks = Jumlah Keseluruhan Butir (Sugiyono. 2007, p. 112)

Proses analisis data memerlukan kategori nilai. Nilai tingkatan terdiri dari 5 kategori yaitu, sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

Menentukan interval menggunakan rumus pada tabel berikut :

Tabel 2 . Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	0-20	Buruk (E)
2	21-40	Kurang (D)
3	41-60	Cukup (C)
4	61-80	Baik (B)
5	81-100	Baik Sekali (A)

Sumber : (Arikunto, 2010, p. 207)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dijelaskan berdasarkan berbagai faktor yang menjadi komponennya. Pengetahuan mengenai PHBS terkait kebersihan pribadi di lingkungan sekolah mencakup tujuh faktor utama yaitu kebersihan mencuci tangan, kebersihan rambut, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan kuku, kebersihan pakaian, kebiasaan membuang sampah pada tempatnya, dan aktivitas fisik atau berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan PHBS pada siswa kelas V di SD Negeri Puren, dengan melibatkan 30 siswa sebagai responden. Berikut ini adalah deskripsi lengkap dari masing-masing faktor tersebut.

1. Pengetahuan PHBS Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren.

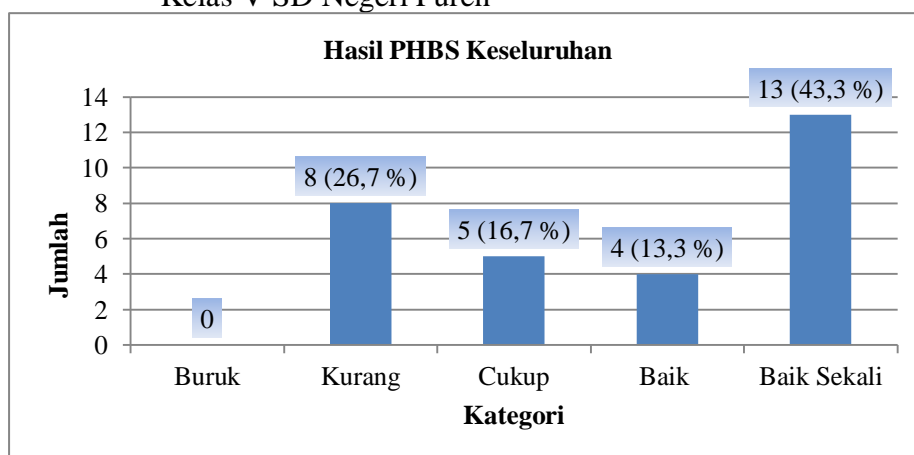
Pengetahuan mengenai PHBS diukur pada siswa kelas V di SD Negeri Puren dengan menggunakan 39 butir pertanyaan pada nomor 1-39 sebagai instrumen penilaian. Setiap peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, di mana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1, sementara jawaban yang salah diberi nilai 0. Penilaian ini bertujuan untuk mengukur pemahaman dan pengetahuan siswa tentang praktik-praktik PHBS yang penting untuk menjaga kebersihan pribadi mereka di lingkungan sekolah. Metode pengukuran ini membantu dalam mengevaluasi sejauh mana konsep-konsep PHBS telah dipahami dan diterapkan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Hasil dari perhitungan melalui bantuan perangkat lunak Excel dan SPSS, yang digunakan untuk menganalisis data secara mendalam dan akurat. perangkat lunak tersebut memungkinkan perhitungan statistik yang kompleks dan penyajian data yang sistematis, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk penelitian ini. Hasil yang telah dilakukan diperoleh nilai maksimum sebesar 89,74, nilai minimum sebesar 28,20, *standar deviation* sebesar 24,10, *mean* 62,05, *median* 65,38. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yaitu dibagi menjadi 5 (buruk, kurang, cukup, baik, dan baik sekali).

Tabel 3. Pengetahuan tentang PHBS Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	0-20	Buruk (E)	0	0 %
2	21-40	Kurang (D)	8	26,7 %
3	41-60	Cukup (C)	5	16,7 %
4	61-80	Baik (B)	4	13,3 %
5	81-100	Baik Sekali (A)	13	43,3 %

Gambar 9. Diagram Batang Pengetahuan tentang PHBS Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, responden memiliki pengetahuan PHBS yang tergolong dalam kategori baik sekali, yaitu sebanyak 13 peserta didik atau 43,3%. Selain itu, terdapat 4 peserta didik atau 13,3% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 5 peserta didik atau 16,7% dalam kategori cukup, dan 8 peserta didik atau 26,7% dalam kategori kurang. Data ini menunjukkan variasi tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang sangat baik.

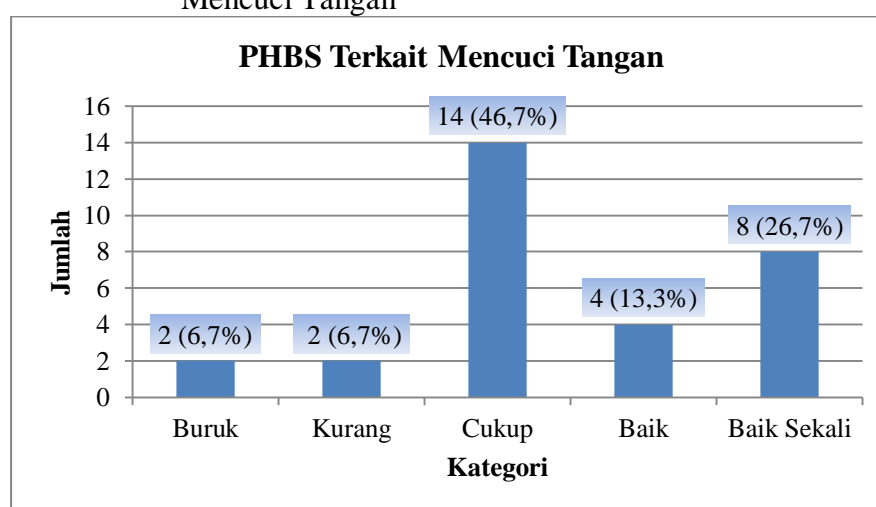
2. Pengetahuan PHBS Terhadap Kebersihan Mencuci Tangan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

Pengetahuan PHBS terkait dengan kebersihan mencuci tangan diukur pada siswa kelas V di SD Negeri Puren dengan menggunakan 7 butir pertanyaan pada nomor 1-7 sebagai instrumen penilaian. Setiap peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, di mana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1, sementara jawaban yang salah diberi nilai 0. Hasil dari perhitungan melalui bantuan perangkat lunak Excel dan SPSS, yang digunakan untuk menganalisis data secara mendalam dan akurat. perangkat lunak tersebut memungkinkan perhitungan statistik yang kompleks dan penyajian data yang sistematis, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk penelitian ini. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yaitu dibagi menjadi 5 (buruk, kurang, cukup, baik, dan baik sekali).

Tabel 4. Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Mencuci Tangan

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	0-20	Buruk (E)	2	6,7%
2	21-40	Kurang (D)	2	6,7%
3	41-60	Cukup (C)	14	46,7%
4	61-80	Baik (B)	4	13,3%
5	81-100	Baik Sekali (A)	8	26,7%

Gambar 10. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Mencuci Tangan



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, responden memiliki pengetahuan PHBS terkait kebersihan mencuci tangan yang tergolong dalam kategori baik sekali, yaitu sebanyak 8 peserta didik atau 26,7%. Selain itu, terdapat 4 peserta didik atau 13,3% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 14 peserta didik atau 46,7% dalam kategori cukup, 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori kurang dan 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori buruk. Data ini menunjukkan variasi tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS terkait kebersihan mencuci tangan, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang cukup.

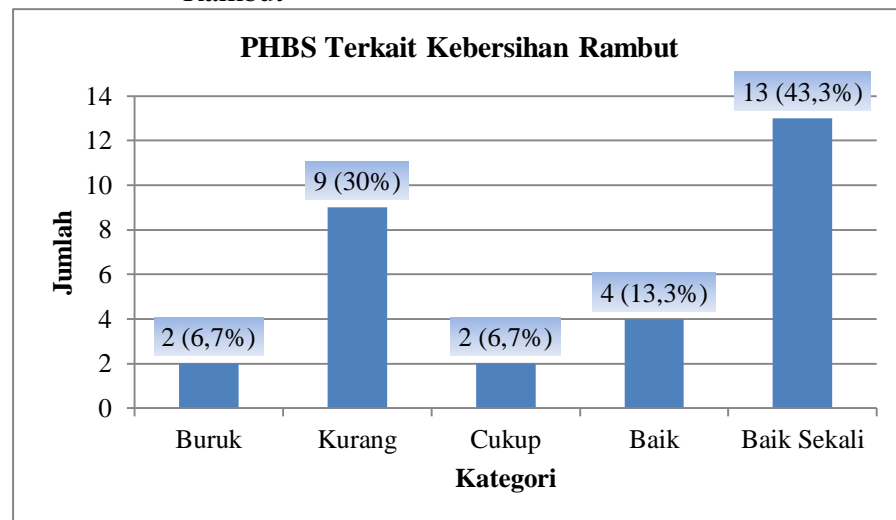
3. **Pengetahuan PHBS Terhadap Kebersihan Rambut Tangan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren**

Pengetahuan PHBS terkait dengan kebersihan rambut diukur pada siswa kelas V di SD Negeri Puren dengan menggunakan 6 butir pertanyaan pada nomor 8-13 sebagai instrumen penilaian. Setiap peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, di mana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1, sementara jawaban yang salah diberi nilai 0. Hasil dari perhitungan melalui bantuan perangkat lunak Excel dan SPSS, yang digunakan untuk menganalisis data secara mendalam dan akurat. perangkat lunak tersebut memungkinkan perhitungan statistik yang kompleks dan penyajian data yang sistematis, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk penelitian ini. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yaitu dibagi menjadi 5 (buruk, kurang, cukup, baik, dan baik sekali).

Tabel 5. Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Rambut

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	0-20	Buruk (E)	2	6,7%
2	21-40	Kurang (D)	9	30%
3	41-60	Cukup (C)	2	6,7%
4	61-80	Baik (B)	4	13,3%
5	81-100	Baik Sekali (A)	13	43,3%

Gambar 11. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Rambut



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, responden memiliki pengetahuan PHBS terkait kebersihan mencuci tangan yang tergolong dalam kategori baik sekali, yaitu sebanyak 13 peserta didik atau 43,3%. Selain itu, terdapat 4 peserta didik atau 13,3% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori cukup, 9 peserta didik atau 30% dalam kategori kurang dan 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori buruk. Data ini menunjukkan variasi tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS terkait kebersihan rambut, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang sangat baik.

4. **Pengetahuan PHBS Terhadap Kebersihan Gigi dan Mulut Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren**

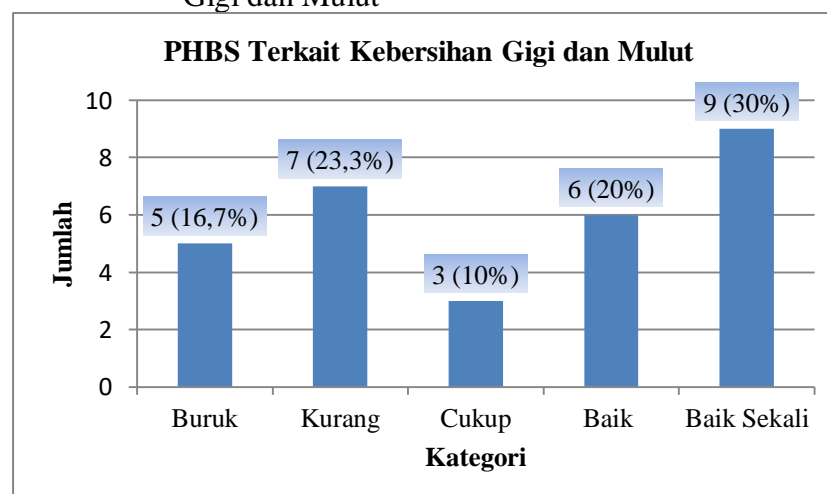
Pengetahuan PHBS terkait dengan kebersihan gigi dan mulut diukur pada siswa kelas V di SD Negeri Puren dengan menggunakan 6 butir pertanyaan pada nomor 14-19 sebagai instrumen penilaian. Setiap

peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, di mana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1, sementara jawaban yang salah diberi nilai 0. Hasil dari perhitungan melalui bantuan perangkat lunak Excel dan SPSS, yang digunakan untuk menganalisis data secara mendalam dan akurat. perangkat lunak tersebut memungkinkan perhitungan statistik yang kompleks dan penyajian data yang sistematis, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk penelitian ini. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yaitu dibagi menjadi 5 (buruk, kurang, cukup, baik, dan baik sekali).

Tabel 6. Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Gigi dan Mulut

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	0-20	Buruk (E)	5	16,7%
2	21-40	Kurang (D)	7	23,3%
3	41-60	Cukup (C)	3	10%
4	61-80	Baik (B)	6	20%
5	81-100	Baik Sekali (A)	9	30%

Gambar 12. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Gigi dan Mulut



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, responden memiliki pengetahuan PHBS terkait kebersihan gigi dan mulut yang tergolong

dalam kategori baik sekali, yaitu sebanyak 9 peserta didik atau 30%. Selain itu, terdapat 6 peserta didik atau 20% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 3 peserta didik atau 10% dalam kategori cukup, 7 peserta didik atau 23,3% dalam kategori kurang dan 5 peserta didik atau 16,7% dalam kategori buruk. Data ini menunjukkan variasi tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS terkait kebersihan gigi dan mulut, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang sangat baik.

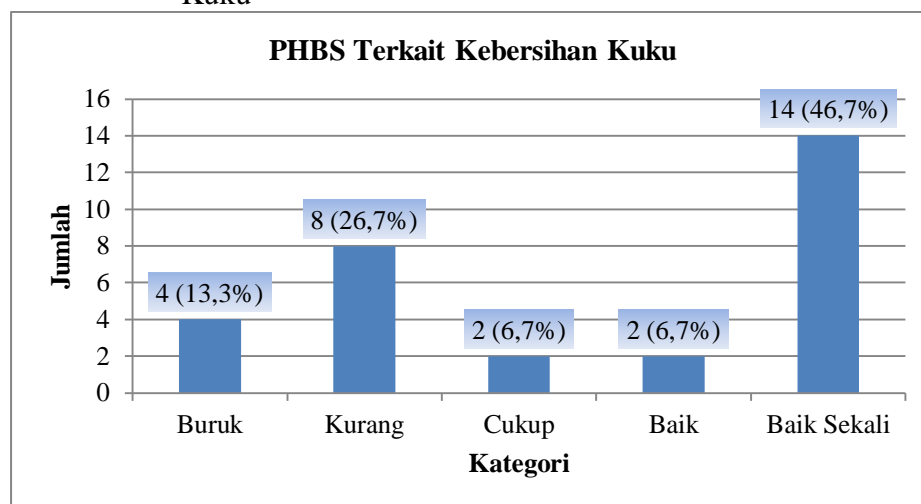
5. Pengetahuan PHBS Terhadap Kebersihan Kuku Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

Pengetahuan PHBS terkait dengan kebersihan kuku diukur pada siswa kelas V di SD Negeri Puren dengan menggunakan 6 butir pertanyaan pada nomor 20-25 sebagai instrumen penilaian. Setiap peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, di mana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1, sementara jawaban yang salah diberi nilai 0. Hasil dari perhitungan melalui bantuan perangkat lunak Excel dan SPSS, yang digunakan untuk menganalisis data secara mendalam dan akurat. perangkat lunak tersebut memungkinkan perhitungan statistik yang kompleks dan penyajian data yang sistematis, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk penelitian ini. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yaitu dibagi menjadi 5 (buruk, kurang, cukup, baik, dan baik sekali).

Tabel 7. Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Kuku

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	0-20	Buruk (E)	4	13,3%
2	21-40	Kurang (D)	8	26,7%
3	41-60	Cukup (C)	2	6,7%
4	61-80	Baik (B)	2	6,7%
5	81-100	Baik Sekali (A)	14	46,7%

Gambar 13. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Kuku



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, responden memiliki pengetahuan PHBS terkait kebersihan Kuku yang tergolong dalam kategori baik sekali, yaitu sebanyak 14 peserta didik atau 46,7%. Selain itu, terdapat 2 peserta didik atau 6,7% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori cukup, 8 peserta didik atau 26,7% dalam kategori kurang dan 4 peserta didik atau 13,3% dalam kategori buruk. Data ini menunjukkan variasi tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS terkait kebersihan kuku, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang sangat baik.

6. Pengetahuan PHBS Terhadap Kebersihan Berpakaian Peserta Didik

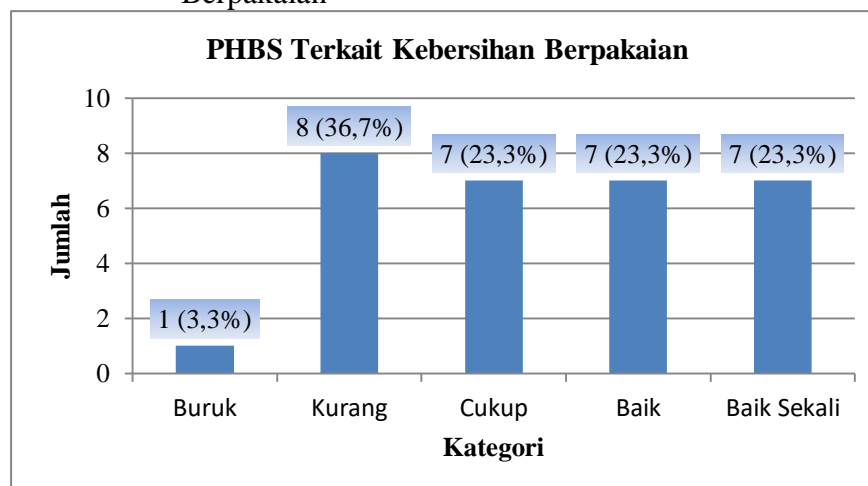
Kelas V SD Negeri Puren

Pengetahuan PHBS terkait dengan kebersihan berpakaian diukur pada siswa kelas V di SD Negeri Puren dengan menggunakan 4 butir pertanyaan pada nomor 26-29 sebagai instrumen penilaian. Setiap peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, di mana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1, sementara jawaban yang salah diberi nilai 0. Hasil dari perhitungan melalui bantuan perangkat lunak Excel dan SPSS, yang digunakan untuk menganalisis data secara mendalam dan akurat. perangkat lunak tersebut memungkinkan perhitungan statistik yang kompleks dan penyajian data yang sistematis, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk penelitian ini. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yaitu dibagi menjadi 5 (buruk, kurang, cukup, baik, dan baik sekali).

Tabel 8. Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Berpakaian

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	0-20	Buruk (E)	1	3,3%
2	21-40	Kurang (D)	8	36,7%
3	41-60	Cukup (C)	7	23,3%
4	61-80	Baik (B)	7	23,3%
5	81-100	Baik Sekali (A)	7	23,3%

Gambar 14. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Berpakaian



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, responden memiliki pengetahuan PHBS terkait kebersihan Berpakaian yang tergolong dalam kategori baik sekali, yaitu sebanyak 7 peserta didik atau 23,3%. Selain itu, terdapat 7 peserta didik atau 23,3% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 7 peserta didik atau 23,3% dalam kategori cukup, 8 peserta didik atau 36,7% dalam kategori kurang dan 1 peserta didik atau 3,3% dalam kategori buruk. Data ini menunjukkan variasi tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS terkait kebersihan berpakaian, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang kurang.

7. Pengetahuan PHBS Terhadap Kebersihan Lingkungan Sekolah Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

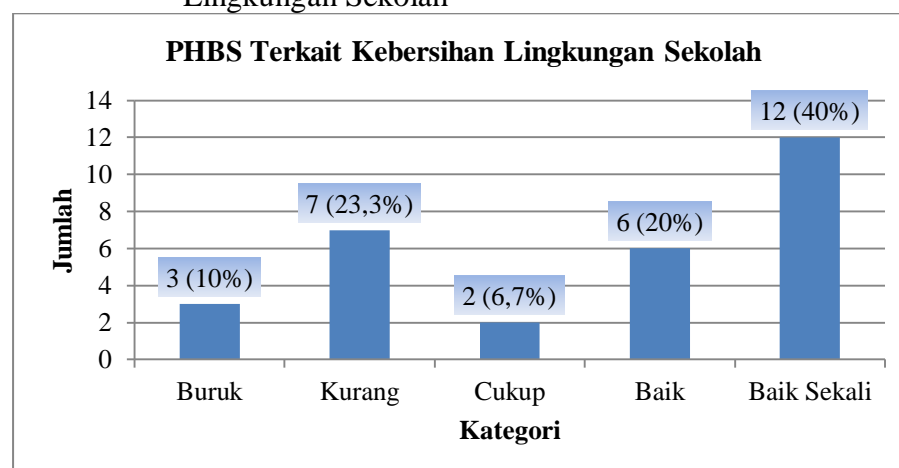
Pengetahuan PHBS terkait dengan kebersihan berpakaian diukur pada siswa kelas V di SD Negeri Puren dengan menggunakan 4 butir pertanyaan pada nomor 26-29 sebagai instrumen penilaian. Setiap peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, di mana

setiap jawaban yang benar diberi nilai 1, sementara jawaban yang salah diberi nilai 0. Hasil dari perhitungan melalui bantuan perangkat lunak Excel dan SPSS, yang digunakan untuk menganalisis data secara mendalam dan akurat. perangkat lunak tersebut memungkinkan perhitungan statistik yang kompleks dan penyajian data yang sistematis, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk penelitian ini. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yaitu dibagi menjadi 5 (buruk, kurang, cukup, baik, dan baik sekali).

Tabel 9. Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Lingkungan Sekolah

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	0-20	Buruk (E)	3	10%
2	21-40	Kurang (D)	7	23,3%
3	41-60	Cukup (C)	2	6,7%
4	61-80	Baik (B)	6	20%
5	81-100	Baik Sekali (A)	12	40%

Gambar 15. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Kebersihan Lingkungan Sekolah



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, responden memiliki pengetahuan PHBS terkait menjaga kebersihan lingkungan yang tergolong dalam kategori baik sekali, yaitu sebanyak 12 peserta didik

atau 40%. Selain itu, terdapat 6 peserta didik atau 20% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori cukup, 7 peserta didik atau 23,3% dalam kategori kurang dan 3 peserta didik atau 10% dalam kategori buruk. Data ini menunjukkan variasi tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS terkait kebersihan lingkungan sekolah, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang Sangat Baik.

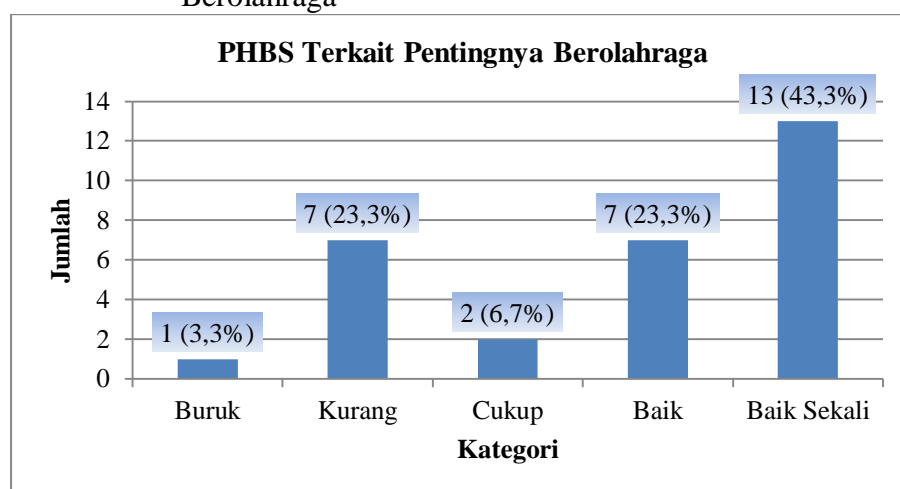
8. Pengetahuan PHBS Terhadap Pentingnya Berolahraga Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

Pengetahuan PHBS terkait dengan kebersihan berpakaian diukur pada siswa kelas V di SD Negeri Puren dengan menggunakan 4 butir pertanyaan pada nomor 26-29 sebagai instrumen penilaian. Setiap peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, di mana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1, sementara jawaban yang salah diberi nilai 0. Hasil dari perhitungan melalui bantuan perangkat lunak Excel dan SPSS, yang digunakan untuk menganalisis data secara mendalam dan akurat. perangkat lunak tersebut memungkinkan perhitungan statistik yang kompleks dan penyajian data yang sistematis, sehingga memberikan hasil yang dapat diandalkan untuk penelitian ini. Data yang telah diperoleh selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yaitu dibagi menjadi 5 (buruk, kurang, cukup, baik, dan baik sekali).

Tabel 10. Pengetahuan PHBS Terkait Pentingnya Berolahraga

No	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
1	0-20	Buruk (E)	1	3,3%
2	21-40	Kurang (D)	7	23,3%
3	41-60	Cukup (C)	2	6,7%
4	61-80	Baik (B)	7	23,3%
5	81-100	Baik Sekali (A)	13	43,3%

Gambar 16. Diagram Batang Pengetahuan PHBS Terkait Pentingnya Berolahraga



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, responden memiliki pengetahuan PHBS terkait kebersihan kuku yang tergolong dalam kategori baik sekali, yaitu sebanyak 13 peserta didik atau 43,3%. Selain itu, terdapat 7 peserta didik atau 23,3% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori cukup, 7 peserta didik atau 23,3% dalam kategori kurang dan 1 peserta didik atau 3,3% dalam kategori buruk. Data ini menunjukkan variasi tingkat pemahaman siswa mengenai PHBS terkait pentingnya berolahraga, dengan sebagian besar siswa menunjukkan pemahaman yang Sangat Baik.

B. Pembahasan

penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan PHBS peserta didik kelas V di SD Negeri Puren. Hasil penelitian menunjukkan adanya variasi dalam pemahaman siswa terhadap konsep PHBS, termasuk aspek-aspek kunci seperti kebersihan diri, kebersihan lingkungan, serta praktik perilaku sehat lainnya. Temuan ini memberikan gambaran tentang seberapa baik siswa memahami dan menerapkan prinsip-prinsip PHBS dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap PHBS di SD Negeri Puren adalah:

1. Pengetahuan Tentang PHBS Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, diketahui bahwa pengetahuan PHBS peserta didik kelas V di SD Negeri Puren kategori sangat baik sebanyak 43,3% atau 13 peserta didik. Sebanyak 13,3% atau 4 peserta didik dalam kategori baik. Sebanyak 16,7% atau 5 peserta didik dalam kategori cukup. Sebanyak 26,7% atau 8 peserta didik dalam kategori kurang. Hasil tersebut menjelaskan bahwa secara umum peserta didik kelas V di SD Negeri Puren memiliki tingkat pengetahuan yang sangat baik. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk memberikan tambahan pengetahuan secara menyeluruh kepada siswa yang belum memahami sepenuhnya perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga pemahaman mereka dapat lebih mendalam dan melekat. Peningkatan

pengetahuan ini tentu tidak terlepas dari dukungan pendidikan yang baik di sekolah. Guru pendidikan jasmani dan kesehatan memiliki peran penting sebagai pendidik yang secara terus-menerus menyampaikan materi tentang perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya di lingkungan sekolah.

PHBS di institusi pendidikan terbagi dalam sasaran primer, sasaran, sekunder, dan sasaran tersier (Kemenkes RI, 2011). Yang mana guru merupakan sasaran primer dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan PHBS kepada peserta didik di sekolah. Anak-anak yang mendapatkan pendidikan dan pembinaan tentang PHBS sejak usia dini diharapkan bisa mengembangkan kebiasaan sehat, memiliki pemahaman yang mendalam tentang PHBS, dan bertanggung jawab dalam menjalankan perilaku sehat saat mereka dewasa. Perilaku kesehatan pada masa dewasa sangat erat kaitannya dengan pendidikan kesehatan yang diperoleh seseorang di masa kecil.

PHBS berfungsi sebagai langkah untuk mencegah terhadap berbagai penyakit. Memberikan pengetahuan tentang PHBS kepada peserta didik memiliki dampak signifikan bagi kehidupan mereka. Pentingnya PHBS harus dijelaskan secara komprehensif dalam materi pendidikan, sehingga siswa dapat memahami dan menerapkannya dengan baik. Dengan cara ini, siswa akan terbiasa untuk selalu hidup bersih dan menjaga kebersihan diri serta lingkungan mereka.

2. Pengetahuan PHBS Tentang Kebersihan Mencuci Tangan Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan 8 peserta didik atau 26,7% dalam kategori sangat baik. Sebanyak 4 peserta didik atau 13,3% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 14 peserta didik atau 46,7% dalam kategori cukup. Sebanyak 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori kurang. Sebanyak 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori buruk. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Puren dapat dikatakan cukup. Untuk memastikan PHBS berjalan dengan baik, setiap guru harus mampu memberikan pengetahuan tentang mencuci tangan kepada siswa. Pengetahuan ini sangat berguna bagi siswa sekolah, membantu mereka memahami cara dan manfaat mencuci tangan dalam kehidupan sehari-hari sebelum melakukan aktivitas. Mengingat bahwa guru adalah target utama yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI, mereka memiliki peran penting dalam memberikan pendidikan mengenai hidup bersih dan sehat kepada siswa sekolah (Kemenkes RI, 2011).

Peran guru dan fasilitas pendukung sangat penting dalam membiasakan perilaku mencuci tangan pada peserta didik. Siswa cenderung meniru tindakan guru, sehingga dengan adanya fasilitas seperti tempat cuci tangan dan sabun, mereka lebih terdorong untuk mencuci tangan dengan bersih. Perubahan perilaku kesehatan, terutama

mencuci tangan dengan sabun, dapat terjadi melalui contoh yang diberikan oleh guru, yang secara konsisten menerapkan perilaku ini di sekolah, sehingga akhirnya menjadi kebiasaan yang tertanam di lingkungan sekolah (Murwaningsih, 2016, p. 153).

3. Pengetahuan PHBS Tentang Kebersihan Rambut Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 13 peserta didik atau 43,3%. Sebanyak 4 peserta didik atau 13,3% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori cukup. Sebanyak 9 peserta didik atau 30% dalam kategori kurang. Sebanyak 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori buruk. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Puren dapat dikatakan sangat baik.

Peserta didik menunjukkan pemahaman yang cukup bahwa kebersihan rambut memiliki dampak besar dalam mencegah masuknya kutu dan ketombe. Kutu dan ketombe merupakan masalah umum yang dapat timbul jika rambut tidak bersih secara teratur. Oleh karena itu, menjaga kebersihan rambut tidak hanya untuk menjaga penampilan tetapi juga untuk kesehatan secara keseluruhan. Rambut yang bersih dan terawat dengan baik dapat mengurangi risiko terkena kutu dan ketombe, serta meningkatkan kesehatan kulit kepala. Adapun perhatian orang tua dan guru sangat penting bagi siswa sekolah, dikarenakan guru dan orang

tua merupakan sasaran primer yang ditetapkan oleh Menkes RI dan menjadi orang yang berperan penting dalam pemberian pengetahuan hidup bersih sehat kepada siswa sekolah (Kemenkes RI, 2011).

4. Pengetahuan PHBS Tentang Kebersihan Gigi dan Mulut Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa sebanyak sebanyak 9 peserta didik atau 30% dalam kategori sangat baik. Sebanyak 6 peserta didik atau 20% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 3 peserta didik atau 10% dalam kategori cukup. Sebanyak 7 peserta didik atau 23,3% dalam kategori kurang. Sebanyak 5 peserta didik atau 16,7% dalam kategori buruk. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Puren dapat dikatakan sangat baik. memelihara kebersihan gigi dan mulut dengan baik, akan tetapi masih perlu meningkatkan pemahaman tentang kebersihan gigi dan mulut. Karena pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut juga termasuk dalam pelaksanaan PHBS (Depkes RI, 2007).

Merawat kebersihan gigi bukan hanya kegiatan yang penting dilakukan di sekolah tetapi juga di rumah sebelum tidur. Banyak siswa menghadapi masalah gigi seperti keropos, berlubang, dan berwarna hitam, yang mereka sadari tetapi sering kali enggan untuk mengatasi. Pentingnya kesadaran diri dalam menjaga kesehatan dan kebersihan gigi sangatlah menonjol. Guru penjasorkes juga memiliki peran krusial dalam

memberikan panduan kepada siswa agar mereka dapat merawat kebersihan gigi di rumah. Guru dianggap sebagai target utama dalam upaya pemberian pengetahuan tentang hidup bersih dan sehat kepada peserta didik di sekolah (Kemenkes RI, 2011).

5. Pengetahuan PHBS Tentang Kebersihan Kuku Peserta Didik Kelas V SD Negeri Puren

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa sebanyak sebanyak 14 peserta didik atau 46,7% dalam kategori sangat baik. Sebanyak 2 peserta didik atau 6,7% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori cukup. Sebanyak 8 peserta didik atau 26,7% dalam kategori kurang. Sebanyak 4 peserta didik atau 13,3% dalam kategori buruk. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Puren dapat dikatakan sangat baik.

Hal ini membuktikan bahwa peserta didik memahami bahwa kuku panjang bisa menjadi tempat berkembangnya virus dan bakteri penyebab diare. Menjaga kebersihan kuku sangat penting untuk mencegah masuknya tanah liat, yang bisa menjadi habitat dan sumber penularan telur cacing. Jika kuku kotor, bibit penyakit dapat dengan mudah berkembang dan menyebabkan gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan yang paling sering terjadi akibat kuku kotor adalah infeksi cacingan (Jamilatun *et al.*, 2020, pp. 88-94). Oleh karena itu, peran guru

dalam memantau kebersihan kuku peserta didik sangat penting untuk menghindari sumber penyakit.

6. Pengetahuan PHBS Tentang Kebersihan Berpakaian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa sebanyak sebanyak 9 peserta didik atau 30% dalam kategori sangat baik. Sebanyak 6 peserta didik atau 20% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 3 peserta didik atau 10% dalam kategori cukup. Sebanyak 7 peserta didik atau 23,3% dalam kategori kurang. Sebanyak 5 peserta didik atau 16,7% dalam kategori buruk. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Puren dapat dikatakan sangat baik. Ketentuan yang diberlakukan sejak awal masuk sekolah memiliki dampak yang berkelanjutan hingga saat ini. Pentingnya norma dan pengetahuan yang ditanamkan sejak dini terbukti sangat berarti dalam kehidupan sehari-hari. Menjaga kebersihan dan kerapian pakaian di lingkungan sekolah adalah faktor kunci untuk memastikan bahwa siswa tampil dengan baik. Peran keluarga juga sangat signifikan dalam memastikan kebersihan berpakaian siswa.

Kebiasaan dalam menjaga kebersihan pakaian di lingkungan keluarga siswa dan peraturan yang diterapkan oleh sekolah sesuai dengan prosedur untuk menjaga kebersihan berpakaian yaitu setiap anak harus mengganti pakaian setiap hari atau bila sudah kotor dan bila badan sudah berkeringat (Depkes RI, 2007). Selain itu hendaknya memakai pakaian

yang bersih dan rapi serta sesuai ukurannya dengan badan dan jangan membiasakan menggunakan pakaian orang lain karena penyakit dapat ditularkan melalui pakaian.

7. Pengetahuan PHBS Kebersihan Lingkungan Sekolah

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 12 peserta didik atau 40% dalam kategori sangat baik. Sebanyak 6 peserta didik atau 20% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori cukup. Sebanyak 7 peserta didik atau 23,3% dalam kategori kurang. Sebanyak 3 peserta didik atau 10% dalam kategori buruk. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Puren dapat dikatakan sangat baik, akan tetapi bagi peserta didik yang memiliki pengetahuan yang masih buruk dan kurang, perlu ditingkatkan lagi untuk pengetahuannya agar nantinya tingkat pengetahuannya mencapai sangat baik.

Peran guru dalam mengajarkan siswa untuk bertanggung jawab terhadap kebersihan lingkungan sekolah sebaiknya diperkenalkan sejak usia dini, agar siswa dapat secara mandiri menjaga kebersihan lingkungan sekolah tanpa bantuan langsung dari guru. Pentingnya meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa tentang pengelolaan sampah juga harus ditekankan, agar mereka mampu mengelola sampah menjadi barang yang dapat didaur ulang, mengingat masalah sampah yang terus meningkat. Guru dianggap sebagai sasaran utama dalam

memberikan pemahaman tentang pentingnya hidup bersih dan sehat kepada peserta didik (Kemenkes RI, 2011).

Untuk menanamkan kesadaran tentang pentingnya menjaga lingkungan, diperlukan pengetahuan dan kebiasaan dalam menjaga kebersihan lingkungan. Dengan mengedepankan budaya membuang sampah pada tempatnya, akan memberikan dampak positif secara tidak langsung, baik bagi lingkungan maupun manusia. Pembiasaan untuk membuang sampah pada tempatnya sebaiknya dimulai sejak usia dini, dan dapat ditanamkan melalui lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat (Ninsih *et al.*, 2018, pp. 73-82).

8. Pengetahuan PHBS Tentang Pentingnya Berolahraga

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 13 peserta didik atau 43,3%. Sebanyak 7 peserta didik atau 23,3% yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sebanyak 2 peserta didik atau 6,7% dalam kategori cukup. Sebanyak 7 peserta didik atau 23,3% dalam kategori kurang. Sebanyak 1 peserta didik atau 3,3% dalam kategori buruk. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di SD Negeri Puren dapat dikatakan sangat baik, akan tetapi bagi peserta didik yang memiliki pengetahuan yang masih buruk dan kurang perlu ditingkatkan lagi untuk pengetahuannya agar nantinya tingkat pengetahuannya mencapai sangat baik.

Guru memiliki peran penting dalam menciptakan pemahaman bagi setiap siswa bahwa olahraga tidak hanya merupakan aktivitas fisik, tetapi juga psikis yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan secara menyeluruh. Dengan mengedukasi siswa tentang pentingnya olahraga, guru dapat membantu mereka memahami bahwa berolahraga secara teratur tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional. Melalui pendekatan ini, diharapkan siswa dapat mengintegrasikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat mereka sejak usia dini, yang berpotensi membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan mereka (Kemenkes RI, 2011).

Gaya hidup sehat dengan berolahraga harus menjadi kebiasaan yang diterapkan oleh setiap individu, termasuk usia dini. Untuk mendorong gaya hidup sehat dengan berolahraga, orang tua perlu mengajak anak-anak mereka untuk bergerak sejak dini. Hal ini akan membiasakan peserta didik untuk melakukan aktivitas fisik seperti yang dilakukan oleh orang tua mereka. Dengan demikian, jika anak-anak memiliki aktivitas fisik yang cukup, perkembangan motorik mereka akan optimal dan risiko obesitas serta berbagai penyakit lainnya dapat diminimalkan (Rubiyatno, 2014, pp. 54-64).

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Saputri tahun 2024 diperoleh hasil bahwa tingkat pengetahuan PHBS peserta didik sebesar 56.90% masuk ke dalam kategori baik. Hasil tersebut menjelaskan bahwa belum sepenuhnya peserta didik memahami dengan baik terkait dengan PHBS. Disarankan agar peran guru sebagai contoh dalam menerapkan PHBS

yang ada di lingkungan sekolah. Program pendidikan yang lebih terstruktur dan berkelanjutan perlu dikembangkan untuk memastikan bahwa setiap peserta didik memiliki kesempatan yang sama untuk memahami dan menerapkan PHBS secara konsisten. Upaya ini diharapkan dapat menghasilkan dampak positif dalam menjaga kesehatan siswa serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih bersih dan sehat.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh Cahyaningrum tahun 2016 yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan PHBS sangat berpengaruh dalam diri peserta didik dalam penerapannya. Pengetahuan merupakan sesuatu yang memiliki pengaruh penting dalam membentuk perilaku seseorang. Perilaku yang dilakukan dengan disadari oleh pengetahuan akan bersifat melekat daripada perilaku yang terjadi secara spontan. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik dapat membantu dirinya dalam memahami, mengaplikasikan, maupun menganalisa setiap perilaku secara baik juga. Perilaku seseorang erat hubungannya dengan orang tersebut (Komang *et.al.*, 2018, p. 153).

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat kesadaran bahwa hasil dan proses penelitian ini masih belum sempurna dan memiliki beberapa kekurangan, antara lain selama pelaksanaan tes pengetahuan, ditemukan bahwa sejumlah siswa masih merasa ragu dalam memilih jawaban yang benar. Hal ini terlihat dari adanya siswa yang sering mengganti jawaban mereka setelah memilih, serta beberapa siswa yang bahkan memilih dua

jawaban sekaligus untuk satu pertanyaan. Fenomena ini menunjukkan bahwa peserta didik mungkin kurang percaya diri atau kurang memahami materi yang diuji, sehingga mereka tidak yakin dengan jawaban yang dipilih.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tingkat pengetahuan PHBS peserta didik kelas V di SD Negeri Puren, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta didik menunjukkan tingkat pengetahuan yang memuaskan, dengan 43,3% masuk dalam kategori baik sekali. Meskipun demikian, masih ditemukan sebagian peserta didik yang perlu mendapatkan perhatian lebih dalam meningkatkan pemahaman mereka terhadap PHBS. Upaya perbaikan dan pendekatan khusus perlu dilakukan untuk memastikan semua peserta didik mencapai pengetahuan yang lebih baik terkait PHBS di masa mendatang.

B. Implikasi

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

1. Peserta didik yang memiliki pemahaman s angat baik dan baik tentang PHBS, diharapkan mereka mampu mengimplementasikan pengetahuan tersebut secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Tidak hanya memiliki pemahaman yang baik, tetapi juga penting untuk mampu menerapkannya secara konsisten dan efisien.
2. Bagi peserta didik yang memiliki pengetahuan cukup, kurang dan buruk dalam PHBS, diharapkan mereka mampu memahami dan belajar dengan

baik lagi sehingga nantinya dapat menerapkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Peserta Didik Kelas V di SD Negeri Puren, peneliti menyampaikan beberapa saran yang dianggap relevan untuk peningkatan ke depannya, yaitu:

1. Perlunya meningkatkan edukasi tentang PHBS secara terintegrasi dalam kurikulum pendidikan, baik melalui pengajaran langsung maupun kegiatan ekstrakurikuler.
2. Bagi guru dan tenaga pendidik diharapkan mampu menerapkan metode pengajaran yang lebih baik, menarik dan efektif terkait PHBS.
3. Peningkatan kesadaran dan partisipasi aktif orang tua atau wali murid juga menjadi kunci dalam mendukung implementasi PHBS di lingkungan sekolah dan rumah.

Langkah-langkah tersebut diharapkan dapat membawa dampak positif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan PHBS di kalangan peserta didik, serta menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan produktif untuk proses belajar mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Retno Ardanari. (2019). *Perilaku Kesehatan Anak Sekolah*. Jawa Timur : CV. Pustaka Abadi.
- Aminah, S., Huliatusisa, Y., & Magdalena, I. (2021). *Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal JKFT, 6(1), 18. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5214>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Depkes RI (2007). *Pedoman Pembinaan Dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Fazar, Indra Nur. (2022). *Tingkat Pengetahuan Pemain Sepak Bola Yesterday FC Tentang Peraturan Pada Permainan Sepak Bola*. Skripsi. Yogyakarta: FIKK UNY.
- Fitriani, N.L., dan S. Andriyani. (2015). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan di SD Negeri 11 Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015*. FIKES FPOK-UPI.
- Flex Free Clinic. (2016). *7 Tips Olahraga yang Aman untuk Anak*. Diakses pada 22 Mei 2024, pukul 10.10 WIB, dari <https://flexfreeclinic.com/artikel/detail/114?title=7-tips-olahraga-yang-aman-untuk-anak>
- Ghufron, R. &. (2017). *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hambali, S. (2016). Pembelajaran Passing Bawah Menggunakan Metode Bermain Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58–70.
- Hananto, Puriana & Suryansah, S. (2023). Pentingnya kesadaran masyarakat dalam berolahraga senam terhadap peningkatan kebugaran jasmani. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 1(1), 56–62. <https://doi.org/10.31316/ijst.v1i1.4692>
- Hassan, Mohamed. (2024). *Ilustrasi Wanita Mesin Cuci Kartun - Pencucian*. Diakses pada 22 Mei 2024, pukul 09.15 WIB, dari <https://pixabay.com/id/illustrations/wanita-mesin-cuci-kartun-pencucian-8562570/>
- Huliatusisa, Y., Sutisna, A., Astuti, I. M., Ishaq, A. R., Annisa, M. N., & Ragin, G. (2022). Analisis Menjaga Kesehatan Kulit dan Rambut dengan Menjaga Kebersihan pada Siswa SDN Kp. Bulak III Pamulang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 3. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>

- Islami, Fitria Nur. (2022). *Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Permainan Bulutangkis di Sekolah Dasar se-Kecamatan Danurejan*. Skripsi. Yogyakarta: FIKK UNY.
- Ismail, M. J. (2021). Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Dan Menjaga Kebersihan Di Sekolah. *Guru Tua : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 59–68. <https://doi.org/10.31970/gurutua.v4i1.67>
- Jalaluddin.H, (2013), *Filsafat Ilmu Pengetahuan*, Jakarta : Penerbit PT Raja Grafindo Persada.
- Jamilatun, M, dkk. (2020). Pemeriksaan kuku dan penyuluhan memotong kuku yang benar pada anak-anak di panti asuhan assomadiyyah. *Jurnal Abdidas*. Vol 1 (3). Hal: 88-94.
- Jamilatus, L. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Keluarga Tentang Perawatan Activites Daily Living (ADL) Pada Lansia*. Jombang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Kemenkes RI. (2011). *Panduan Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Rumah Tangga melalui Tim Penggerak PKK*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2011). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khadijah, Nurul A. (2020). *Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini Teori Dan Praktik*. Kesatu. Jakarta: Kencana.
- Komang, N., Anggraeni, L., Suniyadewi, N. W., Luh, N., & Devhy, P. (2018) Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Penerapan Hidup Bersih Dan Sehat Payangan Wilayah Kerja Puskesmas Marga 1 Tabanan. *Bmj*, 5(2), 144-156.
- Kumparan. (2021). *Contoh Poster Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan Cara Membuatnya*. Diakses pada 22 Mei 2024, pukul 09.00 WIB, dari <https://kumparan.com/kabar-harian/contoh-poster-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-dan-cara-membuatnya-1x1GsUBdqW/>
- Kusmiyati, K., Muhlis, M., & Bachtar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Kebersihan Diri Untuk Menunjang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Smpn 2 Gunungsari. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.29303/jppm.v2i1.992>
- Murwaningsih, S. (2016). Penerapan cuci tangan pakai sabun di sdn kota karang bandar lampung. *Jurnal Nasional Kesehatan*. Vol 7 (2). Hal: 148-155.

- Mujiono & Sukartini. (2017). *Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah*. Jakarta: Inspirator Academi
- Ninsih, T.R, dkk. (2018). Pendidikan karakter peduli lingkungan melalui “program bebas sampah” di sd alam mahira kota bengkulu. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Vol 1 (1). Hal: 73-82.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- Notoatmodjo, S., (2010), *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Malang: Rineka Cipta.
- Nugraheni, Hermien. Sofwan Indarjo. Suhat. (2018). *Buku Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Yogyakarta : CV. Budi Utama.
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>
- Pranata, K. M. A., Wahjoedi, H., & Lesmana, K. Y. P. (2021). Media Pembelajaran PJOK Berbasis Audio Visual pada Materi Shooting Bolabasket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 82. <https://doi.org/10.23887/jiku.v9i2.37430>.
- Purba, I. E., Munthe, S. A., & Bangun, H. A. (2021). *Enam Langkah Mencuci Tangan Yang Benar Dalam Pencegahan Penularan Virus Covid 19*. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 2(2), 14-24.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Rosdiana. (2021). *Rutin Menggunting Kuku*. Diakses pada 22 Mei 2024, pukul 09.40 WIB, dari <https://legutykids.com/rutin-menggunting-kuku/>
- Ruangguru. (2024). *Dafa Sedang _QU-V4BD1V0X*. Diakses pada 22 Mei 2024, pukul 09.50 WIB, dari <https://roboguru.ruangguru.com/question/dafa-sedang- QU-V4BD1V0X>
- Rubiyatno. (2014). Peranan aktivitas olahraga bagi tumbuh kembang anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*. Vol 3 (1). Hal: 54-64.
- Sahir, Syafrida Hafni. (2022). *Metodologi Penelitian* Yogyakarta : Penerbit KBM Indonesia.

- Salim, Muhammad Hanif Husni. (2024). *Tingkat Pengetahuan Metode RICE Dalam Penanganan Dini Cedera Pada Guru PJOK Sekolah Menengah Pertama se-Kapanewon Sewon*. Skripsi. Yogyakarta: FIKK UNY.
- Saputri, R. O. N. (2024). *Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas IV Di SD Negeri Tegalrejo 1 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIKK UNY.
- SDUA bantul. (2022). *Promosi Kesehatan*. Diakses pada 22 Mei 2024, pukul 10.00 WIB, dari <https://sduabantul.sch.id/promosi-kesehatan/>
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sudirjo, Encep. Muhammad Nur Alif. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani* (Tutang muhtar (Ed.); kesatu). UPI Sumedang Press.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. In *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* (Vol. 16, Issue 2, pp. 156–167). <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.35082>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor - Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Pustaka Indonesia.
- Syampurma, H. (2018). Studi tentang tingkat pengetahuan ilmu gizi siswa-siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 88-99.
- Westfrisco. (2017). *Ilustrasi Menyikat Gigi - Gigi Dental*. Diakses pada 22 Mei 2024, pukul 09.30 WIB, dari <https://pixabay.com/id/illustrations/menyikat-gigi-gigi-dental-2351803/>
- Yuniansyah, Muhammad. (2024). *Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Dalam Pembelajaran Senam Lantai Meroda di SD Negeri se-Kalurahan Donotirto*. Skripsi. Yogyakarta: FIKK UNY.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHIRAGAAAN DAN KESEHATAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN JASMANI SEKOLAH DASAR
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092.
Laman : <http://www.fikk.uny.ac.id> Surel : humas.fikk@uny.ac.id

SURAT PERMOHONAN PEMBIMBING PENYUSUNAN PROPOSAL TA
No. 97/PJSD/VI/2024

Berdasarkan persetujuan Koorprodi atas usulan Proposal Tugas Akhir Skripsi mahasiswa:

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

Nama : Endro Budi Wibowo
NIM : 20604224001
Program Studi : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar – S1
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS
V TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN
SEHAT DI SD NEGERI PUREN KECAMATAN
DEPOK KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA

Dengan hormat, mohon Ibu:

Nama : Dr. Ranintya Meikahani, M.Pd.
NIP : 19920516 201903 2 027
Jabatan : Lektor
Departemen : Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Bersedia sebagai Pembimbing penyusunan proposal TA bagi mahasiswa tersebut di atas. Atas kesediaannya dan kerjasama Ibu diucapkan banyak terima kasih.

Yogyakarta, 11 Juni 2024
Kadep PJSD/Koorprodi S1-PJSD


Dr. Aris Fajar Pambudi, M.Or.
NIP. 19820522 200912 1 006

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN DAN KESEHATAN
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/1027/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

11 Juni 2024

Y'th. SD NEGERI PUREN
Jl. Tantular, Kaliwaru, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa
Yogyakarta 52283

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

Nama	: Endro Budi Wibowo
NIM	: 20604224001
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SD NEGERI PUREN KECAMATAN DEPOK KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA
Waktu Penelitian	: Rabu, 12 Juni 2024

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.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Surat Keterangan SD Negeri Puren



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN

SD NEGERI PUREN

ꦱꦺꦤꦏꦧꦸꦥꦠꦺꦤ꧀ꦱꦭꦺꦩꦤ꧀
ꦢꦶꦤꦱꦥꦺꦤꦢꦶꦏꦶꦁ

Jl. Tantular 93 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, DIY 55283
Email: sdnpuren@gmail.com Telp. (0274) 540886

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

No : 421.2/115/SDNPRN/VI/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sutrisno, S.Pd.
NIP : 19700126 199303 1 005
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Puren

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Endro Budi Wibowo
NIM : 20604224001
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta yang beralamat di Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Gedung IKA UNY, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta tersebut telah melaksanakan Penelitian dengan judul skripsi **"Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di SD Negeri Puren Kecamatan Depok Kabupaten Sleman Yogyakarta"** di SD Negeri Puren pada Rabu, 12 Juni 2024.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 19 Juni 2024
Kepala SD Negeri Puren

Sutrisno, S.Pd
NIP. 19700126 199303 1 005

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENGETAHUAN PHBS SISWA SD NEGERI PUREN

Nama Responden :

Kelas :

Pengetahuan Tentang PHBS

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama, pilih satu jawaban yang benar
2. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang benar, setiap pertanyaan hanya satu jawaban

Soal Tes

1. Jelaskan kegiatan yang termasuk dalam PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)..
 - A. Membuang sampah sembarangan
 - B. Menyentuh wajah tanpa mencuci tangan
 - C. Makan makanan cepat saji setiap hari
 - D. Semua jawaban salah
2. Jelaskan yang dimaksud dengan PHBS..
 - A. Program Hidup Bersih dan Sehat
 - B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
 - C. Pendidikan Hidup Bersih dan Sehat
 - D. Prinsip Hidup Bersih dan Sehat

3. Jelaskan yang harus dilakukan setelah batuk atau bersin...
 - A. Menutup mulut dan hidung dengan tangan
 - B. Meniup hidung ke udara bebas
 - C. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
 - D. Melanjutkan kegiatan tanpa memperhatikan apa yang terjadi
4. Jelaskan manfaat utama mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir...
 - A. Membuat tangan lebih halus
 - B. Mencegah kuman dan penyakit
 - C. Memberikan aroma wangi pada tangan
 - D. Membuat tangan lebih berkilau
5. Jelaskan mengapa penting mencuci tangan sebelum makan...
 - A. Agar tangan tetap bersih
 - B. Supaya tangan tidak berbau
 - C. Mencegah terjadinya kuman pada makanan
 - D. Hanya untuk kebiasaan saja
6. Sebutkan langkah pertama dalam mencuci tangan yang benar yaitu...
 - A. Menyiram tangan dengan air sebentar
 - B. Menggosok tangan dengan sabun selama 5 detik
 - C. Mengucek tangan tanpa sabun
 - D. Membilas tangan dengan air dingin
7. Pilihlah urutan yang benar dalam mencuci tangan yaitu...
 - A. Bilas tangan, gosok dengan sabun, kucek kuku
 - B. Gosok dengan sabun, kucek kuku, bilas tangan
 - C. Kucek kuku, bilas tangan, gosok dengan sabun
 - D. Bilas tangan, kucek kuku, gosok dengan sabun

8. Jelaskan manfaat utama membersihkan rambut secara teratur...
 - A. Membuat rambut lebih kusam
 - B. Mencegah gatal pada kulit kepala
 - C. Menambah berat pada kepala
 - D. Mengurangi pertumbuhan rambut

9. Jelaskan manfaat lain dari membersihkan rambut...
 - A. Membuat rambut lebih berat dan sulit diatur
 - B. Menjaga kesehatan kulit kepala dan rambut
 - C. Mencegah pertumbuhan rambut
 - D. Hanya untuk gaya dan penampilan

10. Apa yang sebaiknya dilakukan setelah mencuci rambut dengan sampo...
 - A. Membilas rambut dengan air dingin
 - B. Mengeringkan rambut dengan hair dryer
 - C. Menggosok rambut dengan kain
 - D. Tidak perlu melakukan apa-apa

11. Sebutkan manfaat menggunakan kondisioner setelah mencuci rambut...
 - A. Membuat rambut lebih sulit diatur
 - B. Menambah berat pada rambut
 - C. Mencegah kerusakan dan membuat rambut lebih lembut
 - D. Hanya untuk memberikan aroma wangi pada rambut

12. Apa yang dapat terjadi jika rambut tidak dirawat dengan baik...
 - A. Rambut menjadi lebih panjang
 - B. Rambut bisa menjadi kusam dan kering
 - C. Warna rambut menjadi lebih cerah
 - D. Hanya sedikit perubahan pada rambut

13. Apa yang dapat terjadi jika rambut jarang disisir...
- A. Rambut menjadi lebih berkilau
 - B. Rambut dapat bercabang dan sulit diatur
 - C. Rambut tumbuh lebih cepat
 - D. Hanya menyebabkan sedikit masalah pada rambut
14. Jelaskan manfaat utama membersihkan gigi setiap hari...
- A. Membuat gigi menjadi lebih kuning
 - B. Mencegah kuman dan plak pada gigi
 - C. Menyebabkan gigi lebih berlubang
 - D. Hanya untuk membersihkan sisa makanan
15. Apa manfaat berkumur dengan obat kumur setelah menyikat gigi...
- A. Hanya untuk memberikan aroma wangi pada mulut
 - B. Membuat mulut menjadi lebih kering
 - C. Membunuh kuman dan menyegarkan napas
 - D. Berkumur dengan obat kumur tidak memberikan manfaat kesehatan
16. Sebutkan langkah pertama dalam menggosok gigi yang benar adalah...
- A. Menggosok gigi dengan gerakan horizontal
 - B. Membersihkan lidah terlebih dahulu
 - C. Menyikat gigi dengan gerakan memutar dari gusi ke ujung gigi
 - D. Hanya menggunakan air tanpa pasta gigi
17. Jelaskan yang sebaiknya dilakukan setelah menggosok gigi..
- A. Berkumur dengan air
 - B. Langsung tidur tanpa berkumur
 - C. Menggosok gigi kembali
 - D. Tidak perlu melakukan apa-apa

18. Apa yang bisa terjadi jika gigi tidak dirawat dengan baik...
- A. Gigi bisa menjadi lebih putih
 - B. Pembentukan plak dan gigi berlubang dapat terjadi
 - C. Gigi akan tumbuh lebih cepat
 - D. Tidak ada perubahan pada gigi
19. Apa dampak buruk dari pembentukan plak pada gigi...
- A. Membuat gigi lebih kuat
 - B. Mungkin menyebabkan gigi berlubang dan penyakit gusi
 - C. Plak tidak mempengaruhi kesehatan gigi
 - D. Hanya membuat gigi lebih putih
20. Apa manfaat membersihkan kuku secara teratur...
- A. Membuat kuku menjadi lebih pendek
 - B. Menjaga kebersihan dan kesehatan kuku
 - C. Hanya untuk keindahan estetika
 - D. Membuat kuku menjadi lebih tebal.
21. Mengapa penting untuk membersihkan kotoran di bawah kuku...
- A. Agar kuku terlihat lebih panjang
 - B. Mencegah pertumbuhan bakteri dan kuman di bawah kuku
 - C. Tidak perlu membersihkan kotoran di bawah kuku
 - D. Kotoran di bawah kuku tidak mempengaruhi kesehatan
22. Sebutkan langkah pertama dalam memotong kuku...
- A. Memotongnya secara acak
 - B. Menyikat kuku terlebih dahulu
 - C. Merendam kuku dalam air hangat
 - D. Tidak perlu langkah khusus sebelum memotong kuku

23. Bagaimana cara memotong kuku dengan benar...
- A. Memotongnya secepat mungkin
 - B. Menyusun kuku sebelum memotongnya
 - C. Memotong kuku lurus tanpa memperhatikan bentuk kuku
 - D. Memotong kuku mengikuti bentuk alami kuku
24. Apa yang bisa terjadi jika tidak merawat kuku dengan baik...
- A. Kuku menjadi lebih panjang
 - B. Pembentukan kotoran di bawah kuku
 - C. Kuku tidak tumbuh
 - D. Tidak ada dampak negatif
25. Apa dampak buruk dari tidak memotong kuku yang terlalu panjang...
- A. Kuku akan menjadi lebih kuat
 - B. Kuku dapat patah dan tumbuh tidak teratur
 - C. Kuku tidak memerlukan pemotongan
 - D. Tidak ada dampak negatif
26. Sebutkan langkah pertama yang benar saat ingin mengganti pakaian adalah...
- A. Membuang pakaian yang akan diganti ke lantai
 - B. Menyimpan pakaian yang akan diganti dengan rapi
 - C. Memakai pakaian baru tanpa melepas yang lama
 - D. Tidak perlu melakukan langkah khusus
27. Mengapa penting untuk menjaga kebersihan pakaian yang diganti...
- A. Pakaian yang kotor lebih nyaman
 - B. Kebersihan pakaian dapat mencegah penyakit kulit
 - C. Tidak ada dampak buruk dari pakaian yang kotor
 - D. Kebersihan pakaian tidak mempengaruhi kesehatan

28. Mengapa penting untuk mengenakan pakaian yang sesuai ukuran...
- A. Ukuran pakaian tidak mempengaruhi penampilan
 - B. Agar tampilan terlihat kurang rapi
 - C. Tidak perlu memperhatikan ukuran pakaian
 - D. Pakaian yang sesuai ukuran membuat tampilan lebih rapi dan nyaman
29. Sebutkan langkah pertama dalam berpakaian adalah...
- A. Memasukkan kaki ke dalam celana
 - B. Mengenakan kaus atau baju
 - C. Memasukkan kepala ke dalam baju
 - D. Tidak perlu langkah khusus dalam berpakaian
30. Apa manfaat membuang sampah pada tempatnya...
- A. Menyulitkan petugas kebersihan
 - B. Menjaga kebersihan lingkungan
 - C. Membuat tempat sampah penuh
 - D. Tidak ada manfaat khusus
31. Mengapa penting untuk tidak membuang sampah sembarangan...
- A. Agar lingkungan terlihat kotor
 - B. Tidak ada dampak negatif dari membuang sampah sembarangan
 - C. Mencegah pencemaran lingkungan
 - D. Lingkungan tidak memerlukan perhatian khusus
32. Apa tujuan dari kegiatan memilah sampah...
- A. Membuang sampah sembarangan
 - B. Menghasilkan lebih banyak sampah
 - C. Mengurangi jumlah sampah dan mendukung daur ulang
 - D. Tidak ada manfaat dari memilah sampah

33. Sebutkan yang dimaksud dengan "3R" dalam pengelolaan sampah...
- A. Reboisasi, Reduksi, Rekayasa
 - B. Reuse, Recycle, Reduce
 - C. Renang, Relaksasi, Refleksi
 - D. Rencana, Rasa, Respon
34. Apa yang dapat terjadi jika kita membuang sampah sembarangan di sungai atau laut...
- A. Air menjadi lebih bersih
 - B. Hewan laut menjadi lebih sehat
 - C. Pencemaran air dan bahaya bagi lingkungan
 - D. Tidak ada dampak negatif dari membuang sampah di sungai atau laut
35. Apa yang dapat terjadi pada tanah jika kita sering membuang sampah sembarangan...
- A. Tanah menjadi lebih subur
 - B. Tanah dapat tercemar dan sulit untuk tumbuh tanaman
 - C. Tidak ada dampak pada kualitas tanah
 - D. Tanaman tumbuh lebih baik dengan adanya sampah
36. Apa manfaat utama dari melakukan aktivitas fisik secara teratur...
- A. Meningkatkan risiko penyakit
 - B. Menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan jantung
 - C. Mengurangi energi dan stamina
 - D. Tidak ada manfaat khusus dari aktivitas fisik
37. Apa yang dapat diperoleh dari rutin melakukan aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak...
- A. Membuat pertumbuhan anak terhambat
 - B. Tidak ada pengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan
 - C. Meningkatkan pertumbuhan tulang, otot, dan kesehatan keseluruhan
 - D. Anak-anak tidak membutuhkan aktivitas fisik

38. Apa yang dimaksud dengan olahraga yang disukai...
- A. Olahraga yang tidak perlu dilakukan
 - B. Olahraga yang dilakukan dengan penuh semangat dan kesenangan
 - C. Olahraga yang tidak memberikan manfaat kesehatan
 - D. Olahraga yang tidak populer di kalangan anak-anak
39. Apa yang perlu diperhatikan ketika memilih olahraga...
- A. Memilih olahraga yang paling mahal
 - B. Mengikuti tren dan memilih olahraga yang paling populer
 - C. Memilih olahraga yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kebutuhan diri sendiri
 - D. Tidak perlu memperhatikan faktor-faktor tersebut

Lampiran 5. Kunci Jawaban Instrumen Penelitian

No	No	No	No
1. D	11. C	21. B	31. C
2. B	12. B	22. B	32. C
3. C	13. B	23. D	33. B
4. B	14. B	24. B	34. C
5. C	15. C	25. B	35. B
6. A	16. C	26. B	36. B
7. B	17. A	27. B	37. C
8. B	18. B	28. D	38. B
9. B	19. B	29. C	39. C
10. A	20. B	30. B	

Lampiran 6. Lembar Tes Pengerjaan Peserta Didik

INSTRUMEN PENGETAHUAN PHBS SISWA SD NEGERI PUREN

Nama Responden : *Callysta Belvania Aurelly*

Kelas : *U*

Pengetahuan Tentang PHBS

Petunjuk pengisian :

1. Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama, pilih satu jawaban yang benar
2. Berilah tanda silang (X) pada salah satu jawaban yang benar, setiap pertanyaan hanya satu jawaban

Soal Tes

1. Jelaskan kegiatan yang termasuk dalam PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat)...
 - A. Membuang sampah sembarangan
 - B. Menyentuh wajah tanpa mencuci tangan
 - C. Makan makanan cepat saji setiap hari
 - ☒ D. Semua jawaban salah
-
2. Jelaskan yang dimaksud dengan PHBS...
 - ☒ A. Program Hidup Bersih dan Sehat
 - B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
 - C. Pendidikan Hidup Bersih dan Sehat
 - D. Prinsip Hidup Bersih dan Sehat

3. Jelaskan yang harus dilakukan setelah batuk atau bersin...

- ☒ A. Menutup mulut dan hidung dengan tangan
- B. Meniup hidung ke udara bebas
- C. Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir
- D. Melanjutkan kegiatan tanpa memperhatikan apa yang terjadi

4. Jelaskan manfaat utama mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir...

- A. Membuat tangan lebih halus
- B. Mencegah kuman dan penyakit
- ☒ C. Memberikan aroma wangi pada tangan
- D. Membuat tangan lebih berkilau

5. Jelaskan mengapa penting mencuci tangan sebelum makan...

- A. Agar tangan tetap bersih
- B. Supaya tangan tidak berbau
- ☒ C. Mencegah terjadinya kuman pada makanan
- D. Hanya untuk kebiasaan saja

6. Sebutkan langkah pertama dalam mencuci tangan yang benar yaitu...

- ☒ A. Menyiram tangan dengan air sebentar
- B. Menggosok tangan dengan sabun selama 5 detik
- ☒ C. Mengecek tangan tanpa sabun
- D. Membilas tangan dengan air dingin

7. Pilihlah urutan yang benar dalam mencuci tangan yaitu...

- A. Bilas tangan, gosok dengan sabun, kucek kuku
- ☒ B. Gosok dengan sabun, kucek kuku, bilas tangan
- C. Kucek kuku, bilas tangan, gosok dengan sabun
- D. Bilas tangan, kucek kuku, gosok dengan sabun

8. Jelaskan manfaat utama membersihkan rambut secara teratur...
- A. Membuat rambut lebih kusam
 - ☒ B. Mencegah gatal pada kulit kepala
 - C. Menambah berat pada kepala
 - D. Mengurangi pertumbuhan rambut
9. Jelaskan manfaat lain dari membersihkan rambut...
- A. Membuat rambut lebih berat dan sulit diatur
 - ☒ B. Menjaga kesehatan kulit kepala dan rambut
 - C. Mencegah pertumbuhan rambut
 - D. Hanya untuk gaya dan penampilan
10. Apa yang sebaiknya dilakukan setelah mencuci rambut dengan sampo...
- A. Membilas rambut dengan air dingin
 - B. Mengeringkan rambut dengan hair dryer
 - ☒ C. Menggosok rambut dengan kain
 - D. Tidak perlu melakukan apa-apa
11. Sebutkan manfaat menggunakan kondisioner setelah mencuci rambut...
- A. Membuat rambut lebih sulit diatur
 - B. Menambah berat pada rambut
 - ☒ C. Mencegah kerusakan dan membuat rambut lebih lembut
 - D. Hanya untuk memberikan aroma wangi pada rambut
12. Apa yang dapat terjadi jika rambut tidak dirawat dengan baik...
- A. Rambut menjadi lebih panjang
 - ☒ B. Rambut bisa menjadi kusam dan kering
 - C. Warna rambut menjadi lebih cerah
 - D. Hanya sedikit perubahan pada rambut

13. Apa yang dapat terjadi jika rambut jarang disisir...
- A. Rambut menjadi lebih berkilau
 - ☒ B. Rambut dapat bercabang dan sulit diatur
 - C. Rambut tumbuh lebih cepat
 - D. Hanya menyebabkan sedikit masalah pada rambut
14. Jelaskan manfaat utama membersihkan gigi setiap hari...
- A. Membuat gigi menjadi lebih kuning
 - ☒ B. Mencegah kuman dan plak pada gigi
 - C. Menyebabkan gigi lebih berlubang
 - D. Hanya untuk membersihkan sisa makanan
15. Apa manfaat berkumur dengan obat kumur setelah menyikat gigi...
- A. Hanya untuk memberikan aroma wangi pada mulut
 - B. Membuat mulut menjadi lebih kering
 - ☒ C. Membunuh kuman dan menyegarkan napas
 - D. Berkumur dengan obat kumur tidak memberikan manfaat kesehatan
16. Sebutkan langkah pertama dalam menggosok gigi yang benar adalah...
- A. Menggosok gigi dengan gerakan horizontal
 - B. Membersihkan lidah terlebih dahulu
 - ☒ C. Menyikat gigi dengan gerakan memutar dari gusi ke ujung gigi
 - D. Hanya menggunakan air tanpa pasta gigi
17. Jelaskan yang sebaiknya dilakukan setelah menggosok gigi..
- ☒ A. Berkumur dengan air
 - B. Langsung tidur tanpa berkumur
 - C. Menggosok gigi kembali
 - D. Tidak perlu melakukan apa-apa

18. Apa yang bisa terjadi jika gigi tidak dirawat dengan baik...
- A. Gigi bisa menjadi lebih putih
 - ☒ B. Pembentukan plak dan gigi berlubang dapat terjadi
 - C. Gigi akan tumbuh lebih cepat
 - D. Tidak ada perubahan pada gigi
19. Apa dampak buruk dari pembentukan plak pada gigi...
- A. Membuat gigi lebih kuat
 - ☒ B. Mungkin menyebabkan gigi berlubang dan penyakit gusi
 - C. Plak tidak mempengaruhi kesehatan gigi
 - D. Hanya membuat gigi lebih putih
20. Apa manfaat membersihkan kuku secara teratur...
- A. Membuat kuku menjadi lebih pendek
 - ☒ B. Menjaga kebersihan dan kesehatan kuku
 - C. Hanya untuk keindahan estetika
 - D. Membuat kuku menjadi lebih tebal
21. Mengapa penting untuk membersihkan kotoran di bawah kuku...
- A. Agar kuku terlihat lebih panjang
 - ☒ B. Mencegah pertumbuhan bakteri dan kuman di bawah kuku
 - C. Tidak perlu membersihkan kotoran di bawah kuku
 - D. Kotoran di bawah kuku tidak mempengaruhi kesehatan
22. Sebutkan langkah pertama dalam memotong kuku...
- A. Memotongnya secara acak
 - ☒ B. Menyikat kuku terlebih dahulu
 - C. Merendam kuku dalam air hangat
 - D. Tidak perlu langkah khusus sebelum memotong kuku

23. Bagaimana cara memotong kuku dengan benar...
- A. Memotongnya secepat mungkin
 - B. Menyusun kuku sebelum memotongnya
 - C. Memotong kuku lurus tanpa memperhatikan bentuk kuku
 - ☒ D. Memotong kuku mengikuti bentuk alami kuku
24. Apa yang bisa terjadi jika tidak merawat kuku dengan baik...
- A. Kuku menjadi lebih panjang
 - ☒ B. Pembentukan kotoran di bawah kuku
 - C. Kuku tidak tumbuh
 - ☒ D. Tidak ada dampak negatif
25. Apa dampak buruk dari tidak memotong kuku yang terlalu panjang...
- A. Kuku akan menjadi lebih kuat
 - ☒ B. Kuku dapat patah dan tumbuh tidak teratur
 - C. Kuku tidak memerlukan pemotongan
 - D. Tidak ada dampak negatif
26. Sebutkan langkah pertama yang benar saat ingin mengganti pakainan adalah....
- A. Membuang pakainan yang akan diganti ke lantai
 - ☒ B. Menyimpan pakainan yang akan diganti dengan rapi
 - C. Memakai pakainan baru tanpa melepas yang lama
 - ☒ D. Tidak perlu melakukan langkah khusus
27. Mengapa penting untuk menjaga kebersihan pakainan yang diganti...
- A. Pakainan yang kotor lebih nyaman
 - ☒ B. Kebersihan pakainan dapat mencegah penyakit kulit
 - C. Tidak ada dampak buruk dari pakainan yang kotor
 - D. Kebersihan pakainan tidak mempengaruhi kesehatan
28. Mengapa penting untuk mengenakan pakainan yang sesuai ukuran...

- A. Ukuran pakaian tidak mempengaruhi penampilan
- B. Agar tampilan terlihat kurang rapi
- C. Tidak perlu memperhatikan ukuran pakaian
- ☒ D. Pakaian yang sesuai ukuran membuat tampilan lebih rapi dan nyaman

29. Sebutkan langkah pertama dalam berpakaian adalah...

- A. Memasukkan kaki ke dalam celana
- B. Mengenakan kaus atau baju
- C. Memasukkan kepala ke dalam baju
- ☒ D. Tidak perlu langkah khusus dalam berpakaian

30. Apa manfaat membuang sampah pada tempatnya...

- A. Menyulitkan petugas kebersihan
- ☒ B. Menjaga kebersihan lingkungan
- C. Membuat tempat sampah penuh
- D. Tidak ada manfaat khusus

31. Mengapa penting untuk tidak membuang sampah sembarangan...

- A. Agar lingkungan terlihat kotor
- B. Tidak ada dampak negatif dari membuang sampah sembarangan
- ☒ C. Mencegah pencemaran lingkungan
- D. Lingkungan tidak memerlukan perhatian khusus

32. Apa tujuan dari kegiatan memilah sampah...

- A. Membuang sampah sembarangan
- B. Menghasilkan lebih banyak sampah
- ☒ C. Mengurangi jumlah sampah dan mendukung daur ulang
- D. Tidak ada manfaat dari memilah sampah

33. Sebutkan yang dimaksud dengan "3R" dalam pengelolaan sampah...

- A. Reboisasi, Reduksi, Rekayasa
- ☒ B. Reuse, Recycle, Reduce
- C. Renang, Relaksasi, Refleksi
- D. Rencana, Rasa, Respon

34. Apa yang dapat terjadi jika kita membuang sampah sembarangan di sungai atau laut...

- A. Air menjadi lebih bersih
- B. Hewan laut menjadi lebih sehat
- ☒ C. Pencemaran air dan bahaya bagi lingkungan
- D. Tidak ada dampak negatif dari membuang sampah di sungai atau laut

35. Apa yang dapat terjadi pada tanah jika kita sering membuang sampah sembarangan....

- A. Tanah menjadi lebih subur
- B. Tanah dapat tercemar dan sulit untuk tumbuh tanaman
- C. Tidak ada dampak pada kualitas tanah
- ☒ D. Tanaman tumbuh lebih baik dengan adanya sampah

36. Apa manfaat utama dari melakukan aktivitas fisik secara teratur...

- A. Meningkatkan risiko penyakit
- ☒ B. Menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan jantung
- C. Mengurangi energi dan stamina
- D. Tidak ada manfaat khusus dari aktivitas fisik

37. Apa yang dapat diperoleh dari rutin melakukan aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan perkembangan anak-anak...
- A. Membuat pertumbuhan anak terhambat
 - B. Tidak ada pengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan
 - ☒ C. Meningkatkan pertumbuhan tulang, otot, dan kesehatan keseluruhan
 - D. Anak-anak tidak membutuhkan aktivitas fisik
38. Apa yang dimaksud dengan olahraga yang disukai...
- A. Olahraga yang tidak perlu dilakukan
 - ☒ B. Olahraga yang dilakukan dengan penuh semangat dan kesenangan
 - C. Olahraga yang tidak memberikan manfaat kesehatan
 - D. Olahraga yang tidak populer di kalangan anak-anak
39. Apa yang perlu diperhatikan ketika memilih olahraga...
- A. Memilih olahraga yang paling mahal
 - B. Mengikuti tren dan memilih olahraga yang paling populer
 - ☒ C. Memilih olahraga yang sesuai dengan minat, kemampuan, dan kebutuhan diri sendiri
 - D. Tidak perlu memperhatikan faktor-faktor tersebut

Lampiran 7. Data Penelitian

No.	Nama	Likert Scale																																							Jumlah	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
1	Responden 1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	21	
2	Responden 2	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	18	
3	Responden 3	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	32	
4	Responden 4	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	16	
5	Responden 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	35	
6	Responden 6	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	14
7	Responden 7	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	12
8	Responden 8	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	12
9	Responden 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	35	
10	Responden 10	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	12
11	Responden 11	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	13
12	Responden 12	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	14	
13	Responden 13	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45	
14	Responden 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	44	
15	Responden 15	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	17
16	Responden 16	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	11	
17	Responden 17	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	25
18	Responden 18	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	26
19	Responden 19	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	12
20	Responden 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34	
21	Responden 21	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
22	Responden 22	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	25	
23	Responden 23	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35	
24	Responden 24	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
25	Responden 25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	34
26	Responden 26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	35	
27	Responden 27	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	17
28	Responden 28	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
29	Responden 29	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	32
30	Responden 30	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	11

Lampiran 8. Hasil Penelitian PHBS Keseluruhan

Statistics									
		Kat_CuciTangan	Kat_Rambut	Kat_GigidanMulut	Kat_Kuku	Kat_Berpakaian	Kat_MembuangSampah	Kat_Berolahraga	Kat_NilaiKeseluruhanPHBS
N	Valid	30	30	30	30	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		61,0480	62,2190	54,7737	61,3860	59,7220	64,4970	70,5553	62,0513
Std. Error of Mean		4,17255	5,11279	4,97439	5,76937	5,37673	5,72111	5,84138	4,40070
Median		57,1400	66,6600	58,3300	66,6600	50,0000	66,6600	75,0000	65,3800
Mode		57,14	33,33	83,33	33,33 ^a	25,00	100,00	100,00	82,05 ^a
Std. Deviation		22,85401	28,00390	27,24587	31,60017	29,44957	31,33583	31,99456	24,10361
Variance		522,306	784,218	742,337	998,571	867,277	981,934	1023,652	580,984
Range		85,72	83,34	83,34	83,34	83,34	83,34	83,34	61,54
Minimum		14,28	16,66	16,66	16,66	16,66	16,66	16,66	28,20
Maximum		100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	89,74
Sum		1831,44	1866,57	1643,21	1841,58	1791,66	1934,91	2116,66	1861,54
Percentiles	25	42,8500	33,3300	33,3300	33,3300	25,0000	33,3300	25,0000	35,2500
	50	57,1400	66,6600	58,3300	66,6600	50,0000	66,6600	75,0000	65,3800
	75	85,7100	83,3300	83,3300	87,4975	81,2500	100,0000	100,0000	87,1700
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown									

Lampiran 9. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Mencuci Tangan

Statistics		
Kat_CuciTangan		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		61,0480
Std. Error of Mean		4,17255
Median		57,1400
Mode		57,14
Std. Deviation		22,85401
Variance		522,306
Range		85,72
Minimum		14,28
Maximum		100,00
Sum		1831,44

Kat_CuciTangan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	2	6,7	6,7	6,7
	Kurang	2	6,7	6,7	13,3
	Cukup	14	46,7	46,7	60,0
	Baik	4	13,3	13,3	73,3
	Baik Sekali	8	26,7	26,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 10. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebersihan Rambut

Statistics		
Kat_Rambut		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		62,2190
Std. Error of Mean		5,11279
Median		66,6600
Mode		33,33
Std. Deviation		28,00390
Variance		784,218
Range		83,34
Minimum		16,66
Maximum		100,00
Sum		1866,57

Kat_Rambut					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	2	6,7	6,7	6,7
	Kurang	9	30,0	30,0	36,7
	Cukup	2	6,7	6,7	43,3
	Baik	4	13,3	13,3	56,7
	Baik Sekali	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 11. Analisis Deskriptif Statistik Kebersihan Gigi dan Mulut

Statistics		
Kat_GigidanMulut		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		54,7737
Std. Error of Mean		4,97439
Median		58,3300
Mode		83,33
Std. Deviation		27,24587
Variance		742,337
Range		83,34
Minimum		16,66
Maximum		100,00
Sum		1643,21

Kat_GigidanMulut					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	5	16,7	16,7	16,7
	Kurang	7	23,3	23,3	40,0
	Cukup	3	10,0	10,0	50,0
	Baik	6	20,0	20,0	70,0
	Baik Sekali	9	30,0	30,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 12. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebersihan Kuku

Statistics		
Kat_Kuku		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		61,3860
Std. Error of Mean		5,76937
Median		66,6600
Mode		33,33 ^a
Std. Deviation		31,60017
Variance		998,571
Range		83,34
Minimum		16,66
Maximum		100,00
Sum		1841,58
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown		

Kat_Kuku					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	4	13,3	13,3	13,3
	Kurang	8	26,7	26,7	40,0
	Cukup	2	6,7	6,7	46,7
	Baik	2	6,7	6,7	53,3
	Baik Sekali	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 13. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebersihan Berpakaian

Statistics		
Kat_Berpakaian		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		59,7220
Std. Error of Mean		5,37673
Median		50,0000
Mode		25,00
Std. Deviation		29,44957
Variance		867,277
Range		83,34
Minimum		16,66
Maximum		100,00
Sum		1791,66

Kat_Berpakaian					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	1	3,3	3,3	3,3
	Kurang	8	26,7	26,7	30,0
	Cukup	7	23,3	23,3	53,3
	Baik	7	23,3	23,3	76,7
	Baik Sekali	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 14. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Kebersihan Lingkungan

Statistics		
Kat_KebersihanLingkungan		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		64,4970
Std. Error of Mean		5,72111
Median		66,6600
Mode		100,00
Std. Deviation		31,33583
Variance		981,934
Range		83,34
Minimum		16,66
Maximum		100,00
Sum		1934,91

Kat_KebersihanLingkungan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	3	10,0	10,0	10,0
	Kurang	7	23,3	23,3	33,3
	Cukup	2	6,7	6,7	40,0
	Baik	6	20,0	20,0	60,0
	Baik Sekali	12	40,0	40,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 15. Analisis Deskriptif Statistik Pengetahuan Pentingnya Berolahraga

Statistics		
Kat_Berolahraga		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		70,5553
Std. Error of Mean		5,84138
Median		75,0000
Mode		100,00
Std. Deviation		31,99456
Variance		1023,652
Range		83,34
Minimum		16,66
Maximum		100,00
Sum		2116,66

Kat_Berolahraga					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	1	3,3	3,3	3,3
	Kurang	7	23,3	23,3	26,7
	Cukup	2	6,7	6,7	33,3
	Baik	7	23,3	23,3	56,7
	Baik Sekali	13	43,3	43,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian

Gambar 17. Pembagian Instrumen Penelitian



Gambar 18. Pengerjaan Soal Tes Penelitian

