

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PESERTA DIDIK KELAS X  
DI SMA N 1 PUNDONG, KECAMATAN PUNDONG,  
KABUPATEN BANTUL, YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**OLEH:  
TRI WULAN MARDIKAWATI  
NIM 19601244051**

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

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PESERTA DIDIK KELAS X  
DI SMA N 1 PUNDONG, KECAMATAN PUNDONG,  
KABUPATEN BANTUL, YOGYAKARTA**

Tri Wulan Mardikawati  
19601244051

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 216 responden. Sampel dari penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong sebanyak 133 responden dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling*. Metode yang digunakan adalah survei, dengan instrumen berupa angket. Hasil uji validitas menggunakan  $r$  tabel 0,349, dan koefisien reliabilitas sebesar 0,92. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh bahwa persentase terbesar tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong adalah cukup baik. Secara rinci, sebanyak 66 peserta didik (49,62%) pada kategori cukup baik, 30 peserta didik (22,56%) pada kategori baik, 22 peserta didik (16,54%) pada kategori kurang baik, 8 peserta didik (6,02%) pada kategori sangat kurang baik, dan 7 peserta didik (5,26%) pada kategori sangat baik. Pada masing-masing faktor yaitu perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, serta kebiasaan yang merusak kesehatan tubuh diperoleh kategori cukup baik, sedangkan pada faktor sakit dan penyakit diperoleh kategori baik.

**Kata kunci:** *perilaku hidup bersih dan sehat, peserta didik kelas X, SMA N 1 Pundong*

## ABSTRACT

### CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE OF TENTH GRADE STUDENTS OF SMA N 1 PUNDONG, PUNDONG DISTRICT, BANTUL REGENCY, YOGYAKARTA

#### *Abstract*

*This research aims to determine the level of clean and healthy lifestyle of tenth grade students of SMA N 1 Pundong (Pundong 1 High School).*

*This research was a descriptive quantitative study. The research population was for about 216 respondents. The research sample was 133 tenth grade students of SMA N 1 Pundong with sampling using incidental sampling techniques. The method used a survey, with an instrument in the form of a questionnaire. The results of the validity test using  $r$  table was at 0.349, and a reliability coefficient of 0.92. The data analysis technique used descriptive analysis elaborated in the form of percentages.*

*The research findings reveal that the largest percentage of the level of clean and healthy lifestyle of tenth grade students at SMA N 1 Pundong is in the quite good category. In detail, as many as 66 students (49.62%) are in the quite good category, 30 students (22.56%) are in the good category, 22 students (16.54%) were in the moderate category, 8 students (6.02%) are in the poor category, and 7 students (5.26%) are in the very good category. In each factor, behavior towards food and drink, personal hygiene, environmental hygiene, and habits that damage body health, the category is quite good, while in the factor of illness and disease, the category is good.*

**Keywords:** *clean and healthy lifestyle, tenth grade students, SMA N 1 Pundong.*

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

### **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

#### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Tri Wulan Mardikawati  
NIM : 19601244051  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di  
SMA N 1 Pundong, Kecamatan Pundong, Kabupaten  
Bantul

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

Yogyakarta, September 2024  
Yang menyatakan,



Tri Wulan Mardikawati  
NIM. 19601244051

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PESERTA DIDIK KELAS X  
DI SMA N 1 PUNDONG, KECAMATAN PUNDONG,  
KABUPATEN BANTUL, YOGYAKARTA**

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

Tri Wulan Mardikawati

NIM. 19601244051

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Fakultas  
Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Prof. Dr. Ngatman, M.Pd.  
NIP. 196706051994031001

Yogyakarta, 25 September 2024  
Disetujui,  
Dosen Pembimbing



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

## LEMBAR PENGESAHAN

### LEMBAR PENGESAHAN

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PESERTA DIDIK KELAS X  
DI SMA N 1 PUNDONG, KECAMATAN PUNDONG,  
KABUPATEN BANTUL, YOGYAKARTA

### TUGAS AKHIR SKRIPSI

Disusun Oleh:

Tri Wulan Mardikawati  
NIM. 19601244051

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal: 18 November 2024

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Indah Prasetyawati Tri P.S., S.Or., M.Or. (Ketua Penguji/Pembimbing)		16/12/2024
Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D. (Sekretaris)		16/12/2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Penguji Utama)		12-12-2024

Yogyakarta, 17 Desember 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.  
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

*“be confident in the path you take”*

(Tri Wulan Mardikawati)

“Memang baik jadi orang penting, tapi lebih penting jadi orang baik”

(anonim)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Mengucap syukur alhamdulillah dan rasa terimakasih kepada Allah SWT, saya persembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk:

1. Ibu tercinta, Ibu Zariyah. Terimakasih atas segala kepercayaan, pengertian dan perhatiannya yang dengan kelapangan dadanya diberikan terhadap penulis. Terimakasih untuk doa, cinta, dan kasih sayang yang tidak pernah terputus. Terimakasih atas dukungannya terkait segala keputusan yang penulis ambil untuk melanjutkan rancangan hidupnya.
2. Bapak tersayang, Bapak Kawit Raharjo. Terimakasih atas cinta dan kasih sayang yang terbilang singkat untuk dirasakan. Terimakasih untuk kenangan manis yang sudah diciptakan khusus untuk penulis semasa kecilnya.
3. Kakak-kakak tersayang, Mas Widaryanto, S.Or., M.Or., dan Mas Pranoto. Terimakasih atas semua semangat, dorongan serta dukungan bahkan bantuan yang sudah berkenan diberikan kepada penulis. Terimakasih sudah berkenan menjadi tempat untuk berkeluh kesah.



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa yang telah memberikan kasih dan rahmat-Nya, sehingga Tugas Akhir Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan sebagaimana mestinya. Berkat kasih dan rahmat-Nya tersusunlah skripsi yang berjudul "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, Yogyakarta" yang menjadi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan pihak lain. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan dalam pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or., selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang selalu sabar dalam membimbing, selalu memberikan dukungan, dorongan hingga arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd., dan Ibu Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or., Ph.D., selaku Penguji Utama dan Sekretaris Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan koreksi dan arahan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi penulis.
5. Seluruh keluarga besar Ayah, Ibu, serta kakak-kakak yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, serta dorongan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis.
6. Teman-teman mahasiswa PJKR E 2019 yang telah banyak memberikan semangat.

7. Kepala sekolah SMA N 1 Pundong dan SMA N 1 Kretek, dan seluruh staff, guru, beserta seluruh peserta didik yang telah berkenan membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi.
8. Kezia Rahmawati selaku sahabat penulis yang selalu memberikan bantuan, dorongan, dukungan, semangat serta menemani dalam proses penulisan skripsi hingga akhir.
9. Untuk semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat sehingga mendapatkan balasan dari Tuhan yang Maha Esa berkali-kali lipat dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi yang lebih bermanfaat baik bagi pembaca maupun pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, 25 September 2024  
Penulis,



Tri Wulan Mardikawati  
NIM. 19601244051

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Perilaku.....	10
a. Hakikat Perilaku.....	10
b. Jenis-Jenis Perilaku.....	11
c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku.....	12
d. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	14
2. Karakteristik Peserta Didik SMA.....	30
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Pikir.....	36
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
D. Definisi Operasional Variabel.....	41
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	41
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	49

BAB IV_HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	51
A. Hasil Penelitian.....	51
B. Pembahasan.....	60
C. Keterbatasan Penelitian.....	66
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	68
A. Simpulan.....	68
B. Implikasi.....	68
C. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN .....	74

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Peserta Didik kelas X di SMA N 1 Pundong .....	40
Tabel 2. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian .....	44
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	47
Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	48
Tabel 5. Interval Alpha Cronbach .....	49
Tabel 6. Penilaian Angket .....	50
Tabel 7. Norma Pengkategorian.....	50
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong .....	51
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Makanan dan Minuman .....	53
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Diri.....	54
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Lingkungan .....	56
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Sakit dan Penyakit.....	57
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan Tubuh.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Tumpeng Gizi Seimbang.....	20
Gambar 2.	Isi Piringku .....	20
Gambar 3.	Kerangka Berpikir PHBS Kelas X di SMA N 1 Pundong .....	38
Gambar 5.	Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong.....	52
Gambar 6.	Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Makanan dan Minuman .....	54
Gambar 7.	Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Diri.....	55
Gambar 8.	Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Lingkungan .....	57
Gambar 9.	Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Sakit dan Penyakit.....	58
Gambar 10.	Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan .....	60
Gambar 11.	Pra Survei Penelitian di SMA N 1 Pundong .....	108
Gambar 12.	Peserta didik SMA N 1 Kretek Kelas X Mengisi Angket Uji Instrumen Penelitian .....	108
Gambar 13.	Peserta didik SMA N 1 Pundong Kelas X Mengisi Angket Penelitian PHBS .....	109

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	74
Lampiran 2. Kartu Bimbingan .....	75
Lampiran 3. Surat Izin Pra Survei TAS .....	76
Lampiran 4. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian .....	77
Lampiran 5. Surat Balasan Uji Instrumen Penelitian.....	78
Lampiran 6. Angket Penelitian Zaki Larasati .....	79
Lampiran 7. Angket Uji Coba Instrumen Penelitian.....	82
Lampiran 8. Skor Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian .....	85
Lampiran 9. Hasil Uji Validitas .....	86
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas .....	87
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	88
Lampiran 12. Surat Balasan Izin Penelitian .....	89
Lampiran 13. Angket Penelitian .....	90
Lampiran 14. Hasil Penelitian.....	93
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian .....	108

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki arti perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran diri sendiri/pribadi. PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari sebuah pembelajaran yang membuat seseorang dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan membantu untuk berperan aktif dalam menciptakan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011, p. 7). Kesadaran tersebut yang seharusnya dimiliki oleh masing-masing individu, karena dampak kesadaran yang dimiliki oleh individu dapat membantu individu bahkan individu lain dalam lingkup kesehatan.

Selaras dengan pendapat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2011, p. 7), Pemerintah Kabupaten Bantul (2022) menyatakan bahwa PHBS merupakan segala perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran secara pribadi sehingga akan berdampak pada orang-orang di sekitarnya. Saat menjalani kehidupan sehari-hari dibutuhkan adanya PHBS, dalam penerapannya PHBS memiliki tujuan seperti mencegah terdampaknya sebuah penyakit, mengurangi resiko terjangkit penyakit, dan lain sebagainya. Menurut Kemenkes 2015 dikutip dari Muslim (2018, p. 1), PHBS adalah salah satu indikator capaian peningkatan kesehatan dalam program *Sustainable Development Goals* (SDGs) 2015-2030; dalam SDGs tersebut PHBS merupakan sebuah cara guna pencegahan dengan dampak jarak pendek dalam peningkatan kesehatan dalam tiga tatanan wilayah diantaranya; sekolah, keluarga, dan juga masyarakat.



PHBS di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, pendidik, dan seluruh warga sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Dinas Kesehatan Kabupaten Karangasem (2020) menyatakan bahwa dengan menerapkan PHBS di sekolah dapat menciptakan manfaat seperti: meningkatnya sekolah yang bersih dan sehat sehingga seluruh warga sekolah terlindungi dari ancaman penyakit, meningkatkan semangat proses kegiatan belajar mengajar, citra sekolah semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua ataupun masyarakat, meningkatnya citra pemerintah daerah pada bidang pendidikan, dan menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain. Cahyaningrum R (2016, p. 2) menyatakan bahwa apabila peserta didik memiliki pemahaman yang rendah, maka terdapat kemungkinan bahwasanya peserta didik enggan untuk menerapkan PHBS dengan benar bahkan tidak menerapkannya, sehingga akan mempengaruhi kesehatan tubuh.

Upaya yang dilakukan guna membangkitkan warga sekolah terkait dengan pentingnya penerapan PHBS dibutuhkan adanya pembinaan dengan menanamkan perilaku PHBS kepada setiap warga sekolah. Perilaku yang sekiranya kurang sehat semestinya telah menjadi perhatian khusus bagi sekolah, sebab dengan adanya perilaku tersebut dapat mengakibatkan hal-hal yang lebih serius seperti; penyakit menular, muntaber, dan juga Demam Berdarah *Dengue* (DBD), dan penyakit lainnya. Hal ini yang seharusnya diperhatikan oleh pihak sekolah,

sebab dengan memperhatikan hal-hal tersebut, dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas kegiatan belajar mengajar bagi pendidik dan peserta didik.

Sehubungan dengan hal tersebut maka penerapan PHBS seluruh warga sekolah perlu ditingkatkan seperti; melakukan kegiatan Jumat bersih, melakukan pembinaan baik secara langsung maupun tidak langsung. Contoh kegiatan tersebut dapat diimplementasikan setiap waktu sehingga peserta didik dapat mempraktikkan secara langsung seperti; PHBS terhadap kebersihan diri, PHBS terhadap kebersihan lingkungan, PHBS terhadap makanan dan minuman, dan lain sebagainya. Pembinaan yang dilakukan oleh pihak sekolah memberikan wawasan dan pengetahuan baru bagi peserta didik, dengan adanya pembinaan bagi peserta didik dapat meningkatkan kesadaran pentingnya penerapan PHBS yang lebih dalam, serta dengan adanya praktik sederhana yang dilaksanakan rutin akan menjadikan kebiasaan-kebiasaan baru bagi peserta didik. Hal ini berpengaruh terhadap tingkat kesehatan tubuh peserta didik, sehingga hal tersebut akan menjadi solusi singkat untuk meningkatkan PHBS.

Penelitian mengenai perilaku hidup bersih dan sehat ini juga diterapkan pada peserta didik Kelas Khusus Olahraga (KKO) kelas XI di SMA N 2 Ngaglik. Penelitian tersebut menghasilkan perilaku peserta didik terhadap makanan dan minuman memiliki kategori yang cukup tinggi dan kurang tinggi mendapatkan nilai yang sama yaitu sebesar 33% dikategori kurang tinggi dan 33% dikategori cukup tinggi dengan masing-masing berjumlah 10 siswa. Terdapat kategori kurang tinggi, hal tersebut dikarenakan masih terdapat beberapa peserta didik yang kurang memperhatikan asupan makanan, sedangkan pada kategori cukup

tinggi mendapatkan persentase sebesar itu dikarenakan kesadaran peserta didik terhadap makan dan minuman yang dikonsumsi, ditandai dengan beberapa peserta didik telah menerapkan pola makan tiga kali dalam sehari, hal ini tentunya membuktikan bahwa peserta didik telah memperhatikan asupan yang peserta didik konsumsi, Astuti (2020, p. 39).

SMA N 1 Pundong merupakan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang menjadi sekolah adiwiyata. Terdukung oleh salah satu misi dari SMA N 1 Pundong yaitu meningkatkan kepedulian terhadap lingkungan. Buktinya di SMA N 1 Pundong ini sudah memiliki lingkungan yang cukup bersih dikalangannya, ditinjau dengan beberapa keunggulan seperti memiliki tempat sampah sesuai pemilahannya yang sudah terletak dimasing-masing kelas, sehingga memudahkan peserta didik untuk membuang sampah pada tempatnya dan sesuai dengan pemilahannya. Tidak hanya penyediaan tempat sampah yang strategis, SMA N 1 Pundong juga peduli terhadap lingkungan sekolah, adanya tanaman hijau yang ditanam di lingkungan sekolah bahkan di sekitar kelas, sehingga dengan adanya tanaman tersebut dapat meningkatkan kadar oksigen yang baik bagi tubuh. Faktor lainnya, SMA N 1 Pundong juga memiliki jamban yang tergolong bersih dengan air yang mengalir, tempat cuci tangan yang tersedia di setiap kelas, dan terakhir yang tak kalah penting yaitu penataan kantin yang mudah dijangkau oleh peserta didik sehingga meminimalisir peserta didik untuk mengonsumsi makanan yang kurang terjaga kebersihannya.

Namun, faktanya masih terdapatnya peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong yang belum sadar akan pentingnya menerapkan beberapa indikator

PHBS, hal tersebut menyebabkan peserta didik tidak menghiraukan hal-hal kecil yang berkaitan dengan PHBS. Contoh sederhana dalam wawancara peneliti dengan peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong yang mana dalam wawancara tersebut menyebutkan bahwa masih terdapat beberapa peserta didik di SMA N 1 Pundong yang belum memperhatikan kebersihan diri karena masih terdapat peserta didik yang mengabaikan cuci tangan sebelum makan atau setelah melakukan aktivitas, masih menyimpan/menimbun sampah di laci meja, pengabaian kebersihan toilet/jamban, mengabaikan tentang makan dan minum sesuai dengan nutrisinya, dan yang terakhir yaitu mengonsumsi rokok, vape, pod, atau jenis lainnya.

Kurangnya perhatian terhadap beberapa kategori penting dalam PHBS dapat mengganggu lingkungan seperti jadinya sarang nyamuk/bakteri pada tumpukan sampah yang dibiarkan pada laci meja yang dapat mengakibatkan seperti gatal-gatal bila digigit dan jika nyamuk yang bersarang jenis *Aedes Aegypti* yang bisa menyebabkan DBD. Dampak pembersihan jamban yang tidak bersih dapat menyebabkan terganggunya kenyamanan pengguna jamban lainnya karena terdapat bau yang menyengat atau bahkan masih terdapat sisa kotoran yang tertinggal. Peserta didik yang masih mengabaikan tentang makan dan minum sesuai dengan kebutuhan nutrisi dapat menyebabkan timbulnya penyakit medis seperti peningkatan gula darah jika terlalu banyak mengonsumsi gula, peningkatan kolesterol jika mengonsumsi makanan yang berminyak terlalu berlebihan, dan penyakit lainnya. Pengabaian kesehatan lainnya yaitu perilaku yang merusak tubuh, karena masih terdapat beberapa peserta didik yang

mengonsumsi rokok, vape, pod, dan jenis lainnya yang dimana perilaku tersebut dapat merusak sistem paru-paru pengguna barang tersebut.

Peserta didik di SMA N 1 Pundong akan menghabiskan kurang lebih setengah hari di lingkungan sekolah, yang mana sekolah menjadi lingkungan yang dominan digunakan beraktivitas diwaktu produktifnya. Oleh sebab itu, kepala sekolah, tenaga pendidik, karyawan, dan seluruh warga sekolah diharapkan untuk dapat bekerja sama dalam menjadikan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat. Warga sekolah yang perlu saling memberikan arahan sederhana dalam setiap kegiatan peserta didik, baik sedang dalam kegiatan belajar mengajar ataupun saat di luar jam kegiatan belajar mengajar. Membangun perilaku sehat dengan menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan lingkungan, menghindari kegiatan yang merusak tubuh, makan dan minum sesuai kebutuhan nutrisinya seperti tersedianya kantin yang memiliki makanan/jajanan dan minuman yang sehat. Perihal kecil seperti itu yang perlu diperhatikan baik dari bapak atau ibu guru, teman sebaya, bahkan kelompok organisasi sekolah perlu melakukan penghimbauan baik melalui teguran, penyuluhan, atau loka karya.

Berangkat dari fenomena yang ada di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong telah melaksanakan PHBS, namun masih terdapat beberapa peserta didik yang kurang memperhatikan nilai-nilai indikator PHBS secara mendalam. Dalam menjalankan beberapa indikator PHBS peserta didik masih kurang menghiraukan kondisi kebersihan dan kesehatan pribadi maupun lingkungan sekolah. Berangkat dari permasalahan

tersebut membuat peneliti menjadi tertarik untuk mengetahui bagaimana “Perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong, Kec. Pundong, Kab. Bantul, Yogyakarta.”

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Adanya beberapa peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong yang masih kurang menerapkan menjaga kebersihan diri.
2. Adanya beberapa peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong yang masih kurang menerapkan pentingnya mengonsumsi makanan dan minuman sesuai nutrisinya.
3. Adanya beberapa peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong yang masih mengabaikan kesehatan diri yang merusak tubuh.
4. Adanya beberapa peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong yang masih kurang menerapkan menjaga kebersihan lingkungan.
5. Belum pernah dilakukannya penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SMA N 1 Pundong.

## **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah yang ditimbang dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas yaitu penelitian ini dibatasi pada tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah “Seberapa baik perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong?”.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi dampak positif bagi pembaca baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut:

##### **1. Secara Teoritis**

Mampu menambah informasi peserta didik tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah dan bermanfaat sebagai referensi peserta didik untuk memperbaiki pelaksanaan atau penerapan PHBS di SMA N 1 Pundong.

##### **2. Secara Praktis**

Manfaat penelitian ini secara praktis dijabarkan sebagai berikut:

###### **a. Bagi Peserta Didik**

- 1) Dengan adanya menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi dan lingkungan dapat meningkatkan kenyamanan serta semangat peserta didik, bahkan dapat menjalin kerja sama yang baik antara peserta didik, guru, staf, dan juga karyawan.

2) Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dan kebersihan lingkungan sekolah sehingga dapat menambah keterampilan peserta didik dalam menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan sekolah.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat memberikan pengalaman langsung pada pendidik untuk dapat meningkatkan kesehatan dan kebersihan lingkungan sekolah, karena dengan lingkungan sekolah yang sehat dan bersih dapat meningkatkan kenyamanan dalam kegiatan belajar mengajar sehingga dapat meningkatkan semangat mengajar bagi guru.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Perilaku**

###### **a. Hakikat Perilaku**

Menurut Lousie Thurstone, Renis Likert, dan Charles Osgood dalam Moku et al. (2016) perilaku merupakan sebuah bentuk penilaian terhadap suatu objek atau dapat disebut juga sebagai reaksi perasaan. Berbeda dengan pendapat sebelumnya, Heri Purwanto dalam Moku et al. (2016) menyatakan bahwa perilaku merupakan pandangan atau perasaan yang disertai dengan kecenderungan untuk bertindak sesuai objek. Perilaku seseorang adalah sebuah bentuk reaksi mendukung maupun tidak mendukung adanya tindakan sebuah objek, sehingga sebuah perilaku dapat tercetak dikarenakan adanya tindakan objek lain. Perilaku merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan, yang dapat diamati baik secara langsung maupun tidak langsung, perilaku yang dimaksud yaitu seseorang akan merespon sebuah stimulus/objek yang ada (Rahmadhani, 2018).

Skinner seorang ahli psikolog juga mengatakan bahwa perilaku merupakan respon atau stimulus yang didapat dari luar (Suharyat, 2009). Dengan demikian, sikap atau perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dimana seseorang itu berada, sesuai dengan keadaan lingkungan tersebut. Ramadini dan Nidia (2024, p.44) menyatakan bahwa terdapat beberapa jenis respon seperti yang diungkapkan pada teori

Skinner atau sering disebut dengan teori S-O-R (Stimulus - Organisme – Respon) diantaranya:

- 1) Refleksi, merupakan sebuah respon tercipta karena adanya rangsangan, yang mana rangsangan itu sering disebut juga sebagai *electing stimulus*.
- 2) Instrumental respon, merupakan respon yang timbul dan berkembang lalu disertai dengan stimulus atau rangsangan lain. Rangsangan ini disebut *reinforcing stimuli* yang berguna untuk memperkuat respon.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah sebuah reaksi perasaan karena adanya faktor yang didapat dari luar. Perilaku manusia juga dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor lingkungan sosialnya, pendidikan, nilai budaya dimana seseorang itu tinggal dan faktor hereditas atau faktor bawaan dari lahir. Pemahaman seseorang tentang suatu hal juga dapat dibuktikan melalui perilaku, yang artinya seseorang dapat berperilaku karena telah mendapatkan pemahaman baru.

#### **b. Jenis-Jenis Perilaku**

Terdapat beberapa jenis-jenis perilaku menurut Notoatmodjo yang dikutip oleh Nurlaela (2014, p. 43) perilaku dibedakan menjadi dua yaitu perilaku tertutup (*convert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku tertutup merupakan respon seseorang dengan stimulus tertutup, sedangkan perilaku terbuka adalah respon seseorang dengan jelas dan dalam bentuk tindakan atau praktek.

Tandal dan Egam (2011, p. 56) juga berpendapat bahwa perilaku dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Perilaku terbuka, merupakan respons seseorang terhadap stimulus yang sudah dalam bentuk tindakan atau praktik. Contohnya seperti mencuci tangan sebelum makan.
- 2) Perilaku tertutup, biasanya terjadi jika respons seseorang terhadap stimulus masih belum dapat dilihat orang lain secara jelas. Respons terhadap stimulus ini masih terbatas pada perasaan, perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan juga sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Contohnya Suryani mengetahui seberapa pentingnya cek kesehatan (pengetahuan), lalu Suryani bertanya kepada tetangganya dimana pusat kesehatan yang terdekat (sikap).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua jenis perilaku yaitu perilaku terbuka dan perilaku tertutup yang mana jika perilaku terbuka dapat dilakukan dengan bentuk tindakan atau praktek dan jika perilaku tertutup dapat ditandai dengan munculnya persepsi/perhatian.

### **c. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku**

Morgan dan King, Howard dan Kendler, Krech, Crutchfield dan Ballachey dalam Suharyat (2009) menyatakan bahwa perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor lingkungan dan faktor hereditas, faktor lingkungan tersebut meliputi pendidikan, nilai dan budaya masyarakat, politik dan lainnya, sedangkan faktor hereditas adalah faktor bawaan seseorang. Kedua faktor tersebut memperlihatkan bagaimana seseorang berperilaku, termasuk pada faktor lingkungan dengan menciptakan suasana lingkungan yang sehat sehingga seseorang dapat merespon sesuatu dengan

lebih positif dan bijaksana. Faktor-faktor tersebut juga tanpa disadari telah menciptakan seseorang dengan perilakunya saat ini.

Menurut *Theory of Reasoned Action* (TRA), perilaku merupakan upaya yang dilakukan secara sadar yang diperantarai oleh niat, TRA juga mengungkapkan bahwa penyebab langsung dari perilaku kehendak salah satunya yaitu niat untuk terlibat pada tindakan tersebut, hal tersebut diungkapkan oleh Fuady *et al.* (2020, p. 25). Niat biasanya dipengaruhi oleh sikap seseorang terhadap perilaku dan sesuai norma subjektif masing-masing. Norma subjektif atau sering disebut juga sebagai persepsi terhadap keyakinan lain yang mempengaruhi terjadi dan tidaknya perilaku tersebut. Norma subjektif disini biasanya ditentukan oleh apa yang orang lain pikir akan menjadi alasan untuk individu itu lakukan dan patuh terhadap pikiran tersebut. Sikap juga tercipta karena adanya keyakinan, karena pada teori ini juga menyebutkan bahwa perilaku tercipta karena adanya keyakinan terhadap suatu objek.

Menurut Lawrence Green dalam Astuti dan Asmarasari (2019), terdapat faktor-faktor predisposisi atau sering disebut faktor yang mempermudah untuk mengetahui terjadinya perilaku individu, yang mana faktor-faktor tersebut dapat digunakan untuk menganalisis dan melakukan evaluasi perilaku diantaranya:

- 1) Faktor pendorong, faktor yang memberikan motivasi bagi seseorang untuk melakukan perilaku tersebut, meliputi; sikap, pengetahuan, efikasi diri (keyakinan diri).

- 2) Faktor pendukung, faktor ini terdapat sarana prasarana guna mewujudkan terciptanya perilaku tersebut jika pada lingkup PHBS di sekolah faktor pendukungnya seperti terdapat kantin yang menyediakan jajanan sehat, pemberian tempat sampah yang mudah dijangkau, pemberian tempat cuci tangan yang mudah dijangkau juga, dan lain-lain.
- 3) Faktor penguat, faktor penguat pada lingkungan PHBS di sekolah diantaranya seperti bapak/ibu guru, karyawan, bahkan sesama peserta didik yang harus terus menegur apabila salah satu warga sekolah yang terdapat tidak menerapkan perilaku PHBS, atau bisa juga pihak sekolah mengeluarkan peraturan yang dimana itu dapat menjadi acuan warga sekolah untuk menerapkan perilaku tersebut.

Menarik kesimpulan dari beberapa pendapat di atas bahwa faktor yang mempengaruhi terjadinya sebuah perilaku yaitu berawal dari niat/dorongan dari kemauan diri sendiri untuk ikut terlibat pada perilaku tersebut, faktor lainnya berupa faktor lingkungan yang meliputi pendidikan, masyarakat, budaya dan lain sebagainya dan juga faktor hereditas atau faktor bawaan. Dapat juga dengan faktor-faktor yang mempermudah mengetahui terciptanya perilaku tersebut seperti faktor pendukung berupa fasilitas, dan faktor penguat berupa aturan dan teguran.

#### **d. Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

##### **1) Pengertian PHBS**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan suatu upaya preventif atau pencegahan terhadap penyakit dapat dikatakan dengan suatu masalah kesehatan lainnya, dan promotif atau peningkatan derajat

kesehatan sehingga dapat dikatakan dengan pilar Indonesia sehat 2010, Julianti *et al.* (2018, p. 13). PHBS juga memiliki arti sekumpulan perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sebagai hasil dari sebuah pembelajaran yang membuat seseorang dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan membantu untuk berperan aktif dalam menciptakan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011, p. 7).

Kesadaran tersebut yang seharusnya dimiliki oleh masing-masing individu, karena dampak kesadaran yang dimiliki oleh individu dapat membantu individu bahkan individu lain dalam lingkup kesehatan. Selaras dengan pendapat di atas, Pemerintah Kabupaten Bantul (2022) menyatakan bahwa PHBS merupakan segala perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran secara pribadi sehingga akan berdampak pada orang-orang di sekitarnya. PHBS memiliki sasaran tempat, salah satunya yaitu PHBS di tatanan sekolah. PHBS pada tatanan sekolah merupakan kegiatan yang dilakukan oleh seluruh warga sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil yang dapat dipetik dari pembelajaran.

Meningkatkan pengetahuan peserta didik terhadap PHBS dapat meningkatkan kualitas capaian PHBS pada tatanan institusi pendidikan. Peningkatan pengetahuan PHBS dapat dilakukan dengan cara melakukan seminar yang menyenangkan bagi peserta didik, dapat juga dibantu dengan adanya poster/loka karya yang berguna untuk literasi mengenai PHBS. Secara umum PHBS mempunyai tujuan yaitu mewujudkan

individu/kelompok yang mampu mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan yang dihadapi individu/kelompok itu sendiri.

Tatanan institusi pendidikan adalah salah satu sasaran dari penerapan PHBS, sehingga Diskes Kabupaten Karangasem (2020) menyatakan bahwa dengan menerapkan PHBS di sekolah dapat menciptakan manfaat seperti:

- a) Meningkatnya sekolah yang bersih dan sehat, sehingga seluruh warga sekolah terlindungi dari ancaman penyakit.
- b) Meningkatkan semangat proses kegiatan belajar mengajar.
- c) Citra sekolah semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua ataupun masyarakat.
- d) Meningkatnya citra pemerintah daerah pada bidang pendidikan, menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwasanya secara umum PHBS merupakan perilaku individu/kelompok yang dilakukan atas kesadaran masing-masing pada bidang kesehatan yang berguna untuk menolong dirinya atau individu lain. Tatanan dalam institusi pendidikan juga menjadi salah satu tatanan di bawah naungan pemerintah. pencapaian pembinaannya dianggap sukses oleh pemerintah jika terdapat kesadaran individu/kelompok juga bimbingan, tuntunan, dan arahan dari segenap warga sekolah agar pencapaian PHBS pada tatanan ini dapat tercapai secara maksimal.

## 2) Indikator PHBS

Indikator merupakan alat yang berguna untuk mengukur dan digunakan sebagai petunjuk capaian tujuan yang telah dirancang. Terdapat beberapa indikator PHBS yang berguna untuk mengukur tercapainya pencapaian pembinaan PHBSnya menurut Kemenkes RI (2011, p. 11) diantaranya:

- a) Mencuci Tangan Pakai Sabun,
- b) Mengonsumsi Makanan dan Minuman Sehat,
- c) Menjaga Jamban Bersih dan Sehat,
- d) Membuang Sampah pada Tempatnya,
- e) Larangan Merokok,
- f) Larangan Mengonsumsi (NAPZA),
- g) Larangan Meludah Sembarangan,
- h) Kegiatan Memberantas Jentik Nyamuk.

Notoatmodjo (2007, p. 136-137) dalam Astuti (2020, p. 11) menyatakan bahwa perilaku seseorang dalam memelihara kesehatan yang kaitannya respon orang terhadap stimulus yang berkaitan dengan; berperilaku terhadap makan dan minum, peran dalam perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, kesehatan reproduksi, kebiasaan yang merusak kesehatan.

Berdasarkan teori di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa upaya dalam meningkatkan kesadaran kesehatan seseorang dapat dibagi menjadi beberapa faktor diantaranya:



#### a) Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Makanan adalah zat-zat yang diperlukan oleh tubuh, oleh karena itu makanan adalah hal yang penting bagi tubuh yaitu sebagai pemberi energi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Makanan yang sehat adalah makanan yang tepat untuk menambah nutrisi yang dibutuhkan bagi tubuh kita, yang di dalam makanan tersebut mengandung berbagai zat gizi. Zat gizi tersebut meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Jajanan sehat dapat juga disebut sebagai makanan atau minuman yang didapatkan dari berbagai sumber yang tidak merugikan saat dikonsumsi, jajanan sehat memiliki ciri yaitu; memiliki komposisi gizi yang baik dan seimbang, menjamin kebersihannya, tidak menggunakan bahan pengawet, tidak menggunakan pewarna makanan yang berlebihan, pemanis buatan, serta tidak basi dan kadaluwarsa, hal tersebut diungkapkan oleh Lestari dan Thrifty (2021, p. 390).

Makanan sehat adalah makanan yang memiliki zat gizi atau lebih tepatnya makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna. Menurut Afandie *et al.* (2014) berpendapat bahwa terdapat bahan makanan yang mengandung 4 sehat 5 sempurna diantaranya:

- (1) Karbohidrat yang terdapat pada nasi, gandum, singkong, ubi, dan lain-lain.
- (2) Protein yang didapatkan dari tahu, tempe, telur, daging, dan lain sebagainya.
- (3) Mineral yang terdapat pada sayur-sayuran, air, dan susu.
- (4) Vitamin banyak terdapat pada buah-buahan.

Slogan 4 sehat 5 sempurna adalah slogan gizi yang telah lama tercetus, namun seiring dengan perkembangan Ilmu Pendidikan dan Teknologi (IPTEK) mengonsumsi 4 sehat 5 sempurna belum memadai untuk mencapai hidup yang sehat, dikutip dari Kementerian Kesehatan RI (2014). Air diperlukan sebagai zat gizi yang jumlahnya lebih banyak daripada kebutuhan pangan sehari-hari, tak kalah pentingnya dengan menjaga kebersihan diri dan pangan supaya terhindar dari penyakit. Makan tanpa disertai dengan kegiatan fisik hanya menimbulkan kegemukan dan jauh dari kebugaran. Mempertimbangkan hal ini, maka disempurnakanlah pedoman gizi 4 sehat 5 sempurna menjadi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dengan slogan Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi.

Penggambaran pedoman gizi seimbang diwujudkan dalam bentuk Tumpeng Gizi Seimbang dan Piring Makanku:Sajian Sekali Makan. Mengutip dari Kementerian Kesehatan RI (2014) Tumpeng Gizi Seimbang yang dimaksudkan sebagai gambaran penjelasan sederhana mengenai panduan porsi dalam sekali makan, panduan porsi minuman, aktivitas fisik sehari-hari, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta memantau berat badan supaya tetap berada di berat badan ideal.

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber: Ditjen Kesmas Kemenkes RI

Sedangkan Piring Makanku atau sama dengan Sajian Sekali Makan, yang dimaksudkan sebagai panduan porsi sajian setiap satu kali makan. Piring makanku berisikan tentang bagaimana dalam setiap sajian sekali makan terdapat makanan pokok/karbohidrat, protein, lemak, dan nutrisi lainnya. Berikut merupakan cara membagi piring makanku atau sajian sekali makan:

Gambar 2. Isi Piringku



Sumber: <https://kesmas.kemkes.go.id>

- (1) Makanan pokok, sering disebut juga sebagai karbohidrat merupakan salah satu sumber energi bagi tubuh, namun karbohidrat tidak melulu tentang nasi, dapat juga diganti dengan bahan makanan pokok lainnya seperti ubi, singkong, kentang, jagung, dan lain sebagainya. Makanan pokok dapat diganti sesuai dengan kebutuhan dan kondisi seseorang, pasalnya nasi putih memiliki kadar gula yang tinggi, sehingga dalam beberapa kondisi seseorang dapat diganti dengan menggunakan bahan pokok lainnya, hal ini dilakukan dengan tujuan supaya tubuh tetap mendapat asupan karbohidrat tanpa menghilangkannya. Satu porsi dalam satu kali makan membutuhkan  $\frac{2}{3}$  (35%) bagian dari setengah piring.
- (2) Lauk pauk, merupakan makanan pendamping karbohidrat. Lauk tak hanya berbahan dasar hewani seperti daging, ikan, telur namun dapat dikombinasikan dengan lauk berbahan dasar nabati seperti tahu, tempe, dan lain sebagainya. Lauk pauk yang dibutuhkan dalam satu kali makan adalah  $\frac{1}{3}$  (15%) dari setengah piring makan.
- (3) Buah-buahan, didalamnya terkandung beberapa vitamin yang bermanfaat untuk tubuh seperti vitamin A, C, dan lain sebagainya. Manfaat lainnya anjurannya buah dikonsumsi dalam keadaan perut kosong/sebelum makan berat, karena dirasa dapat mengurangi porsi makan (bagi yang sedang berdiet), buah juga akan membuat lebih cepat kenyang. Contoh buah buahan seperti pepaya, pisang, apel, dan lain sebagainya. Porsi dalam satu kali makan adalah  $\frac{1}{3}$  dari setengah piring.

(4) Sayuran, sayuran memiliki banyak manfaat bagi tubuh terutama bagi pencernaan, sayur yang kita konsumsi sehari-hari memiliki kandungan vitamin serta mineral yang memiliki fungsi untuk memperkuat daya tahan tubuh seseorang. Serat yang terkandung dalam sayur juga memiliki manfaat bagi tubuh yaitu memperlancar buang air besar. Contoh sayur diantaranya adalah bayam, kangkung, sawi, brokoli, selada, dan lain sebagainya. Satu sajian dalam satu kali makan porsi nya adalah  $\frac{2}{3}$  dari separuh piring makan.

Selain memperhatikan bahan makanan yang mengandung kaya akan gizi, konsumsi air mineral minimal 1,5 hingga 2 liter untuk setiap harinya sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tubuh. Tujuan mengonsumsi air mineral supaya kita tetap terhidrasi. Setiap melakukan aktivitas tak jarang kita mengeluarkan keringat, apabila tubuh tidak terhidrasi dengan baik, maka efek yang dirasakan oleh tubuh adalah mudah lemas, tidak bertenaga, merasa sering haus, bahkan dapat menyebabkan pusing berkunang-kunang.

Dari penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa setiap individu memerlukan asupan yang sesuai dengan takaran yang sesuai dengan kebutuhannya. Tidak hanya dalam pemenuhan asupan dalam setiap harinya, namun juga disertai dengan aktifitas fisik, menjaga kebersihan tubuh, mencuci tangan, menjaga makanan tetap dalam kondisi bersih, mengonsumsi air mineral 1,5 hingga 2 liter setiap harinya. Memperhatikan asupan yang masuk ke dalam tubuh, tapi tidak memperhatikan kebersihan dan aktifitas fisik, maka hal itu akan dirasa percuma, sebab asupan yang masuk akan mengakibatkan obesitas sehingga mengurangi kebugaran tubuh. Maka dari

hal inilah terciptalah sebuah slogan “Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi”.

b) Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Menjaga kebersihan diri atau *personal hygiene* adalah hal yang perlu dilakukan oleh setiap peserta didik supaya dapat terhindar dari penyakit. Seperti yang dikemukakan oleh Suprobo *et al.* (2022, p. 26) yang mana pendapat tersebut menyatakan bahwa *personal hygiene* adalah kebersihan dan kesehatan individu yang bertujuan untuk mencegah timbulnya penyakit pada individu itu sendiri ataupun individu lain, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak dari tidak menerapkan *personal hygiene* secara fisik bisa dengan contoh timbulnya bau tidak sedap dari seorang individu. Dampak lain dari tidak diterapkannya *personal hygiene* dapat menyerang sisi psikologis pula, contohnya seperti rasa tidak nyamannya seseorang karena ada aroma yang tidak menyenangkan berada disekitarnya. Berbicara mengenai *personal hygiene*, pembahasan ini tidak melulu tentang individu tapi menyangkut juga tentang individu lain.

*Personal hygiene* dasar yang perlu diperhatikan adalah seperti mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, lalu perawatan kulit kepala dan rambut menggunakan shampo 2-3 hari sekali. Menjaga kebersihan mata, telinga, hidung dapat dibersihkan pada saat mandi dengan lembut supaya tidak terluka. Menjaga kebersihan kuku tangan dan kaki dapat dilakukan dengan memotong kuku 1 sampai 2 minggu sekali. Melakukan perawatan

mulut dengan cara menggosok gigi minimal 2 kali sehari setelah makan dan sebelum tidur.

Menjaga kebersihan kulit serta kebersihan diri secara menyeluruh dapat dilakukan dengan cara mandi dan berganti pakaian juga merupakan hal dasar yang perlu dilakukan oleh peserta didik, sebab menurut Adhisty *et al.* (2019), kita sebagai warga Indonesia yang memiliki daerah tropis membuat keadaan tubuh menjadi lebih mudah lembab dan berkeringat, hal ini yang menyebabkan bakteri mudah berkembang sehingga dapat menimbulkan bau badan. Pentingnya menjaga *personal hygiene* karena dengan menjaganya dapat berguna untuk mencegah timbulnya bakteri pada tubuh kita. Sebaliknya jika penerapan yang dilakukan kurang baik maka dapat mengakibatkan timbulnya penyakit seperti diare, cacangan, *Tinea Versicolos* (panu) dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa menjaga kebersihan diri seperti; mencuci tangan, mandi minimal 2 kali sehari, gosok gigi minimal 2 kali sehari, mencuci rambut minimal 1-2 kali dalam seminggu, mengganti kaos kaki secara berkala. Hal tersebut tidak hanya bermanfaat bagi kebersihan diri sendiri, namun dapat juga berdampak untuk orang lain. Melakukan hal-hal tersebut dapat menghindarkan diri sendiri maupun orang lain dari penyakit menular seperti diare, cacangan, *Tinea Versicolos* (panu) dan lain sebagainya.

### c) Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Menjaga kebersihan lingkungan sekolah bukan hanya tanggung jawab salah satu pihak saja, melainkan sudah menjadi tanggung jawab seluruh warga sekolah. Menjaga lingkungan tetap bersih dapat mempengaruhi kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di sekolah. Lingkungan yang bersih dapat dimulai dari hal-hal kecil seperti; merawat tumbuhan, melakukan piket kelas, membuang sampah sesuai dengan pengelompokannya, dengan hal sederhana seperti ini dapat berpengaruh besar pada lingkungan sekolah. Menjaga dan peduli akan lingkungan juga termasuk pada sikap mengurangi kerusakan lingkungan, hal ini sependapat dengan Ismail (2021).

Tidak pedulinya masyarakat sekolah pada lingkungan tentu saja dapat berakibat buruk bagi lingkungan apabila tidak segera di atasi. Salah satu contohnya adalah dengan membuang sampah sembarangan, apabila sampah tersebut menjadi sarang penyakit, yang terkena dampaknya adalah warga sekolah. Akibat yang ditimbulkan dari membuang sampah sembarangan salah satunya yaitu menghambat kegiatan belajar mengajar, sebab lingkungan yang sehat adalah sebuah kunci kenyamanan bagi warga sekolah.

Menurut Aryanti dan Fuadah (2020, p.77) yang menjadi penyebab tidak terjaganya sebuah lingkungan yaitu kurangnya kesadaran dalam menjaga lingkungan. Pemberian contoh dalam upaya menjaga lingkungan juga dapat menjadikan dorongan atau motivasi bagi warga lingkungan tersebut. Contohnya adalah seorang pendidik merupakan sosok yang berpengaruh di sekolah, maka alangkah lebih baiknya bila sosok pendidik juga ikut andil



dalam memberi contoh untuk menjaga lingkungan tersebut seperti penerapan membuang sampah sesuai dengan pemilahannya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa, menjaga kebersihan lingkungan memiliki dampak yang baik dalam kegiatan belajar mengajar. Menjaga kebersihan lingkungan juga dapat mengurangi terjangkit dari sebuah penyakit. Merawat lingkungan dapat dilaksanakan dengan melakukan hal-hal kecil, seperti melaksanakan piket, menyirami tanaman, dan tidak membuang sampah sembarangan. Kesadaran untuk menjaga lingkungan dapat terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu itu sendiri, namun tidak menutup kemungkinan apabila peserta didik akan tergerak hatinya apabila termotivasi dari pendidik yang melakukan terlebih dahulu, sebab di sekolah pendidik adalah sosok yang berpengaruh.

#### d) Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

Tidak sedikit individu yang ingin memiliki kondisi tubuh yang sehat. Menurut Agustin (2019, p. 1) kesehatan merupakan kebutuhan semua manusia. Dalam rangka menciptakan kehidupan yang sehat maka dapat ditunjang dengan lingkungan yang bersih dan sehat. Lingkungan yang sehat tentunya dapat diciptakan mulai dari diri sendiri, dengan membuang sampah pada tempatnya, melakukan gerakan cuci tangan, membasmi lalat dan lain sebagainya.

Pencegahan penyakit dapat kita lakukan mulai dari makanan makanan bersih dan bergizi atau menjaga pola makan, olahraga teratur, mengonsumsi vitamin, serta dapat menggunakan masker apabila sedang sakit. Hal ini

bertujuan agar penyebaran bibit penyakit tidak menjalar lebih cepat. Penyembuhan penyakit apabila sudah terjangkit penyakit yang harus dilakukan adalah segera memeriksakan diri ke rumah sakit, layanan kesehatan setempat atau bisa pada klinik kesehatan, apabila suatu penyakit dapat ditangani secara cepat dan tepat niscaya akan cepat pulih.

Menurut John Gordon yang dalam Sumampouw (2017, p. 2) menyatakan bahwa:

- (1) Penyakit timbul karena adanya ketidak seimbangan yang terjadi antara *agent* (penyebab) dan *host* (manusia).
- (2) Keseimbangan bergantung pada sifat alami dan karakteristik yang ditimbulkan oleh *agent* dan *host* (baik secara individu maupun kelompok).
- (3) Karakteristik yang ditimbulkan oleh *agent* dan *host* akan mengadakan interaksi, dalam interaksi tersebut akan berhubungan langsung pada keadaan alami dari lingkungan (lingkungan sosial, fisik, ekonomi, serta biologis).

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan di atas ialah tindakan yang benar apabila sedang terjangkit penyakit adalah dengan mengistirahatkan tubuh, makan-makanan yang sehat dan bergizi, menggunakan masker, serta mengonsumsi vitamin, hal ini dilakukan sebagai tindakan pertama yang dapat dilakukan apabila tubuh merasa kurang sehat. Ketika penanganan pertama tersebut telah dilakukan namun tidak membuahkan hasil yang maksimal maka akan lebih baik apabila segera memeriksakan diri ke rumah sakit, atau layanan kesehatan terdekat.

e) Perilaku Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan Tubuh

Setiap individu memiliki gaya hidup (*life style*) masing-masing. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan yang dapat merusak tubuh, seperti merokok, tidak menerapkan *personal hygiene*, mengonsumsi alkohol, tidur terlampaui malam, jarang mandi, bergantian pakaian dengan orang lain, dan masih banyak lagi. Merokok tidak hanya dapat merugikan diri sendiri namun juga dapat merugikan orang lain. Agustin (2019, p. 1) juga menyebutkan bahwa perilaku untuk menjaga kesehatan yang dilakukan di sekolah diantaranya:

- (1) Mencuci tangan menggunakan sabun dan air bersih yang mengalir.
- (2) Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, bergizi, dan juga seimbang.
- (3) Membuang sampah pada tempat dan sesuai dengan pemilahannya.
- (4) Tidak meludah dengan sembarangan diberbagai tempat.
- (5) Memperhatikan ventilasi udara, pencahayaan serta kelembaban udara lingkungan sekolah.
- (6) Menguras bak penampungan air, mengganti air yang berada dalam vas secara teratur paling lambat 7 hari sekali.
- (7) Menggunakan jamban yang sehat dan bersih
- (8) Tidak merokok, serta tidak mengonsumsi NAPZA.

Dari pernyataan di atas pada poin ke 8, menyatakan bahwa salah satu cara menjaga kesehatan yaitu dengan cara tidak mengonsumsi rokok serta tidak menggunakan NAPZA. Seperti yang telah kita ketahui bahwa merokok,

meminum minuman keras, dan mengonsumsi NAPZA merupakan hal yang dapat merusak kesehatan tubuh.

Saat ini rokok telah berkembang sehingga cepat menyebar diberbagai kalangan masyarakat, tidak jarang bahwa kalangan muda saat ini penggunaan rokok elektrik menjadi hal yang wajar. Kusumastuti dan Haeriyah (2021, p. 619) menyatakan bahwa bahaya rokok elektrik sama dengan rokok konvensional, selain itu rokok elektrik juga dapat menyebabkan peningkatan frekuensi batuk pada remaja serta dapat meningkatkan eksaserbasi asma. Asap rokok elektrik cenderung mengakibatkan permasalahan pernafasan yang lebih serius apabila dibandingkan dengan asap rokok yang ditimbulkan dari penggunaan rokok tembakau. Meski begitu, akan jauh lebih baik apabila kita tidak menyentuh benda-benda yang dapat merusak tubuh kita, sebab selain dapat merugikan diri sendiri juga dapat merugikan orang lain.

Selain merokok dan mengonsumsi alkohol, sering mengonsumsi makanan cepat saji juga dapat merusak kesehatan tubuh. Makanan cepat saji (*junk food*) secara harfiah memiliki arti sebagai makanan sampah, yang tidak memiliki gizi. Istilah-istilah itulah yang menunjukkan bahwa makanan-makanan ini tidak memiliki nilai nutrisi bagi tubuh. Gangguann kesehatan yang diakibatkan karena sering mengonsumsi *junk food* seperti obesitas, diabetes, hipertensi, serangan jantung, dan lainnya, Pamela (2018, p. 146). Menjaga kesehatan tubuh dengan olahraga dan mengonsumsi makanan sehat, menghindari rokok dan alkohol, menerapkan *personal hygiene* tentunya akan lebih baik bagi tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pada setiap individu memiliki *life style* tersendiri, namun *life style* tidak melulu mengenai hal buruk yang dapat merusak tubuh, seperti merokok, mengonsumsi alkohol, begadang, jarang mandi, dan masih banyak lagi. Menjaga tubuh dengan *life style* yang baik seperti, rajin berolahraga, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, mengurangi begadang, menerapkan *personal hygiene*, akan meningkatkan sistem imun tubuh, dan membuat tubuh menjadi lebih sehat serta bugar.

## **2. Karakteristik Peserta Didik SMA**

SMA N 1 Pundong merupakan Sekolah Menengah Atas yang menerapkan konsep sekolah adiwiyata. SMA N 1 Pundong adalah sekolah yang mempunyai misi atau tujuan untuk mendidik peserta didik agar lebih mencintai lingkungan dengan cara menjaga lingkungan agar tetap hijau, membuang sampah di tempatnya dan sesuai dengan pengelompokannya, dan lain sebagainya. SMA merupakan singkatan dari Sekolah Menengah Atas, peserta didik pada masa ini masih dapat digolongkan sebagai masa remaja. Menurut Aristoteles mengutip dari (Marliani, 2016, p. 167) menyatakan bahwa usia anak 14-21 tahun adalah masa remaja atau pubertas, pada masa ini adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa.

Perkembangan remaja yang merupakan transisi dari masa kanak-kanak sampai masa dewasa awal, yang dimulai pada usia 10-12 tahun dan berakhir pada usia 18-21 tahun. Pada fase ini, remaja melakukan upaya-upaya untuk mandiri dan pencarian jati diri. Tentu hal ini bukanlah suatu hal yang mudah, dimana pada masa sekolah sebelumnya peserta didik terbiasa bebas

melakukan apa yang digemari tanpa memikirkan efek samping apapun, tetapi lain halnya dengan sekolah yang saat ini dijajaki. Dampak positifnya yaitu peserta didik lebih dapat menjaga diri dengan tetap menerapkan faktor-faktor PHBS di sekolah sebagai salah satu perwujudan kesuksesan sekolah adiwiyata. Hal tersebut tidak menjadi soal, karena adanya kerjasama antar warga sekolah sehingga secara bersama-sama dapat menciptakan sekolah yang peduli akan kelestarian lingkungan hidup. SMA N 1 Pundong juga memiliki peserta didik yang cukup paham bagaimana cara menjaga lingkungan, karena SMA N 1 Pundong sendiri mengadakan program untuk menjaga lingkungannya seperti kerja bakti, dan membawa tanaman guna menunjang kelestarian lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, pada fase ini remaja memiliki pemikiran yang lebih logis, abstrak, dan idealis. Menurut (Marliani, 2016, p. 181) menyatakan bahwa terdapat beberapa karakteristik perkembangan remaja, diantaranya:

a. Perkembangan Fisik

Masa remaja merupakan salah satu diantara dua masa rentangan kehidupan individu, yang didalamnya terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat.

b. Perkembangan Kognitif (Intelektual)

Masa remaja jika dinilai secara mental telah dapat berpikir logis tentang berbagai gagasan yang abstrak. Dengan kata lain, remaja lebih dapat berpikir secara abstrak, sistematis dan ilmiah dalam memecahkan masalahnya dibanding harus berpikir secara konkret.

c. Perkembangan Emosi

Pada fase ini remaja memiliki tingkat emosional yang tinggi, sehingga perkembangan kematangan remaja harus diperhatikan. Oleh sebab itu, tercapainya sebuah tingkat kematangan yang sesuai dapat dipengaruhi oleh sosial lingkungannya, terutama pada lingkungan keluarga dan teman sebaya.

d. Perkembangan Sosial

Remaja memahami orang lain sebagai individu yang unik atau beda dengan lainnya, baik menyangkut sifat pribadi, minat, nilai-nilai, maupun perasaannya. Remaja memilih teman yang memiliki karakteristik yang relatif sama dengan dirinya, baik menyangkut *interest*, sikap, nilai, dan kepribadian.

e. Perkembangan Moral

Perkembangan moral anak dipengaruhi oleh interaksi anak terhadap lingkungannya, interaksi ini yang mengakibatkan moral anak menjadi matang. Oleh karena itu, anak dapat lebih mengenal nilai moral atau konsep moralitas, seperti kejujuran, keadilan, kesopanan, dan juga kedisiplinan.

f. Perkembangan Kepribadian

Pada fase remaja adalah fase yang sangat penting untuk masa depan anak kedepannya, sebab pada masa ini adalah masa berkembangnya jati diri anak. Apabila seorang remaja tidak dapat memilih aspek-aspek kehidupannya maka anak tersebut akan merasa kebingungan.

g. Perkembangan Kesadaran Beragama

Pada fase ini kemampuan berpikir secara abstrak pada remaja, memungkinkannya untuk dapat mentransformasikan keyakinan beragama.

Berbeda dengan pendapat di atas, Wulandari (2014) menyatakan bahwa remaja memiliki beberapa karakteristik yang terbagi menjadi:

a. Pertumbuhan Fisik

Pada masa remaja awal (11-14 tahun) karakteristik remaja pada seks sekunder mulai muncul, seperti pertumbuhan payudara pada perempuan, pembesaran testis pada laki-laki, dan masih banyak hal. Sedangkan pada masa pertengahan remaja (14-17 tahun), karakteristik seks sekunder mulai tercapai dengan baik dan pada saat masa remaja akhir (17-20 tahun) struktur dan pertumbuhan reproduktif sudah hampir sempurna dan remaja dapat dikatakan telah matang secara fisik.

b. Kemampuan Berfikir

Pada masa remaja awal, remaja akan mencari nilai dan energi baru yang dibandingkan dengan teman sebaya yang sejenis kelamin sama. Sedangkan, pada remaja akhir, remaja ini telah memiliki pola berfikir yang telah mampu memandang masalah secara komprehensif (baik) dengan identitas intelektual yang sudah terbentuk.

c. Identitas

Pada tahap remaja awal, pada saat remaja memiliki ketertarikan pada teman sebaya ditunjukkan dengan sikap penerimaan atau penolakan yang dilakukan oleh remaja tersebut. Remaja akan mencoba berbagai peran,



mengubah citra diri, kecintaan pada diri sendiri meningkat, memiliki banyak fantasi kehidupan, serta mulai idealis dan berlogika. Pada tahun akhir remaja kestabilan diri dan pesona atau citra serta peran gender mulai menetap.

d. Hubungan dengan Orang Tua

Masih terdapat rasa ingin bergantung pada orang tua adalah ciri yang dimiliki oleh remaja awal. Pada tahap pertengahan, remaja mulai memiliki konflik utama terhadap kemandirian dan kontrol orang tua. Memasuki tahap remaja akhir, perkembangan emosional dan fisik dapat dilalui dengan sedikit konflik dari orangtua.

e. Hubungan dengan Teman Sebaya

Remaja pada tahap awal dan pertengahan cenderung mencari banyak relasi dengan teman sebaya untuk menghadapi ketidakstabilan hormon yang diakibatkan dengan adanya perubahan yang terlalu cepat. Hal ini ditunjukkan dengan melakukan pertemanan lebih dekat dengan teman berjenis kelamin sama, namun pada tahap ini remaja juga mulai mengeksplorasi kemampuan untuk menarik lawan jenis. Sedangkan yang dialami oleh remaja tahap akhir adalah berkurangnya kelompok pertemanan sebaya untuk membentuk pertemanan yang individu. Remaja tahap akhir mulai menguji hubungan antara pria dan wanita terhadap kemungkinan hubungan yang serius.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa karakteristik anak usia 14-21 tahun disebut juga masa pubertas atau masa

remaja. Pada masa ini adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, yang dimana pada usia anak remaja cenderung memiliki pemikiran yang lebih logis, abstrak dan idealis. Usia remaja juga memiliki perkembangan karakteristik seperti perkembangan fisik, perkembangan intelektual, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian seperti hubungan dengan orang tua, keluarga ataupun teman sebaya, dan perkembangan kesadaran beragama.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Zaki Larasati (2023) yang berjudul "Perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X *boarding school* MAN 1 Surakarta". Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan desain metode survei menggunakan angket atau angket dengan hasil penelitian perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X *boarding school* MAN 1 Surakarta berada pada kategori sangat baik, 7% atau 6 orang, kategori baik 22,1% atau 19 orang, kategori cukup 41,9% atau 36 orang, kategori kurang 23,3% atau 20 orang, sedangkan kategori sangat kurang 5,8% atau 5 orang, hal ini membuktikan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X *boarding school* MAN 1 Surakarta adalah cukup.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Yuni Astuti (2020) yang berjudul "Perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik kelas khusus olahraga kelas XI di SMA N 2 Ngaglik tahun ajaran 2018/2020". Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif dengan desain metode survei dengan hasil penelitian pola hidup bersih dan sehat pada KKO Kelas X SMA N 2 Ngaglik menempati kategori cukup tinggi sebanyak 14 peserta didik, ini

membuktikan bahwa beberapa peserta didik sudah mulai menyadari pentingnya perilaku bersih dan sehat dapat menunjang prestasi.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Vina Melinda (2019) yang berjudul "Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta". Penelitian ini berjenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain metode survei menggunakan angket, dengan hasil penelitian Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 dengan kategori sangat tinggi 7,4%; tinggi 22,2%; cukup tinggi 38,3%; kurang tinggi 25,9%; dan sangat kurang tinggi 6,2%. Dilihat dari hasil di atas maka dapat disimpulkan bahwa implementasi perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik prodi PGSD Penjas angkatan 2015 adalah cukup tinggi.

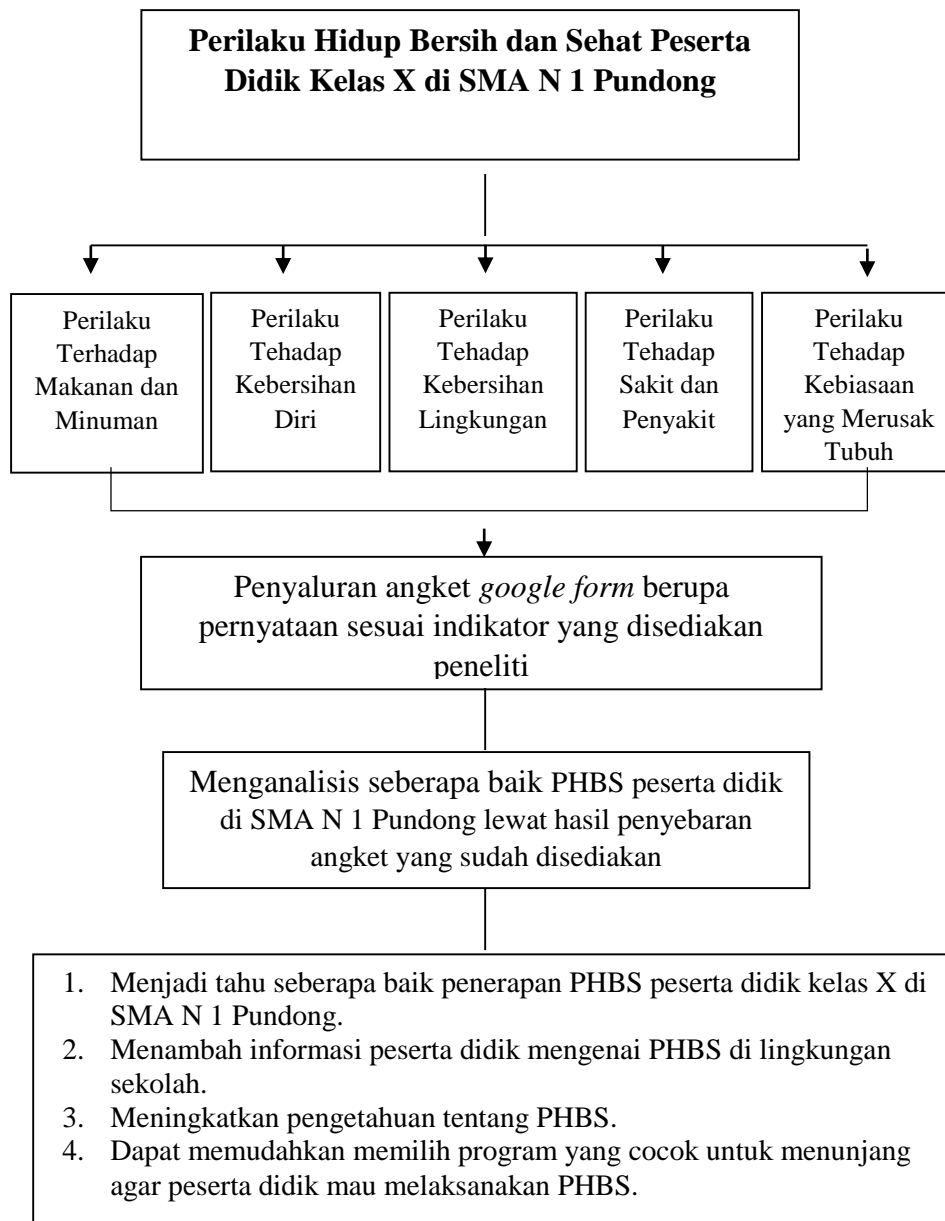
### **C. Kerangka Pikir**

Pola Hidup Bersih dan Sehat memiliki arti perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran diri sendiri atau kesadaran pribadi dengan harapan menjadikan individu/kelompok mampu menolong dirinya sendiri pada bidang kesehatan. Kegiatan belajar mengajar di sekolah akan jauh lebih efektif jika peserta didik menjaga perilaku hidup bersih dan sehat, karena dengan menjadikan tubuh sehat akan dapat menunjang kegiatan belajar mengajar lebih baik dan lebih efektif. Terdapat beberapa masalah yang tengah dihadapi peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong yaitu kurangnya penerapan peserta didik terhadap indikator-indikator PHBS yang terdapat di lingkungan sekolah. Hal tersebut dibuktikan masih adanya peserta didik yang jajan sembarangan tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisinya, kurang memperhatikan kebersihan diri,

kurangnya perhatian terhadap kebersihan lingkungan, juga masih terdapat beberapa peserta didik yang melakukan kebiasaan-kebiasaan yang dapat merusak kesehatan tubuh, dan lain sebagainya.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa PHBS terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya; faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang dapat merusak kesehatan tubuh. Terpenuhinya faktor-faktor tersebut dapat menjamin suksesnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, karena faktor-faktor tersebut sesuai dengan indikator PHBS. Penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tentang seberapa baik pelaksanaan PHBS peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong. Kerangka berpikir pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3. Kerangka Pikir PHBS Kelas X di SMA N 1 Pundong



### **BAB III METODE PENELITIAN**

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

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang terstruktur terhadap fenomena serta hubungannya, Hardani *et al.* (2020). Penelitian kuantitatif adalah penelitian dengan alat untuk olah data menggunakan statistik, sehingga data yang diperoleh dan hasil yang didapatkan berupa angka. Menurut Sugiyono (2012) dalam Sahir (2021, p. 38) metode menganalisis data dengan menggambarkan data yang sudah dikumpulkan tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Dalam teknik ini akan diketahui nilai variabel bebas dan terikatnya.

Metode penelitian yang digunakan yaitu teknik pengambilan data menggunakan angket berupa *google form* yang berisi pernyataan yang diisi oleh peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong yang memiliki peran sebagai responden penelitian. Dari hasil angket pernyataan yang telah dijawab oleh peserta didik maka dapat diketahui tingkat PHBS yang terdapat pada SMA N 1 Pundong dalam melakukan kegiatan di sekolah.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **1. Tempat Penelitian**

Peneliti melakukan penelitian ini di SMA N 1 Pundong, Klisat, Srihardono, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul, Yogyakarta kelas X.

## 2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan terhitung sejak melaksanakan pra survei pada hari Selasa, 27 Februari 2024 hingga penyelesaian tugas akhir skripsi pada Kamis, 05 September 2024.

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong dengan anggota populasi sebanyak 216 peserta didik.

Tabel 1. Jumlah Peserta Didik kelas X di SMA N 1 Pundong

No	Nama Kelas	Jumlah	Jumlah Keseluruhan
1	X A	36	216 peserta didik
2	X B	36	
3	X C	36	
4	X D	36	
5	X E	36	
6	X F	36	

### 2. Sampel Penelitian

Desain awal pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel penelitian seluruh kelas X di SMA N 1 Pundong yang berjumlah 216 peserta didik. Namun, pada saat melaksanakan penelitian terjadi perubahan yang disebabkan oleh perbedaan kehendak antara peneliti dan pihak sekolah. Hal tersebut yang menyebabkan adanya pengurangan jumlah sampel dari 216 peserta didik menjadi 133 peserta didik. Alasan turunnya jumlah sampel pada penelitian ini dikarenakan dalam pelaksanaan pengisian angket dilakukan secara serentak di tempat yang sama, sehingga jumlah kehadiran peserta didik tidak dapat ditentukan oleh peneliti.

Hal tersebut yang menjadikan alasan penelitian ini menggunakan teknik *incidental sampling* yaitu penentuan sampel dilakukan secara kebetulan dan bertemu langsung dengan peneliti lalu sampel tersebut diberi instrumen penelitian oleh peneliti. Meskipun demikian, peneliti mencoba mengatasi permasalahan tersebut, tetapi tidak ada penambahan jumlah peserta penelitian sehingga jumlah peserta penelitian tidak dapat mencapai jumlah maksimal.

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Berdasarkan rumusan masalah dan batasan masalah yang sudah ditetapkan, sejatinya suatu variabel penelitian diperlukan adanya definisi operasional variabel penelitian, maka variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik SMA kelas X di SMA N 1 Pundong. Perilaku yang akan diukur dalam penelitian ini adalah tingkat PHBS yang terdapat pada diri peserta didik yang meliputi; PHBS terhadap kebersihan diri, PHBS terhadap kebersihan lingkungan, PHBS terhadap makanan dan minuman, PHBS terhadap sakit dan penyakit, dan PHBS terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan diri. Penelitian diambil menggunakan angket berupa *google form*, dengan kategori pengukuran menggunakan skala *likert* dengan pilihan jawaban selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Kriteria yang digunakan untuk penilaian tersebut yaitu sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, sangat baik.

#### **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

##### **1. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang akan digunakan yaitu berupa angket yang akan ditujukan kepada peserta didik kelas X di SMA



N 1 Pundong. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Membuat instrumen pengambilan data yang berupa pernyataan.
- b. Melakukan uji instrumen di SMA N 1 Kretek.
- c. Melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang diuji cobakan.
- d. Menyerahkan instrumen yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap dosen dengan bidang keahlian pendidikan kesehatan untuk dinilai.
- e. Melakukan pengambilan data di SMA N 1 Pundong pada kelas X dengan instrumen yang sudah diuji validitas dan reliabilitas.
- f. Rekapitulasi pengambilan data.
- g. Saat peneliti sudah memperoleh data dilanjut dengan melakukan analisis data dengan perhitungan statistik guna menguji hipotesis penelitian.
- h. Menafsirkan dan membahas hasil penelitian baik dari analisis statistik maupun teori yang relevan sehingga dapat menghasilkan kesimpulan dan saran.

## **2. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian memiliki peran penting dalam mengumpulkan data yang dibutuhkan seorang peneliti, pada penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu berupa angket. Penelitian PHBS ini menggunakan angket tertutup karena peserta didik diberikan pilihan untuk memilih salah satu diantara beberapa pilihan lainnya. Angket pada penelitian ini diberikan berupa pernyataan dimana responden memberi tanda *check list* (✓) pada

tempat yang tersedia, dengan menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat pada angket penelitian ini menggunakan skala *likert* yang mempunyai gradasi dari positif hingga negatif. Pilihan jawaban yang disediakan pada angket ini yaitu selalu, sering, kadang-kadang, tidak pernah.

Nasution (2016, p. 65-66) menyatakan bahwa untuk memperoleh instrumen yang tepat, peneliti harus menyusun instrumen tersebut dengan baik. Terdapat langkah-langkah untuk menyusun instrumen, diantaranya:

1. Mengidentifikasi variabel/faktor-faktor yang akan diteliti, pada penelitian ini terdapat 5 faktor.
2. Merinci faktor menjadi indikator yang lebih spesifik.
3. Merinci indikator menjadi bukti dari masing-masing indikator.
4. Mendefinisikan kisi-kisi instrumen penelitian.
5. Merumuskan item-item pertanyaan atau pernyataan instrumen yang akan digunakan, dalam penelitian ini peneliti menggunakan pernyataan.
6. Petunjuk pengisian instrumen penelitian.

Perlunya kisi-kisi angket yang berguna untuk memudahkan penyusun dalam menyusun instrumen hal itu sangat diperlukan karena kisi-kisi termasuk hal pokok dalam penyusunan instrumen. Peneliti melakukan adopsi dan pengembangan instrumen dari penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2023, p. 87-88) yang berjudul perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X *boarding school* MAN 1 Surakarta. Pengembangan dilakukan karena tempat yang digunakan untuk penelitian berbeda dengan sumber yang diambil. Penelitian sebelumnya yang dilaksanakan di *boarding school* MAN

1 Surakarta yang merupakan sekolah berbasis agama dengan menyediakan fasilitas berupa asrama. Berbeda halnya dengan SMA N 1 Pundong merupakan sekolah negeri seperti pada umumnya yang tidak menyediakan asrama sebagai salah satu fasilitasnya. Hal tersebut yang menjadikan peneliti untuk mengembangkan instrumen penelitian. Alasannya yaitu terdapat perbedaan rincian faktor PHBS. Contohnya seperti kebersihan lingkungan pada *boarding school* MAN 1 Surakarta terdapat rincian seperti kebersihan asrama, sedangkan pada SMA N 1 Pundong tidak terdapat rincian faktor tersebut. Selanjutnya, instrumen yang sudah disesuaikan atau diperbaiki dinilai oleh salah satu dosen dengan bidang keahlian pendidikan kesehatan.

Tabel 2. Kisi-Kisi Uji Coba Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	No butir		Jml
		Positif	Negatif	
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman.	1, 2, 3, 4, 5, 6	7, 8	8
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri.	9, 11, 12, 13, 14, 15	10, 16	8
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan.	17, 18, 21, 22, 25	19, 20, 23, 24	9
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit.	26, 27, 28, 29, 31, 32	30, 33	8
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan merusak kesehatan tubuh.	34, 36, 38	35, 37	5
Jumlah	5	26	12	38

Pelaksanaan uji intrumen akan menggunakan peserta didik di SMA N 1 Kretek sebagai subjek dengan jumlah sample 32 peserta didik. Alasan penulis mengambil sampel disekolah tersebut karena peserta didik di sekolah tersebut memiliki karakteristik yang tidak jauh berbeda dengan subjek yang akan diteliti. Hal tersebut dikuatkan oleh wawancara peneliti.

#### **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Uji coba penelitian dilakukan sebelum dilaksanakannya sebuah penelitian sebenarnya. Tujuan agar dapat melihat apakah instrumen/butir soal yang disiapkan layak atau tidak bagi subjek yang dituju. Penganalisisan butir soal juga tak kalah pentingnya karena analisis butir soal merupakan kegiatan yang diperlukan guna menilai baik dan tidaknya butir soal tersebut, sehingga butir soal yang mendapat kategori baik dapat digunakan kembali pada penelitian selanjutnya, lalu untuk butir soal yang kurang baik dapat direvisi, dan untuk butir soal yang tidak baik sudah tidak perlu digunakan kembali. Setelah melaksanakan pengambilan data uji instrumen akan mendapatkan hasil uji validitas dan reliabilitas dalam pernyataan tersebut.

Terdapat beberapa hal yang dilakukan guna menganalisis butir soal diantaranya validitas dan juga reliabilitas yang telah dilakukan uji coba dengan penjabaran sebagai berikut.

##### **1. Uji Validitas**

Sebuah intrumen dapat dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data yang diteliti secara tepat. Sedangkan validitas sendiri memiliki pengertian dalam konteks kuantitatif

yang dikemukakan oleh para pakar metode penelitian sebagai “*the degree to witch it measures what it is supposed to measure*” (Holbrok & Bourke, 2015; Manning & Don Munro, 2006; Pallant, 2010; Sugiyono, 2010) dalam Budiastuti dan Bandur (2018, p. 146). Artinya ialah bahwa validitas suatu penelitian memiliki hubungan sejauh mana seorang peneliti dapat mengukur sesuatu yang seharusnya diukur. Dari kisi-kisi di atas, butir soal yang digunakan ialah 38 soal dengan jumlah responden sebanyak 32 peserta didik. Sedangkan hasil uji validitas menunjukkan bahwa terdapat 20 soal yang valid, sebab nilai r hitung lebih besar dari r tabel 0,349, jadi butir soal dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

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

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara x dan y

X : skor butir

Y : skor total

N : ukuran data

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Faktor	No butir		Jml
		Positif	Negatif	
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman.	2, 3, 4, 5, 6	7	6
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri.	9, 12, 13, 14, 15	10	6
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan.	18, 21, 22, 25	20, 23, 24	7
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit.	26, 27, 28, 31, 32	33	6
	Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan merusak kesehatan tubuh.	34, 36, 38	37	4
Jumlah	5	22	7	29

Uji validitas butir pernyataan dapat diolah dan dianalisis menggunakan bantuan salah satu program komputer yaitu *Microsoft Excel 365* dan *Spreadsheet*. Kemudian dari pengolahan data tersebut akan diperoleh  $r_{hitung}$  yang akan dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  untuk menyatakan butir soal valid dan tidaknya. Butir soal dapat dikatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan dikatakan tidak valid apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . hasil uji validitas instrumen penelitian sebagai berikut:

Data di atas menunjukkan bahwa jumlah responden uji coba instrumen penelitian sebanyak (N=32) maka diperoleh r tabel 0,349. Uji coba instrumen menunjukkan bahwa terdapat pernyataan yang gugur diantaranya nomor 1, 8, 11, 16, 17, 19, 29, 30, 35 karena  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . Berdasarkan uji coba instrumen

yang telah dilaksanakan dengan total pernyataan sebanyak 38 butir yang mana terdapat 29 pernyataan valid dan 9 pernyataan tidak valid, penyebab dari pernyataan yang tidak valid yaitu  $r_{hitung} < r_{tabel}$ . Sehingga pernyataan yang tidak valid harus disingkirkan atau dilakukan perbaikan. Butir pernyataan yang valid tidak digunakan kembali karena sudah terwakili oleh butir-butir pernyataan lainnya.

## 2. Uji Reliabilitas

Budiastuti dan Bandur (2018, p. 210) menyatakan bahwa (Best&Kahn, 1998; Manning&Don Munro, 2006; Pallant, 2005; Wiersma & Jurs, 2005) menjelaskan definisi pengertian reliabilitas sebagai konsistensi sebuah hasil penelitian dengan berbagai metode penelitian pada sebuah kondisi (tempat dan waktu) yang berbeda. Reliabilitas adalah sebuah instrumen yang digunakan untuk menguji apakah jawaban responden tetap sama meskipun dalam kondisi yang berbeda, hal ini sejalan dengan tujuan utama reliabilitas ialah untuk mengukur konsistensi alat ukur yang digunakan dalam meneliti peneliti kuantitatif (Budiastuti dan Bandur, 2018, p. 210). Adapun uji reliabilitas mengacu pada instrumen yang digunakan dalam penelitian Astuti (2020, p. 27) yang mengadaptasi rumus uji reliabilitas yang digunakan oleh *Alpha Cronbach* dengan menggunakan bantuan *Microsoft Excel 365* dan *Spreadsheet*, dari pengolahan data tersebut diperoleh nilai reliabilitas sebesar:

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian

Kategori	Keterangan
<i>Cronbach's Alpha</i>	0,920
N of items	38

Tabel 5. Interval *Alpha Cronbach*

No	Interval <i>Alpha Cronbach</i>	Kriteria
1	Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Sangat tinggi
2	Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Tinggi
3	Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Cukup
4	Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
5	Antara 0,00 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

Suharsimi dan Arikunto dalam Nadia (2024, p. 50)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwasannya angka reliabilitas sebesar 0,92 yang mana jika hasil nilai reliabilitas lebih besar dari 0,80 maka reliabilitas tersebut dikatakan sangat tinggi.

#### G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan sebuah alat yang digunakan untuk menyajikan data dalam bentuk yang lebih mudah diamati yaitu dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase, sehingga akan memudahkan peneliti memberikan jawaban dari permasalahan yang telah dirumuskan. Menghitung persentase responden pada penelitian ini menggunakan rumus (Sudijono, 2012, p. 43) dalam (Astuti, 2020, p. 29):

$$\text{persentase} = \frac{\text{frekuensi}}{\text{jumlah subjek}}$$

Terdapat beberapa kategori dalam penilaian angket yang diantaranya terdapat perbedaan nilai pada pernyataan positif dan pernyataan negatif dengan penjelasan sebagai berikut:



Tabel 6. Penilaian Angket

Keterangan	Penilaian	
	Positif (+)	Negatif (-)
SL = Selalu	4	1
SR = Sering	3	2
KD = Kadang	2	3
TP = Tidak Pernah	1	4

Arikunto dalam Astuti (2020, p. 29).

Terdapat kategori atau kelompok yang bertujuan untuk memberi skor yang ada. Pengkategorian tersebut menggunakan *mean* (M) dan *standard deviasi* (SD), sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Pengkategorian

No	Rentang	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
3	$M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup Tinggi
4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang Tinggi
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang Tinggi

Sudjono dalam Astuti (2020, p. 29).

Keterangan:

M = Nilai rata-rata (*mean*)

X = Hasil

SD = Standar Deviasi (*Standard Deviation*)

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, sehingga hasil penelitian ini akan menggambarkan kondisi tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong berdasarkan tanggapan subyek penelitian. Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 116 dan nilai minimum sebesar 69. Nilai *mean* diperoleh sebesar 98,99 dan nilai standar deviasi sebesar 8,18. Nilai median sebesar 99 dan nilai modus sebesar 102. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya yang terbagi menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik. Berikut distribusi frekuensi tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong yang diperoleh:

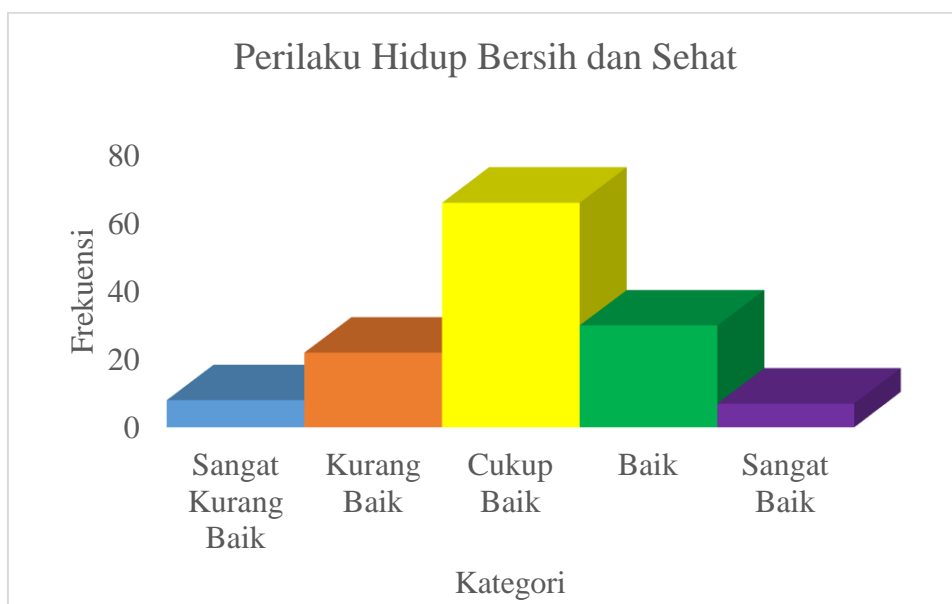
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 86,73	Sangat Kurang Baik	8	6,02%
2	86,73 - 94,89	Kurang Baik	22	16,54%
3	94,90 - 103,07	Cukup Baik	66	49,62%
4	103,08 - 111,25	Baik	30	22,56%
5	$\geq 111,26$	Sangat Baik	7	5,26%
Jumlah			133	100,00%

Berdasar tabel di atas, diperoleh sebanyak 66 peserta didik (49,62%) pada kategori cukup baik, sebanyak 30 peserta didik (22,56%) pada kategori baik, sebanyak 22 peserta didik (16,54%) pada kategori kurang baik, sebanyak 8

peserta didik (6,02%) pada kategori sangat kurang baik, dan sebanyak 7 peserta didik (5,26%) pada kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup baik, sehingga dapat dikatakan bahwa persentase tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong adalah cukup baik. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut histogram yang diperoleh:

Gambar 4. Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong



Selanjutnya data akan dideskripsikan secara rinci berdsarakan faktor-faktor yang terdapat dalam tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong.

### 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 24 dan nilai minimum sebesar 13. Nilai *mean* diperoleh sebesar 19,42 dan nilai standar deviasi sebesar 2,42. Nilai median sebesar 19 dan nilai modus sebesar 19.

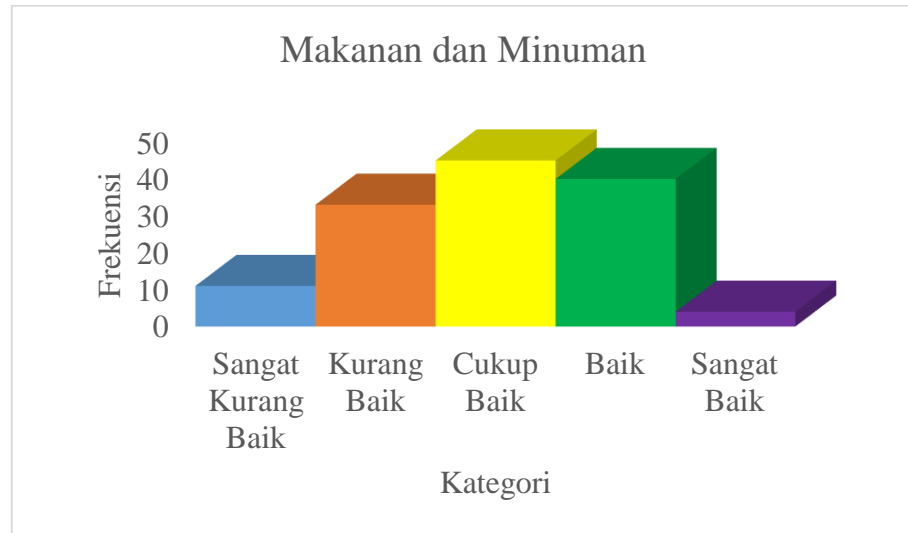
Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya yang terbagi menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik. Berikut distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Makanan dan Minuman

No	Retang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 15,80	Sangat Kurang Baik	11	8,27%
2	15,80 - 18,20	Kurang Baik	33	24,81%
3	18,21 - 20,62	Cukup Baik	45	33,83%
4	20,63 - 23,03	Baik	40	30,08%
5	$\geq 23,04$	Sangat Baik	4	3,01%
Jumlah			133	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 45 peserta didik (33,83%) pada kategori cukup baik, sebanyak 40 peserta didik (30,08%) pada kategori baik, sebanyak 33 peserta didik (24,81%) pada kategori kurang baik, sebanyak 11 peserta didik (8,27%) pada kategori sangat kurang baik, dan sebanyak 4 peserta didik (3,01%) pada kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup baik, sehingga dapat dikatakan bahwa persentase terbesar tingkat perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman adalah cukup baik. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut histogram yang diperoleh:

Gambar 5. Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Makanan dan Minuman



## 2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri

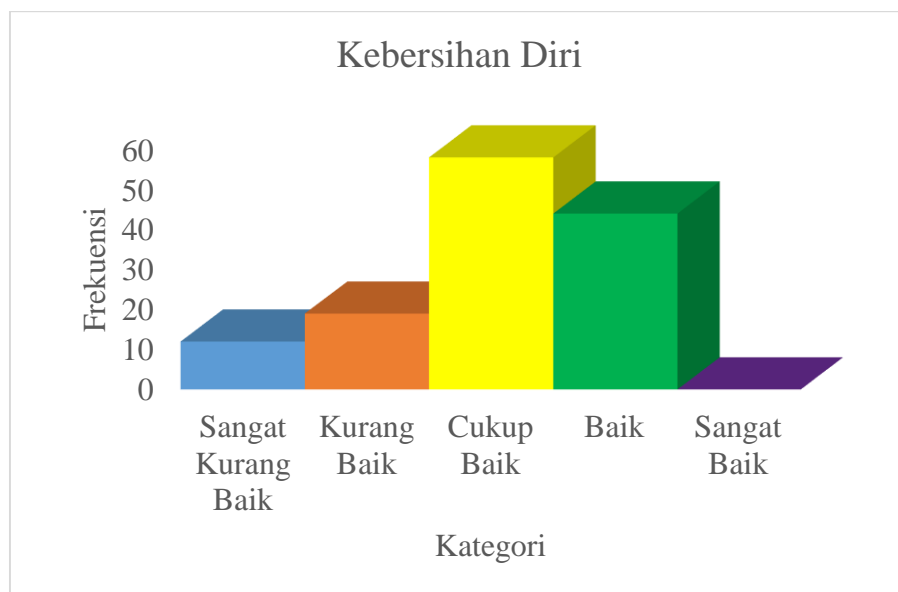
Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 24 dan nilai minimum sebesar 13. Nilai *mean* diperoleh sebesar 21,02 dan nilai standar deviasi sebesar 2,58. Nilai median sebesar 21 dan nilai modus sebesar 24. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya yang terbagi menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik. Berikut distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Diri

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 17,16	Sangat Kurang Baik	12	9,02%
2	17,16 - 19,72	Kurang Baik	19	14,29%
3	19,73 - 22,30	Cukup Baik	58	43,61%
4	22,31 - 24,88	Baik	44	33,08%
5	$\geq 24,89$	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			133	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 58 peserta didik (43,61%) pada kategori cukup baik, sebanyak 44 peserta didik (33,08%) pada kategori baik, sebanyak 19 peserta didik (14,29%) pada kategori kurang baik, sebanyak 12 peserta didik (9,02%) pada kategori sangat kurang baik, dan tidak ada peserta didik pada kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup baik, sehingga dapat dikatakan bahwa persentase terbesar tingkat perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri adalah cukup baik. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut histogram yang diperoleh:

Gambar 6. Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Diri



### 3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 28 dan nilai minimum sebesar 20. Nilai *mean* diperoleh sebesar 25,04 dan nilai standar deviasi sebesar 2,11. Nilai median sebesar 25 dan nilai modus sebesar 26. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus

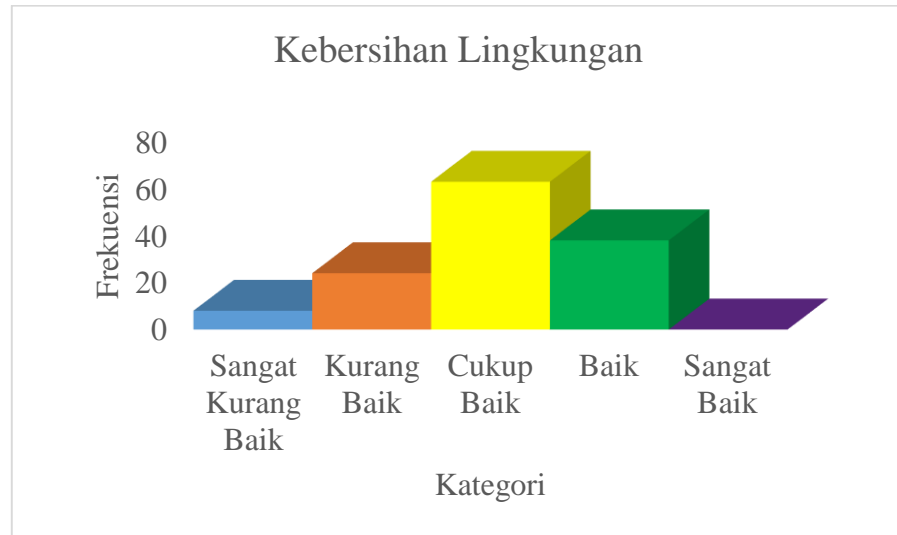
pada bab sebelumnya yang terbagi menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik. Berikut distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Lingkungan

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 21,88	Sangat Kurang Baik	8	6,02%
2	21,88 - 23,98	Kurang Baik	24	18,05%
3	23,99 - 26,09	Cukup Baik	63	47,37%
4	26,10 - 28,20	Baik	38	28,57%
5	$\geq 28,21$	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			133	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 63 peserta didik (47,37%) pada kategori cukup baik, sebanyak 38 peserta didik (28,57%) pada kategori baik, sebanyak 24 peserta didik (18,05%) pada kategori kurang baik, sebanyak 8 peserta didik (6,02%) pada kategori sangat kurang baik, dan tidak ada peserta didik pada kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup baik, sehingga dapat dikatakan bahwa persentase terbesar tingkat perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan adalah cukup baik. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut histogram yang diperoleh:

Gambar 7. Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Lingkungan



#### 4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 24 dan nilai minimum sebesar 12. Nilai *mean* diperoleh sebesar 20,35 dan nilai standar deviasi sebesar 2,57. Nilai median sebesar 21 dan nilai modus sebesar 21. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya yang terbagi menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik. Berikut distribusi frekuensi yang diperoleh:

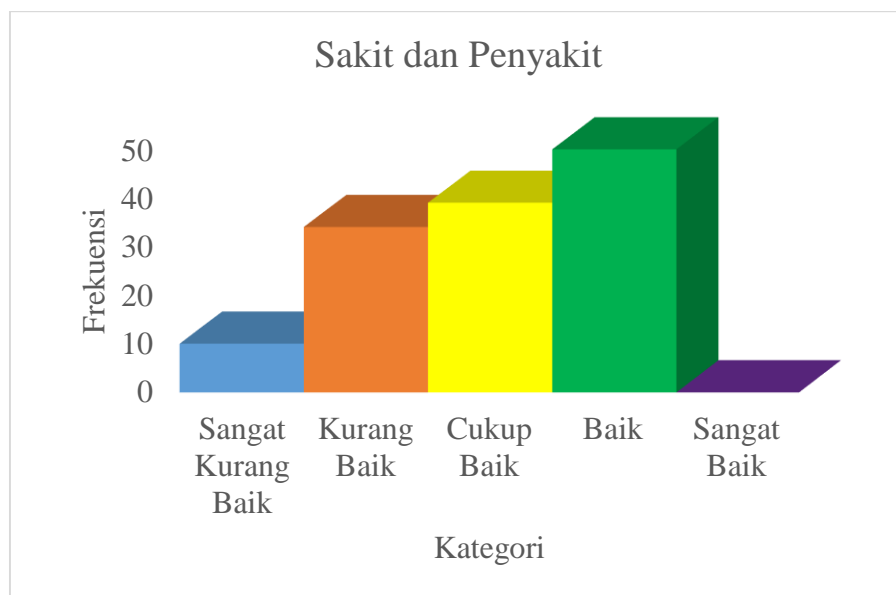
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Sakit dan Penyakit

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 16,49	Sangat Kurang Baik	10	7,52%
2	16,49 - 19,05	Kurang Baik	34	25,56%
3	19,06 - 21,62	Cukup Baik	39	29,32%
4	21,63 - 24,19	Baik	50	37,59%
5	$\geq 24,20$	Sangat Baik	0	0,00%
Jumlah			133	100,00%



Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 50 peserta didik (37,59%) pada kategori baik, sebanyak 39 peserta didik (29,32%) pada kategori cukup baik, sebanyak 34 peserta didik (25,56%) pada kategori kurang baik, sebanyak 10 peserta didik (7,52%) pada kategori sangat kurang baik, dan tidak ada peserta didik pada kategori sangat baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, sehingga dapat dikatakan bahwa persentase terbesar tingkat perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit adalah baik. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut histogram yang diperoleh:

Gambar 8. Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Sakit dan Penyakit



##### 5. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan Tubuh

Hasil penelitian diperoleh nilai maksimum sebesar 16 dan nilai minimum sebesar 9. Nilai *mean* diperoleh sebesar 13,16 dan nilai standar deviasi sebesar 1,86. Nilai median sebesar 14 dan nilai modus sebesar 14.

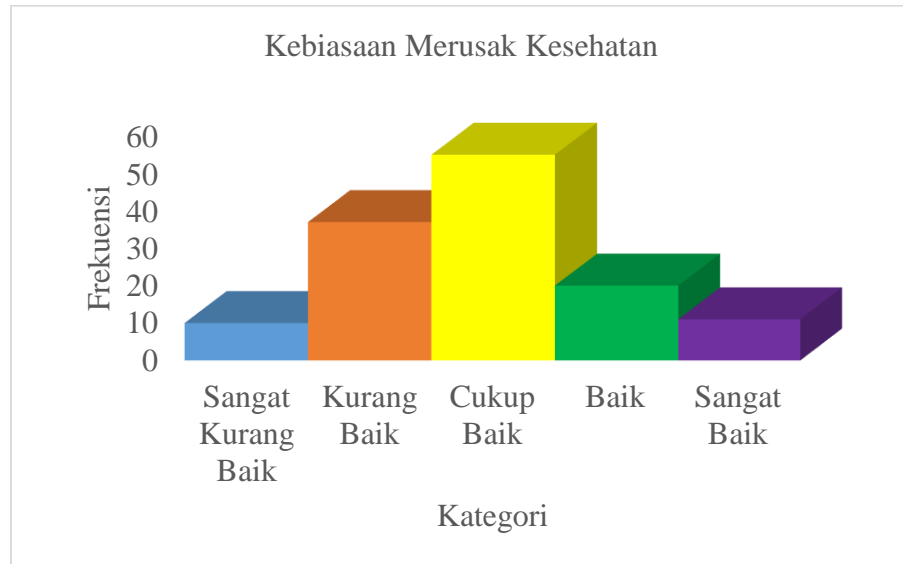
Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus pada bab sebelumnya yang terbagi menjadi 5 kategori, yaitu: kategori sangat kurang baik, kurang baik, cukup baik, baik, dan sangat baik. Berikut distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan Tubuh

No	Rentang	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 10,36	Sangat Kurang Baik	10	7,52%
2	10,36 - 12,22	Kurang Baik	37	27,82%
3	12,23 - 14,08	Cukup Baik	55	41,35%
4	14,09 - 15,94	Baik	20	15,04%
5	$\geq 15,95$	Sangat Baik	11	8,27%
Jumlah			133	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh sebanyak 55 peserta didik (41,35%) pada kategori cukup baik, sebanyak 37 peserta didik (27,82%) pada kategori kurang baik, sebanyak 20 peserta didik (15,04%) pada kategori baik, sebanyak 11 peserta didik (8,27%) pada kategori sangat baik, dan sebanyak 10 peserta didik (7,52%) pada kategori sangat kurang baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup baik, sehingga dapat dikatakan bahwa persentase terbesar tingkat perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan merusak kesehatan adalah cukup baik. Apabila digambarkan dalam histogram, maka berikut histogram yang diperoleh:

Gambar 9. Histogram Tingkat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan Tubuh



## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa persentase terbesar tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong adalah cukup baik. Secara rinci, sebanyak 66 peserta didik (49,62%) pada kategori cukup baik, sebanyak 30 peserta didik (22,56%) pada kategori baik, sebanyak 22 peserta didik (16,54%) pada kategori kurang baik, sebanyak 8 peserta didik (6,02%) pada kategori sangat kurang baik, dan sebanyak 7 peserta didik (5,26%) pada kategori sangat baik.

Perilaku merupakan sebuah reaksi perasaan karena adanya faktor yang didapat dari luar. Perilaku hidup bersih dan sehat atau biasa disebut dengan PHBS merupakan perilaku individu/kelompok yang dilakukan atas kesadaran masing-masing pada bidang kesehatan yang berguna untuk menolong dirinya atau individu lain. Tatanan dalam institusi pendidikan juga menjadi salah satu tatanan di bawah naungan pemerintah yang ingin pencapaian pembinaannya

dianggap sukses oleh pemerintah, maka dari itu dibutuhkan adanya kesadaran individu/kelompok maupun bimbingan, tuntunan, dan juga arahan dari segenap warga sekolah agar pencapaian PHBS pada tatanan ini dapat tercapai secara maksimal.

Sekolah memang bukan menjadi instansi yang bertugas untuk meningkatkan kesehatan peserta didik, tetapi sekolah dapat menjadi instansi yang dapat terlibat dalam penjalanan program promosi kesehatan. Saint dan Nutbeam, (2011) dalam Bakti *et al.* (2018, p. 93) menyatakan bahwa pendidikan berperan dalam meningkatkan kesehatan. Hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa anak-anak dan remaja memperoleh berbagai keterampilan/kemampuan dan juga dengan cara ini dapat memiliki pengaruh terhadap kesehatannya (Sylva, 1994) dalam Bakti *et al.* (2018, p. 93). Kemampuan yang dimaksud yaitu kemampuan membaca informasi, pengetahuan tentang kesehatan, pengetahuan tentang tubuh yang sudah didapatkan sejak sekolah dasar hingga sekolah menengah. Hal itulah yang menyebabkan atau memungkinkan seorang individu dapat mengelola kesehatannya.

Saat peneliti melakukan observasi, peserta didik menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat kelas X di SMA N 1 Pundong masih kurang baik dikarenakan masih terdapatnya beberapa peserta didik yang kurang menerapkan faktor-faktor PHBS seperti; PHBS terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, kebiasaan merusak tubuh. Akan tetapi pada saat pengambilan data hasil penelitian diperoleh bahwa persentase

terbesar peserta didik mempunyai perilaku hidup bersih dan sehat pada kategori cukup baik. Ini berarti bahwa perilaku individu maupun kelompok atas kesadaran masing-masing pada bidang kesehatan yang berguna untuk menolong dirinya atau individu lain cukup baik.

Hal tersebut dikarenakan perilaku manusia dapat berubah sesuai dengan berkembangnya pengetahuan yang manusia itu miliki. Perilaku manusia juga dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor lingkungan sosialnya, pendidikan, nilai budaya dimana seseorang itu tinggal dan faktor hereditas atau faktor bawaan dari lahir (Suharyat, 2009). Pengetahuan seseorang tentang suatu hal juga dapat dibuktikan melalui perilaku, yang artinya seseorang dapat berperilaku karena telah mendapatkan pengetahuan baru, karena munculnya sebuah perilaku dimulai dari pengetahuan lalu muncul sikap hingga dapat membentuk sebuah perilaku. Lawrence Green menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya sebuah perilaku yaitu berawal dari niat/dorongan dari kemauan diri sendiri untuk ikut terlibat pada perilaku tersebut, lalu dapat diberi faktor-faktor lain seperti faktor pendukung berupa fasilitas, dan faktor penguat berupa aturan dan teguran (Astuti dan Asmarasari, 2019).

Peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehatnya sudah cukup baik. Apabila dirinci dari masing-masing faktor, ternyata pada faktor perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan kebiasaan merusak kesehatan semua masuk dalam kategori cukup baik. Lain halnya dengan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong diperoleh kategori

baik. Dari hasil penelitian telah diketahui bahwa kategori perilaku terhadap sakit dan penyakit baik, ini berarti bahwa peserta didik menyatakan perilaku terhadap pencegahan, penyembuhan dan pemulihan pada sakit dan penyakit sudah baik. Hasil penelitian dari beberapa faktor dapat dilihat sebagai berikut:

#### 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman

Berdasarkan penelitian perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman memiliki persentase tertinggi yaitu pada kategori cukup baik dengan besar persentase 33,83%, namun masih terdapat sebanyak 33 peserta didik dengan persentase 24,81% pada kategori kurang baik dan 11 peserta didik dengan persentase 8,27% pada kategori sangat kurang baik. Hal ini disebabkan masih kurangnya peserta didik dalam memperhatikan gizi pada makanan dan minuman yang peserta didik konsumsi. Alasan lainnya, peserta didik kurang memperhatikan waktu makan yang teratur, dan peserta didik juga masih tidak mencuci tangan sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas. Biasanya, penyakit *gastritis* atau penyakit yang sering dikenal dengan penyakit *maag*, terjadi pada orang-orang yang mempunyai pola makan tidak teratur dan mengonsumsi makanan yang merangsang produksi asam lambung, hal tersebut diungkapkan oleh Wahyuni *et al.* (2017, p. 150).

#### 2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri

Berdasarkan penelitian perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri memiliki kategori cukup baik dengan persentase tinggi yaitu sebesar 43,61%, namun masih terdapat 19 peserta didik dengan persentase 14,29% pada kategori kurang baik, dan 12 peserta didik dengan persentase

9,02% pada kategori sangat kurang baik. Hal tersebut dapat disebabkan karena masih terdapat beberapa peserta didik yang tidak mandi sore selepas pulang dari sekolah, dan juga beberapa peserta didik tidak menggosok gigi sebelum tidur. Dampak buruk dari perilaku tidak menggosok gigi atau jarang menggosok gigi sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan dapat mengakibatkan masalah yang lebih serius, karena kuman yang sudah membusuk akibat sisa makanan dalam gigi dapat menyebabkan infeksi dikemudian hari pada jaringan gusi hingga dapat masuk dalam aliran darah, hal tersebut diungkapkan oleh Purwaningsih *et al.* (2021, p. 17).

### 3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan penelitian perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan memiliki persentase tertinggi mencapai 47,37% pada kategori cukup baik, namun masih terdapat 24 peserta didik dengan persentase 18,05% pada kategori kurang baik, dan 8 peserta didik dengan persentase 6,02% pada kategori sangat kurang baik. Hal tersebut membuktikan bahwa masih terdapat banyaknya peserta didik yang kurang menyadari kebersihan lingkungan dengan membuang sampah tidak pada pengelompokannya, dan juga masih terdapat penimbunan sampah di laci meja akibat malas membuang sampah, sehingga menyebabkan sampah tertumpuk di laci meja. Nyatanya, peduli lingkungan merupakan komitmen untuk untuk menjaga lingkungan alam yang ada di sekitar kita dan dengan sadar memperbaiki kerusakan lingkungan yang telah terjadi, hal tersebut diungkapkan oleh Nurfaizah *et al.* (2014, p. 75).

#### 4. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit

Berdasarkan penelitian perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit memiliki persentase sebesar 37,59% pada kategori baik. Hal ini membuktikan bahwa beberapa peserta didik sudah mulai menyadari bagaimana perilaku yang baik ketika menghadapi sakit dan penyakit, seperti segera memeriksakan diri ke dokter apabila merasa sakit, menghindari kontak secara langsung dengan sumber penyakit, peserta didik melakukan istirahat yang cukup ketika sedang sakit, dan mengonsumsi obat sesuai dengan anjuran juga dosis yang diberikan oleh dokter. Namun, masih terdapat 34 peserta didik dengan persentase 25,56% pada kategori kurang baik, dan 10 peserta didik dengan persentase 7,52% pada kategori sangat kurang baik. Hal tersebut membuktikan bahwa beberapa peserta didik masih kurang dalam menanggapi sakit dan penyakit, seperti masih ada beberapa peserta didik yg tidak langsung memeriksakan diri ke dokter apabila merasa sakit, kurangnya istirahat pada saat tubuh mulai lemah, dan jarang melakukan olahraga secara rutin minimal tiga kali dalam seminggu. Melakukan olahraga secara teratur dapat menjaga kualitas kesehatan secara optimal dan dapat meningkatkan kualitas hidup, hal tersebut diungkapkan oleh Pemerintah Kabupaten Sarolangun (2024).

#### 5. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Tubuh

Berdasarkan penelitian perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan merusak tubuh memiliki persentase sebesar 41,35% pada kategori cukup baik, namun masih terdapat 37 peserta didik dengan besar persentase 27,82% pada kategori kurang baik, dan 10 peserta didik dengan besar



persentase 7,52% pada kategori sangat kurang baik. Hal tersebut membuktikan bahwa masih banyaknya peserta didik yang melakukan kebiasaan yang kurang baik seperti kurang berolahraga dan tidur kurang dari delapan jam per hari. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh ialah dengan berolahraga secara teratur, yang dapat dilakukan secara pribadi maupun berkelompok, Handayani dan Purwanto (2022, p. 119).

Dalam kehidupan sehari-hari, tentu saja seseorang tidak menginginkan sakit maupun terkena penyakit, hal ini juga disadari oleh peserta didik kelas X SMA N 1 Pundong, sehingga peserta didik menyatakan bahwa perilaku terhadap sakit dan penyakitnya baik. Dengan kata lain peserta didik sadar bahwa agar tidak sakit dan terkena penyakit, peserta didik harus berperilaku hidup bersih dan sehat. Beberapa langkah yang bisa dilakukan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat secara umum adalah mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, tidak sembarangan mengonsumsi makanan dan minuman; menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan lingkungan, mencegah sakit dan terjadinya penyakit, serta menghindari kebiasaan yang merusak kesehatan.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Meski penelitian ini sudah dilaksanakan dengan sebaik-baiknya, tetapi tidak akan terlepas dari keterbatasan dan juga kelemahan dari peneliti, berikut beberapa kelemahan dari peneliti diantaranya:

1. Tidak mudah atau sulit untuk mengetahui kesungguhan responden dalam mengisi instrumen.

2. Pengambilan data hanya menggunakan *link google form* yang mana akan lebih baik jika sembari dilakukannya sebuah wawancara.
3. Pengisian identitas pada *google form* yang menyertakan nama dan kelas dapat mempengaruhi hasil pengisian.
4. Saat penelitian dilaksanakan, peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengisian instrumen baik secara psikologis maupun fisiologis.
5. Kehadiran responden yang tidak dapat dipastikan karena pengisian instrumen dilaksanakan serentak ditempat yang sama.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa persentase terbesar tingkat perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas X di SMA N 1 Pundong adalah cukup baik. Secara rinci, sebanyak 66 peserta didik (49,62%) pada kategori cukup baik, sebanyak 30 peserta didik (22,56%) pada kategori baik, sebanyak 22 peserta didik (16,54%) pada kategori kurang baik, sebanyak 8 peserta didik (6,02%) pada kategori sangat kurang baik, dan sebanyak 7 peserta didik (5,26%) pada kategori sangat baik.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka hasil penelitian ini dapat diimplikasikan pada penyusunan program sekolah ataupun pembelajaran di sekolah agar dapat memperbaiki penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik. Hal ini dikarenakan perilaku hidup bersih dan sehat dari peserta didik memperoleh persentase terbesar dalam kategori cukup baik, sementara masih ada 6,02% peserta didik pada kategori sangat kurang baik dan 16,54% pada kategori kurang baik.

#### **C. Saran**

Pembahasan dan kesimpulan telah diuraikan di atas, sehingga dari hasil penelitian ini maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Kepada Sekolah agar mengadakan sosialisasi tentang pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) agar seluruh warga sekolah dapat menjaga kesehatannya.

2. Sekolah agar bekerjasama dengan puskesmas ataupun rumah sakit terdekat guna menyelenggarakan program PHBS di sekolah untuk tetap menjaga serta meningkatkan kualitas PHBS seluruh warga sekolah.
3. Kepada seluruh warga sekolah umumnya dan peserta didik pada khususnya agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat mulai dari perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, serta kebiasaan merusak kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhisty, Y., Husna, F., & Ariningtyas, N. (2019). Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene pada Siswi Kelas XII di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, Stikes Wirahusada*, 12(02), doi: 10.47317/jkm.v12i02.185
- Afandie, M. N., Cholissodin, I., & Supianto, A. A. (2014). Implementasi Metode K-Nearest Neighbor untuk Pendukung Keputusan Pemilihan Menu Makanan Sehat dan Bergizi. DORO: Repository Jurnal Mahasiswa FILKOM Universitas Brawijaya, 3(1). [https://www.academia.edu/download/33781835/DR00006201406\\_FIN.pdf](https://www.academia.edu/download/33781835/DR00006201406_FIN.pdf)
- Agustin, R.A. (2019). *Perilaku Kesehatan Anak Sekolah: Perilaku Kesehatan, Prevalensi Penyakit dan Upaya Peningkatan Status Kesehatan Anak Sekolah*. Jawa Timur: Pustaka Abadi.
- Aryanti, W. S. & Fuadah, A. (2020). Menjaga Kebersihan Sekolah dan Karakter Peduli Lingkungan bagi Murid MI/SD di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 6(1), 76-85. <http://journal.iaisambas.ac.id/index.php/edukatif/article/view/110>
- Asmarasari, B., & Astuti, R. S. (2019). Analisis Perilaku Ibu dalam Memberikan Asi Eksklusif di Kota Semarang (Studi Kasus Puskesmas Genuk). *Journal of Public Policy and Management Review*, 8(4), 267-279. Diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jppmr/article/view/24949>
- Astuti, S.Y. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Peserta didik Kelas Khusus Olahraga Kelas XI Di SMA N 2 Ngaglik Tahun Ajaran 2019/2020*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Budiastuti, D. & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian Dilengkapi Analisis dengan NVIVO, SPSS, dan AMOS*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Cahyaningrum R. (2016). *Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Terhadap Kebersihan Pribadi Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Kraton Yogyakarta Tahun 2015/2016*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Diskes Kabupaten Karangasem. 2020. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Semua Tatanan. <https://dinkes.karangasemkab.go.id/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-pada-semua-tatanan/>
- Firmansyah F. (2018). Isi Piringku. <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>

- Fuady, I., Prasanti, D., & Indriani, S. S. (2020). Penerapan Teori Plan Behavior: Faktor yang Mempengaruhi Niat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Berkala Kesehatan*.  
<https://pdfs.semanticscholar.org/e270/83d2510a468ee5e1d53e7e667dbf369c291f.pdf>
- Hardani, H., Andriani, H., Ustiawaty, J., & Utami, E. F. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Dikutip dari  
[https://library.walisongo.ac.id/slims/index.php?p=show\\_detail&id=34074](https://library.walisongo.ac.id/slims/index.php?p=show_detail&id=34074)
- Ismail, M. J. (2021). Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan dan Menjaga Kebersihan di Sekolah. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. 4(1), 59-68. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/429333618.pdf>
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82. Diakses dari  
<https://ejournal.unib.ac.id/index.php/potensia/article/view/2960>
- Kusumastuti, N. A., & Haeriyah, S. (2021). Penyuluhan kesehatan mengenai bahaya rokok elektrik dengan metode ceramah di Desa Uwung Girang, Kecamatan Cibodas, Tangerang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 4(3), 618-623.  
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i3.4824>
- Larasati, Z. (2019). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X Boarding School MAN 1 Surakarta*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lestari, T. T., & Thristy, I. (2021). Pentingnya Jajanan Sehat Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Implementa Husada*, 2(4), 390-393.  
[https://scholar.archive.org/work/2yqc54nl7nf7fipblfo7dm5q6e/access/wayback/http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/download/11835/pdf\\_63](https://scholar.archive.org/work/2yqc54nl7nf7fipblfo7dm5q6e/access/wayback/http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/download/11835/pdf_63)
- Liliy, S.S. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Marliani, M.Si, Rosleny. (2016). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: Pustaka Setia Bandung.
- Melinda, V. (2019). *Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa PGSD Penjas Angkatan 2018 Universitas Negeri Yogyakarta*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mokalu, J. V., Mewengkang, N. N., & Tangkudung, J. P. (2016). Dampak Teknologi Smartphone Terhadap Perilaku Orang Tua Di Desa Toure Kecamatan Tompaso. *ACTA DIURNA KOMUNIKASI*, 5(1).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/download/10929/10518>

- Muslim, M.K. (2018). *Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Terhadap Kebersihan Pribadi Peserta didik Kelas IV dan V Madrasah Salafiyah Ibtidaiyah (MSI) 01 Kauman Pekalongan Tahun 2018*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(2).  
<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/article/view/359>
- Nadia S., (2024). *Tingkat Pengetahuan Guru PJOK Terhadap Peraturan Permainan Bola Basket di Kecamatan Ajibarang Kabupaten Banyumas*. Jurusan Pendidikan Olahraga FIKK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. Al-Masharif: *Jurnal Ilmu Ekonomi dan Keislaman*, UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary 4(1), p. 59-75.  
<http://repo.uinsyahada.ac.id/326/1/416-1276-1-PB.pdf>
- Nurfaizah, A. A., Rishadi, H. B., Hamidah, D. N., & Rofisian, N. (2024). Kepedulian Peserta Didik Terhadap Lingkungan Sekolah di SD Negeri 2 Jatipuro Trucuk. *Journal Educational Research and Development* E-ISSN: 3063-9158, 1(2), 74-76.  
<https://jurnal.globalscients.com/index.php/jerd/article/view/54>
- Nurlaela, A. (2016). Peranan Lingkungan sebagai Sumber Pembelajaran Geografi dalam Menumbuhkan Sikap dan Perilaku Keruangan Peserta Didik. *Jurnal Geografi Gea*, 14(1).  
<https://ejournal.upi.edu/index.php/gea/article/viewFile/3361/2356>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 144-153. <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/10459>
- Pemerintah Kabupaten Bantul. 2024. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Diakses dari <https://pusk-pundong.bantulkab.go.id/health-informations/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs>
- Pemerintah Kabupaten Sarolangun. 2024. Pentingnya Olahraga untuk Kesehatan Optimal. Diakses dari <https://sarolangunkab.go.id/artikel/baca/pentingnya-olahraga-untuk-kesehatan-optimal>
- Purwaningsih, E., Aini, A. S., Ulfah, S. F., & Hidayati, S. (2022). Literature Review: Perilaku Menyikat Gigi Pada Remaja Sebagai Upaya Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut. *Jurnal Kesehatan Gigi Dan Mulut (JKGM)*, 4(1), 15-23. doi: <https://doi.org/10.36086/jkgm.v4i1.819>

- Purwanto, M. B., & Handayani, T. S. (2022). Penyuluhan Kegiatan Olah Raga Masyarakat RT. 29. RW. 10 Kota Palembang. *Jurnal Masyarakat Mengabdi Nusantara*, 1(4), 118-123.  
<https://ejurnal.stipas.ac.id/index.php/jmmn/article/view/89>
- Rahmadhani, E. P. (2018). Perilaku Remaja Dalam Memilih Makanan Jajanan di Smp Negeri 14 Bandar Lampung (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang). <http://repository.unimus.ac.id/1798/>
- Ramadini, I. & Nidia, W. H. (2024). *Buku Ajar Promosi Kesehatan dalam Keperawatan*. Pekalongan: NEM – Anggota IKAPI.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Medan: KBM Indonesia.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan Antara Sikap, Minat dan Perilaku Manusia. *Jurnal Region*. 1(3), 1-19.  
<https://www.academia.edu/download/37999753/article.php.pdf>
- Sumampouw, O. J. (2017). Pemberantasan Penyakit Menular (*1<sup>th</sup> ed.*). Deepublish.
- Suprobo, N. R., Novembriani, R. P., Kurniawati, E. D., & Hasanah, W. K. (2022). Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 25-32. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/dimastara/article/view/19288>
- Tandal, A. N., & Egam, P. P. (2011). Arsitektur berwawasan perilaku (behaviorisme). *Media Matrasain*, 8 (1).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmm/article/view/314>
- Wahyuni, S. D., Rumpiati, R., & Ningsih, R. E. M. L. (2017). Hubungan pola makan dengan kejadian gastritis pada remaja. *Global Health Science*, 2(2).  
<http://jurnal.csdforum.com/index.php/GHS/article/view/100>
- Webadmin (2023). Pola Makan Sehat dengan Tumpeng Gizi Seimbang. <https://bblabkesmasmakassar.go.id/pola-makan-sehat-dengan-tumpeng-gizi-seimbang/>
- Wulandari, A. (2014). Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya. *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), 39-43.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKA/article/download/3954/3671>



## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 002.h/POR/I/2023  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

6 Januari 2023

Yth. Indah Prasetyawati T.P.S., M.Or.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : Triwulan Mardikawati  
NIM : 19601244051  
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN PESERTA DIDIK KELAS X TERHADAP POLA HIDUP SEHAT DAN BERSIH DI SMA N 1 PUNDONG

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

  
Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan

### KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Tri Wulan Mardikawati  
 NIM : 19601244051  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
 Pembimbing : Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, S.Or., M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	16-02-2023	Pendahuluan, Tata letak, Kuripan (BAB I)	J
2.	25-08-2023	Latar Belakang, Kajian teori, Kuripan, Penulisan (BAB I dan BAB II)	J
3.	21-11-2023	Latar Belakang, Kajian teori, Kuripan, Penelitian yang relevan, Kerangka berpikir (BAB I dan BAB II)	J
4.	1-12-2023	Latar belakang dan Pembahasan revisi (BAB I dan BAB II)	J
5.	4-12-2023	Revisi BAB I dan BAB II (sudah ganti judul)	J
6.	23-01-2024	BAB I, II, III (revisi) dan Kurisiner	J
7.	29-04-2024	Kurisiner dan hasil olah data (Uji Instrumen dan BAB III)	J
8.	24-05-2024	Revisi olah data dan ACC penelitian BAB IV dan BAB V	J
9.	11-07-2024	Revisi BAB IV dan V dan penyajian	J
10.	1-08-2024	Lampiran	J
11.	5-09-2024	BAB I, II, III, IV, V dan Lampiran	J

Ketua Departemen POR,




Dr. Ngatman, M.Pd.  
 NIP. 19670605 199403 1 001



### Lampiran 3. Surat Izin Pra Survei TAS

SURAT IJIN PRA SURVEY

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



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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/51/UN34.16/LT/2023 10 Oktober 2023  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Ijin Pra Survey

Yth. Kepala Sekolah SMA N 1 Pundong  
Pundong Srihardono, Pundong, Klisat, Srihardono, Bantul, DIY 55771

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

Nama : Tri Wulan Mardikawati  
NIM : 19601244051  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi - SI  
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pemahaman Peserta Didik Kelas X Terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat di SMA N 1 Pundong  
Tujuan : Memohon ijin melaksanakan *pra survey* penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Waktu *Pra-Survey* : 16 - 23 Oktober 2023


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;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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



## Lampiran 4. Surat Izin Uji Instrumen Penelitian

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

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



**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/415/UN34.16/LT/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

22 April 2024

Yth. SMA N 1 Kretek  
Dusun Genting, Kretek Bantul, Karangweru, Tirtomulyo, Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah  
Istimewa Yogyakarta 55772

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

Nama : Tri Wulan Mardikawati  
NIM : 19601244051  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - SI  
Judul Tugas Akhir : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Peserta Didik Kelas X di SMA N 1  
Pundong, Bantul, Yogyakarta  
Waktu Uji Instrumen : 22 April - 1 Mei 2024

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

Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.



Tembusan :  
1. Kepala Layanan Administrasi;  
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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



## Lampiran 5. Surat Balasan Uji Instrumen Penelitian



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL  
SMAN 1 KRETEK**

*Genteng, Tirtomulyo, Kretek, Bantul, D.I Yogyakarta 55772*

Genteng, Tirtomulyo, Kretek, Bantul, D.I Yogyakarta 55772 Telp 085101494083  
Website: <http://www.sman1kretek.sch.id> E-mail: [sman1\\_kretek@yahoo.co.id](mailto:sman1_kretek@yahoo.co.id)

Kretek, 22 April 2024

Kepada

Nomor : 400.3.8.12/264.a  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Yth.  
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan  
Kesehatan Universitas Negeri  
Yogyakarta

di -  
tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat nomor B/340/UN34.16/LT/2024 perihal Permohonan Izin Uji Instrumen dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir, dengan ini kami bersedia memberikan izin uji instrumen mahasiswa atas nama :

Nama : Tri Wulan Mardikawati  
NIM : 19601244051  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Penelitian : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong, Kecamatan Pundong, Kabupaten Bantul

Demikian informasi ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.



Lampiran 6. Angket Penelitian Zaki Larasati

**ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
PESERTA DIDIK KELAS X BOARDING SCHOOL MAN 1 SURAKARTA**

**Nama :**

**Kelas :**

**Tempat, tanggal lahir :**

**Lokasi :**

**PETUJUK PENGISIAN :**

1. Berilah tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat anda sehari-hari !

2. Alternatif jawaban :

Selalu

Sering

Kadang-kadang

Tidak pernah

**Contoh :**

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	Tidak Pernah
1	Saya tidak merokok	√			

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Selalu	Sering	Kadang-kadang	tidak Pernah
Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman					
1	saya memerhatikan asupan makanan yang saya konsumsi sehari-hari				
2	Saya makan 3x sehari				
3	Saya setiap hari makan buah-buahan				
4	Saya setiap hari minum air putih 6-8 gelas				
Perilaku Terhadap Kebersihan Pribadi					
5	Saya mandi 2x sehari				
6	Saya mandi tidak menggunakan sabun				
7	Saya keramas dengan menggunakan <i>shampoo</i>				
8	Saya memotong kuku ketika sudah panjang				
9	Saya menggunakan masker pada saat aktivitas di tempat berdebu				
10	Saya membersihkan telinga menggunakan <i>cotton bud</i>				
11	Saya tidak menggosok gigi sebelum tidur				
12	Saya mengganti pakaian setelah berolahraga				
Perilaku Terhadap Kesehatan Lingkungan					
13	Saya merapikan tempat tidur setelah bangun tidur				
14	Saya membersihkan tempat jemuran pakaian				
15	Saya tidak membersihkan mushola yang kotor				
16	Saya tidak pernah melaksanakan piket kebersihan di Asrama				

<b>Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit</b>					
17	Saya berusaha menjaga kesehatan tubuh				
18	Saya tidak menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit				
19	Saya pergi ke dokter jika merasa sakit				
20	Saya minum obat sesuai anjuran dari dokter				
<b>Perilaku Terhadap Kebiasaan Merusak Kesehatan</b>					
21	Saya tidak merokok				
22	Saya takut bahaya akibat merokok				
23	Saya tidak menjauh dari orang yang sedang merokok				
<b>Perilaku Terhadap Hidup Teratur</b>					
24	Saya tidur 8 jam sehari				
25	Saya setelah bangun tidur langsung minum air putih				
26	Setiap hari minggu saya pergi rekreasi bersama teman atau keluarga				



Lampiran 7. Angket Uji Coba Instrumen Penelitian

**ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA N 1 KRETEK,  
TIRTOMULYO, BANTUL, YOGYAKARTA**

1. Identitas Peserta Didik

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

2. Petunjuk Pengisian

a. Bacalah baik-baik setiap pernyataan dan setiap alternatif jawaban yang telah disediakan.

b. Beri tanda (√) pada salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan apa yang anda lakukan!

Keterangan:

Sl : Selaku dilakukan

Sr : Sering dilakukan

Kd : Kadang-kadang dilakukan

TP : Tidak pernah dilakukan

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
1	Saya mengonsumsi vitamin/suplemen untuk menjaga tubuh agar tetap sehat				
2	Saya memperhatikan kebersihan makanan dan minuman sebelum saya konsumsi				
3	Saya memperhatikan gizi makanan dan minuman yang akan saya konsumsi				
4	Saya makan 3 kali dalam sehari				
5	Saya minum air mineral 6-8 gelas (2 liter) perhari				
6	Saya mengonsumsi minuman isotonik untuk mengatasi dehidrasi				
7	Saya mencuci buah dan sayur sebelum saya konsumsi				
8	Saya tidak mencuci tangan sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas.				
9	Saya membiarkan makanan terbuka lebih dari 2 jam				

B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Diri Sendiri

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
10	Saya mandi 2 kali dalam sehari				
11	Saya tidak mandi sore selepas pulang sekolah				
12	Saya membawa ganti pakaian untuk ganti selepas olahraga				
13	Saya menggosok gigi minimal 2 kali dalam sehari				
14	Saya rutin mengganti kaos kaki				
15	Saya mencuci rambut menggunakan shampo minimal seminggu sekali				
16	Saya menggosok gigi setiap sebelum tidur				
17	Saya memotong kuku dengan menggigiti kuku jari saya				

C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Lingkungan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
18	Saya membersihkan kamar setiap hari				
19	Saya menjaga kebersihan toilet dengan menyiramnya hingga bersih				
20	Saya mengganti seprei 3 bulan sekali				
21	Saya membiarkan tumpukan dan gantungan pakaian lebih dari 2 minggu				
22	Saya menyimpan sampah apabila tidak terdapat sampah disekitar saya				
23	Saya membuang sampah pada tempatnya dan sesuai pemilahannya				
24	Saya menyimpan sampah di laci meja				
25	Saya membiarkan bak mandi kotor (karena debu, jentik nyamuk, dll)				
26	Saya merapikan tempat tidur setiap hari				

D. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
27	Saya berusaha untuk menjaga kesehatan tubuh saya				
28	Saya langsung memeriksakan ke dokter ketika saya sakit				
29	Saya menghindari kontak secara langsung dengan sumber penyakit				
30	Saya menggunakan masker ketika saya sedang flu				
31	Saya memaksakan diri saya untuk berkegiatan dalam keadaan sakit				
32	Saya mengistirahatkan tubuh saya ketika sedang sakit				
33	Saya mengonsumsi obat secara teratur dan sesuai dosis pada saat sakit				
34	Saya tidak berolahraga secara rutin minimal 3 kali dalam seminggu				

E. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan Tubuh

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
35	Saya menggunakan pakaian yang tertutup ketika berpergian menggunakan motor				
36	Saya mengerjakan tugas lebih dari jam 11 malam				
37	Saya tidak mengonsumsi minuman keras (alkohol)				
38	Saya mengonsumsi rokok/vape/pod				
39	Saya tidak menggunakan narkoba (sabu, ganja, pil, dll)				
40	Saya tidur 8 jam dalam sehari				

## Lampiran 8. Skor Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian

NO	Nama	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	JML	
1	Z	2	4	2	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	3	131
2	ZDAH	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	1	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	4	3	3	2	126		
3	DAN	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	2	2	1	4	4	130	
4	MR	2	3	2	2	1	4	2	4	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	4	2	104	
5	KZ	2	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	1	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	127		
6	ATR	1	4	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2	1	2	118	
7	HFA	2	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	1	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	1	130		
8	MF	1	3	4	3	1	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	4	1	4	2	109
9	M	2	4	3	2	2	4	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	2	125	
10	J	1	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	2	4	4	4	4	131	
11	R	2	4	2	3	3	4	4	4	4	1	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	3	4	3	129	
12	MS	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	4	3	4	1	3	3	120		
13	P	1	4	2	1	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	1	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	1	4	2	102	
14	DR	2	3	3	1	2	3	2	4	4	1	4	4	2	4	2	4	2	3	3	2	2	4	4	2	4	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	1	3	2	106	
15	AST	2	3	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	129	
16	D	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	1	3	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	114		
17	DFA	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	133	
18	AAA	2	2	2	2	2	1	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	1	2	3	3	4	4	4	2	101	
19	DCA	2	4	4	2	4	2	4	4	4	1	4	1	4	1	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	1	4	3	3	1	4	2	105	
20	S	1	4	2	2	1	3	3	4	2	2	3	2	3	4	1	4	2	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	1	3	4	2	3	2	4	3	4	1	4	3	109
21	A	2	4	2	2	2	4	4	4	4	1	1	3	2	3	2	4	4	2	3	3	1	4	4	4	4	4	4	1	1	2	2	4	2	3	2	4	1	4	2	105
22	FAY	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	4	4	3	1	4	3	133		
23	AL	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	133	
24	P	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	3	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	2	122	
25	APAL	2	3	2	2	1	4	4	4	1	1	4	3	3	4	3	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	2	3	4	2	4	2	4	2	1	4	2	106	
26	R	2	4	2	2	4	3	4	1	2	4	1	2	1	2	4	3	4	4	3	4	1	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	1	3	2	108		
27	ARF	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	2	1	4	2	124	
28	I	2	2	2	1	4	4	4	4	3	3	4	1	2	4	2	4	3	3	2	4	2	4	4	4	3	2	2	4	4	1	4	1	4	3	4	1	2	105		
29	NAL	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	3	105	
30	PDR	2	3	3	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	2	1	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	125	
31	DS	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	137		
32	IZR	2	3	2	2	1	2	4	3	4	4	3	4	4	1	2	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	3	2	2	1	3	2	1	1	1	101	
JML		60	113	87	79	65	112	107	121	108	96	117	111	109	101	86	122	94	117	84	117	84	106	102	119	110	117	86	91	86	95	101	106	97	110	104	73	113	77	3783	

Lampiran 9. Hasil Uji Validitas

<b>Pernyataan</b>	<b>R Hit</b>	<b>R Tab 5% (N = 32)</b>	<b>Keterangan</b>
P1	0,223816	0,349	tidak valid
P2	0,484328	0,349	valid
P3	0,46152	0,349	valid
P4	0,364306	0,349	valid
P5	0,611997	0,349	valid
P6	0,452991	0,349	valid
P7	0,494295	0,349	valid
P8	0,128369	0,349	tidak valid
P9	0,45224	0,349	valid
P10	0,40286	0,349	valid
P11	0,259423	0,349	tidak valid
P12	0,373349	0,349	valid
P13	0,643373	0,349	valid
P14	0,403181	0,349	valid
P15	0,612498	0,349	valid
P16	0,261888	0,349	tidak valid
P17	0,26956	0,349	tidak valid
P18	0,546879	0,349	valid
P19	-0,11915	0,349	tidak valid
P20	0,38738	0,349	valid
P21	0,414485	0,349	valid
P22	0,518852	0,349	valid
P23	0,378953	0,349	valid
P24	0,407354	0,349	valid
P25	0,572344	0,349	valid
P26	0,425306	0,349	valid
P27	0,494464	0,349	valid
P28	0,583727	0,349	valid
P29	0,214089	0,349	tidak valid
P30	0,044359	0,349	tidak valid
P31	0,470071	0,349	valid
P32	0,626229	0,349	valid
P33	0,42671	0,349	valid
P34	0,488157	0,349	valid
P35	0,025166	0,349	tidak valid
P36	0,361571	0,349	valid
P37	0,404822	0,349	valid
P38	0,479571	0,349	valid

Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas

*Reliability Statistics*

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
0,92	32

## Lampiran 11. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN 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/981/UN34.16/PT.01.04/2024

3 Juni 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . **Kepala Sekolah SMA N 1 Pundong**  
**Srihardono, Pundong, Klisat, Srihardono, Kec. Bantul, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa**  
**Yogyakarta 55771**

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

Nama	: Tri Wulan Mardikawati
NIM	: 19601244051
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA N 1 PUNDONG, KECAMATAN PUNDONG, KABUPATEN BANTUL
Waktu Penelitian	: 5 - 14 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 12. Surat Balasan Izin Penelitian



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAGA  
BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KAB. BANTUL  
SMAN 1 PUNDONG

Srihardono, Pundong, Bantul, Yogyakarta Kode Pos 55771 Telp. (0274) 6464110  
Website : sman1pundong.sch.id E-mail : smapundong@yahoo.co.id

Pundong, 5 Juni 2024

Nomor : 00.9.2/498

Lamp : -

Hal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
di Yogyakarta

Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat permohonan izin penelitian dari Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor : B/981/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 3 Juni 2024 perihal Izin Penelitian berkenaan dengan permohonan tersebut, bersama ini kami memberikan izin untuk melaksanakan penelitian (Observasi) di SMAN 1 Pundong kepada :

Nama	: Tri Wulan Mardikawati
NIM	: 19601244051
Program Studi	: S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul	: PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA N 1 PUNDONG, KECAMATAN PUNDONG, KABUPATEN BANTUL

Demikian, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.





Lampiran 13. Angket Penelitian

**ANGKET PENELITIAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
TERHADAP PESERTA DIDIK KELAS X DI SMA N 1 PUNDONG,  
BANTUL, YOGYAKARTA**

Nama :

Kelas/Asal Sekolah :

Bacalah baik-baik setiap pernyataan dan setiap alternatif jawaban yang telah disediakan dan beri tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang menurut anda paling tepat dan sesuai dengan apa yang anda lakukan!

Sl : Selaku dilakukan

Kd : Kadang-kadang dilakukan

Sr : Sering dilakukan

TP : Tidak pernah dilakukan

**A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Makanan dan Minuman**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
1	Saya memperhatikan kebersihan makanan dan minuman sebelum saya konsumsi				
2	Saya memperhatikan gizi makanan dan minuman yang akan saya konsumsi				
3	Saya makan 3 kali dalam sehari				
4	Saya mengonsumsi minuman isotonik untuk mengatasi dehidrasi				
5	Saya mencuci buah dan sayur sebelum saya konsumsi				
6	Saya tidak mencuci tangan sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas.				

**B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Diri**

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
7	Saya mandi 2 kali dalam sehari				
8	Saya tidak mandi sore selepas pulang sekolah				
9	Saya menggosok gigi minimal 2 kali dalam sehari				
10	Saya rutin mengganti kaos kaki				
11	Saya mencuci rambut menggunakan shampo minimal seminggu sekali				

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
12	Saya menggosok gigi setiap sebelum tidur				

C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebersihan Lingkungan

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
13	Saya menjaga kebersihan toilet dengan menyiramnya hingga bersih				
14	Saya membiarkan tumpukan dan gantungan pakaian lebih dari 2 minggu				
15	Saya menyimpan sampah apabila tidak terdapat sampah disekitar saya				
16	Saya membuang sampah pada tempatnya dan sesuai pemilahannya				
17	Saya menyimpan sampah di laci meja				
18	Saya membiarkan bak mandi kotor (karena debu, jentik nyamuk, dll)				
19	Saya merapikan tempat tidur setiap hari				

D. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Sakit dan Penyakit

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
20	Saya berusaha untuk menjaga kesehatan tubuh saya				
21	Saya langsung memeriksakan ke dokter ketika saya sakit				
22	Saya menghindari kontak secara langsung dengan sumber penyakit				
23	Saya mengistirahatkan tubuh saya ketika sedang sakit				
24	Saya mengonsumsi obat secara teratur dan sesuai dosis pada saat sakit				
25	Saya tidak berolahraga secara rutin minimal 3 kali dalam seminggu				

E. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Terhadap Kebiasaan yang Merusak Kesehatan Tubuh

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		Sl	Sr	Kd	Tp
26	Saya menggunakan pakaian yang tertutup ketika berpergian menggunakan motor				
27	Saya tidak mengonsumsi minuman keras (alkohol)				
28	Saya mengonsumsi rokok/vape/pod				
29	Saya tidur 8 jam dalam sehari				

Lampiran 14. Hasil Penelitian

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
1	4	4	4	3	4	4	23	4	1	4	4	4	3	20	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	4	16	110
2	4	3	2	1	4	4	18	4	1	4	4	4	3	20	4	3	4	4	3	4	4	26	4	3	4	4	4	2	21	4	4	4	4	16	101
3	2	2	2	2	3	3	14	2	2	3	3	2	2	14	3	4	2	2	3	4	2	20	1	2	2	3	1	3	12	2	1	4	2	9	69
4	4	2	4	2	4	3	19	4	2	4	4	3	3	20	4	3	2	4	3	4	3	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	16	102
5	4	4	4	4	4	4	24	4	1	4	4	4	4	21	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	16	113	
6	4	3	4	3	4	4	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	27	4	2	3	4	2	4	19	4	4	4	4	16	108	
7	3	3	2	2	4	4	18	3	4	3	3	4	4	21	4	3	3	4	3	4	25	3	2	2	4	3	3	17	4	4	4	2	14	95	
8	4	4	3	2	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	4	27	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	3	15	109	

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																													Σ					
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25	Σ <sub>4</sub>		26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
9	4	2	3	1	4	3	17	2	4	3	3	4	2	18	4	4	1	4	4	4	2	23	4	3	4	4	4	4	23	4	4	4	4	16	97
10	4	4	4	3	3	3	21	2	3	3	3	4	2	17	4	4	4	3	3	4	2	24	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	2	14	98
11	4	2	2	2	4	4	18	4	4	4	4	4	3	23	4	3	2	3	4	4	4	24	4	4	3	4	4	2	21	4	4	4	2	14	100
12	4	4	2	2	4	4	20	4	4	4	4	3	2	21	4	4	3	4	4	4	4	27	4	2	4	4	4	4	22	4	1	4	4	13	103
13	4	4	3	4	2	2	19	4	4	4	4	4	2	22	3	4	3	3	4	4	3	24	4	1	3	2	2	4	16	2	1	4	4	11	92
14	3	3	2	2	2	3	15	2	3	3	2	2	3	15	3	3	3	3	3	3	2	20	3	2	3	3	3	2	16	3	4	4	3	14	80
15	4	4	2	3	3	3	19	3	3	4	4	3	2	19	4	4	3	3	3	4	4	25	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	3	15	101
16	4	4	3	3	4	4	22	3	4	3	3	4	3	20	3	3	2	3	2	4	4	21	3	2	2	4	2	4	17	2	1	4	3	10	90
17	4	3	3	1	4	4	19	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	2	14	107
18	4	2	2	2	4	4	18	3	4	4	4	4	4	23	4	4	4	2	4	4	4	26	4	2	4	4	4	3	21	4	1	4	3	12	100

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																													Σ					
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25	Σ <sub>4</sub>		26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
19	4	4	3	2	4	4	2 <sub>1</sub>	4	4	4	4	4	4	2 <sub>4</sub>	4	4	1	4	4	4	4	2 <sub>5</sub>	4	2	4	4	4	3	2 <sub>1</sub>	4	1	4	3	1 <sub>2</sub>	103
20	4	4	2	4	4	4	2 <sub>2</sub>	3	4	4	2	4	4	2 <sub>1</sub>	4	4	1	4	4	4	4	2 <sub>5</sub>	4	4	4	4	4	4	2 <sub>4</sub>	4	1	4	2	1 <sub>1</sub>	103
21	4	4	4	3	4	4	2 <sub>3</sub>	3	4	4	4	1	4	2 <sub>0</sub>	4	4	3	4	4	4	3	2 <sub>6</sub>	4	2	2	3	4	1	1 <sub>6</sub>	4	1	4	3	1 <sub>2</sub>	97
22	4	3	3	4	3	4	2 <sub>1</sub>	4	4	4	4	4	2	2 <sub>2</sub>	4	4	4	4	3	4	4	2 <sub>7</sub>	4	3	4	4	4	3	2 <sub>2</sub>	4	1	4	3	1 <sub>2</sub>	104
23	4	3	2	3	2	3	1 <sub>7</sub>	4	4	4	3	4	1	2 <sub>0</sub>	4	4	4	3	3	4	3	2 <sub>5</sub>	3	2	4	3	3	4	1 <sub>9</sub>	4	4	4	2	1 <sub>4</sub>	95
24	3	2	2	2	3	3	1 <sub>5</sub>	2	3	2	2	2	2	1 <sub>3</sub>	3	3	2	2	3	4	3	2 <sub>0</sub>	4	2	2	2	3	2	1 <sub>5</sub>	3	4	4	2	1 <sub>3</sub>	76
25	4	4	4	2	4	4	2 <sub>2</sub>	2	4	4	2	3	4	1 <sub>9</sub>	4	4	2	3	4	4	4	2 <sub>5</sub>	3	2	3	4	4	3	1 <sub>9</sub>	4	1	4	2	1 <sub>1</sub>	96
26	4	2	4	2	4	4	2 <sub>0</sub>	4	3	4	4	4	2	2 <sub>1</sub>	4	4	4	4	4	4	3	2 <sub>7</sub>	4	2	4	4	3	3	2 <sub>0</sub>	4	4	4	2	1 <sub>4</sub>	102
27	4	3	2	2	4	4	1 <sub>9</sub>	2	3	4	4	3	2	1 <sub>8</sub>	4	4	4	4	4	4	4	2 <sub>8</sub>	4	2	4	4	3	3	2 <sub>0</sub>	4	1	4	2	1 <sub>1</sub>	96
28	4	4	4	2	4	4	2 <sub>2</sub>	4	4	4	4	4	4	2 <sub>4</sub>	4	1	4	4	4	4	3	2 <sub>4</sub>	4	2	4	4	4	4	2 <sub>2</sub>	4	4	4	4	1 <sub>6</sub>	108

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
29	4	2	2	3	4	4	19	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	2	4	3	4	25	4	2	4	4	4	3	21	4	4	4	2	14	102
30	3	3	2	2	4	4	18	4	3	4	4	4	4	23	4	4	2	3	3	4	4	24	4	3	4	3	3	3	20	4	4	4	2	14	99
31	4	3	2	3	4	3	19	4	4	4	4	4	4	24	4	3	4	3	4	4	4	26	4	2	4	3	4	2	19	4	4	4	2	14	102
32	4	4	3	2	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	3	3	22	4	1	4	3	12	107
33	4	2	3	2	3	3	17	4	4	4	4	4	4	24	4	3	2	3	3	3	4	22	4	3	3	4	4	1	19	4	4	4	4	16	98
34	4	4	2	4	4	4	22	4	4	4	4	1	4	21	4	4	1	4	4	4	4	25	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	2	14	106
35	4	4	3	2	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	4	4	4	27	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	3	15	110
36	4	4	2	1	4	4	19	4	4	4	4	3	3	22	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	3	4	2	21	4	4	4	2	14	104
37	4	3	2	2	4	4	19	4	4	4	4	1	4	21	4	4	4	3	4	4	4	27	4	2	2	4	2	3	17	4	4	4	2	14	98

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																													Σ					
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25	Σ <sub>4</sub>		26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
38	4	3	2	3	4	3	19	3	3	4	3	3	3	19	4	4	3	3	3	4	3	24	4	2	3	4	4	3	20	3	4	4	2	13	95
39	4	4	4	2	4	3	21	4	4	4	4	4	3	23	3	3	2	3	3	4	2	20	4	3	4	4	4	4	23	2	4	4	2	12	99
40	4	4	2	3	4	3	20	3	4	4	4	4	4	23	4	3	4	2	3	3	4	23	4	4	2	4	4	3	21	4	1	4	3	12	99
41	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	16	116
42	2	2	4	2	4	4	18	4	4	4	4	4	4	24	4	3	4	4	4	4	4	27	4	3	4	4	4	3	22	3	4	4	3	14	105
43	4	4	3	4	3	1	19	3	4	3	4	4	3	21	4	4	3	4	4	4	3	26	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	2	14	102
44	3	3	2	3	4	1	16	4	4	4	2	3	2	19	4	4	3	3	3	4	4	25	4	2	4	3	2	4	19	4	1	4	2	11	90
45	4	4	3	3	4	4	22	4	2	3	4	3	4	20	4	4	4	4	4	4	4	28	4	3	3	4	4	4	22	4	1	4	2	11	103
46	4	4	3	3	4	3	21	4	3	4	4	4	4	23	4	3	2	4	4	4	4	25	4	3	3	4	4	3	21	3	4	4	3	14	104
47	4	4	3	2	4	1	18	4	3	4	4	4	3	22	4	4	2	3	4	4	4	25	3	2	4	3	4	3	19	4	4	4	3	15	99



No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
48	4	2	4	2	2	3	17	3	3	4	4	4	3	21	4	4	2	4	4	4	4	26	4	2	3	3	4	3	19	4	4	4	2	14	97
49	4	4	4	2	4	1	19	4	4	4	2	4	2	20	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	1	4	4	13	104
50	4	3	2	2	4	4	19	3	2	4	3	4	4	20	4	4	3	4	3	4	4	26	3	2	3	3	4	3	18	4	1	4	2	11	94
51	4	3	4	3	4	4	22	3	3	3	3	3	2	17	4	3	3	3	3	4	4	24	3	2	2	4	3	3	17	3	1	4	2	10	90
52	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	2	4	22	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	15	113
53	4	3	2	2	4	4	19	4	4	4	4	4	4	24	4	4	2	4	4	4	4	26	4	3	4	4	4	3	22	4	1	4	2	11	102
54	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	3	15	112
55	4	2	2	3	4	1	16	3	3	4	4	4	3	21	4	4	2	4	4	4	4	26	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	2	14	100
56	4	3	4	2	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	4	4	3	26	4	2	3	2	4	2	17	4	4	4	2	14	102

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																													Σ					
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25	Σ <sub>4</sub>		26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
57	4	3	2	2	4	4	19	3	4	4	4	4	4	23	4	4	2	3	4	4	4	25	4	3	4	4	3	2	20	4	4	4	3	15	102
58	4	2	2	2	4	3	17	2	3	4	4	4	4	21	4	3	2	2	3	4	4	22	4	2	4	4	4	3	21	2	1	4	2	9	90
59	4	3	3	2	2	1	15	4	4	4	4	4	2	22	4	4	2	3	4	4	2	23	4	3	3	4	4	3	21	4	1	4	2	11	92
60	4	3	3	3	2	2	17	4	4	4	3	3	4	22	3	3	3	3	3	4	4	23	4	2	2	3	3	3	17	4	1	4	2	11	90
61	4	2	2	2	4	4	18	4	4	4	4	4	2	22	4	4	2	2	4	3	4	23	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	2	14	100
62	4	3	2	2	4	4	19	2	4	4	4	2	2	18	4	4	3	3	4	4	4	26	4	2	3	3	3	3	18	4	4	4	2	14	95
63	4	4	4	3	4	1	20	3	4	4	4	4	2	21	4	3	4	4	4	4	4	27	4	3	4	3	4	2	20	4	4	4	2	14	102
64	4	3	3	2	4	3	19	3	3	4	4	4	3	21	4	4	4	2	4	4	4	26	4	2	2	2	3	3	16	4	4	4	2	14	96
65	4	4	4	3	4	4	23	4	2	4	4	4	4	22	4	3	3	4	4	4	4	26	4	4	3	4	4	3	22	4	1	4	4	13	106
66	4	4	4	2	4	4	22	4	4	4	4	4	2	22	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	2	14	109

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
67	4	4	4	3	4	4	23	3	4	4	4	4	4	23	4	4	2	4	4	4	4	26	4	4	4	4	4	3	23	4	1	4	3	12	107
68	4	3	4	3	4	4	22	4	4	4	3	3	4	22	4	4	4	4	3	4	4	27	4	3	4	3	3	3	20	4	1	4	2	11	102
69	4	3	2	2	4	4	19	2	3	4	4	4	2	19	4	3	1	3	4	4	4	23	4	3	4	4	3	3	21	4	1	4	2	11	93
70	4	4	4	3	4	4	23	4	1	4	4	4	4	21	4	4	4	4	4	4	4	28	4	3	4	4	4	4	23	4	4	4	4	16	111
71	4	2	4	2	4	4	20	4	4	4	4	4	4	24	4	3	2	4	4	4	4	25	4	3	2	4	4	4	21	4	4	4	2	14	104
72	3	3	4	4	4	4	22	4	4	4	4	3	3	22	3	4	3	4	4	4	4	26	2	2	2	3	3	3	15	2	4	4	2	12	97
73	4	2	4	1	4	4	19	4	3	4	3	4	4	22	4	4	4	4	3	4	4	27	4	2	2	4	2	3	17	4	4	4	2	14	99
74	3	2	4	2	3	4	18	3	4	3	2	4	1	17	4	2	2	3	4	4	3	22	4	2	4	4	4	4	22	3	4	4	2	13	92
75	4	3	3	2	4	4	20	3	3	4	3	4	3	20	4	3	4	3	3	4	3	24	4	3	3	4	4	3	21	4	4	4	3	15	100

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
76	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	2	4	22	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	3	23	4	1	4	4	13	109
77	4	2	4	2	4	4	20	3	4	3	4	2	4	20	3	3	3	3	4	4	3	23	3	3	4	4	4	3	21	3	4	4	3	14	98
78	4	4	4	2	3	4	21	3	4	3	3	3	2	18	4	4	2	4	4	4	4	26	4	4	4	4	4	3	23	4	1	4	4	13	101
79	4	3	2	2	4	4	19	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	3	3	4	4	22	4	1	4	3	12	104
80	3	3	3	3	3	3	18	4	4	4	4	4	4	24	3	3	1	4	4	4	4	23	4	3	2	4	4	4	21	4	1	4	2	11	97
81	4	4	2	2	4	4	20	4	3	4	4	4	2	21	4	3	3	3	4	4	3	24	4	2	4	4	4	4	22	4	1	4	2	11	98
82	4	3	2	2	4	4	19	4	4	4	4	4	3	23	4	3	4	4	4	4	3	26	2	1	3	3	3	2	14	4	4	4	2	14	96
83	3	3	2	2	4	4	18	2	3	3	2	3	2	15	4	3	2	3	3	4	2	21	4	3	4	2	3	2	18	3	1	4	2	10	82
84	4	3	2	2	4	4	19	4	3	4	4	4	3	22	4	4	1	3	3	4	4	23	4	2	3	3	4	3	19	4	1	3	2	10	93
85	4	2	2	2	4	3	17	2	3	3	3	3	2	16	4	3	2	2	3	4	2	20	4	4	3	4	2	3	20	2	1	4	2	9	82

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																													Σ					
	1	2	3	4	5	6	Σ 1	7	8	9	10	11	12	Σ 2	13	14	15	16	17	18	19	Σ 3	20	21	22	23	24	25	Σ 4		26	27	28	29	Σ 5
86	4	4	4	2	4	4	22	4	4	4	4	1	4	21	4	4	3	4	4	4	4	27	4	3	3	4	4	4	22	4	4	4	2	14	106
87	4	4	2	2	2	4	18	4	4	4	4	4	2	22	4	4	1	4	4	4	4	25	4	2	4	4	2	4	20	2	1	4	2	9	94
88	4	2	4	2	4	2	18	3	3	4	4	4	2	20	4	4	2	3	4	4	2	23	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	2	14	97
89	4	4	2	2	3	4	19	4	4	4	2	1	3	18	4	4	1	4	4	4	4	25	4	3	3	4	4	1	19	4	1	4	3	12	93
90	4	3	3	1	3	4	18	2	4	3	2	1	2	14	4	4	3	3	4	4	3	25	4	2	3	3	4	3	19	4	4	4	3	15	91
91	4	4	4	2	4	4	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	3	4	4	4	15	113
92	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	2	4	1	19	4	2	3	4	3	4	2	22	4	3	3	4	3	4	21	4	1	4	3	12	96
93	2	1	4	2	2	4	15	1	3	4	1	3	2	14	2	4	2	2	3	4	4	21	4	4	4	2	2	1	17	3	3	2	3	11	78
94	2	4	4	2	3	4	19	4	4	4	2	4	2	20	4	4	2	2	3	3	4	22	4	2	2	3	3	4	18	4	1	4	3	12	91
95	3	3	2	2	4	2	16	3	3	4	2	3	3	18	4	3	2	3	3	4	3	22	4	2	2	3	3	3	17	4	4	4	2	14	87
96	4	2	3	2	4	3	18	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	4	3	4	3	26	3	3	2	3	3	3	17	3	4	3	2	12	95

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
97	4	4	2	2	3	4	19	4	3	4	4	4	3	22	4	4	1	2	3	4	4	22	3	2	4	2	3	4	18	2	1	4	2	9	90
98	3	2	2	2	4	4	17	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	4	4	27	4	4	3	4	4	4	23	2	1	4	4	11	102
99	4	4	2	3	4	4	21	4	4	4	4	4	4	24	4	4	2	4	4	4	4	26	4	4	4	4	4	1	21	4	4	4	3	15	107
100	4	4	2	2	3	4	19	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	3	4	4	27	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	4	16	110
101	4	4	2	2	4	4	20	4	4	3	4	4	2	21	4	4	2	4	4	4	4	26	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	15	106
102	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	4	4	2	22	4	4	4	4	4	4	4	28	4	4	4	4	4	4	24	4	1	4	4	13	110
103	2	2	2	2	3	3	14	2	1	4	3	4	2	16	4	4	3	3	4	3	2	23	4	2	2	4	4	3	19	4	1	4	2	11	83
104	4	3	3	2	3	2	17	4	4	4	4	4	4	24	4	3	4	3	4	4	4	26	4	3	3	4	4	3	21	3	1	4	3	11	99

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
105	3	2	2	2	4	2	15	3	3	4	3	3	3	19	4	4	2	2	4	4	3	23	3	3	3	4	4	3	20	3	4	4	2	13	90
106	4	3	4	3	4	4	22	4	4	4	4	4	4	24	4	3	3	3	3	4	4	24	4	2	3	4	4	4	21	4	4	4	3	15	106
107	3	2	3	2	4	4	18	4	4	4	3	4	4	23	4	3	3	3	3	4	4	24	4	3	3	4	4	2	20	4	4	4	2	14	99
108	3	3	2	2	4	4	18	4	4	4	4	3	2	21	4	4	3	3	3	4	3	24	4	2	3	4	4	3	20	4	4	4	2	14	97
109	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	3	4	4	23	4	3	2	4	3	4	4	24	4	4	4	4	4	3	23	4	1	4	4	13	106
110	4	3	3	2	4	4	20	4	4	4	4	4	4	24	4	4	1	2	4	4	4	23	4	2	3	4	3	3	19	4	4	4	2	14	100
111	4	3	3	2	3	4	19	3	4	4	4	4	3	22	4	3	3	3	3	4	3	23	4	3	3	4	4	3	21	3	4	4	3	14	99
112	4	3	3	2	3	4	19	4	3	4	3	3	2	19	4	4	2	3	4	4	3	24	4	3	4	4	2	1	18	4	4	4	3	15	95

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
113	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	3	4	4	26	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	15	112
114	2	1	2	2	4	4	15	3	3	4	2	4	4	20	4	4	3	2	4	4	4	25	2	2	2	2	4	3	15	4	4	4	2	14	89
115	4	3	3	2	4	4	20	4	4	4	3	1	4	20	4	4	3	4	4	4	4	27	4	3	3	4	4	4	22	4	4	4	2	14	103
116	4	4	4	3	4	4	23	4	4	4	4	4	4	24	4	4	4	3	4	4	4	27	4	3	4	4	4	4	23	4	4	4	3	15	112
117	3	3	2	2	4	1	15	4	1	4	4	4	4	21	4	3	3	3	3	4	4	24	4	3	2	4	4	3	20	4	4	4	3	15	95
118	4	3	2	2	4	4	19	2	3	4	3	4	2	18	4	4	4	4	4	4	4	28	4	2	3	2	2	4	17	4	4	4	2	14	96
119	4	3	3	3	4	4	21	4	4	4	4	4	3	23	4	4	2	3	3	4	4	24	4	3	4	4	4	3	22	4	4	4	3	15	105
120	4	4	4	3	4	4	23	4	3	4	4	4	4	23	4	4	3	4	4	4	4	27	4	4	3	3	4	3	21	3	4	4	3	14	108



No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
121	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	3	4	2	20	4	4	3	4	4	4	4	27	4	3	4	4	4	1	20	3	1	4	3	11	102
122	4	2	2	2	4	4	18	2	4	4	4	4	2	20	4	3	2	4	4	4	4	25	4	2	4	4	4	2	20	4	4	4	2	14	97
123	4	4	3	3	4	4	22	4	4	4	4	4	4	24	4	4	3	4	4	4	3	26	4	4	4	4	4	3	23	4	4	4	3	15	110
124	4	4	2	2	2	1	15	4	3	4	4	1	2	18	4	4	1	4	4	4	2	23	4	2	4	4	4	4	22	2	1	4	2	9	87
125	4	2	3	3	4	2	18	3	3	3	3	4	2	18	4	3	2	3	4	4	4	24	4	2	4	4	4	3	21	4	4	4	3	15	96
126	3	3	3	2	4	3	18	3	3	3	4	4	2	19	4	4	3	3	3	4	4	25	3	2	3	3	3	3	17	4	4	4	2	14	93
127	4	4	2	4	4	2	20	3	3	4	3	3	2	18	3	4	3	4	4	4	3	25	4	3	4	4	4	1	20	4	1	4	2	11	94
128	3	2	1	2	2	3	13	4	4	2	3	2	1	16	4	3	2	3	3	4	4	23	2	2	2	3	3	1	13	4	4	4	2	14	79

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas X di SMA N 1 Pundong																												Σ						
	1	2	3	4	5	6	Σ <sub>1</sub>	7	8	9	10	11	12	Σ <sub>2</sub>	13	14	15	16	17	18	19	Σ <sub>3</sub>	20	21	22	23	24	25		Σ <sub>4</sub>	26	27	28	29	Σ <sub>5</sub>
129	4	2	2	3	4	4	19	4	4	4	4	4	3	23	4	4	3	3	3	3	4	24	4	2	3	3	2	4	18	3	1	4	3	11	95
130	4	4	2	2	3	3	18	3	4	4	4	4	3	22	4	4	3	4	4	4	4	27	4	2	4	4	4	3	21	4	4	4	2	14	102
131	4	3	2	2	4	4	19	4	4	4	3	4	4	23	4	4	3	4	4	4	4	27	4	2	4	2	3	4	19	4	4	4	2	14	102
132	4	3	2	2	4	4	19	4	3	4	4	4	3	22	4	4	3	3	4	4	3	25	4	2	3	4	4	2	19	3	2	4	2	11	96
133	3	3	4	3	3	3	19	4	4	4	4	4	3	23	4	4	2	3	4	4	3	24	4	4	3	4	3	4	22	4	1	4	2	11	99

## Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian

Gambar 10. Pra Survei Penelitian di SMA N 1 Pundong



Gambar 11. Siswa SMA N 1 Kretek Kelas X Mengisi Angket Uji Instrumen Penelitian



Gambar 12. Siswa SMA N 1 Pundong Kelas X Mengisi Angket Penelitian PHBS

