

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS VIII  
SMP NEGERI 1 BUMIJAWA KABUPATEN TEGAL TAHUN  
AJARAN 2016/2017**

**CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR OF GRADE  
VIII STUDENTS IN SMP NEGERI 1 BUMIJAWA TEGAL  
REGENCY ACADEMIC YEAR 2016/2017**

Oleh: Ircham Faozy, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta,

[hamzy49@gmail.com](mailto:hamzy49@gmail.com)

**Abstrak**

Anak usia sekolah rawan akan masalah kesehatan dan kebersihan seperti infeksi akibat cacing, diare, demam, tifus dan cacar air. Maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Tegal yang berjumlah sebanyak 246 siswa. Untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Gambaran diperoleh dengan cara mengidentifikasi perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, perilaku hidup yang teratur dan terukur, dan kebiasaan yang merusak kesehatan.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran PHBS siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017 dengan kategori sangat baik 28,0%, kategori baik 55,3%, kategori cukup 16,7%, kategori kurang 0% dan kategori sangat kurang 0%. Dengan demikian PHBS siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori baik yakni 55,3%. Berdasarkan faktor PHBS kondisi yang menonjol yakni pada faktor kebiasaan yang merusak kesehatan yakni dengan kategori sangat baik sebesar 81,3%, dan paling kurang menonjol yaitu pada faktor perilaku terhadap makanan dan minuman yang berada pada kategori sangat kurang yakni sebesar 0,4%.

**Kata Kunci :** *perilaku, hidup bersih sehat, siswa kelas VIII*

## **Abstract**

School-age children are prone to health and hygiene problems such as worm, diarrhea, fever, typhoid and measles infections. Therefore, the purpose of the research to achieve is to investigate the clean and healthy living behavior of grade VIII students of SMP Negeri 1 (State Junior High School) Bumijawa Tegal Regency Academic Year 2016/2017.

The research was descriptive research with survey method. The population of this research was grade VIII students in SMP Negeri 1 Bumijawa Tegal Regency as many as 246 students. To analyze the data, the researcher used descriptive quantitative techniques in percentage. The description taken by identifying the behavior towards food and beverage, behavior towards body and clothing cleanliness, hygiene behavior towards the environment, behavior towards illness and disease, behavior of regular and measurable life, and health-damaging habits.

The results show the depiction of PHBS (Clean and Healthy Living Behavior) of grade VIII students in SMP Negeri 1 Bumijawa Tegal Regency Academic Year 2016/2017 are in excellent category 28.0%, in good category 55.3%, in medium category 16.7%, 0%, in less category and the category is very less 0%. Thus, the PHBS of grade VIII students in SMP Negeri 1 Bumijawa Tegal Regency Academic Year 2016/2017 is in the good category by 55.3%. Based on the PHBS factor, the prominent condition is on health-damaging behavior in which in the excellent category 81.3%, and is the less prominent is in food and beverage behavioral factors that is in the very less category 0.4%.

**Keywords:** *behavior, healthy and clean living, grade VIII students*

## PENDAHULUAN

Keadaan sehat pada hekekatnya merupakan kebutuhan pokok semua orang. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 36 tahun 2009, kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Namun pada kenyataannya keadaan sehat tidak mungkin didapat secara otomatis. Permasalahan kesehatan sendiri mempunyai dimensi yang sangat kompleks, mulai dari tahap pengetahuan, pemahaman dan kesadaran sampai perilaku masyarakat dalam kehidupan sehari-hari serta pada masalah fasilitas dan layanan kesehatan.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk menghasilkan kemandirian peserta didik di bidang kebersihan dan kesehatan baik disekolah, keluarga maupun di masyarakat. Menurut Sonti M.S. dan Purnomo Ananto (1999: 1) Pendidikan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat untuk menunjang pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, social, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang. Seperti upaya lainnya yang bersifat mendidik, proses pendidikan kesehatan berlangsung secara sistematis, berulang-ulang dan memiliki tujuan jangka panjang.

Tujuan utama dari diajarkannya pendidikan kesehatan di sekolah yaitu sadarnya peserta didik dalam menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Hal ini penting diperhatikan karena keberhasilan dari pendidikan kesehatan bukan pada banyaknya pengetahuan tentang kesehatan yang dimiliki peserta didik, tetapi pada kebiasaan hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan dari PHBS yaitu untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan kemauan masyarakat agar hidup sehat, serta meningkatkan peran aktif masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha, dalam upaya mewujudkan derajat hidup yang optimal (Dinkes, 2006). Melaksanakan PHBS bermanfaat untuk mencegah, menanggulangi dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta memanfaatkan pelayanan kesehatan yang bermutu efektif dan efisien.

Peserta didik SMP Negeri 1 Bumijawa masih banyak yang belum sadar akan pentingnya pemeliharaan kesehatan dan perilaku hidup bersih dan sehat. masih adanya peserta didik yang masih bermain sendiri di dalam kelas padahal saat itu ada kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah. Hal lain yang sering juga dilakukan siswa putra maupun putri adalah menyembunyikan sampah di dalam laci meja, baik sampah sisa makanan maupun robekan kertas, meskipun guru telah menegurnya akan tetapi selalu ada beberapa anak yang mengulangi hal tersebut. Tidak hanya itu, siswa lebih tertarik dengan makanan yang di jajakan di luar kantin sekolah yang cenderung menarik akan tetapi peserta didik banyak yang tidak mengetahui olahan bahan-bahan yang digunakan dalam makanan tersebut dan bagaimana proses pembuatan makanan

tersebut yang memungkinkan makanan tersebut tidak layak di konsumsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal. Sehingga hasilnya dapat digunakan sebagai acuan dalam memperbaiki Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa. Manfaat yang bisa diambil dari penelitian ini adalah dapat memberikan nilai tambah (kontribusi) upaya mengembangkan pengetahuan tentang konsep-konsep dan teori-teori pembelajaran kesehatan umumnya di dalam meningkatkan derajat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat khususnya pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Penelitian ini mengambil sasaran objek siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017. Perilaku hidup bersih dan sehat yang akan diteliti dalam penelitian ini meliputi: (a) Perilaku siswa terhadap makan dan minuman; (b) Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian; (c) Perilaku siswa terhadap kebersihan lingkungan; (d) Perilaku siswa terhadap sakit dan penyakit; (e) Perilaku hidup yang teratur dan terukur; (f) perilaku yang merusak kesehatan.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survei dan teknik pengambilan data menggunakan angket guna menentukan status subjek penelitian saat dilakukan penelitian.

### **Jenis penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif

dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena (Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, 2012:42). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017

### **Waktu dan tempat penelitian**

Penelitian dilakukan pada hari Senin, 20 Februari 2017 di SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal, sedangkan uji coba instrumen penelitian dilakukan pada tanggal 13 Februari 2017 di SMP Negeri 3 Bumijawa Kabupaten Tegal

### **Subjek penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena subyeknya meliputi semua yang terdapat dalam populasi dan hanya dapat dilakukan bagi populasi yang tidak terlalu banyak (Suharsimi Arikunto, 2002:108-109). Subyek pada penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 246 siswa.

## **DATA, INSTRUMEN, DAN TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

### **Instrumen**

Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini adalah berupa angket. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup yang berupa jumlah pernyataan dengan menggunakan angket yang terdiri dari 32 butir pernyataan dengan 4 alternatif jawaban untuk setiap pertanyaan dengan mengadopsi skala dari Likert, yaitu

**Tabel 1.** Alternatif Jawaban Angket

Pernyataan	Alternatif pilihan			
	(S)	(Sr)	(Kd)	(TP)
+	4	3	2	1
-	1	2	3	4

Keterangan:

- (S) : Setuju
- (Sr) : Sering
- (Kd) : kadang-kadang
- (Tp) : tidak pernah

### Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase, yaitu pengolahan data seperti yang dikemukakan Sudjana (2001 : 129) dengan cara frekuensi dibagi dengan total jumlah responden dikali 100 persen dengan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$p$  = angka persentase

$f$  = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

$N$  = Number Of Case (jumlah frekuensi banyaknya individu)

Kemudian hasil penelitian dituangkan dalam 5 kategori yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Untuk menentukan kriteria skor perilaku hidup sehat dengan menggunakan pengkategorian berdasarkan model distribusi normal (Saifuddin Azwar, 2012:148-149).

**Tabel 2.** Kategori menentukan kriteria skor perilaku hidup nasehat

skor	kategori
$\mu \leq -1,5\sigma$	sangat kurang
$-1,5\sigma < \mu \leq -0,5\sigma$	kurang
$-0,5\sigma < \mu \leq +0,5\sigma$	cukup
$+0,5\sigma < \mu \leq +1,5\sigma$	baik
$+1,5\sigma < \mu$	sangat baik

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Hasil penelitian

Data penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017 dalam penelitian ini secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 32 butir pernyataan dengan skor 1 – 4. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan ketentuan tiap item tes adalah sebagai berikut:

#### *Perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII SMP N 1 Bumijawa kabupaten Tegal tahun ajaran 2016/2017*

Hasil penelitian diketahui perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017 sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 55,3% diikuti kategori sangat baik dengan persentase sebesar 28,0 %, kategori cukup dengan persentase sebesar 16,7 %, kategori sangat kurang sebesar 0 %, dan kategori kurang 0%. Hasil tersebut dapat diartikan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII SMP

Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Ajaran 2016/2017 adalah baik

### ***Perilaku terhadap Makanan Dan Minuman***

Hasil penelitian faktor perilaku terhadap makanan dan minum diperoleh hasil sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 52,0%, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 29,7%, kategori kurang dengan persentase sebesar 15,9%, kategori sangat baik 2,0% dan kategori sangat kurang dengan persentase sebesar 0,4%.

### ***Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian***

Hasil penelitian faktor Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian berada pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 53,7%, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 32,1%, kategori cukup dengan persentase sebesar 13,4%, kategori kurang sebesar 0,8%. Dan kategori sangat kurang sebesar 0%.

### ***Perilaku terhadap kebersihan lingkungan***

Hasil penelitian faktor Perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar berada pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 67,9%, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 22,0%, kategori cukup dengan persentase sebesar 8,1%, kategori kurang sebesar 2,0% dan kategori sangat kurang sebesar 0%.

### ***Perilaku terhadap sakit dan penyakit***

Hasil penelitian faktor Perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar berada pada kategori baik dengan

persentase sebesar 39,8%, diikuti kategori cukup dengan persentase sebesar 30,5%, kategori sangat baik dengan persentase sebesar 14,6%, kategori kurang sebesar 14,2%, dan kategori sangat kurang sebesar 0,8%

### ***Perilaku hidup yang teratur dan terukur***

Hasil penelitian faktor Perilaku hidup yang teratur dan terukur sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 52,8%, diikuti kategori cukup dengan persentase sebesar 22,8%, kategori sangat baik dengan persentase sebesar 18,3%, kategori kurang dengan persentase sebesar 6,1% dan kategori sangat kurang sebesar 0 %.

### ***Perilaku yang merusak kesehatan***

Hasil penelitian faktor Perilaku yang merusak kesehatan sebagian besar berada pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 81,3%, diikuti kategori cukup dengan persentase sebesar 8,5%, kategori baik dengan persentase sebesar 8,1%, kategori sangat besar kurang 2,0%, dan kategori kurang sebesar 0%.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui perilaku terhadap makanan dan minuman sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 52,0%. Hasil tersebut diartikan beberapa peserta didik mempunyai perilaku cukup terhadap makanan dan minuman, yaitu anak mencoba mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik dan bergizi bagi tubuh seperti makanan yang di bungkus plastik,

makanan yang mengandung vitamin seperti buah buahan.

Begitu juga terhadap perilaku kebersihan tubuh dan pakaian sebagian besar berada pada kategori sangat baik sebesar 53,7%. Hal tersebut diartikan perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian adalah sangat baik, yang artinya sebagian besar peserta didik SMP Negeri 1 Bumijawa baik dalam menjaga kebersihan tubuhnya. Beberapa perilaku dalam menjaga kebersihan tubuh diantaranya sebelum berangkat sekolah anak mandi, gosok gigi, sebelum makan mencuci tangan, memakai wewangian dan berpakaian dengan rapi.

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar berada pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 67,9%. Hasil tersebut diartikan bahwa peserta didik SMP Negeri 1 Bumijawa mampu menjaga kebersihan lingkungan dengan cara, tidak membuang sampah sembarangan, buang air di kamar mandi/ WC dan disiram dengan bersih, menjaga kebersihan sekolah dan rumah.

Perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 39,8%, Hasil tersebut diartikan siswa cukup mampu merespon dan bertindak terhadap berbagai penyakit yang ada disekitar mereka. Respon tersebut ditunjukkan dengan menjaga tubuh dari berbagai penyakit, dan respon yang cepat jika terserang penyakit yaitu dengan mengobatinya.

Perilaku hidup yang teratur sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 52,8%. Hal tersebut diartikan peserta didik mempunyai perilaku

yang baik dalam hidup yang teratur, yaitu dengan meluangkan waktu untuk olahraga. Aktifitas olahraga anak yang biasanya dilakukan dengan cara olahraga permainan, seperti; bola voli dan sepakbola.

Perilaku yang merusak kesehatan sebagian besar berada pada kategori sangat baik dengan persentase sebesar 81,3%. Hal tersebut diartikan siswa mempunyai perilaku yang sangat baik terhadap bahaya rokok, berdasarkan hasil survey sebagian besar anak tidak merokok, Selain itu, siswa mempunyai perilaku yang sangat baik terhadap bahaya seks bebas. Hal tersebut dibuktikan dengan hampir semua siswa mempunyai kesadaran untuk selalu membersihkan alat reproduksi setelah membuang air ataupun mimpi basah dan menstruasi sehingga anak mempunyai perilaku yang sangat baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal sebagian besar berada pada kategori baik dengan persentase sebesar 55,3%. Hasil tersebut dapat disimpulkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa VIII SMP Negeri 1 Bumijawa Kabupaten Tegal adalah baik.

### **saran**

Bagi peserta didik yang masih mempunyai perilaku hidup bersih dan sehat dibawah kategori kurang agar memperhatikan perilaku hidup bersih dan sehat seperti: memilih makanan dan

minuman yang dibungkus atau masih tersegel dan selalu mencermati tanggal kadaluarsanya, menyapu halaman sekolah dan rumah, olahraga yang cukup, perhatikan kondisi tubuh dengan menjaga kebersihan pakaian dan hindari kebiasaan yang negatif.

Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan faktor yang memengaruhi perilaku hidup sehat dapat teridentifikasi secara luas.

Bagi orang tua dan guru agar selalu memperhatikan anak didiknya, agar dapat mengarahkan perilaku hidup bersih dan sehat.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Giri Wiarto. (2012). *Budaya Hidup Sehat*. Surakarta: Goysen Publshing
- Ida Bagus Tjitarsa. (1992). *Pendidikan Kesehatan*, Bandung: ITB
- Purnomo Ananto dan Abdul Kadir. (1994). *Memelihara Kesehatan dan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Roji. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta:Depdikbud
- Rumini, Sri dan Siti Sundari. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Soekidjo notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syamsur Manda. (2006). *Pedoman Pengembangan Kabupaten / Kota*

*Percontohan Program PHBS*. Diakses tanggal 29 Desember 2015, pukul 22.00 WIB. Diakses dari <http://www.slideshare.net/harrisclp/phbspedoman-pengembangan>.

