


## PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul "Tingkat Pola Hidup Sehat Siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB Negeri 1 Kulon Progo Kecamatan Panjatan Kabupaten Kulon Progo Tahun 2018" yang disusun oleh Taufik Khusnanto, NIM. 13604221056 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.


Pembimbing

Yogyakarta, 31 Mei 2018

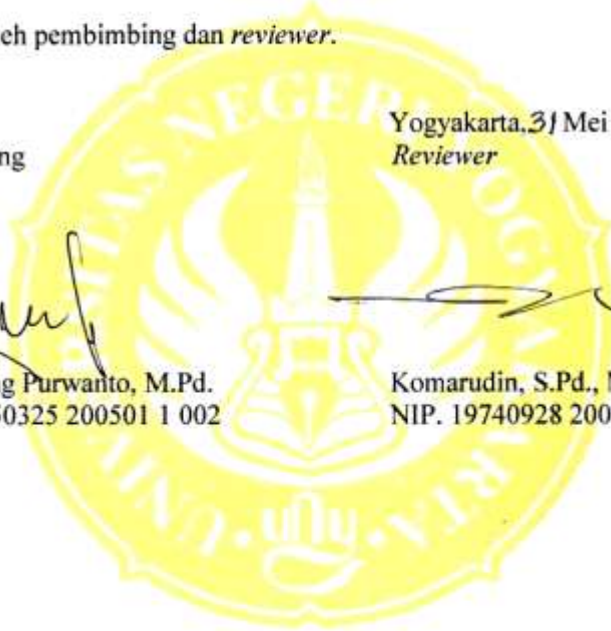
*Reviewer*



Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd.  
NIP. 19650325 200501 1 002



Komarudin, S.Pd., M.A.  
NIP. 19740928 200312 1 002



## TINGKAT POLA HIDUP SEHAT SISWA SDLB TUNAGRAHITA SEDANG DI SLB NEGERI 1 KULON PROGO KECAMATAN PANJATAN KABUPATEN KULON PROGO TAHUN 2018

*LEVELS OF THE HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS OF SDLB TUNAGRAHITA  
SEDANG IN SLB NEGERI 1 KULON PROGO, PANJATAN DISTRICT, KULON PROGO  
REGENCY, IN 2018*

Oleh : Taufik Khusnanto, pgsd penjas, fik uny  
Taufikkhusnanto94@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua/wali murid siswa di SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo Kecamatan Panjatan, Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 30 orang, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,33% (1 orang), “kurang” sebesar 30,00% (9 orang), “cukup” sebesar 33,33% (10 orang), “baik” sebesar 23,33% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 10,00% (3 orang).

Kata kunci: pola hidup sehat, siswa Tunagrahita Sedang, SLB N 1 Kulon Progo

### Abstract

*This study aimed to investigate the healthy lifestyle of students of SDLB Tunagrahita Sedang in SLBN 1 Kulon Progo. This was a descriptive study. It used the survey method and the data were collected using a questionnaire. The research population comprised parents/guardians of students in SDLB Tunagrahita Sedang in SLBN 1 Kulon Progo, Panjatan District, Kulon Progo Regency, with a total of 30 students, selected by means of the total sampling technique. The data were analyzed by the descriptive technique using percentages. The results of the study showed that regarding the healthy lifestyle of students of SDLB Tunagrahita Sedang in SLBN 1 Kulon Progo, 3.33% (1 student) was very poor, 30.00% (9 students) were poor, 33.33% (10 students) were moderate, 23.33% (7 students) were good, and 10.00% (3 students) were very good.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, students of Tunagrahita Sedang, SLBN 1 Kulon Progo*

## PENDAHULUAN

SLB N 1 Kulon Progo merupakan salah satu SLB unggulan atau favorit di Kabupaten Kulon Progo bagi anak-anak yang menyandang kebutuhan khusus. Jenjang pendidikan yang ada di SLB N 1 Kulon Progo mulai dari Sekolah Dasar (SD) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA)/ sederajat. Letaknya yang strategis membuat siswa mudah untuk mengakses jalannya. Beberapa program penunjang lainnya atau ekstra kurikuler yang diadakan diantaranya seperti pramuka, tari angguk, dan bercocok tanam di

lahan sekitar sekolah. Selain itu, setiap hari Sabtu pagi setelah bel masuk langsung diadakan kegiatan bersih-bersih yang diberi nama Sabtu Bersih, dan diikuti seluruh warga sekolah. Program penunjang tersebut diadakan guna membangun dan melatih kedisiplinan, keterampilan, kerja sama, serta kerja keras siswa dengan kondisi keterbelakangan mental yang berbeda-beda.

Berbagai macam kondisi siswa dengan keterbelakangan mental seperti Tunagrahita, Autis, Heperaktif, Tuna Netra, Tuna Daksa, Tuna Wicara, Tuna Rungu, dan bahkan

sampai ada yang Ganda atau menyandang keterbelakangan mental lebih dari satu, dengan kelebihan dan kekurangan sesuai latar belakangnya masing-masing membuat siswa saling mengetahui karakter satu sama lain. Berbagai macam prestasi yang dapat diraih oleh siswa, khususnya siswa SDLB Tunagrahita Sedang menggambarkan secara garis besar bahwasanya mereka dengan keterbelakangan mental mampu bersaing dengan siswa yang tidak mengenyam pendidikan khusus.

Berdasarkan observasi di lapangan, dibalik berbagai macam prestasi yang dapat diraih oleh siswa, bahwasanya guru mengaku terkadang masih mengalami hambatan dalam memberikan penjelasan terhadap seluruh siswa khususnya siswa SDLB Tunagrahita Sedang, serta tingkat kesabaran dari guru yang perlu dipertahankan. Hal ini dikarenakan belum adanya kembali Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK), sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani diampu oleh guru kelas. Maka dari itu, dalam perihal memberikan penjelasan kurang menguasai materi pendidikan jasmani khususnya materi pola hidup sehat dan masih menggunakan metode-metode yang dahulu, serta belum sepenuhnya memperoleh atau mengaplikasikan metode yang lebih efisien dan efektif lagi sehingga siswa lebih mudah memahami. Ketidakmampuan siswa SDLB Tunagrahita Sedang dalam menyerap dan memahami pembelajaran yang disampaikan oleh guru akan berdampak pada hasil pembelajaran. Namun, guru tetap berusaha memberikan pelayanan terbaik kepada siswa tersebut dengan cara melakukan pendekatan-pendekatan khusus.

Pendekatan yang dilakukan guru terhadap siswa SDLB Tunagrahita Sedang salah satu tujuannya untuk lebih mengetahui sifat dan karakter setiap individu siswa,

sehingga dapat memberikan materi pembelajaran secara maksimal. Di samping melakukan pendekatan-pendekatan khusus dengan siswa, guru kelas juga sudah melakukan koordinasi dengan guru PJOK yang ada di Kabupaten Kulon Progo. Hal ini yang menjadi salah satu faktor kurang maksimalnya materi pembelajaran jasmani yang ada di SLB N 1 Kulon Progo, sehingga menjadikan seluruh siswa khususnya siswa SDLB Tuna Grahita Sedang lemah dan kurang dalam menyerap pembelajaran jasmani.

Setiap individu merupakan makhluk sosial, sehingga setiap individu di tuntut untuk dapat berpartisipasi aktif, kreatif dan berdaya guna dalam lingkungannya. Sebagai makhluk sosial, individu selalu memenuhi tuntutannya secara alamiah yang diwujudkan dalam perilaku sosial yang sesuai dalam masyarakat. Hal tersebut juga berlaku untuk anak berkebutuhan khusus terutama sekali anak tunagrahita secara hakiki merupakan makhluk sosial, sejak dilahirkan ia membutuhkan hubungan sosial dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan biologisnya seperti makan dan minum, salah satunya anak tunagrahita sedang.

Anak tunagrahita sedang merupakan bagian dari anak berkebutuhan khusus yang memiliki intelegensi 30-50. Efendi (2009: 90) menyatakan anak tunagrahita sedang (mampu latih) adalah anak tunagrahita yang memiliki kecerdasan sedemikian rendahnya sehingga tidak mungkin untuk mengikuti program yang diperuntukkan bagi anak mampu didik. Somantri (2006: 107) mengatakan bahwa: Anak tunagrahita sedang disebut juga embisil, yang bisa mencapai perkembangan Mental Age-nya sampai +7 tahun. Anak tunagrahita dapat dididik mengurus diri sendiri, melindungi diri sendiri dari bahaya seperti menghindari kebakaran, berjalan di jalan raya,

berlindung dari hujan dan sebagainya. Anak tunagrahita sedang ini memiliki keterbatasan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan, tidak mampu memikirkan hal yang abstrak dan yang berbelit-belit. Di sisi lain anak tunagrahita dalam kesehariannya merupakan bagian dari anggota masyarakat dan selalu dituntut dapat berperilaku sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungannya.

Perihal materi yang mendasar dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SLB N 1 Kulon yaitu materi tentang pola hidup sehat. Materi tentang pola hidup sehat sangat penting diajarkan dimana tujuan utama dari diajarkannya materi tentang pola hidup sehat 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 (Depkes RI, 2007). Kurangnya pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat tentu saja memberikan dampak di antaranya yaitu suasana belajar menjadi tidak mendukung karena lingkungan sekolah kotor, sehingga menyebabkan semangat dan prestasi belajar disekolah menurun serta menurunkan citra sekolah di masyarakat umum. Selain itu, ruang kelas yang kotor dan maraknya jajanan tidak sehat serta tempat pembuangan sampah yang tidak tertata akan menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit.

Menanamkan nilai-nilai pola hidup sehat di sekolah merupakan kebutuhan

mutlak. Di antaranya untuk menjaga, meningkatkan dan melindungi siswa dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh kurangnya kesadaran mengenai pola hidup sehat. Maka dari itu untuk mengurangi permasalahan kesehatan siswa perlu dilakukan pencegahan dini agar tidak berkembang menjadi masalah besar.

Menurut hasil pengamatan di lapangan, seluruh siswa SLB N 1 Kulon Progo khususnya siswa SDLB Tunagrahita Sedang kurang menjaga pola hidup sehat, seperti membuang sampah sembarangan, terlihat kumuh bahkan keadaan kelas yang kurang bersih. Tentang asupan makanan atau pola makan yang tidak teratur, misalnya siswa tidak sarapan pagi ketika berangkat sekolah, sehingga konsentrasi terganggu saat menerima pelajaran, siswa jajan sembarangan baik ketika istirahat di sekolah maupun setelah pulang sekolah. Masalah lainnya siswa banyak yang begadang sehingga mengganggu waktu istirahat yang cukup. Kesadaran siswa tentang keseimbangan antara kegiatan sehari-hari, istirahat, dan olahraga juga masih kurang yang menyebabkan beberapa siswa sering mengalami sakit-sakitan. Hal ini dikarenakan siswa masih belum mengetahui manfaat dari PJOK. Padahal Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang dapat mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek tersebut merupakan aspek dasar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Masalah tersebut dikarenakan belum ada nya sosialisasi tentang perilaku hidup sehat dari pihak sekolah maupun guru PJOK yang kurang memberikan materi tentang perilaku hidup sehat pada mata pelajaran PJOK. Harapannya, (1) ketika siswa membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah akan memberikan energi dan membantu meningkatkan konsentrasi dalam

menerima pelajaran, (2) siswa yang tidak jajan sembarangan akan meminimalisir masuknya makanan yang tidak sehat, (3) siswa yang sadar dan memahami keseimbangan antara kegiatan sehari-hari, istirahat, dan berolahraga akan lebih menjaga kesehatan tubuhnya dan terhindar dari sakit serta membantu siswa untuk memahami dampak negatif perilaku hidup tidak sehat, dan siswa yang berperan aktif menerapkan perilaku hidup sehat akan berdampak positif bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar. Hal seperti inilah yang harus diperbaiki sehingga siswa mampu menjaga dan melaksanakan pola hidup sehat dengan baik dan benar menurut ketentuan untuk mendapatkan kesehatan yang maksimal pula.

Dari latar belakang di atas, peneliti ingin menggali lebih dalam lagi tentang pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo, Kecamatan Panjatan, Kabupaten Kulon Progo.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2007: 147), penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Menurut Arikunto (2006: 152) 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.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SLB N 1 Kulon Progo, Desa Gotakan, Kecamatan Panjatan, Kabupaten Kulon Progo, DIY.

Penelitian ini dilaksanakan di bulan Agustus sampai selesai.

### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian adalah orang tua/wali siswa di SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo Kecamatan Panjatan, Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 30 orang. Sugiyono (2007: 81) menyatakan sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*.

### **Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data**

Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola hidup sehat yaitu angket tertutup. Arikunto (2006: 168) menjelaskan 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.

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB Negeri 1 Kulon Progo, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 36 butir, dan terbagi dalam lima faktor, yaitu faktor makanan dan minuman, kebersihan badan, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, dan kebiasaan buruk

Sebelumnya, peneliti melakukan validasi ahli/*expert judgment*. *Expert Judgement* dalam penelitian ini yaitu Bapak Prof. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd. Menurut Sugiyono (2007: 121) validitas instrumen penting dilakukan agar alat ukur data dalam penelitian valid dan sesuai dengan ketepatan tujuan penelitian, valid berarti instrumen tersebut dapat mengukur data yang seharusnya diukur. Purwanto (2007: 124)

menjelaskan jenis pengujian validitas terbagi menjadi tiga macam, yaitu validitas isi, validitas kriteria, dan validitas konstruk.

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

- Peneliti meminta surat izin penelitian dari Fakultas.
- Peneliti mencari data orang tua/wali siswa di SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo.
- Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yaitu deskriptif kuantitatif dengan persentase. Rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = Frekuensi

N = Jumlah

Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. 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

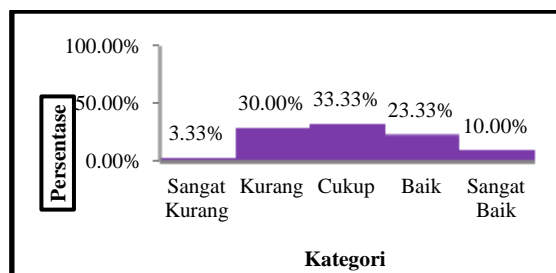
(Sumber: Azwar, 2016: 163)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo didapat skor terendah (*minimum*) 87,00, skor tertinggi (*maksimum*) 107,00, rerata (*mean*) 95,57, nilai tengah (*median*) 94,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 90,00, *standar deviasi* (SD) 5,37.

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



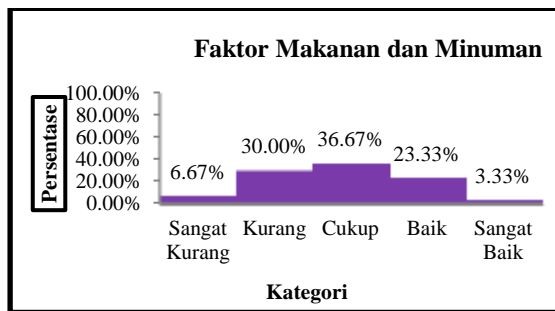
**Gambar 1. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo**

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,33% (1 orang), “kurang” sebesar 30,00% (9 orang), “cukup” sebesar 33,33% (10 orang), “baik” sebesar 23,33% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 10,00% (3 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 95,57, pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo dalam kategori “cukup”.

### 1. Faktor Makanan dan Minuman

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor makanan dan minuman didapat skor terendah (*minimum*) 19,00, skor tertinggi (*maksimum*) 26,00, rerata (*mean*) 22,40, nilai tengah (*median*) 22,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 23,00, *standar deviasi* (SD) 1,92.

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor makanan dan minuman dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Histogram Faktor Makanan dan Minuman**

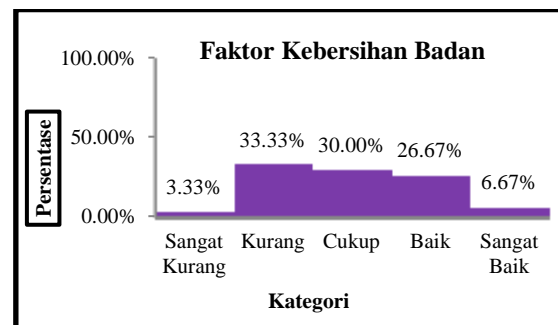
Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor makanan dan minuman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,67% (2 orang), “kurang” sebesar 30,00% (9 orang), “cukup” sebesar 36,67% (11 orang), “baik” sebesar 23,33% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 3,33% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22,40, pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor makanan dan minuman dalam kategori “cukup”.

**2. Faktor Kebersihan Badan**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo

berdasarkan faktor kebersihan badan didapat skor terendah (*minimum*) 27,00, skor tertinggi (*maksimum*) 35,00, rerata (*mean*) 31,30, nilai tengah (*median*) 32,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 32,00, *standar deviasi* (SD) 2,23.

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan badan dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Histogram Faktor Kebersihan Badan**

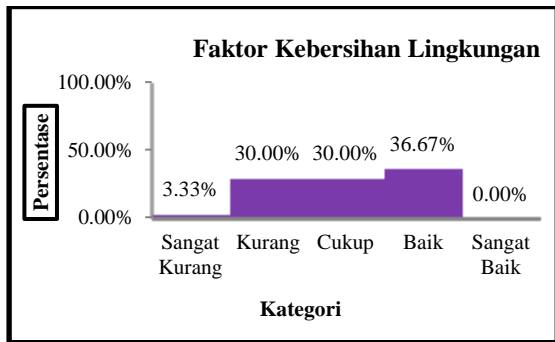
Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan badan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,33% (1 orang), “kurang” sebesar 33,33% (10 orang), “cukup” sebesar 30,00% (9 orang), “baik” sebesar 26,67% (8 orang), dan “sangat baik” sebesar 6,67% (2 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 31,30, pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan badan dalam kategori “cukup”.

**3. Faktor Kebersihan Lingkungan**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan lingkungan didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 13,00, rerata (*mean*) 10,67, nilai tengah (*median*) 10,00, nilai yang

sering muncul (*mode*) 9,00, *standar deviasi* (SD) 1,67.

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan lingkungan dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



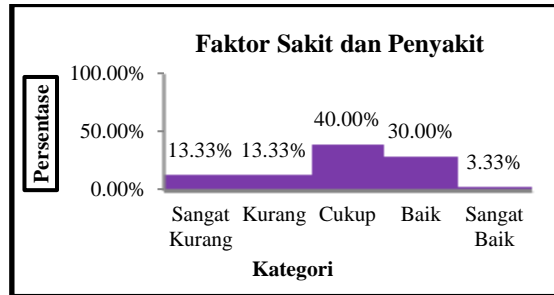
**Gambar 4. Histogram Faktor Kebersihan Lingkungan**

Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan lingkungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,33% (1 orang), “kurang” sebesar 30,00% (9 orang), “cukup” sebesar 30,00% (9 orang), “baik” sebesar 36,67% (11 orang), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 10,67, pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan lingkungan dalam kategori “cukup”.

**4. Faktor Sakit dan Penyakit**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor sakit dan penyakit didapat skor terendah (*minimum*) 16,00, skor tertinggi (*maksimum*) 26,00, rerata (*mean*) 21,30, nilai tengah (*median*) 21,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 21,00, *standar deviasi* (SD) 2,78.

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor sakit dan penyakit dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Histogram Faktor Sakit dan Penyakit**

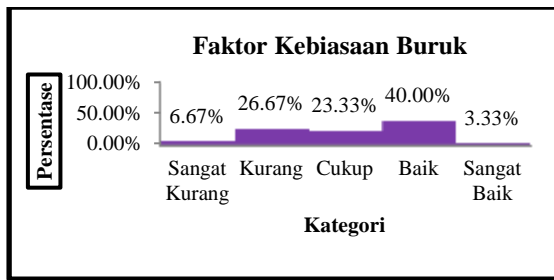
Berdasarkan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor sakit dan penyakit berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 13,33% (4 orang), “kurang” sebesar 13,33% (4 orang), “cukup” sebesar 40,00% (12 orang), “baik” sebesar 30,00% (9 orang), dan “sangat baik” sebesar 3,33% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 21,30, faktor sakit dan penyakit dalam kategori “cukup”.

**5. Faktor Kebiasaan Buruk**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebiasaan buruk didapat *minimum* 6,00, skor tertinggi (*maksimum*) 13,00, rerata (*mean*) 9,90, nilai tengah (*median*) 10,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 11,00, *standar deviasi* (SD) 1,71.

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebiasaan buruk dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:





**Gambar 6. Histogram Faktor Kebiasaan Buruk**

Berdasarkan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebiasaan buruk berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,67% (2 orang), “kurang” sebesar 26,67% (9 orang), “cukup” sebesar 23,33% (7 orang), “baik” sebesar 40,00% (12 orang), dan “sangat baik” sebesar 3,33% (1 orang). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,90, pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebiasaan buruk dalam kategori “cukup”.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor makanan dan minuman, kebersihan badan, kebersihan lingkungan, sakit dan penyakit, dan kebiasaan buruk. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo dalam kategori cukup. Persentase paling tinggi yaitu pada kategori cukup sebesar 33,33%, selanjutnya pada kategori kurang sebesar 30,00%, dan kategori baik 23,33%. 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 (2004: 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.

#### 1. Faktor Makanan dan Minuman

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor makanan dan minuman persentase 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°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 siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan badan 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 siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebersihan lingkungan masuk kategori cukup. Perilaku 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 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 siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo 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 (Notoatmodjo, 2007: 121). Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit menurut Notoatmodjo (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 siswa.

#### 5. Faktor Kebiasaan Buruk

Pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berdasarkan faktor kebiasaan buruk masuk kategori cukup. Kebiasaan buruk dalam penelitian ini didasarkan atas pernyataan seperti anak tidak mengkonsumsi rokok, tidak mengkonsumsi kafein, tidak mengkonsumsi minuman keras (alkohol), dan tidak menggunakan narkoba.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,33% (1 orang), “kurang” sebesar 30,00% (9 orang), “cukup” sebesar 33,33% (10 orang), “baik” sebesar 23,33% (7 orang), dan “sangat baik” sebesar 10,00% (3 orang).

### 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 siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo.
2. Agar melakukan penelitian tentang pola hidup sehat siswa SDLB Tunagrahita Sedang di SLB N 1 Kulon Progo dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananto, P & Kadir, A. (2010). *Memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Depkes RI. (2007). *Pedoman pembinaan dan pengembangan usaha kesehatan sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Efendi, M. (2009). *Pengantar psikopedagogik anak berkelainan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto, N. (2007). *Evaluasi hasil belajar*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Somantri, S. (2006). *Psikologi anak luar biasa*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.