

**POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN  
JONGGRANGAN SUMBERADI MLATI SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Ahmad Dzaky Nasyith  
NIM. 14604221021

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2018**

**PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN  
JONGGRANGAN SUMBERADI MLATI SLEMAN**

Disusun Oleh:


Ahmad Dzaky Nasyith  
NIM. 14604221021

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

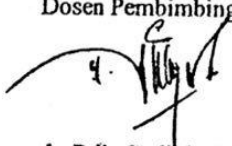
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 27 Juni 2018

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Subagyo, M.Pd.  
NIP. 19561107 198203 1 002

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S  
NIP. 196710261997021 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Dzaky Nasyith  
NIM : 14604221021  
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas  
Judul TAS : Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul  
Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman

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

Yogyakarta, 27 Juni 2018  
Yang Menyatakan,



Ahmad Dzaky Nasyith  
NIM. 14604221021

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN JONGGRANGAN SUMBERADI MLATI SLEMAN

Disusun Oleh:

Ahmad Dzaky Nasyith  
NIM. 14604221021


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas  
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 6 Juli 2018

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S Ketua Penguji/Pembimbing		16-07-18
Aris Fajar Pambudi, M.Or Sekretaris		12/7.2018
Drs. Sriawan, M.Kes Penguji		10-7-2018

Yogyakarta, 16 Juli 2018  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

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

## **MOTTO**

1. Siapa yang berjalan di suatu jalan untuk menuntut ilmu pengetahuan Allah akan memudahkan baginya untuk menuju jalan keluar (H.R. Muslim)
2. Sebaik-sebaiknya kamu adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain (H.R. Buchori)
3. Hidup adalah permainan, tinggal siapa yang dimainkan dan siapa yang memainkan (Dzaky)
4. Hidup ibarat bermain catur, harus berpikir beberapa langkah kedepan (Dzaky)

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tua saya, H.Masyhudi, MA., dan Ibu Umayah, SPd.I., terimakasih karena tidak pernah lelah untuk mendoakan, memberikan semangat, dan mendukung saya selama ini.
2. Kakak dan adikku Nabil Mubarak dan Muhammad Abha Wafi, Syauqy Fadlullah selalu memotivasi, memberi semangat saya dalam mengerjakan skripsi ini.

# **POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN JONGGRANGAN SUMBERADI MLATI SLEMAN**

**Oleh:**

Ahmad Dzaky Nasyith  
14604221021

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik pola hidup sehat santri di pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Bahrul Quran yang berjumlah 43 orang putra rentang usia 10-15 tahun, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat santri di pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman sebagian besar berada pada kategori "cukup" sebesar 41,86% (18 orang), dan "baik" sebesar 25,58% (11 orang), sisanya berada pada kategori "kurang" sebesar 18,60% (8 orang), "sangat kurang" sebesar 6,98% (3 orang), dan "sangat baik" sebesar 6,98% (3 orang).

Kata kunci: pola hidup sehat, santri pondok pesantren

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak dr. Prijo Sudibjo, M.Kes., Sp.S., selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Guntur dan Dr. Subagyo, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
4. Pengasuh Pondok Pesantren Bahrul Qur’an yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Para guru dan staf di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan



Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 14 Mei 2018  
Penulis,



Ahmad Dzaky Nasyith  
14604221021

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori .....	9
1. Hakikat Pola Hidup Sehat .....	9
2. Hakikat Perilaku .....	25
3. Karakteristik Pesantren .....	29
B. Penelitian yang Relevan .....	34
C. Kerangka Berpikir .....	35
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
C. Definisi Operasional Variabel .....	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	38
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	38
F. Validitas dan Reliabilitas .....	41
G. Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	46
1. Faktor Makanan dan Minuman .....	48
2. Faktor Kebersihan Diri .....	50

3. Faktor Kebersihan Lingkungan.....	52
4. Faktor Sakit dan Penyakit .....	54
B. Pembahasan .....	56
C. Keterbatasan Penelitian .....	61
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	63
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	63
C. Saran-saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir .....	36
Gambar 2. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman.....	47
Gambar 3. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Makanan dan Minuman.....	49
Gambar 4. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Kebersihan Diri .....	51
Gambar 5. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Kebersihan Lingkungan .....	53
Gambar 6. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Sakit dan Penyakit.....	55

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Alternatif Jawaban Kuisisioner/Angket .....	39
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba.....	40
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen .....	42
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	43
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas .....	44
Tabel 6. Norma Penilaian .....	45
Tabel 7. Deskriptif Statistik Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman .....	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman .....	47
Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Makanan dan Minuman .....	48
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Makanan dan Minuman .....	48
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Kebersihan Diri.....	50
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Kebersihan Diri.....	50
Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Kebersihan Lingkungan.....	52
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Kebersihan Lingkungan.....	52
Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Sakit dan Penyakit .....	54
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Sakit dan Penyakit .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba dari Fakultas .....	68
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	69
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian .....	70
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi .....	71
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi .....	72
Lampiran 6. Angket Uji Coba.....	73
Lampiran 7. Data Uji Coba .....	76
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	78
Lampiran 9. Tabel r.....	81
Lampiran 10. Angket Penelitian .....	82
Lampiran 11. Data Penelitian.....	84
Lampiran 12. Deskriptif Statistik .....	86
Lampiran 13. Dokumentasi.....	89

## **BAB I PENDAHULUAN**

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

Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu seseorang dalam kehidupan. Sebagaimana pepatah menyatakan bahwasannya sehat itu mahal harganya. Badan dan jiwa pada diri manusia, bagaikan dua sisi yang berbeda ibarat dalam satu keping mata uang. Keduanya ada bersamaan dan saling berinteraksi serta saling mempengaruhi. Badan yang sehat memiliki kontribusi untuk memperoleh jiwa yang sehat. Begitu juga sebaliknya jiwa yang sehat juga memiliki kontribusi yang signifikan untuk menjadikan tubuh sehat.

Jargon bahwa “di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat”, tidaklah sepenuhnya benar. Seperti berbagai hal/kejadian yang terjadi di sekitar kita banyak yang menunjukkan bahwa di dalam tubuh yang sehat tidak selalu terdapat jiwa yang sehat. Barangkali, malah bisa sebaliknya, yaitu di dalam jiwa yang sehat terdapat tubuh yang sehat, karena kalau dibandingkan antara jiwa dan badan sebenarnya lebih kuat jiwa. Karena pada hakikatnya jiwa adalah petunjuk arahan bagaimana seseorang hidup, baik dan buruknya dilandasi dengan perbuatan yang dilakukan selama hidupnya. Jiwa yang sehat dapat memicu pemikiran yang sehat pula. Dengan demikian kearifan atau kebijaksanaan seseorang akan terlihat.

Setiap individu perlu mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat dalam penerapannya di kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah melakukan kebiasaan-kebiasaan hidup yang bersih dan sehat serta

menghindarkan kebiasaan-kebiasaan yang buruk dan tidak sehat. Tujuan PHBS adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat agar hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal.

Peningkatan PHBS tersebut dilaksanakan melalui 5 tatanan, diantaranya adalah tatanan rumah tangga. Terdapat 10 indikator PHBS tatanan rumah tangga, yaitu pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, bayi diberi ASI eksklusif, mempunyai jaminan pemeliharaan kesehatan, ketersediaan air bersih, ketersediaan jamban sehat, kesesuaian luas lantai dengan jumlah penghuni, lantai rumah bukan lantai tanah, tidak merokok di dalam rumah, melakukan aktifitas fisik setiap hari, dan makan buah dan sayur setiap hari. Keberhasilan program PHBS tatanan rumah tangga didasarkan kepada 10 indikator yang dibagi menjadi 4 tingkatan atau kategori: Sehat I, Sehat II, Sehat III, dan Sehat IV, dengan target pemerintah yaitu tercapainya penduduk Indonesia yang ber-PHBS pada tingkat Sehat IV (Kementrian Republik Indonesia, 2010).

Apabila tidak diimbangi dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), maka bisa dipastikan generasi-generasi muda akan terpapar oleh beragam penyakit, yang mungkin bisa membahayakan kelangsungan hidup manusia di muka bumi ini. Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo, 2002: 17). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi atau berperan penting dalam pola hidup sehat menurut Soenarjo, (2002: 17) yaitu: (1) Pola kebersihan diri yaitu memelihara



kebersihan diri secara optimal tak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. (2) Pola makanan dan minuman yang sehat yaitu pengetahuan nutrisi maka seseorang akan mampu dalam menyediakan dan menghadirkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi antara kalori, protein, vitamin dan mineral, komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. (3) Pola gerak badan atau olahraga yaitu aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakannya secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar. (4) Pola keseimbangan kegiatan yaitu aktivitas kehidupan mengakibatkan kelelahan, agar sembuh dari kelelahan maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan tidur. (5) Pola pencegahan dan kesehatan diri yaitu usaha-usaha kesehatan, dapat dibagi dalam tiga golongan yaitu: usaha pencegahan (usaha preventif), usaha pengobatan (usaha kuratif), usaha rehabilitasi (usaha pemulihan).

Thafsir (2005: 1) menyatakan bahwa pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang paling tua di Indonesia. Pondok pesantren biasanya terdapat kiai, ada santri, ada kegiatan membaca kitab kuning, dan ada pondokan santri, dan ada masjid. Di pesantren, santri diajarkan membaca Al Quran, keimanan Islam, fikih (ibadah), dan akhlak. Pokok dari materi pelajaran yang sering diajarkan disebut bahan pengajaran agama. Pesantren atau lebih dikenal dengan istilah pondok pesantren dapat diartikan sebagai tempat atau kompleks para santri untuk belajar atau mengaji ilmu pengetahuan agama kepada kiai atau guru

ngaji, biasanya komplek itu berbentuk asrama atau kamar-kamar kecil dengan bangunan apa adanya yang menunjukkan kesederhanaannya.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, bahwa di lingkungan Pesantren Bahrul Quran Sumberadi Mlati Sleman pengetahuan pengelola pesantren dan santri tentang pola hidup sehat masih kurang dan belum banyak memahami mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS), hal itu dibuktikan dengan makanan yang dikonsumsi anak membeli makanan yang tidak higienis, kondisi lingkungan yang kotor dan pencahayaan yang kurang terhadap tempat tinggal. Walaupun dengan melihat kondisi pesantren yang memiliki fasilitas seperti jamban namun belum digunakan dengan baik, dan perilaku untuk hidup bersih dan sehat mereka belum tampak. Hal ini dibuktikan saat ditanya “menurut pengelola pesantren menguras bak mandi atau tempat penampungan air berapa kali dalam seminggu?”, narasumber menjawab sekurang-kurangnya 1 bulan. Dengan keadaan atau kondisi seperti ini dapat mengungkapkan bahwa pengetahuan di lingkungan pesantren mengenai PHBS masih kurang. Dampak yang terjadi bila program PHBS tidak dilakukan atau diterapkan dalam lingkungan pesantren dapat mengakibatkan besarnya jumlah masyarakat yang terpapar penyakit akan meningkat. Permasalahan seperti ini pemerintah perlu bekerja sama dengan pihak kesehatan untuk mensosialisasikan masalah-masalah kesehatan di lingkungan pesantren secara intensif dan berkala, salah satunya bisa dilakukan melalui pendidikan kesehatan terhadap santri di lingkungan pesantren.

Pengelola Pesantren yang baik dituntut untuk selalu membimbing, melatih dan mengontrol pola anak dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam pola

hidup bersih dan sehat. Hal ini dipandang perlu karena dalam proses pembentukan pola, anak membutuhkan situasi lingkungan yang mendukung terutama di lingkungan keluarga dan pesantren. Melihat bahwa kebiasaan hidup sehat yang kurang hal tersebut mengindikasikan bahwa selama ini pemahaman pengelola pesantren masih kurang mengenai masalah kesehatan tubuh.

Menurut pihak pesantren banyak orang tua yang cenderung memberikan uang saku selama di pesantren yang berlebih, sehingga anak dibiarkan jajan di luar pesantren. Pihak pesantren cenderung membiarkan anak jajan bebas pada saat tidak ada kegiatan di pesantren, dan pesantren kurang menanamkan pemahaman tentang pengetahuan kesehatan bagi anak. Penanaman pengetahuan kesehatan tersebut harus dilakukan setiap hari, misalnya guru mengingatkan anak untuk tidak jajan sembarangan, membiasakan hidup sehat, dan menyampaikan kepada anak bahaya penyakit yang dapat ditimbulkan jika kebiasaan hidup tidak sehat. Dengan pemahaman pengetahuan kesehatan sejak usia dini itulah maka diharapkan tercipta lingkungan yang sehat dan masyarakat yang sehat pula.

Manfaat dari penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian dalam mengembangkan dan meningkatkan pendidikan kesehatan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dalam usaha membentuk pola hidup sehat. Untuk itu, dipandang perlu memperoleh suatu gambaran tentang pola hidup sehat di Pondok Pesantren sehingga tercipta pola hidup bersih dan sehat dengan cara melindungi dari penyakit yang berkepanjangan, sehingga tidak merugikan kesehatan para santri. Adanya permasalahan kesehatan pada santri di pesantren menggambarkan kurangnya

pengetahuan santri mengenai pola hidup bersih dan sehat. Berdasarkan paparan tersebut, maka peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pengajar belum memberikan materi khususnya materi pola hidup sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Sumberadi Mlati Sleman.
2. Pengajar mengalami hambatan dalam memberikan materi tentang pola hidup sehat terhadap santri di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Sumberadi Mlati Sleman.
3. Pemahaman tentang pola hidup bersih dan sehat di Pesantren dinilai masih kurang.
4. Santri di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Sumberadi Mlati Sleman belum mengetahui pentingnya pola hidup sehat.
5. Belum pernah dilakukan penelitian mengenai tingkat pola hidup sehat di Pesantren.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi. Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pada seberapa baik pola hidup sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman.

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

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Seberapa baik pola hidup sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman?”

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

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui seberapa baik pola hidup sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur’an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman.

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

Dari penelitian ini, maka dapat diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat secara:

##### **1. Teoretis**

###### **a. Bagi Pondok pesantren**

Penelitian ini dapat menambah khazanah Ilmu Pengetahuan Sosial khususnya tentang pola hidup sehat bagi pengelola pondok pesantren untuk meningkatkan kualitas kebersihan dan kesehatan di pondok pesantren.

###### **b. Bagi Santri**

Penelitian ini dapat menambah Ilmu tentang pola hidup sehat bagi santri, agar pengetahuan bertambah sehingga dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari santri dipondok ataupun setelah lulus dari pondok.

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

a. Bagi pondok pesantren yang terkait berguna sebagai bahan masukan tentang pentingnya membudayakan hidup sehat.

- b. Bagi peneliti diperoleh informasi tentang pola hidup sehat di pondok pesantren.
- c. Bagi masyarakat dapat dijadikan sebagai informasi tentang pola hidup sehat di pondok pesantren.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Pola Hidup Sehat**

##### **a. Pengertian Pola Hidup Sehat**

Sehat merupakan karunia Tuhan yang perlu disyukuri, karena sehat merupakan hak asasi manusia yang harus dihargai. Sehat juga investasi untuk meningkatkan produktivitas guna meningkatkan kesejahteraan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian terpadu dari pembangunan sumber daya manusia dalam mewujudkan bangsa yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin. Pembangunan manusia seutuhnya harus mencakup aspek jasmani dan kejiwaannya di samping spiritual, kepribadian, dan kejuangan. Depkes RI (2007: 27) menyatakan pembangunan kesehatan ditujukan untuk mewujudkan manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Sehat memang bukan segalanya tetapi tanpa kesehatan segalanya tidak berarti, karena kesehatan perlu dijaga dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Proverawati & Rahmawati (2012: 29) menyatakan bahwa pola hidup sehat merupakan suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Pola hidup sehat di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah harus ada kesadaran sebagai hasil

pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Ramdan (2009: 1) menyatakan bahwa hal-hal yang mendasar dalam pembinaan hidup sehat yaitu:

- 1) Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi dengan Bersih
  - a) memberitahu cara mencuci tangan, sebelum makan dan sesudah makan
  - b) menyampaikan teknik menggosok gigi dengan baik dan benar, sebanyak dua kali sehari.
- 2) Makan Makanan Yang Bergizi
  - a) menganjurkan agar berhati-hati dalam memilih jajanan, makan dan minuman.
  - b) menghimbau siswa untuk mengkonsumsi makanan seimbang.
- 3) Menjaga Kebersihan Lingkungan Sekolah
  - a) membuang sampah pada tempat yang tersedia.
  - b) Mengadakan upaya kebersihan diruangan kelas dan sekitar halaman sekolah.
- 4) Melakukan Olahraga Secara Teratur melalui pembinaan oleh guru UKS, para siswa melaksanakan senam kesegaran jasmani.
- 5) Mengatur Waktu Istirahat dengan Baik  
Membiasakan diri untuk istirahat dan tidur malam secara teratur.

Notoatmodjo (2010: 24) menyatakan bahwa dimensi perilaku kesehatan dibagi menjadi dua, yaitu:

- 1) *Healthy Behavior* yaitu perilaku orang sehat untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Disebut juga perilaku preventif (Tindakan atau upaya untuk mencegah dari sakit dan masalah kesehatan yang lain: kecelakaan) dan promotif (Tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkannya kesehatannya). Contoh: 1) Makan dengan gizi seimbang, 2) Olah raga/kegiatan fisik secara teratur, 3) Tidak mengkonsumsi makanan/minuman yang mengandung zat adiktif, 4) Istirahat cukup, 5) Rekreasi /mengendalikan stress.
- 2) *Health Seeking Behavior* yaitu perilaku orang sakit untuk memperoleh kesembuhan dan pemulihan kesehatannya. Disebut juga perilaku kuratif dan *rehabilitative* yang mencakup kegiatan: 1) Mengenali gejala penyakit, 2) Upaya memperoleh kesembuhan dan pemulihan yaitu dengan mengobati sendiri atau mencari pelayanan (tradisional, profesional), 3) Patuh terhadap proses penyembuhan dan pemulihan (*compliance*) atau kepatuhan.



Pola kesehatan adalah sesuatu respon (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Dari batasan ini, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terjadi dari 3 aspek meliputi aspek perilaku pencegahan penyakit, dan penyembuhan penyakit bila sakit, serta pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari sakit. Selanjutnya adalah perilaku peningkatan kesehatan, apabila seseorang dalam keadaan sehat, dan terakhir adalah perilaku gizi (makanan) dan minuman (Adliyani, 2015).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan.

#### **b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat**

Pola hidup sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Notoatmodjo (2010: 25) menyatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola hidup sehat antara lain dipengaruhi oleh, yaitu:

- 1) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.

- 2) Faktor pola terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.
- 3) Faktor pola terhadap kebersihan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.
- 4) Faktor pola terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan
- 5) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah, dan olahraga teratur.

Secara rinci faktor-faktor tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Pola terhadap makanan dan minuman

Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Adanya pengetahuan tentang zat-zat gizi seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penembuhan penyakit.

Ramdan (2009: 29) menyatakan bahwa pola makan sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Sementara makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan

salah satu unsur tertentu dan mengabaikan unsur lainnya. Sumintarsih, (2008: 14) menyatakan bahwa pola makanan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan. Kriteria makanan yang sehat adalah 4 sehat 5 sempurna. Pola tersebut perlu dilengkapi dengan kriteria makanan sehat berimbang meliputi: (1) Cukup Kuantitas, (2) Proporsional, (3) Cukup kualitas, (4) Sehat, (5) Makanan segar alami, (6) Makanan nabati, (7) Cara memasak, (8) Teratur dalam penyajian, (9) Minum air 8 gelas sehari (Irianto, 2007: 25).

Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Ananto & Kadir (2010: 23) menyatakan bahwa air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih  $\pm 100^{\circ}\text{C}$  sebanyak 6-8 gelas sehari. Tubuh yang banyak mengeluarkan keringat dan banyak buang air, hendaknya menambah jumlah air yang diminum agar tubuh tidak kekurangan cairan. Adapun fungsi air bagi tubuh adalah sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pengaturan panas tubuh atau suhu tubuh.

## 2) Pola terhadap kebersihan diri sendiri

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih, dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri

sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

Soenarjo, (2002: 20) menyatakan bahwa menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

Kebersihan pangkal kesehatan adalah slogan yang tidak bisa dipungkiri kebenarannya, oleh sebab itu hendaknya setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan itu sendiri, antara lain dengan cara:

a) Mandi

Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun. Ananto & Kadir (2010: 7) menyatakan bahwa manfaat mandi adalah sebagai berikut: menghilangkan kotoran yang melekat pada permukaan kulit, menghilangkan bau keringat, merangsang peredaran darah dan syaraf, mengembalikan kesegaran tubuh. Cara mandi yang baik dan benar adalah:

(1)Seluruh permukaan tubuh disiram dengan air yang bersih.

(2)Seluruh permukaan tubuh disabun dan digosok untuk menghilangkan kotoran yang menempel di kulit terutama pada bagian yang lembab sampai kotoran hilang.

(3)Setelah selesai, seluruh permukaan disiram air sampai semua sisa sabun yang menempel hilang.

(4)Keringkan seluruh permukaan tubuh dengan handuk bersih dan kering.

b) Membersihkan rambut

Ananto & Kadir (2010: 10-11) menyatakan bahwa menjaga kebersihan rambut dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

1) Pencucian rambut

(a)Tebal atau tipisnya rambut, semakin tebal harus pula semakin sering dicuci.

(b)Lingkungan atau tempat bekerja seseorang, misalnya pada lingkungan yang berdebu orang tersebut harus sering mencuci rambutnya.

(c)Seseorang yang sering memakai minyak rambut juga harus pula sering mencuci rambutnya.

Adapun cara-cara mencuci rambut adalah rambut dicuci dengan *shampoo* paling sedikit dua kali seminggu, kemudian rambut disiram dengan air dan digosok dengan *shampoo* ke seluruh bagian rambut. Permukaan kulit kepala digosok sampai kotoran hilang se lanjutnya disiram dengan air.Setelah itu rambut dikeringkan dengan handuk.

## 2) Perawatan dan penyesiran rambut

### (a) Untuk perempuan

Pada waktu tertentu tiga bulan atau enam bulan sekali rambut sebaiknya dipotong sesuai bentuk kepala dan selera.

### (b) Untuk laki-laki

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

### c) Membersihkan mulut dan gigi

Mulut termasuk lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Ananto & Kadir (2010: 12) menyatakan bahwa mulut berupa suatu rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak, di bagian belakang berhubungan dengan tenggorokan dan di depan ditutup oleh bibir. Gigi adalah alat-alat sistem pencernaan makanan yang memegang peran penting dalam kesehatan tubuh. Mulut dan gigi merupakan satu kesatuan karena gigi terdapat di rongga mulut. Membersihkan gigi berarti selalu membersihkan rongga mulut dari sisa-sisa makanan yang biasa tertinggal di antara gigi. Gigi harus dibersihkan secara teratur agar bersih dan sehat, serta terhindar dari kerusakan seperti gigi berlubang dan timbul karang gigi. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan sesaat setelah makan pagi dan pada waktu malam ketika akan tidur dengan menggunakan sikat pribadi. Setiap dua bulan sekali juga harus diperiksa secara teratur ke dokter gigi. Lebih lanjut guna gigi adalah terutama untuk menghaluskan makanan dan juga digunakan untuk berbicara.

d) Memakai pakaian yang bersih dan serasi

Pakaian yang dimaksud di sini meliputi pakaian yang erat hubungannya dengan kesehatan seperti kemeja, kaos, baju, celana, rok, kaos kaki, CD (celana dalam), BH (bra). Fungsi pakaian menurut pendapat Ananto & Kadir (2010: 14) adalah untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar dan juga untuk membantu mengatur suhu tubuh. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pakaian ini antara lain sebagai berikut:

- (1) Pakaian hendaknya diganti, setiap selesai mandi, dan bila kotor atau basah karena keringat atau kena air.
- (2) Kenakan pakaian sesuai dengan ukuran tubuh.
- (3) Pakaian harus dicuci dengan detergen bila sudah kotor, kemudian dijemur dan setelah kering disetrika lalu dilipat.
- (4) Pakaian yang telah dipakai keluar hendaknya jangan dipakai untuk tidur, karena memungkinkan terkena debu atau kotoran.
- (5) Jangan dibiasakan memakai pakaian orang lain untuk mencegah tertularnya penyakit.

3) Pola terhadap kebersihan lingkungan

Pola terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Notoatmodjo, 2007: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-

besarnya dari lingkungan itu. Namun demikian, sering pula terjadi bahwa manusia, baik secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan dan kelalaian ataupun alasan-alasan tertentu, malah mengotori lingkungan bahkan kadang-kadang juga merusak lingkungan. Untuk dapat terus mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus hidup sehat secara teratur.

Hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada ia selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Menyadari akan arti kesehatan lingkungan, jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah.

#### 4) Pola terhadap sakit dan penyakit

Pola seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmodjo, 2007: 121). Pola manusia terhadap sakit dan penyakit menurut Notoatmodjo (2007: 121-122), meliputi: (a) Pola peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, (b) Pola pencegahan penyakit, (c) Pola pencarian pengobatan, (d) Pola pemulihan kesehatan. Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan megupayakan agar setiap orang mempunyai



pola hidup sehat. Dengan demikian semua pola hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh siswa.

Entjang, (2000: 26) menyatakan bahwa dalam garis besar usaha-usaha kesehatan, dapat dibagi dalam tiga golongan yaitu: (1) Usaha pencegahan (usaha preventif), (2) Usaha pengobatan (Usaha Kuratif), (3) Usaha rehabilitasi (usaha Pemulihan). Dari ketiga jenis usaha ini, usaha pencegahan penyakit mendapat tempat yang utama karena dalam usaha pencegahan diperoleh hasil yang lebih baik serta memerlukan biaya yang lebih murah dibandingkan dengan usaha pencegahan dan rehabilitasi.

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

- a) Mempertinggi nilai kesehatan.
- b) Memberi perlindungan khusus terhadap suatu pebyakit.
- c) Mengenal dan mengetahui jenis penyakit pada awal, serta mengadakan pengobatan yang tepat dan segera.
- d) Pembatasan kecacatandan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan gangguan suatu penyakit.
- e) Rehabilitasi.

Hal-hal yang perlu dihindari untuk tahap usaha pencegahan, antara lain:

- a) Menghindari Rokok

Kebiasaan merokok sudah menjangkit diberbagai kalangan baik itu tua, muda bahkan anak-anak. Merokok dapat mengganggu kesehatan seseorang, adapun bahaya merokok dapat menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, impotensi, kesehatan janin, dan masalah kesehatan yang lain.

#### b) Narkotika

Slamet & Edy (2010: 10), menjelaskan bahwa narkotika adalah zat yang jika dimakan, diminum, atau disuntikan ke dalam tubuh manusia dapat mengubah satu atau lebih fungsi badan manusia. Pada era sekarang ini pergaulan yang tidak sehat yang menjadi salah satu pintu masuk narkotika pada anak muda, jenis-jenis narkotika sangatlah banyak, seperti: ganja, morfin, putauw, sabu-sabu, heroin, dan pil ekstasi. Pemakaian narkotika secara terus-menerus dapat mengakibatkan pemakainya mengalami ketergantungan pada narkotika, baik fisik maupun mental dan pada umumnya mengalami kematian apabila terus menerus dikonsumsi (Slamet & Edy, 2010: 10). Untuk menghindari bahaya narkotika yang perlu diperhatikan adalah: (1) Jangan pernah sekali-kali mencoba atau menggunakan narkotika, (2) Menjauhkan diri dari pemakai atau pengguna narkotika, (3) Jauhkan narkotika untuk menghilangkan kecewa karena itu hanya sesaat, (4) Untuk menghindari bahaya narkotika sebaiknya banyak- banyak mendekatkan diri pada Tuhan YME.

#### c) Menghindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein

Pengaruh minuman beralkohol pada individu dan masyarakat benar-benar serius, kecanduan alkohol ditemukan pada semua tingkat sosial, baik orang kaya maupun orang miskin. Alkohol berpengaruh pada sistem pencernaan, sistem saraf, jantung dan pembuluh darah. Akibatnya adalah kerugian yang meminumnya baik dari segi kesehatan maupun ekonomi (Mervyn, 2001: 306).

##### 5) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga

Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani. Ramdan (2009: 51) menyatakan bahwa guna istirahat/tidur antara lain:

- a) Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja.
- b) Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang using/rusak.
- c) Pergantian aktivitas/kegiatan dari giat menjadi non giat.
- d) Menurunkan/melambatkan kegiatan-kegiatan jantung, paru-paru.

Ananto & Kadir (2010: 51) menyatakan bahwa hidup yang teratur seperti:

- a) Melakukan cara hidup di luar kebiasaan yang wajar dan sehat.
- b) Tidur terlalu larut malam atau begadang karena akan membahayakan kesehatan.
- c) Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur.
- d) Makan secar sembarangan, baik yang dimakan maupun cara dan waktu makan.

Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Ada yang untuk kepentingan meningkatkan prestasi, kebugaran dan ada pula sekedar untuk bersenang-senang. Berolahraga akan menjadikan tubuh sehat, untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang tinggi dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindarilah hidup yang tidak teratur.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat, yaitu: (1) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan, (2) Faktor pola terhadap kebersihan

diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian, (3) Faktor pola terhadap kebersihan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah, (4) Faktor pola terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan, (5) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah, dan olahraga teratur.

### **c. Penerapan Pola Hidup Sehat**

Penerapan pola hidup sehat dapat dimulai dengan menerapkan kebiasaan memelihara kebersihan sejak dini. Hal ini sangat bermanfaat untuk selalu dilakukan agar kesehatan tubuh tetap terjaga. Akan tetapi upaya dalam mewujudkan kondisi yang sehat baik lingkungan maupun individu, diperlukan langkah-langkah yang kongkrit untuk mencapainya. Penanaman pola hidup sehat melalui sekolah merupakan langkah yang sangat strategis. Hal ini dikarenakan anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya.

Pola kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007: 136-137) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap *stimulus* atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Dari batasan tersebut, pola hidup sehat dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok, yaitu:

### 1) Pola pemeliharaan kesehatan (*Health maintenance*)

Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Oleh sebab itu, perilaku pemeliharaan kesehatan ini terdiri atas tiga aspek, yaitu:

- a) Perilaku pencegahan penyakit, penyembuhan penyakit bila sakit, dan pemulihan kesehatan bilamana telah sembuh dari penyakit.
- b) Perilaku peningkatan kesehatan apabila seseorang dalam keadaan sehat. Kesehatan sangat dinamis dan relatif, maka orang sehat perlu diupayakan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal mungkin.
- c) Pengaturan makanan dan minuman. Makanan dan minuman dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan seseorang, tetapi sebaliknya makanan dan minuman dapat menjadi penyebab menurunnya kesehatan seseorang bahkan dapat mendatangkan penyakit.

### 2) Pola sakit (*illness behaviour*)

Perilaku pencarian dan penggunaan sistem atau fasilitas pelayanan kesehatan, atau sering disebut perilaku pencarian pengobatan (*health seeking behavior*). Perilaku ini adalah upaya atau tindakan seseorang pada saat menderita penyakit atau kecelakaan, dimulai dari mengobati sendiri sampai mencari pengobatan.

### 3) Pola peran sakit (*the sick role behavior*)

Perilaku kesehatan lingkungan adalah bagaimana seseorang merespon lingkungan baik lingkungan fisik maupun sosial budaya, sehingga lingkungan

tersebut tidak mempengaruhi kesehatannya, misalnya bagaimana pengelolaan pembuangan limbah air minum dan sebagainya.

Menurut Becker yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007: 137) klasifikasi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

- 1) Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang ini dalam arti kualitas dan kuantitas.
- 2) Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dari waktu yang digunakan untuk olahraga.
- 3) Istirahat cukup. Kesibukan dan aktivitas seseorang dalam mencari penghasilan mengakibatkan kurang waktu beristirahat. Tentunya ini juga merupakan hal yang berbahaya.
- 4) Mengendalikan *stress*. *Stress* cepat menyebabkan gangguan kesehatan, maka kita harus dapat mengendalikan *stress*.
- 5) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, seperti bangun pagi-pagi untuk berolahraga, penyesuaian terhadap lingkungan dan sebagainya.

Perilaku kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007: 23) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atas objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Perilaku seseorang untuk memelihara atau menjaga kesehatan agar tidak sakit dan usaha untuk penyembuhan bilamana sakit. Institusi pendidikan sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah sembarangan tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain (Kemenkes RI, 2011: 10).

Lebih lanjut menurut Kemenkes RI (2011: 10), perilaku pemeliharaan kesehatan ini pada garis besarnya dikelompokkan menjadi dua, yaitu:

- 1) Perilaku orang yang sehat agar tetap sehat dan meningkat. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku (*healty behavior*), yang mencakup perilaku-perilaku (*overt* dan *convert behavior*) dalam mencegah atau menghindari dari penyakit dan penyebab penyakit atau penyebab masalah kesehatan (perilaku prepektif), dan perilaku dalam mengupayakan peningkatan kesehatan (perilaku promotif)
- 2) Perilaku orang yang sakit atau telah terkena masalah kesehatan untuk memperoleh penyembuhan atau pemecah masalah kesehatan. Oleh sebab itu perilaku ini disebut perilaku pencarian pelayanan kesehatan. Perilaku ini mencakup tindakan-tindakan yang diambil seseorang atau anaknya bila sakit atau terkena masalah kesehatan untuk memperoleh kesembuhan dan terlepasnya dari masalah kesehatan tersebut.

Setiap manusia pasti ingin memiliki kondisi sehat, sebab kesehatan merupakan modal utama agar manusia dapat menyelenggarakan tugas-tugas kehidupan selanjutnya. Kesehatan merupakan unsur yang penting bagi kehidupan dan dapat dijadikan sebagai cermin dari keberhasilan, kebahagiaan dan kesejahteraan. Pola hidup sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman dapat diukur melalui perilaku santri berdasarkan faktor pola hidup sehat terhadap makan, kebersihan diri, pola hidup sehat istirahat, gerak badan atau olahraga, dan pola hidup sehat terhadap pencegahan serta penanganan penyakit.

## **2. Hakikat Perilaku**

### **a. Pengertian Perilaku**

Walgito (2003: 10) menyatakan bahwa perilaku itu sebagai aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi kehidupan psikis. Perilaku (aktivitas) yang ada dalam individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya rangsangan yang mengenai individu tersebut. Perilaku merupakan

jawaban terhadap rangsangan yang mengenai dan perilaku organisme tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dan organisme itu sendiri.

Pendapat lain menurut Notoatmojo (2007: 133) yang dimaksud perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati langsung. Secara etimologis perilaku artinya setiap tindakan manusia atau hewan yang dapat dilihat.

Notoatmojo (2007: 120) menyatakan bahwa perilaku dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1) Perilaku Pasif

Perilaku pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi di dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat oleh orang lain, misalnya berpikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan. Seperti seorang siswa tahu bahwa dengan pengaturan istirahat yang baik setelah berolahraga akan membuat kondisi tubuh tetap terjaga kesehatannya, dan siswa masih dapat mengerjakan aktivitas yang lain, contohnya membaca buku atau yang lainnya.

2) Perilaku Aktif

Perilaku aktif yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasikan secara langsung. Misalnya siswa sudah bisa mengatur waktu istirahat dengan waktu ekstrakurikuler, sehingga kondisi tubuh tetap terjaga.

Sobur (2008: 287) menyatakan bahwa “sebenarnya perilaku merupakan serentetan kegiatan. Sebagai manusia, melakukan sesuatu seperti berjalan-jalan, berbicara, makan, tidur, bekerja, dan sebagainya”. Perilaku manusia adalah refleksi dari berbagai gejala kejiwaan seperti pengetahuan, persepsi, minat, keinginan, dan sikap. Hal-hal yang mempengaruhi perilaku seseorang sebagian terletak dalam diri individu sendiri yang disebut juga faktor internal sebagian lagi terletak di luar dirinya atau disebut dengan faktor eksternal yaitu faktor lingkungan.



Leavitt (dalam Sobur, 2008: 289) menyatakan bahwa terkandung tiga asumsi penting dalam perilaku manusia, yaitu:

- 1) Pandangan tentang sebab-akibat (*causality*), yaitu pendapat bahwa tingkah laku manusia itu ada sebabnya, sebagaimana tingkah laku benda-benda alam tersebut. Sebab musabab merupakan hal yang mutlak bagi paham bahwa lingkungan dan keturunan mempengaruhi tingkah laku dan bahwa apa yang ada di luar mempengaruhi apa yang ada di dalam;
- 2) Pandangan tentang arah atau tujuan (*directedness*), yaitu bahwa tingkah laku manusia tingkah laku manusia tidak hanya di sebabkan oleh sesuatu, tetapi juga menuju kearah sesuatu, atau mengarah pada satu tujuan, atau bahwa manusia pada hakikatnya ingin menuju sesuatu;
- 3) Konsep tentang motivasi (*motivation*), yang melatarbelakangi tingkah laku, yang dikenal sebagai suatu “desakan” atau “keinginan”.

Pendapat Lewin (dalam Notoatmodjo, 2010: 8) bahwa perilaku merupakan hasil interaksi antara “*persons*” (diri sendiri) dengan “*environment*” (lingkungan). Pendapat dari beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah segala aktivitas atau respons yang ada pada individu yang timbul tidak dengan sendirinya, melainkan sebagai hasil dari adanya stimulus atau pengaruh rangsangan yang didapatkan oleh individu tersebut. Perilaku itu adalah kegiatan atau aktivitas yang melingkup seluruh aspek jasmaniah dan rohaniah yang bisa dilihat. Aktivitas atau respons yang muncul juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dari individu tersebut seperti tingkat kecerdasan, tingkat tingkat emosional, jenis kelamin, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku**

Notoatmodjo (2007: 127) menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama, yakni:

1) Faktor-faktor Predisposing (*predisposing faktor*)

Faktor-faktor predisposing adalah faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisikan terjadinya perilaku seseorang. Faktor-faktor ini mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya.

2) Faktor-faktor Pemungkin (*enabling faktor*)

Faktor-faktor pemungkin adalah faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan, maka faktor-faktor ini disebut juga faktor pendukung. Misalnya Puskesmas, Posyandu, Rumah Sakit, tempat pembuangan air, tempat pembuangan sampah, dan sebagainya.

3) Faktor-faktor Penguat (*reinforcing faktor*)

Faktor-faktor penguat adalah faktor-faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Kadang-kadang meskipun orang mengetahui untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya. Faktor-faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat (tokoh), tokoh agama (tokoh), sikap dan perilaku para petugas termasuk petugas kesehatan. Termasuk juga disini undang-undang, peraturan-peraturan baik dari pusat maupun dari pemerintah daerah terkait dengan kesehatan.

Menurut Bloom (dalam Aryanto 2013: 8-9) ada tiga aspek dasar yang mempengaruhi perilaku, yaitu:

1) Aspek Pengetahuan (*Cognitif Domain*)

Aspek ini merupakan aspek dasar dalam perubahan perilaku seseorang. Aspek ini berkembang secara bertahap memahami, yang kemudian berlanjut ke tahap mengetahui, menganalisa, mensintesa dan menilai. Aspek ini melatarbelakangi lahirnya aspek sikap.

2) Aspek Sikap (*Afektif Domain*)

Aspek sikap adalah suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima atau menolak suatu rangsangan dari luar diri seseorang setelah ia mengalami proses perkembangan mental aspek pengetahuan. Seperti halnya aspek pengetahuan, aspek sikap juga berkembang melalui beberapa tahap menerima, dan menolak. Kedua tahap ini bersifat kontras sebagai kedua pilihan yang menentukan. Dalam proses perkembangan kedua tahap yang kontras tersebut terjadi perkembangan menerima, merasakan, menjawab, kemudian menentukan sikap menolak dan menerima. Setelah aspek sikap

ini berkembang, kemudian lahir aspek selanjutnya yaitu aspek perbuatan.

3) Aspek Perbuatan (*Psikomotor Domain*)

Aspek perbuatan merupakan tahap selanjutnya dari aspek pengetahuan dan aspek sikap. Proses perkembangan dalam aspek perbuatan akan sampai pada tahap berbuat untuk melakukan sesuatu.

Perilaku muncul sebagai akibat dari beberapa hal, di antaranya karena adanya hubungan timbal balik antara stimulus dan respons yang lebih dikenal dengan rangsangan tanggapan. Hubungan stimulus dan respons akan membentuk pola-pola perilaku baru. Selain itu, hubungan stimulus dan respons merupakan suatu mekanisme dari proses belajar dari lingkungan luar juga mempengaruhi perilaku seseorang. Ganjaran (*reward*) akan memberikan penguatan kepada respons atau tetap untuk mempertahankan respons. Lalu adanya hukuman (*punishment*) melemahkan respons atau mengalihkan respons ke bentuk respons lainnya. Perubahan perilaku akibat perubahan dari ganjaran atau hukuman (Adliyani, 2015).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu (1) aspek pengetahuan, aspek ini merupakan aspek dasar dalam perubahan perilaku seseorang, (2) aspek sikap, aspek sikap adalah suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima atau menolak suatu rangsangan dari luar diri seseorang setelah mengalami proses perkembangan mental aspek pengetahuan, dan (3) aspek perbuatan, aspek perbuatan merupakan tahap selanjutnya dari aspek pengetahuan dan aspek sikap.

### **3. Karakteristik Pesantren**

Hasbullah (2001: 138) menjelaskan bahwa pesantren menurut pengertian dasarnya adalah tempat belajar para santri. Pondok berarti rumah atau tempat

tinggal sederhana. Pondok berasal dari bahasa Arab Funduq yang berarti hotel atau asrama. Pondok pesantren sebagai salah satu lembaga pendidikan tertua di tanah air apabila ditilik dari namanya merupakan perpaduan (sinkretisme atau sintesa) dari dua kata, yaitu pesantren yang berasal dari kata santri dan kata pondok. Dhofier dalam Tafsir (2005: 193) menjelaskan bahwa harus ada sekurang-kurangnya 5 (lima) elemen untuk dapat disebut pesantren, yaitu pondok, masjid, kiai, santri, dan pengajian kitab Islam. Penegasan ini diperlukan karena adakalanya masyarakat menyebut pesantren padahal di sana hanya ada kiai, santri, serta pengajian kitab kuning yang disebut majlis ta'lim.

Hasbullah (2001: 147), menyatakan bahwa ada 4 (empat) pola pesantren yaitu:

- a. Pesantren pola I (satu), ialah pesantren yang memiliki unit kegiatan dan elemen berupa masjid dan rumah kiai. Pesantren ini masih sederhana, kiai mempergunakan masjid dan rumahnya untuk tempat mengaji biasanya santri datang dari daerah sekitarnya, namun pengajian telah diselenggarakan secara kontinyu dan sistematis. Pola ini belum mempunyai elemen pondok, bila diukur dengan elemen dasar dari Zamakhsyari.
- b. Pesantren pola II (dua), sama dengan pola satu ditambah dengan adanya pondokan bagi santri ini sama dengan syarat Zamakhsyari.
- c. Pesantren pola III (tiga), sama dengan pola dua tetapi ditambah dengan adanya madrasah. Pesantren pola tiga ini telah ada pengajian sistem klasikal.
- d. Pesantren pola IV (empat), adalah pesantren pola tiga ditambah adanya unit ketrampilan seperti peternakan, kerajinan, koperasi, sawah, ladang, dan lain-lain. Klasifikasi pesantren menurut Wardi Bakhtiar ada 2 (dua) macam, dilihat dari sudut pengetahuan yang diajarkan, pesantren dapat digolongkan menjadi dua macam yaitu: Pertama: Pesantren Salafi, yaitu pesantren yang mengajarkan kitab-kitab Islam klasik, sistem madrasah diterapkan untuk mempermudah teknik pengajaran sebagai pengganti metode sorogan yaitu metode pengajaran di mana santri berhadapan langsung dengan guru atau kyai, pada pesantren ini tidak diajarkan pengetahuan umum. Kedua: Pesantren Khalafi, selain memberikan pengajaran kitab Islam klasik juga membuka sistem sekolah umum di lingkungan dan di bawah tanggung jawab pesantren.

Berdasarkan pengertian di atas, Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman termasuk pondok pesantren Pola I. Pesantren ini masih sederhana, kiai mempergunakan masjid dan rumahnya untuk tempat mengaji biasanya santri datang dari daerah sekitarnya, namun pengajian telah diselenggarakan secara kontinyu dan sistematis. Pola ini belum mempunyai elemen pondok, bila diukur dengan elemen dasar dari Zamakhsyari.

Elemen-elemen dasar pondok pesantren seperti yang telah disebutkan oleh Hasbullah (2001: 158), ada 5 (lima) yaitu:

a. Pondok

Pondok merupakan tempat tinggal bersama antara kiai dengan para santrinya untuk bekerja sama dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari, ini merupakan perbedaan dengan pendidikan yang berlangsung di masjid atau di langgar. Pesantren juga menampung santri-santri yang berasal dari daerah yang jauh untuk bermukim. Pada awal perkembangannya pondok bukanlah semata-mata dimaksudkan sebagai tempat tinggal atau asrama para santri untuk mengikuti dengan baik pelajaran yang diberikan oleh kiai, tetapi juga sebagai tempat training atau latihan bagi santri yang bersangkutan agar mampu hidup mandiri dalam masyarakat. Para santri di bawah bimbingan kiai bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari dalam situasi kekeluargaan dan bergotong royong sesama warga pesantren, tetapi dalam perkembangan berikutnya terutama pada masa sekarang, tampaknya lebih menonjol fungsinya sebagai tempat pemondokan atau asrama, dan setiap santri dikenakan semacam sewa atau iuran untuk pemeliharaan pondok tersebut (Hasbullah, 2001: 158).

#### b. Masjid

Masjid merupakan unsur pokok kedua dari pesantren di samping berfungsi sebagai tempat melakukan shalat berjama'ah setiap waktu, juga berfungsi sebagai tempat belajar mengajar, biasanya waktu belajar mengajar pesantren berkaitan dengan waktu sholat berjama'ah, baik sebelum dan sesudahnya. Berkembangnya jumlah santri dan tingkatan pelajaran, maka dibangun tempat atau ruangan-ruangan khusus untuk khalaqoh-khalaqoh atau tempat belajar. Perkembangan terakhir menunjukkan adanya ruangan-ruangan yang berupa kelas-kelas sebagaimana yang terdapat pada madrasah, namun demikian masjid masih tetap digunakan sebagai tempat belajar mengajar. Pada sebagian pesantren masjid juga berfungsi sebagai tempat i'tikaf, yaitu tempat berdiam diri dan melaksanakan latihan-latihan atau suluk dan dzikir maupun amalan-amalan lainnya dalam kehidupan tarekat dan sufi (Hasbullah, 2001: 158).

#### c. Kiai

Kiai merupakan tokoh sentral dalam pesantren yang memberikan pengajaran, karena itu kiai adalah salah satu unsur yang paling dominan dalam kehidupan suatu pesantren. Kemasyhuran, perkembangan, dan kelangsungan kehidupan suatu pesantren banyak bergantung pada kedalaman ilmu, kharismatik dan wibawa, serta ketrampilan kiai yang bersangkutan dalam mengelola pesantrennya. Konteks pribadi kiai sangat menentukan sebab kiai adalah tokoh sentral dalam pesantren. Gelar kiai diberikan oleh masyarakat kepada individu yang mempunyai Ilmu pengetahuan mendalam tentang agama Islam, memiliki serta memimpin pondok pesantren, dan mengajarkan kitab-kitab klasik kepada

para santri, namun dalam perkembangannya kadang-kadang sebutan kiai diberikan kepada individu yang mempunyai keahlian mendalam di bidang agama Islam, dan tokoh masyarakat, walaupun tidak memiliki atau memimpin serta memberikan pelajaran di pesantren. Umumnya tokoh-tokoh tersebut adalah alumni dari pesantren (Hasbullah, 2001: 158).

#### d. Santri

Esensi dari pesantren adalah santri, karena kata ini berasal dari kata santri, mendapat awalan pe - dan akhiran - an menjadi pesantren, yang artinya adalah tempat tinggal para santri. Santri, berasal dari bahasa Tamil yang berarti guru mengaji, sedangkan menurut Berg dalam (Sofwan, 2004: 162) bahwa istilah tersebut berasal dari istilah shastri yang dalam bahasa India berarti individu yang tahu buku-buku suci agama Hindu, kata shastri berasal dari kata shastra yang berarti buku-buku suci, buku-buku agama, atau buku-buku tentang ilmu pengetahuan. Ada dua jenis santri, yaitu:

##### 1) Santri Mukim

Santri mukim adalah para murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam pesantren. Santri mukim ini berusaha hidup mandiri, makan dengan cara memasak dan berkelompok dengan teman-temannya dari wilayah lain, namun ada juga pesantren hanya untuk keperluan membina solidaritas daerah sehingga memberlakukan pengelompokan berdasarkan daerah, oleh karena itu sering ditemukan di suatu pesantren ada kamar dengan nama-nama daerah atau wilayah provinsi dan pulau. Santri mukim hampir selang 24 jam selalu berada di dalam pesantren, jumlah masing-masing kamar tergantung dari pesantren

membangun sarana dan prasarana, bisa saja terjadi dalam satu kamar dihuni lebih dari sepuluh santri bahkan lebih, akan tetapi umumnya kamar bagi santri lebih berperan sebagai tempat barang-barang, tidak jarang para santri baik dalam belajar maupun tidur mencari tempat sendiri-sendiri, baik di masjid, teras, maupun di tempat lain, kondisi ini seringkali bukan suatu halangan untuk kehidupan para santri. Motivasi kuat sebagai pencari ilmu dan tafa'ul (mencari harapan) kepada kiai biasanya lebih dikedepankan oleh karena itu berbagai sarana yang kadang kurang memadai bagi para santri tidak menjadi suatu persoalan yang serius. Santri yang mukim di pesantren selalu ada aturan-aturan yang sangat ketat, yang tidak memungkinkan santri berbuat semaunya (Hasbullah, 2001: 158).

## 2) Santri Kalong

Santri kalong adalah santri yang berasal dari daerah sekitar pesantren dan biasanya santri tidak menetap dalam pesantren. Santri pulang ke rumah masing-masing setiap selesai mengikuti suatu pelajaran di pesantren (Sofwan, 2004: 162).

## e. Kitab-Kitab Klasik

Unsur-unsur lain yang cukup membedakan pesantren dengan lembaga pendidikan lainnya adalah bahwa pada pesantren diajarkan kitab-kitab klasik yang ditulis para ulama terdahulu mengenai berbagai macam ilmu pengetahuan agama Islam dan bahasa Arab (Hasbullah, 2001: 158).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:



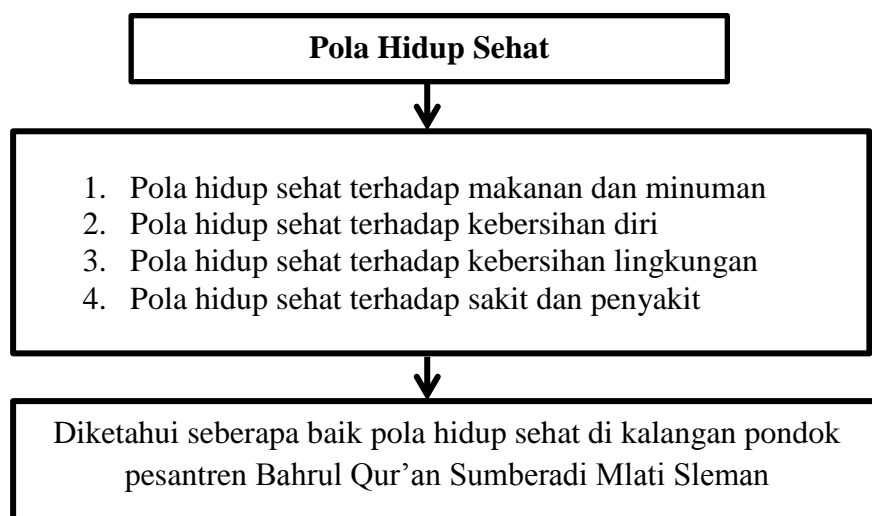
1. Penelitian yang dilakukan Khayati (2008) yang berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri Banyuurip Dlingo Bantul”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor perilaku makanan dan minuman 26,7%, faktor kebersihan diri 3,3%, faktor kebersihan lingkungan 6,7%, faktor sakit dan penyakit 16,7% dan hidup teratur 40%. dan dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 21,67%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Budiyo (2017) yang berjudul “Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK MA’ARIF 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017”. Hasil perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma’arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang, yaitu dengan hasil 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa kategori rendah dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah.

### **C. Kerangka Berpikir**

Tingkat kesadaran kebersihan dan kesehatan seseorang sangat menentukan prestasi seorang siswa dalam proses pembelajaran baik di sekolah maupun dalam sosial masyarakat. Namun kebersihan dan kesehatan seseorang akan ditentukan oleh pola hidup bersih dan sehat orang tersebut. Pola hidup bersih dan sehat merupakan segala kegiatan yang berkaitan dengan tindakan di dalam memelihara dan meningkatkan kebersihan dan kesehatan diri dan lingkungannya.

Masalah yang dihadapi di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an terkait dengan pola hidup sehat yaitu misalnya pengetahuan pengelola pesantren dan santri tentang pola hidup sehat masih kurang dan belum banyak memahami mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS), hal itu dibuktikan dengan makanan yang dikonsumsi anak membeli makanan yang tidak higienis, kondisi lingkungan yang kotor dan pencahayaan yang kurang terhadap tempat tinggal. Masalah tersebut jika tidak diatasi, maka akan mengganggu kesehatan santri.

Pola hidup bersih dan sehat mencakup beberapa empat faktor, yaitu faktor makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan sakit dan penyakit. Faktor-faktor tersebut sangat mempengaruhi pola hidup sehat, karena semakin baik indikator-indikator tersebut maka pola hidup sehat juga akan semakin baik. Penelitian yang akan dilaksanakan mempunyai harapan untuk mengetahui seberapa baik pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman?. Kerangka berpikir ini dapat digambarkan dengan bagan sebagai berikut:



**Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir**

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sugiyono (2007: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Arikunto (2006: 152) menyatakan bahwa survei adalah salah satu pendekatan penelitian yang pada umumnya digunakan untuk pengumpulan data yang luas dan banyak. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

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

Tempat penelitian yaitu di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April hingga Mei tahun 2018.

#### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Arikunto, (2006: 118) menjelaskan bahwa "Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah pola hidup sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman. Definisi operasional variabel yaitu aktivitas atau tindakan santri Pesantren dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Meliputi pola hidup sehat terhadap makan, kebersihan diri, pola hidup sehat istirahat, gerak badan atau olahraga, dan pola hidup sehat terhadap pencegahan serta penanganan

penyakit pada Santri Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman yang diukur menggunakan angket.

#### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

Arikunto (2006: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah santri Pondok Pesantren Bahrul Quran yang berjumlah 43 santri putra, dengan rentang usia 10-15 tahun. Sugiyono (2007: 81) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian populasi/*total sampling* karena jumlah populasi 43 santri putra dijadikan sebagai subjek penelitian.

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

##### **1. Instrumen Penelitian**

Arikunto (2006: 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2006: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam

angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu “selalu”, “sering”, “kadang-kadang”, dan “tidak pernah”. Selengkapnya pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Alternatif Jawaban Kuisioner/Angket**

Pernyataan	Alternatif Pilihan			
	S	Sr	Kd	TP
Positif	4	3	2	1
Negatif	1	2	3	4

Penyusunan instrumen, menurut Hadi (1991: 9), digunakan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Mendefinisikan Konstrak

Medefinisikan konstrak adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstrak yang akan diteliti. Konstrak dalam penelitian ini adalah pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat santri Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahapan yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang diidentifikasi dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstrak yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, faktor-faktor pengetahuan kesehatan dan faktor-faktor Pola hidup sehat santri Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman makan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit.

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Untuk menyusun butir-butir pertanyaan, maka faktor-faktor tersebut diatas dijabarkan menjadi kisi-kisi angket. Setelah itu dikembangkan dalam

butir-butir pertanyaan. Butir-butir pertanyaan secara spesifik dapat dilihat pada halaman lampiran. Kisi-kisi instrumen uji coba disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Coba**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir	
			+	-
Pola hidup sehat santri	1. Makanan dan minuman	a. Pemenuhan gizi seimbang	1, 2, 3, 4, 5, 6	12
		b. Kecukupan minum	7, 8, 9	
		c. Waktu makanan	10, 11	
		d. Kebersihan makanan	13, 14, 15	
	2. Kebersihan diri	a. Kebersihan badan	16, 18, 19, 20	17, 21, 22 25 28
		b. Kebersihan rambut	23, 24	
		c. Kebersihan pakaian	26, 27	
		d. Kebersihkan mulut dan gigi, hidung, telinga dan kuku	29, 30, 31, 32, 33	
	3. Kebersihan lingkungan	a. Kebersihan Kamar	34, 35	36
		b. Kebersihan Kamar mandi dan WC	37, 38, 39	
		c. Kebersihan Kelas dan sekolah	40, 41, 42	
	4. Sakit dan penyakit	a. Pemeliharaan kesehatan	43, 44, 45	52, 59
		b. Pencegahan penyakit	46, 47, 48	
		c. Pengobatan	49, 50, 51	
		d. Kebiasaan merokok dan alkohol	53, 54, 55, 56, 57, 58, 60	
Jumlah			60	

## 2. Teknik Pengumpulan Data

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

- a. Peneliti mencari data Santri Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman.
- b. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **F. Validitas dan Reliabilitas**

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Arikunto (2006: 92), menyatakan bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen. Uji coba instrumen penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Januari 2018 di Pondok Pesantren As Solihah dengan responden berjumlah 40 orang.

### **1. Uji Validitas**

Arikunto (2006: 96) menyatakan bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi yang dikenal dengan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2006: 46). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji validitas instrumen pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen**

<b>Butir</b>	<b>r<sub>hitung</sub></b>	<b>r<sub>tabel</sub> (df 40)</b>	<b>Ket</b>	<b>Butir</b>	<b>r<sub>hitung</sub></b>	<b>r<sub>tabel</sub> (df 40)</b>	<b>Ket</b>
01	0,880	0,304	Valid	31	0,247	0,304	Tidak Valid
02	0,540	0,304	Valid	32	0,583	0,304	Valid
03	0,880	0,304	Valid	33	0,512	0,304	Valid
04	0,880	0,304	Valid	34	0,880	0,304	Valid
05	0,458	0,304	Valid	35	0,880	0,304	Valid
06	0,880	0,304	Valid	36	0,247	0,304	Tidak Valid
07	0,247	0,304	Tidak Valid	37	0,410	0,304	Valid
08	0,828	0,304	Valid	38	0,880	0,304	Valid
09	0,880	0,304	Valid	39	0,247	0,304	Tidak Valid
10	0,418	0,304	Valid	40	0,880	0,304	Valid
11	0,247	0,304	Tidak Valid	41	0,880	0,304	Valid
12	0,880	0,304	Valid	42	0,828	0,304	Valid
13	0,880	0,304	Valid	43	0,247	0,304	Tidak Valid
14	0,794	0,304	Valid	44	0,418	0,304	Valid
15	0,247	0,304	Tidak Valid	45	0,247	0,304	Tidak Valid
16	0,880	0,304	Valid	46	0,880	0,304	Valid
17	0,828	0,304	Valid	47	0,880	0,304	Valid
18	0,247	0,304	Tidak Valid	48	0,794	0,304	Valid
19	0,703	0,304	Valid	49	0,247	0,304	Tidak Valid
20	0,247	0,304	Tidak Valid	50	0,880	0,304	Valid
21	0,794	0,304	Valid	51	0,732	0,304	Tidak Valid
22	0,247	0,304	Tidak Valid	52	0,880	0,304	Valid
23	0,418	0,304	Valid	53	0,703	0,304	Valid
24	0,418	0,304	Valid	54	0,662	0,304	Valid
25	0,703	0,304	Valid	55	0,247	0,304	Tidak Valid
26	0,247	0,304	Tidak Valid	56	0,776	0,304	Valid
27	0,740	0,304	Valid	57	0,247	0,304	Tidak Valid
28	0,880	0,304	Valid	58	0,880	0,304	Valid
29	0,657	0,304	Valid	59	0,540	0,304	Valid
30	0,794	0,304	Valid	60	0,880	0,304	Valid



Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 60 butir terdapat 15 butir gugur, yaitu butir nomor 7, 11, 15, 18, 20, 22, 26, 31, 36, 39, 43, 45, 49, 55, 57 ( $r_{hitung} < r_{tabel} (df_{40;0,05}) 0,304$ ), sehingga terdapat 45 butir valid yang digunakan untuk penelitian. Butir gugur karena butir tersebut terjadi autokorelasi atau sudah terwakili dengan butir yang lain, sehingga boleh dihilangkan. Instrumen penelitian selengkapnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Butir		Σ Gugur
			+	-	
Pola hidup sehat santri	1. Makanan dan minuman	a. Pemenuhan gizi seimbang	1, 2, 3, 4, 5, 6	10	1 butir gugur 1 butir gugur 1 butir gugur
		b. Kecukupan minum	7, 8		
		c. Waktu makanan	9,		
		d. Kebersihan makanan	11, 12,		
	2. Kebersihan diri	a. Kebersihan badan	13, 5,	14, 6,	3 butir gugur
		b. Kebersihan rambut	17, 8	19	1 butir gugur 1 butir gugur
		c. Kebersihan pakaian	20	21	
		d. Kebersihkan mulut dan gigi, hidung, telinga dan kuku	22, 23, 24, 25		
	3. Kebersihan lingkungan	a. Kebersihan Kamar	26, 27		1 butir gugur 1 butir gugur
		b. Kebersihan Kamar mandi dan WC	28, 29,		
		c. Kebersihan Kelas dan sekolah	30, 31, 2		
	4. Sakit dan penyakit	a. Pemeliharaan kesehatan	33	39, 44	2 butir gugur
		b. Pencegahan penyakit	34, 35, 36		1 butir gugur 2 butir gugur
		c. Pengobatan	37, 38		
		d. Kebiasaan merokok dan alkohol	40, 41, 42, 43, 45		
Jumlah			45		

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sahih saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2006: 47). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 5 sebagai berikut:

<b>Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas</b>	
<b><i>Cronbach's Alpha</i></b>	<b><i>N of Items</i></b>
0,987	45

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase (Sugiyono, 2007: 112). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Cukup
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

$S$  : *standar deviasi*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang seberapa baik pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 45 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan sakit dan penyakit. Hasil analisis dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman didapat skor terendah (*minimum*) 78,00, skor tertinggi (*maksimum*) 112,00, rerata (*mean*) 99,58, nilai tengah (*median*) 100,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 100,00, *standar deviasi* (SD) 7,67. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Deskriptif Statistik Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman**

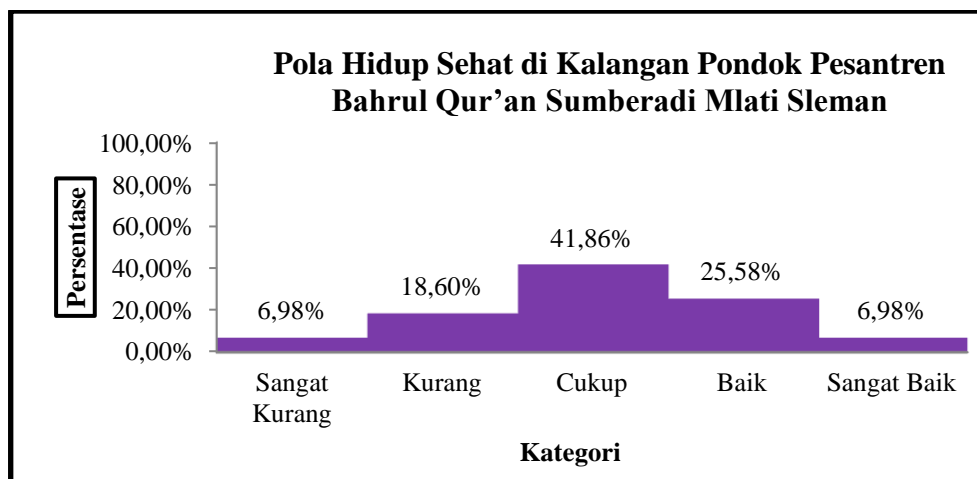
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	43
<i>Mean</i>	99.5814
<i>Median</i>	100.0000
<i>Mode</i>	100.00
<i>Std. Deviation</i>	7.66635
<i>Minimum</i>	78.00
<i>Maximum</i>	112.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$111,08 < X$	Sangat Baik	3	6,98%
2	$103,41 < X \leq 111,08$	Baik	11	25,58%
3	$95,75 < X \leq 103,41$	Cukup	18	41,86%
4	$88,08 < X \leq 95,75$	Kurang	8	18,60%
5	$X \leq 88,08$	Sangat Kurang	3	6,98%
<b>Jumlah</b>			<b>43</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman**

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,98% (3 orang), “kurang” sebesar 18,60% (8 orang), “cukup” sebesar 41,86% (18 orang), “baik” sebesar 25,58% (11 orang), dan “sangat baik” sebesar 6,98% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 99,58, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dalam kategori “cukup”.

## 1. Faktor Makanan dan Minuman

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman didapat skor terendah (*minimum*) 21,00, skor tertinggi (*maksimum*) 36,00, rerata (*mean*) 27,65, nilai tengah (*median*) 27,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 27,00, *standar deviasi* (SD) 3,24. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskriptif Statistik Faktor Makanan dan Minuman**

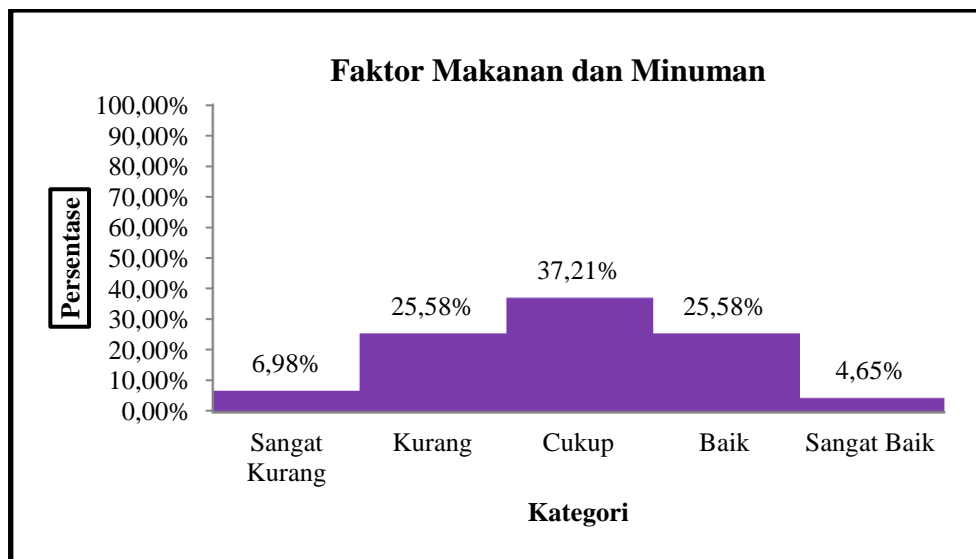
Statistik	
<i>N</i>	43
<i>Mean</i>	27.6512
<i>Median</i>	27.0000
<i>Mode</i>	27.00
<i>Std, Deviation</i>	3.23584
<i>Minimum</i>	21.00
<i>Maximum</i>	36.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Makanan dan Minuman**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$32,50 < X$	Sangat Baik	2	4,65%
2	$29,27 < X \leq 32,50$	Baik	11	25,58%
3	$26,03 < X \leq 29,27$	Cukup	16	37,21%
4	$22,80 < X \leq 26,03$	Kurang	11	25,58%
5	$X \leq 22,80$	Sangat Kurang	3	6,98%
Jumlah			43	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 10 tersebut di atas pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Makanan dan Minuman**

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,98% (3 orang), “kurang” sebesar 25,58% (11 orang), “cukup” sebesar 37,21% (16 orang), “baik” sebesar 25,58% (11 orang), dan “sangat baik” sebesar 4,65% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,65, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman dalam kategori “cukup”.

## 2. Faktor Kebersihan Diri

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri didapat skor terendah (*minimum*) 19,00, skor tertinggi (*maksimum*) 35,00, rerata (*mean*) 27,88, nilai tengah (*median*) 28,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 31,00, *standar deviasi* (SD) 3,67. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Kebersihan Diri**

Statistik	
<i>N</i>	43
<i>Mean</i>	27.8837
<i>Median</i>	28.0000
<i>Mode</i>	31.00
<i>Std. Deviation</i>	3.66586
<i>Minimum</i>	19.00
<i>Maximum</i>	35.00

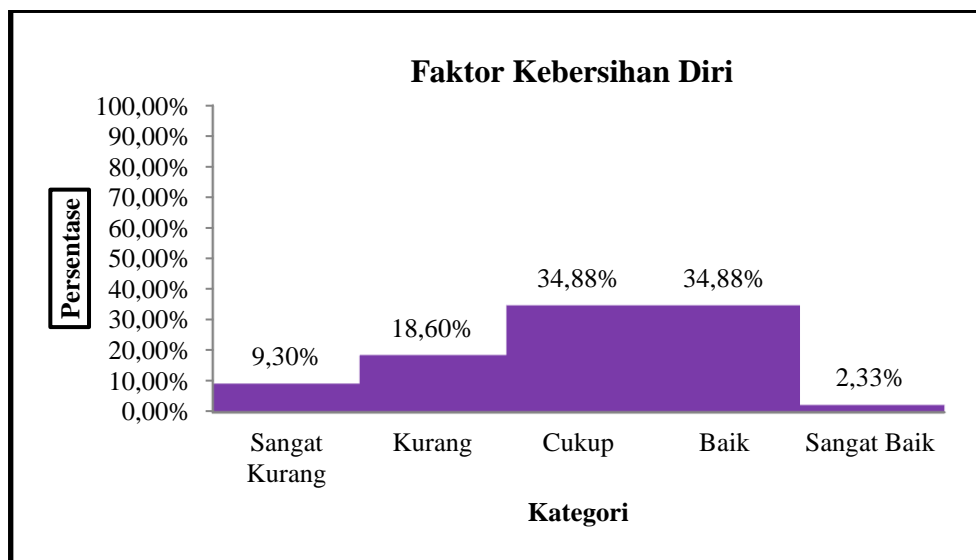
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Kebersihan Diri**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$33,38 < X$	Sangat Baik	1	2,33%
2	$29,72 < X \leq 33,38$	Baik	15	34,88%
3	$26,05 < X \leq 29,72$	Cukup	15	34,88%
4	$22,38 < X \leq 26,05$	Kurang	8	18,60%
5	$X \leq 22,38$	Sangat Kurang	4	9,30%
Jumlah			43	100%



Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 8 tersebut di atas pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Kebersihan Diri**

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,30% (4 orang), “kurang” sebesar 18,60% (8 orang), “cukup” sebesar 34,88% (15 orang), “baik” sebesar 34,88% (15 orang), dan “sangat baik” sebesar 2,33% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,88, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri dalam kategori “cukup”.

### 3. Faktor Kebersihan Lingkungan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 19,00, rerata (*mean*) 14,33, nilai tengah (*median*) 15,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 15,00, *standar deviasi* (SD) 3,02. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskriptif Statistik Faktor Kebersihan Lingkungan**

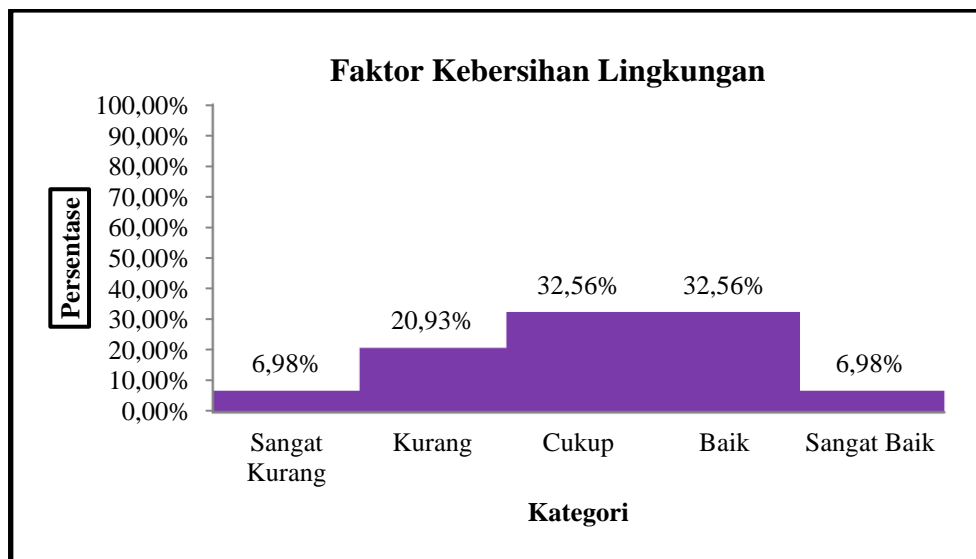
Statistik	
<i>N</i>	43
<i>Mean</i>	14.3256
<i>Median</i>	15.0000
<i>Mode</i>	15.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	3.02152
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	19.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan disajikan pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Kebersihan Lingkungan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$18,86 < X$	Sangat Baik	3	6,98%
2	$15,84 < X \leq 18,86$	Baik	14	32,56%
3	$12,81 < X \leq 15,84$	Cukup	14	32,56%
4	$9,79 < X \leq 12,81$	Kurang	9	20,93%
5	$X \leq 9,79$	Sangat Kurang	3	6,98%
Jumlah			43	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 14 tersebut di atas pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Kebersihan Lingkungan**

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,98% (3 orang), “kurang” sebesar 20,93% (9 orang), “cukup” sebesar 32,56% (14 orang), “baik” sebesar 32,56% (14 orang), dan “sangat baik” sebesar 6,98% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 14,33, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan dalam kategori “cukup”.

#### 4. Faktor Sakit dan Penyakit

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit didapat skor terendah (*minimum*) 21,00, skor tertinggi (*maksimum*) 36,00, rerata (*mean*) 29,72, nilai tengah (*median*) 31,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 31,00, *standar deviasi* (SD) 3,81. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskriptif Statistik Faktor Sakit dan Penyakit**

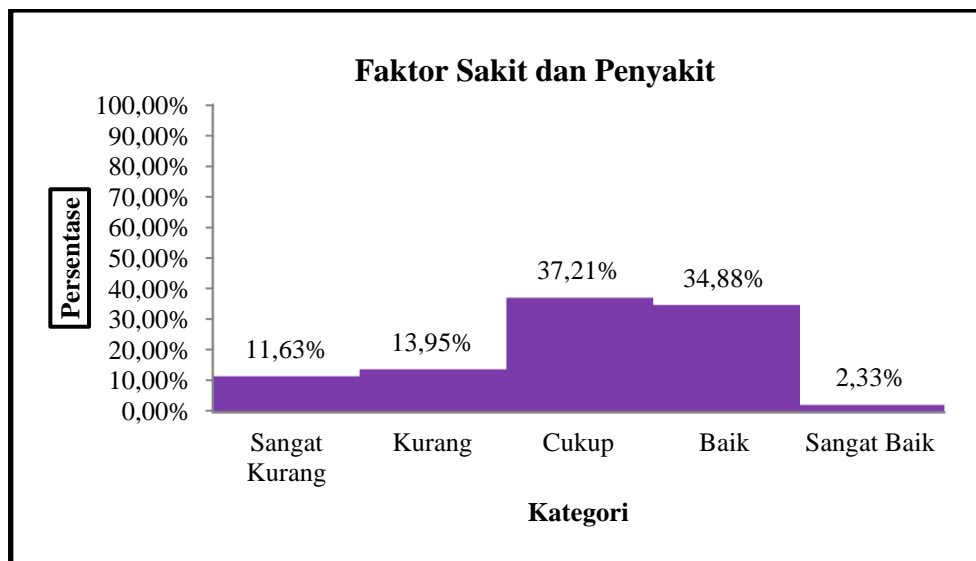
Statistik	
<i>N</i>	43
<i>Mean</i>	29.7209
<i>Median</i>	31.0000
<i>Mode</i>	31.00 <sup>a</sup>
<i>Std. Deviation</i>	3.80680
<i>Minimum</i>	21.00
<i>Maximum</i>	36.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Sakit dan Penyakit**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$35,43 < X$	Sangat Baik	1	2,33%
2	$31,62 < X \leq 35,43$	Baik	15	34,88%
3	$27,82 < X \leq 31,62$	Cukup	16	37,21%
4	$24,01 < X \leq 27,82$	Kurang	6	13,95%
5	$X \leq 24,01$	Sangat Kurang	5	11,63%
Jumlah			43	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 16 tersebut di atas pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Histogram Pola Hidup Sehat di Kalangan Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan Faktor Sakit dan Penyakit**

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,63% (5 orang), “kurang” sebesar 13,95% (6 orang), “cukup” sebesar 37,21% (16 orang), “baik” sebesar 34,88% (15 orang), dan “sangat baik” sebesar 2,33% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 29,72, pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit dalam kategori “cukup”.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman, berdasarkan faktor, yaitu faktor makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan sakit dan penyakit. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dalam kategori cukup. Persentase paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 41,86%, selanjutnya pada kategori kurang sebesar 25,58%, dan kategori kurang sebesar 18,60%. Hal tersebut mengindikasikan bahwa pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman belum berjalan maksimal.

Berdasarkan hasil pengamatan di lingkungan Pesantren Bahrul Quran Sumberadi Mlati Sleman pengetahuan pengelola pesantren dan santri belum mengerti betul mengenai pola hidup bersih dan sehat (PHBS), dibuktikan dengan kondisi lingkungan yang kotor dan pencahayaan yang kurang terhadap tempat tinggal. Walaupun dengan melihat kondisi pesantren yang memiliki fasilitas seperti jamban namun perilaku untuk hidup bersih dan sehat mereka belum tampak. Hal ini dibuktikan saat ditanya “menurut pengelola pesantren menguras bak mandi atau tempat penampungan air berapa kali dalam seminggu, klien menjawab sekurang-kurangnya 1 bulan. Mendengar pernyataan ini cukup membuktikan bahwa pengetahuan pesantren mengenai PHBS masih kurang sehingga perlu dilakukannya pendidikan kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk mengubah perilaku lingkungan pesantren ke arah

yang lebih sehat. Dengan keadaan atau kondisi seperti ini dapat mengungkapkan bahwa pengetahuan di lingkungan pesantren mengenai PHBS masing kurang. Dampak yang terjadi bila program PHBS tidak dilakukan atau diterapkan dalam lingkungan pesantren dapat mengakibatkan besarnya jumlah masyarakat yang terpapar penyakit akan meningkat. Permasalahan seperti ini pemerintah perlu bekerja sama dengan pihak kesehatan untuk mensosialisasikan masalah-masalah kesehatan di lingkungan pesantren secara intensif dan berkala, salah satunya bisa dilakukan melalui pendidikan kesehatan terhadap santri di lingkungan pesantren.

Widyawati (2016: 20) menyatakan pola hidup sehat secara sederhana adalah menjalani hidup sehari-hari dengan cara yang baik dan memperhatikan faktor-faktor kesehatan, sehingga menjadi rutinitas yang menyehatkan. Menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan kondisi hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan merupakan salah satu gambaran dari aktivitas atau kegiatan yang didukung oleh keinginan dan minat serta bagaimana pikiran kita dapat menjalani dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pendapat lain menurut Irianto (2007: 22) pola hidup sehat adalah praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat siswa berada di kelas maupun di luar kelas. Melalui pola hidup sehat yang baik, maka kesempatan hidup dan mempunyai mental yang lebih baik, seperti dalam jurnal Harrington, et.al, (2010) yang menyatakan bahwa: *“Adoption of core protective lifestyle factors known to increase life expectancy is associated with positive self-rated health, healthier weight and better mental health. These lifestyles have the potential to add quality and quantity to life”*.

Ditambahkan Hayman, et.al (2014) yang menyatakan bahwa:

*The importance of healthy lifestyle behaviors to cardiovascular health promotion, risk reduction, as well as disease prevention and management is well established. Health behaviors, including patterns of dietary intake, physical activity and inactivity, as well as smoking and alcohol consumption, have been universally emphasized and embraced as a central component of evidence-based guidelines for children, adolescents, and adults from diverse populations. In 2011, the revised guidelines for children and adolescents were published and disseminated in an array of venues.*

Secara rinci pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman, berdasarkan faktor, yaitu faktor makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, dan sakit dan penyakit dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Faktor Makanan dan Minuman

pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor makanan dan minuman masuk kategori cukup. Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Dengan adanya pengetahuan tentang zat-zat gizi seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-



sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu pentembuhan penyakit. Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Menurut pendapat Ananto & Kadir (2010: 23) air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih  $\pm 100^{\circ}\text{C}$  sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan banyak buang air, jumlah air yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan. Adapun fungsi air bagi tubuh adalah sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pengaturan panas tubuh atau suhu tubuh.

## 2. Faktor Kebersihan Badan

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan diri masuk kategori cukup. Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih, dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

### 3. Faktor Kebersihan Lingkungan

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor kebersihan lingkungan masuk kategori cukup. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Notoatmojo, 2007: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari lingkungan itu. Namun demikian, sering pula terjadi bahwa manusia, baik secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan dan kelalaian ataupun alasan-alasan tertentu, malah mengotori lingkungan bahkan kadang-kadang juga merusak lingkungan. Untuk dapat terus mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus hidup sehat secara teratur.

Hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Menyadari akan arti kesehatan lingkungan, jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Sekolah yang memberikan pelajaran atau pengertian tentang kesehatan lingkungan, diharapkan siswa dapat:

(1) mengenal, memahami masalah kesehatan lingkungan, (2) memiliki sikap positif dan peran aktif dalam usaha kesehatan lingkungan, (3) memiliki keterampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

#### 4. Faktor Sakit dan Penyakit

Pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman berdasarkan faktor sakit dan penyakit masuk kategori cukup. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmojo, 2007: 121). Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit menurut Notoatmojo (2007: 121-122), meliputi: (a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, (b) Perilaku pencegahan penyakit, (c) Perilaku pencarian pengobatan, (d) Perilaku pemulihan kesehatan. Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan megupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua perilaku hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh para santri.

#### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan angket.  
Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket.  
Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat santri di pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman sebagian besar berada pada kategori "cukup" sebesar 41,86% (18 orang), dan "baik" sebesar 25,58% (11 orang), sisanya berada pada kategori "kurang" sebesar 18,60% (8 orang), "sangat kurang" sebesar 6,98% (3 orang), dan "sangat baik" sebesar 6,98% (3 orang).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

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

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan perilaku hidup sehat siswa.
2. Guru dan pihak sekolah dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan POLA hidup sehat siswa dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

#### **C. Saran-saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman.
2. Agar melakukan penelitian tentang pola hidup sehat di kalangan pondok pesantren Bahrul Qur'an Sumberadi Mlati Sleman dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z.O.N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Majority*. 4,7.
- Ananto, P & Kadir, A. (2010). *Memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Aryanto, W. (2013). *Hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Budiyono, S. (2017). *Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Depkes RI. (2007). *Pedoman pembinaan dan pengembangan usaha kesehatan sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Entjang, I. (2000). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Bandung: P.T. Citra Aditya Bakti.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen angket, tes, dan skala nilai dengan BASICA*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hayman, & Laura, (2014). Healthy lifestyle behaviors: the importance of individual and population approaches. *Journal of Cardiovascular Nursing*. Volume 29 - Issue 6 - p 477–478.
- Harrington, Perry, I.J, Anthony, J.L, P. Fitzgerald Frances ShielyHannah McGee. (2010). Living longer and feeling better: healthy lifestyle, self-rated health, obesity and depression in Ireland. *European Journal of Public Health*. Volume 20, Issue 1, 1 February 2010, Pages 91–95.
- Hasbullah. (2001). *Sejarah pendidikan islam di Indonesia, lintasan sejarah pertumbuhan dan perkembangan*. Jakarta: LSIK.
- Irianto, D.P. (2007). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Kemenkes RI. (2011). *Promosi kesehatan di daerah bermasalah kesehatan. panduan bagi petugas kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Kepala Pusat Promosi Kesehatan.
- Khayati, N. (2008). *Perilaku hidup sehat siswa kelas iv, v, dan vi sd Negeri Banyuurip Dlingo Bantul*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Mervyn, G. (2001). *Kiat keluarga sehat mencapai hidup prima dan bugar*. Jakarta: Indonesia Publising House.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A & Eny R. 2012. *Perilaku hidup bersih dan sehat*. Jakarta: Mulia Medika.
- Ramdan, E. (2009). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta. Arisman.
- Slamet & Edy S.M. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sd kelas vi*. Sidoarjo: CV. Adiperkasa.
- Sobur, A. (2008). *Psikologi umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Soenarjo R.J. (2002). *Usaha kesehatan sekolah (uks)*. Bandung: PT. Remaja. Rosdakarya.
- Sofwan. (2004). *Merumuskan kembali interelasi islam – jawa*. Yogyakarta: Gama Media.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Thafsir, A. (2005). *Ilmu pendidikan dalam perspektif islam*. Bandung: Rosala Karya.
- Walgito, B. (2003). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.



# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Izin Uji Coba Penelitian

 **KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

---

Nomor : 5.29/UN.34.16/PP/20118. 18 Mei 2018.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

Kepada Yth.  
Ketua Pengelola Pondok Bahrul Qur'an  
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan uji coba penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Ahmad Dzaky Nasyith  
NIM : 14604221021  
Program Studi : PGSD Penjas  
Dosen Pembimbing : dr. Prijo Sudibjo, M.Kes. Sp.S.  
NIP : 196710261997021001  
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 2 April 2018  
Tempat : Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman  
Judul Skripsi : Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19670707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PGSD Penjas
2. Pembimbing Tas
3. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI</b> <b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b> <b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Nomor : 5.28/UN.34.16/PP/20118.	18 Mei 2018.
Lamp. : 1 Eks.	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
<b>Kepada Yth.</b> <b>Ketua Pengelola Pondok Bahrul Qur'an</b> <b>di Tempat.</b>	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama	: Ahmad Dzaky Nasyith
NIM	: 14604221021
Program Studi	: PGSD Penjas
Dosen Pembimbing	: dr. Prijo Sudibjo, M.Kes. Sp.S.
NIP	: 196710261997021001
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu	: 21 April s/d 22 Mei 2018
Tempat	: <b>Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman</b>
Judul Skripsi	: Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren Bahrul Qur'an jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman.
<p>Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.</p>	
	
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. NIP. 196710261997021001	
<b>Tembusan :</b>	
1. Kaprodi PGSD Penjas	
2. Pembimbing Tas	
3. Mahasiswa ybs.	

### Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian

**PONDOK PESANTREN TILAWATIL-QUR'AN  
BAHRUL-QUR'AN**

Sekretariat: RT 03/18, Jonggrangan, Sumberadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta, 55288, HP 0818272597

SURAT KETERANGAN

*Yang bertanda tangan di bawah ini :*

Nama	: Drs. H. MASYHUDI, MA
Jabatan	: Pengelola Pondok Pesantren Bahrul Qur'an
Unit Kerja	: Pondok Pesantren Bahrul Qur'an

*Dengan ini menerangkan bahwa :*


Nama	: AHMAD DZAKY NASYITH
NO.MHS/NIM	: 14604221021
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Program Studi	: Pgsd Penjas/ POR
Waktu	: April s/d Mei 2018
Lokasi/ Obyek	: Pondok Pesantren Bahrul Qur'an Jonggrangan Sumberadi Mlati Sleman Yogyakarta.

Telah melaksanakan penelitian dengan judul : POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN JONGGRANGAN SUMBERADI MLATI SLEMAN TAHUN 2018

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Mei 2018  
Pengelola Pondok Pesantren

Drs. H. Masyhudi, MA



#### Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir Skripsi  
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,  
Bapak/Ibu : Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardhini, M.Kes.  
Dosen Prodi : Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

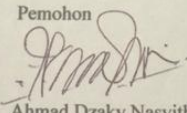
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi ( TAS ), dengan ini saya :

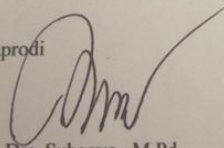
Nama : Ahmad Dzaky Nasyith  
Nim : 14604221021  
Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAHRUL QUR'AN

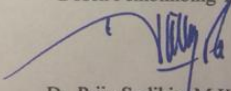
Dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi ( TAS ) yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan :  
(1) Proposal Tugas Akhir Skripsi, (2) Kisi-kisi instrument penelitian, (3) draf instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Maret 2018

Pemohon  
  
Ahmad Dzaky Nasyith  
NIM 14604221021

Kaprodi  
  
Dr. Drs. Subagyo , M.Pd.  
NIP. 195611071982031003

Mengetahui,  
  
Dosen Pembimbing TAS,  
  
Dr. Prijo Sudibjo, M.Kes, Sp.S  
NIP.196710261997021001



## Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI**  
**INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardhini, M.Kes.
NIP	: 197101282000032001
Jurusan	: Ilmu Keolahragaan

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama	: Ahmad Dzaky Nasyikh
NIM	: 19604221021
Jurusan	: PGSD Penjara
Judul Tugas Akhir Skripsi	: POLA HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN BAKRUL QUR'AN

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas akhir Skripsi tersebut dinyatakan :


☐ Layak digunakan untuk penelitian

☒ Layak digunakan dengan perbaikan

☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/ perbaikan sebagaimana terlampir.  
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Catatan :

<input type="checkbox"/> Beri tanda V	Yogyakarta, 22 maret 2018
	Validator,
	
	Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardhini, M.Kes.
	NIP. 197101282000032001

Lampiran 6. Angket Uji Coba

**ANGKET POLA HIDUP SEHAT SANTRI PESANTREN BAHRUL  
QUR'AN SUMBERADI MLATI SLEMAN**

1. Identitas Santri

Nama :

Jenis kelamin :

2. Petunjuk Pengisian

Bacalah baik-baik butir-butir dan setiap alternatif jawaban

Beri tanda ( √ ) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda

Keterangan :

Sl : Selalu dilakukan

Sr : Sering dilakukan

Kd : Kadang – kadang dilakukan

TP : Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Sl	Sr	Kd	TP
1.	Apakah Anda sarapan setiap pagi ?				
2.	Apakah Anda mengatur jadwal sarapan setiap pagi?				
3.	Apakah Anda makan nasi, lauk dan sayur?				
4.	Apakah Anda tidak suka makan-makanan yang instant (cepat saji )?				
5.	Apakah Setiap hari anda makan buah-buahan?				
6.	Apakah Anda suka membeli makanan yang dibungkus				
7.	Apakah setiap hari anda minum susu?				
8.	Anda Mengatur jadwal makan/sarapan ?				
9.	Apakah hidangan makanan anda bervariasi ?				
10.	Apakah Anda Makan 3 kali dalam sehari ?				
11.	Apakah Anda minum 1 liter air putih setiap hari?				
12.	Apakah Anda tidak mempedulikan jam makan?				
13.	Apakah Anda menghindari jajanan sembarangan?				
14.	Jika berpergian anda membawa makanan dari pesantren, karena lebih terjamin kebersihannya?				
15.	Apakah Anda mencuci tangan sebelum makan?				
16.	Apakah Anda mandi minimal sehari 2 kali?				
17.	Apakah Anda malas mandi pagi dan sore?				
18.	Apakah Anda memakai pakaian yang sudah dicuci?				
19.	Apakah Anda menggosok gigi 2 kali sehari?				
20.	Apakah Anda menggosok gigi memakai pasta gigi (odol)?				
21.	Jika mandi, Apakah anda bergantian menggunakan sabun mandi bersama teman?				

22.	Apakah Anda tidak mandi setelah selesai bermain ?				
23.	Apakah Anda keramas setiap hari ?				
24.	Apakah Anda keramas memakai samphoo ?				
25.	Apakah Anda mempunyai kutu dirambut?				
26.	Apakah setiap hari anda ganti baju ?				
27.	Apakah Anda mensetrika pakaian sebelum dipakai?				
28.	Apakah Anda suka meminjam pakaian orang lain?				
29.	Apakah Anda menggosok gigi setelah selesai makan?				
30.	Apakah Anda menggunakan <i>cotton bad</i> untuk membersihkan telinga dan hidung?				
31.	Apakah Anda membersihkan telinga setiap hari?				
32.	Apakah Setiap hari anda memotong kuku ?				
33.	Apakah Anda rutin memeriksakan gigi ke dokter?				
34.	Apakah Anda merapikan tempat tidur setelah bangun tidur?				
35.	Apakah Anda mencuci spreng dan selimut setiap minggunya?				
36.	Apakah Anda malas membersihkan kamar setiap hari?				
37.	Jika buang air (besar/ kecil) di WC anda menyiramnya sampai bersih?				
38.	Anda membersihkan kamar mandi dan mengurasnya setiap seminggu sekali?				
39.	Apakah Anda memberikan parfum ruangan di kamar mandi?				
40.	Apakah Anda melaksanakan jadwal piket di pesantren dengan rutin ?				
41.	Apakah Anda ikut kegiatan kerjabakti di pesantren?				
42.	Apakah Anda membuang sampah di tempat sampah?				
43.	Apakah Anda menjaga dan memelihara tubuh agar selalu sehat?				
44.	Anda akan beristirahat/mengurangi aktivitas ketika kondisi sedang sakit?				
45.	Apakah Anda berolahraga untuk menjaga kesehatan tubuh ?				
46.	Apakah Anda memeriksakan diri ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali?				
47.	Apakah Anda sedia obat untuk P3K?				



48.	Apakah Anda mengonsumsi vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh?				
49.	Apakah Anda langsung minum obat jika sakit?				
50.	Jika sakit Anda periksa ke dokter atau Puskesmas?				
51.	Jika Anda sakit, Apakah Anda menobati diri sendiri?				
52.	Apakah Anda merokok?				
53.	Apakah Anda menegur orang tua anda yang merokok?				
54.	Apakah Anda menegur teman anda yang merokok?				
55.	Apakah Anda mengonsumsi minuman keras (alkohol)?				
56.	Apakah di Pesantren anda tidak merokok?				
57.	Apakah Anda keberatan duduk di dekat orang yang sedang merokok?				
58.	Apakah Anda mengetahui bahaya akibat merokok?				
59.	Apakah Anda ingin mencoba minuman beralkohol?				
60.	Apakah Anda menghindar jika ada teman yang merokok?				

## Lampiran 7. Data Uji Coba

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	Σ
1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	218				
2	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	198					
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	203					
4	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	205						
5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	226						
6	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	201					
7	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	171						
8	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	170						
9	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	166				
10	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	188						
11	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	169				
12	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	141					
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	174				
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	174				
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	178				
16	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	138					
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	178				
18	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	144					
19	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	3	4	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	4	195							
20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2						

30	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	2	3	3	4	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	3	2	4	4	2	4	2	4	2	4	195								
31	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	212				
32	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	211					
33	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	2	4	210	
34	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	4	211
35	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	218	
36	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	198
37	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	203			
38	4	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	205				
39	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	226	
40	4	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	2	3	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	201

Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas

VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BUTIR 01	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 02	363.6250	2871.471	.540	.749
BUTIR 03	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 04	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 05	363.1750	2886.610	.458	.750
BUTIR 06	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 07	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 08	362.8750	2855.753	.828	.747
BUTIR 09	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 10	363.4500	2894.818	.418	.751
BUTIR 11	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 12	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 13	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 14	362.8750	2864.676	.794	.748
BUTIR 15	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 16	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 17	362.8750	2855.753	.828	.747
BUTIR 18	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 19	363.0250	2871.410	.703	.749
BUTIR 20	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 21	362.8750	2864.676	.794	.748
BUTIR 22	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 23	363.4500	2894.818	.418	.751
BUTIR 24	363.4500	2894.818	.418	.751
BUTIR 25	363.0250	2871.410	.703	.749
BUTIR 26	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 27	362.8500	2867.669	.740	.748

BUTIR 28	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 29	363.3250	2851.969	.657	.747
BUTIR 30	362.8750	2864.676	.794	.748
BUTIR 31	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 32	363.6000	2883.323	.583	.750
BUTIR 33	363.5750	2874.046	.512	.749
BUTIR 34	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 35	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 36	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 37	363.4500	2899.638	.410	.751
BUTIR 38	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 39	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 40	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 41	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 42	362.8750	2855.753	.828	.747
BUTIR 43	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 44	363.4500	2894.818	.418	.751
BUTIR 45	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 46	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 47	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 48	362.8750	2864.676	.794	.748
BUTIR 49	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 50	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 51	362.9750	2873.204	.732	.749
BUTIR 52	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 53	363.0250	2871.410	.703	.749
BUTIR 54	363.1000	2865.015	.662	.748
BUTIR 55	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 56	362.9000	2863.682	.776	.748
BUTIR 57	363.1500	2894.233	.247	.751
BUTIR 58	362.8250	2856.917	.880	.747
BUTIR 59	363.6250	2871.471	.540	.749
BUTIR 60	362.8250	2856.917	.880	.747

Total	183.0500	730.305	1.000	.979
-------	----------	---------	-------	------

Keterangan: r hitung > r tabel (df 40 = 0,304) = valid

## RELIABILITAS

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.987	45

Lampiran 9. Tabel r

Tabel r Product Moment											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 10. Angket Penelitian

**ANGKET POLA HIDUP SEHAT SANTRI PESANTREN BAHRUL  
QUR'AN SUMBERADI MLATI SLEMAN**

1. Identitas Santri

Nama :

Jenis kelamin :

2. Petunjuk Pengisian

Bacalah baik-baik butir-butir dan setiap alternatif jawaban

Beri tanda ( √ ) pada salah satu alternatif jawaban yang anda anggap paling tepat dan sesuai dengan keadaan diri anda

Keterangan :

Sl : Selalu dilakukan

Sr : Sering dilakukan

Kd : Kadang – kadang dilakukan

TP : Tidak pernah dilakukan

No	Pernyataan	Sl	Sr	Kd	TP
1.	Apakah Anda sarapan setiap pagi ?				
2.	Apakah Anda mengatur jadwal sarapan setiap pagi?				
3.	Apakah Anda makan nasi, lauk dan sayur?				
4.	Apakah Anda tidak suka makan-makanan yang instant (cepat saji )?				
5.	Apakah Setiap hari anda makan buah-buahan?				
6.	Apakah Anda suka membeli makanan yang dibungkus				
7.	Anda Mengatur jadwal makan/sarapan ?				
8.	Apakah hidangan makanan anda bervariasi ?				
9.	Apakah Anda Makan 3 kali dalam sehari ?				
10.	Apakah Anda tidak mempedulikan jam makan?				
11.	Apakah Anda menghindari jajanan sembarangan?				
12.	Jika berpergian anda membawa makanan dari pesantren, karena lebih terjamin kebersihannya?				
13.	Apakah Anda mandi minimal sehari 2 kali?				
14.	Apakah Anda malas mandi pagi dan sore?				
15.	Apakah Anda menggosok gigi 2 kali sehari?				
16.	Jika mandi, Apakah anda bergantian menggunakan sabun mandi bersama teman?				
17.	Apakah Anda keramas setiap hari ?				
18.	Apakah Anda keramas memakai samphoo ?				
19.	Apakah Anda mempunyai kutu dirambut?				
20.	Apakah Anda mensetrika pakaian sebelum dipakai?				
21.	Apakah Anda suka meminjam pakaian orang				



	lain?				
22.	Apakah Anda menggosok gigi setelah selesai makan?				
23.	Apakah Anda menggunakan <i>cotton bad</i> untuk membersihkan telinga dan hidung?				
24.	Apakah Setiap hari anda memotong kuku ?				
25.	Apakah Anda rutin memeriksakan gigi ke dokter?				
26.	Apakah Anda merapikan tempat tidur setelah bangun tidur?				
27.	Apakah Anda mencuci sprei dan selimut setiap minggunya?				
28.	Jika buang air (besar/ kecil) di WC anda menyiramnya sampai bersih?				
29.	Anda membersihkan kamar mandi dan mengurasnya setiap seminggu sekali?				
30.	Apakah Anda melaksanakan jadwal piket di pesantren dengan rutin ?				
31.	Apakah Anda ikut kegiatan kerjabakti di pesantren?				
32.	Apakah Anda membuang sampah di tempat sampah?				
33.	Anda akan beristirahat/mengurangi aktivitas ketika kondisi sedang sakit?				
34.	Apakah Anda memeriksakan diri ke dokter gigi setiap 6 bulan sekali?				
35.	Apakah Anda sedia obat untuk P3K?				
36.	Apakah Anda mengonsumsi vitamin untuk menjaga daya tahan tubuh?				
37.	Jika sakit Anda periksa ke dokter atau Puskesmas?				
38.	Jika Anda sakit, Apakah Anda menobati diri sendiri?				
39.	Apakah Anda merokok?				
40.	Apakah Anda menegur orang tua anda yang merokok?				
41.	Apakah Anda menegur teman anda yang merokok?				
42.	Apakah di Pesantren anda tidak merokok?				
43.	Apakah Anda mengetahui bahaya akibat merokok?				
44.	Apakah Anda ingin mencoba minuman beralkohol?				
45.	Apakah Anda menghindar jika ada teman yang merokok?				

Lampiran 11. Data Penelitian

No	Makanan dan minuman												Kebersihan Diri												Pola terhadap kebersihan lingkungan									Pola terhadap sakit dan penyakit																Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45					
1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	1	1	2		108		
2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	1	1	3	3	1	1	3	1		86		
3	2	2	1	1	2	3	3	3	3	3	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2		96		
4	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3		101			
5	3	3	3	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	1	1	3	3	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2		91		
6	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	3	3	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3		105			
7	2	2	1	2	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3		100			
8	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2		98			
9	3	2	3	3	3	3	2	1	1	2	3	1	3	1	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	1	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1		107			
10	2	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	1	1	2	2	1	1		81				
11	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	3	1	2	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3		106			
12	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	1	3	1	3	4	2	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	3	2	4	3	3	2	3	3	3	1	3	3	1		100			
13	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3		106				
14	2	1	1	3	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	1	3	3	2	3	3	1		100			
15	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1	2		78			
16	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	1	3	3		94		
17	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	1	1	1	3	3	3	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	1	3	4	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3		102			
18	3	1	3	3	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	2	2	1	1	4	3	3	1	1	2	4	1	3	2	2		91			
19	3	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	1	3	1	1	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2		105			
20	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	4	1	3	2		112			
21	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	1	3	1	2	2	1	2	1	2	3		97			
22	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2		90			
23	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	4		104		
24	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	3	4	3	1	2	1	1	2	3	3	1	3	1	1	2	1	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2		104		
25	1	1	2	3	3	3	3	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2	2	1	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	3	2	3	1	4	3	4	3	3	1	3	1	3	3	2	1		101			
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	2	1		112			
27	3	3	1	2	3	2	1	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	3	4	3	3	3		102			
28	3	3	3	2	3	3	1	1	3	3	3	3	2	1	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	2	1		111			

29	1	2	2	3	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	3	2	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	96	
30	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	1	2	3	3	112	
31	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	104	
32	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	2	1	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	1	3	3	3	1	3	3	2	2	95	
33	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	100
34	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	102
35	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	94
36	3	3	2	3	3	1	1	3	1	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	103
37	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	3	3	3	3	3	2	95
38	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	100
39	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	1	2	103	
40	1	1	1	1	1	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	2	2	2	3	2	3	3	97	
41	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	2	2	3	3	1	2	4	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3	2	4	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	98	
42	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	90	
43	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	105

## Lampiran 12. Deskriptif Statistik

### Statistics

		Pola Hidup Sehat Santri	Makanan dan Minuman	Kebersihan Diri	Pola terhadap kebersihan lingkungan	Pola terhadap sakit dan penyakit
N	Valid	43	43	43	43	43
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		99.5814	27.6512	27.8837	14.3256	29.7209
Median		100.0000	27.0000	28.0000	15.0000	31.0000
Mode		100.00	27.00	31.00	15.00 <sup>a</sup>	31.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		7.66635	3.23584	3.66586	3.02152	3.80680
Minimum		78.00	21.00	19.00	8.00	21.00
Maximum		112.00	36.00	35.00	19.00	36.00
Sum		4282.00	1189.00	1199.00	616.00	1278.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Pola Hidup Sehat Santri

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 78	1	2.3	2.3	2.3
81	1	2.3	2.3	4.7
86	1	2.3	2.3	7.0
90	2	4.7	4.7	11.6
91	2	4.7	4.7	16.3
94	2	4.7	4.7	20.9
95	2	4.7	4.7	25.6
96	2	4.7	4.7	30.2
97	2	4.7	4.7	34.9
98	2	4.7	4.7	39.5
100	5	11.6	11.6	51.2
101	2	4.7	4.7	55.8
102	3	7.0	7.0	62.8
103	2	4.7	4.7	67.4
104	3	7.0	7.0	74.4
105	3	7.0	7.0	81.4
106	2	4.7	4.7	86.0
107	1	2.3	2.3	88.4
108	1	2.3	2.3	90.7
111	1	2.3	2.3	93.0
112	3	7.0	7.0	100.0
Total	43	100.0	100.0	

### Makanan dan Minuman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	2	4.7	4.7	4.7
	22	1	2.3	2.3	7.0
	23	2	4.7	4.7	11.6
	24	2	4.7	4.7	16.3
	25	1	2.3	2.3	18.6
	26	6	14.0	14.0	32.6
	27	9	20.9	20.9	53.5
	28	3	7.0	7.0	60.5
	29	4	9.3	9.3	69.8
	30	6	14.0	14.0	83.7
	31	3	7.0	7.0	90.7
	32	2	4.7	4.7	95.3
	34	1	2.3	2.3	97.7
	36	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

### Kebersihan Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	1	2.3	2.3	2.3
	20	1	2.3	2.3	4.7
	21	1	2.3	2.3	7.0
	22	1	2.3	2.3	9.3
	23	1	2.3	2.3	11.6
	24	4	9.3	9.3	20.9
	25	2	4.7	4.7	25.6
	26	1	2.3	2.3	27.9
	27	6	14.0	14.0	41.9
	28	4	9.3	9.3	51.2
	29	5	11.6	11.6	62.8
	30	3	7.0	7.0	69.8
	31	7	16.3	16.3	86.0
	32	4	9.3	9.3	95.3
	33	1	2.3	2.3	97.7
	35	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

**Pola terhadap kebersihan lingkungan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	2	4.7	4.7	4.7
	9	1	2.3	2.3	7.0
	10	3	7.0	7.0	14.0
	11	2	4.7	4.7	18.6
	12	4	9.3	9.3	27.9
	13	4	9.3	9.3	37.2
	14	4	9.3	9.3	46.5
	15	6	14.0	14.0	60.5
	16	6	14.0	14.0	74.4
	17	4	9.3	9.3	83.7
	18	4	9.3	9.3	93.0
	19	3	7.0	7.0	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

**Pola terhadap sakit dan penyakit**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	21	2	4.7	4.7	4.7
	23	2	4.7	4.7	9.3
	24	1	2.3	2.3	11.6
	25	1	2.3	2.3	14.0
	26	3	7.0	7.0	20.9
	27	2	4.7	4.7	25.6
	28	3	7.0	7.0	32.6
	29	4	9.3	9.3	41.9
	30	3	7.0	7.0	48.8
	31	6	14.0	14.0	62.8
	32	6	14.0	14.0	76.7
	33	4	9.3	9.3	86.0
	34	2	4.7	4.7	90.7
	35	3	7.0	7.0	97.7
	36	1	2.3	2.3	100.0
	Total	43	100.0	100.0	

Lampiran 13. Dokumentasi



Santri sedang mengisi angket









