

IMPLEMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MAHASISWA PRODI PGSD PENJAS UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

THE IMPLEMENTATION OF CLEAN AND HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOR OF STUDENTS OF PGSD PENJAS STUDY PROGRAM YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh : Vina Melinda, PGSD PENJAS, FIK, UNY
vinamelinda15@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 FIK UNY. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei untuk pengumpulan data menggunakan angket. Sampel penelitian sebanyak 106 mahasiswa. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan 21 mahasiswa. Hasil dari 49 pertanyaan dinyatakan gugur 17 butir sehingga yang valid 32 butir, selanjutnya digunakan untuk pengumpulan data penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 dengan kategori sangat tinggi sebesar 7,4 %; tinggi 22,2 %; cukup tinggi 38,3 %; kurang tinggi 25,9 %; dan sangat kurang tinggi 6,2 % sebesar 52,8%.

Kata Kunci: implementasi, perilaku hidup bersih dan sehat, FIK UNY

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine how high the implementation of clean and healthy lifestyle behaviors of Penjas PGSD students in 2015 FIK UNY. This type of this research is quantitative descriptive research with a survey method for collecting data using questionnaires. The research sample was 106 students. Validity and reliability tests using 21 students. The results of 49 questions were declared to have dropped 17 items so that a valid 32 items were then used for research data collection. Data analysis techniques used percentage descriptive analysis. The results of this study indicate the implementation of Clean and Healthy Lifestyle Behavior of Class 2015 PGSD students with a very high category of 7.4%; 22.2% high; 38.3% high enough; less high 25.9%; and very low at 6.2% as big as 52.8%.

Keywords: implementation, clean and healthy life behaviours, FIK UNY

PENDAHULUAN

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih antara lain kelas sosial dan kelas ekonomi, pengetahuan, sikap, status kesehatan serta kebiasaan pribadi (Sugianto, 2017: 7). Kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang yang berhubungan dengan kesehatan, sangat penting untuk diterapkan dilingkungannya, termasuk juga mahasiswa. Apabila dilakukan secara kontinu atau stabil dalam kehidupan sehari-harinya akan menimbulkan suatu pembiasaan dalam pelaksanaannya.

Mahasiswa sebagai individu seharusnya bisa menjaga kesehatan lingkungannya. Setiap individu masyarakat yang mampu melaksanakannya pasti memiliki kesadaran yang tinggi. Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga formal pendidikan yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mahasiswa, perguruan tinggi merupakan tempat memperoleh berbagai ilmu pengetahuan sebagai bekal untuk bertahan hidup dikemudian hari.

Sivitas akademika (mahasiswa) yang memiliki kesadaran diperlukan untuk meningkatkan kesehatan lingkungan. Perilaku

2 Implementasi PHBS Mahasiswa (Vina Melinda)

mahasiswa khususnya di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang menjadi masalah utama adalah masih ada mahasiswa yang tidak mau mengikuti aturan-aturan yang diberikan oleh lembaga atau fakultas terkait dengan kesehatan lingkungan.

Implementasi bisa diartikan pelaksanaan atau penerapan. Implementasi adalah mengacu pada aktivitas, aksi, pelaksanaan, atau adanya mekanisme suatu sistem. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan (Usman, 2002: 70). Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan dilakukan bersungguh-sungguh. Dalam bentuk tindakan namun tidak dapat dikatakan bahwa sikap dan tindakan memiliki hubungan sistematis. Suatu sikap belum tentu terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Faktor pendukung suatu kondisi yang memungkinkan untuk terwujudnya sikap menjadi suatu tindakan antara lain fasilitas dan faktor dukungan dari berbagai pihak (Sugianto, 2017: 7).

Penelitian yang dilakukan oleh Irma Sari Muliadi (2015), hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2015 memiliki pengetahuan dan sikap yang sedang hingga baik terhadap PHBS.

Notoatmodjo (2007:133) merumuskan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Bentuk respons yang dilihat dari stimulus ini, perilaku dapat dibedakan menjadi dua.

a. Perilaku tertutup (*covert behaviour*)

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*covert*). Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

b. Perilaku terbuka (*overt behaviour*)

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik (*practice*), yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

Notoatmodjo (2007: 136) mengatakan bahwa “Perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan”. Perilaku hidup sehat merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007:137).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011:7)

Notoatmodjo (2007:139) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku yang berkaitan dengan PHBS adalah :

- a. Faktor Internal, yakni karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat bawaan, misalnya: tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin dan sebagainya.

Faktor eksternal, yakni lingkungan, baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini sering menjadi faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

Proverawati (2012:6) mengatakan hal-hal yang mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat, yaitu :

- a. Mencuci tangan dan menggosok gigi dengan bersih
- b. Mengonsumsi makanan yang bergizi
- c. Menjaga kebersihan lingkungan
- d. Melakukan olahraga secara teratur
- e. Mengatur waktu istirahat yang baik
- f. Tidak merokok
- g. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan
- h. Membuang sampah pada tempatnya

Notoatmodjo (2007:136-137) mengatakan bahwa perilaku seseorang dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan erat kaitannya respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan:

- a. Berperilaku terhadap makanan dan minuman.
- b. Peran dalam berperilaku terhadap kebersihan diri sendiri.
- c. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan.
- d. Perilaku terhadap sakit dan penyakit.
- e. Kesehatan Reproduksi.
- f. Kebiasaan yang Merusak Kesehatan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini mendeskripsikan tentang implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode survei.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada bulan april dan bulan mei.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2015. Dilakukan di 3 kelas yang berjumlah 106 orang dengan rincian:

1. PGSD Penjas A yang berjumlah 36 mahasiswa,
2. PGSD Penjas B yang berjumlah 38 mahasiswa,
3. PGSD Penjas C yang berjumlah 32 mahasiswa.

Pengambilan sampel pada penelitian ini di lakukan dengan teknik *random sampling*. Data yang diteliti merupakan data secara acak pada masing-masing kelas yaitu kelas A, kelas B, dan kelas C prodi PGSD Penjas angkatan 2015 yang berjumlah 80 mahasiswa.

Prosedur

Penelitian ini dimulai dengan mengajukan permohonan izin kepada pihak universitas untuk menjadi tempat penelitian. Setelah mendapat izin, peneliti menyiapkan angket penelitian dalam bentuk *link Google Form* dan disebar di setiap grup WhatsApp kelas yang menjadi sampel penelitian. Peneliti menyebarkan angket dan membantu mahasiswa yang kurang paham dalam pengisian angket. Data yang hasil penelitian

merupakan hasil data yang masuk dari kelas yang telah mengisi link Google Form yang tersedia.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan bantuan *Ms. Excel* dan *r tabel* sebesar 0,433. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode survey, mengumpulkan data dengan menggunakan instrumen angket, lebih tepatnya angket tertutup dimana responden tinggal memilih dengan *mengklik*/memberikan tanda pada kolom yang sesuai.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 4 faktor, yaitu faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan, faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, dan faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan.

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

- Peneliti mencari data mahasiswa prodi PGSD Penjas kelas A angkatan 2015 Universitas Negeri Yogyakarta.
- Peneliti menentukan jumlah mahasiswa yang menjadi subjek penelitian.
- Peneliti menyebarkan angket kepada responden secara online melalui google form

d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

Teknik Analisis Data

Terdapat kategori-kategori atau kelompok untuk memberikan makna skor yang ada yaitu: sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi, dan sangat kurang tinggi.

Tabel 1. Norma Penilaian

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

Selanjutnya hasil data yang sesuai dibagi dengan semua data yang diperoleh dan dikalikan 100%. Adapun rumus analisis data sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

f : Frekuensi

n : Jumlah subjek

(Sudijono, 2012: 43)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

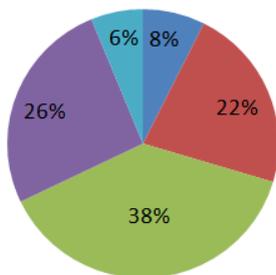
Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan disajikan dalam bentuk diagram frekuensi berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta

Rentang Norma	Kategori	F	(%)
$X \geq 110,17$	Sangat Tinggi	6	8 %
$100,51 \leq X < 110,17$	Tinggi	18	22%
$90,85 \leq X < 100,51$	Cukup Tinggi	31	38%
$81,19 \leq X < 90,85$	Kurang Tinggi	21	25%
$X < 81,19$	Sangat Kurang Tinggi	5	6%
Jumlah		81	100 %

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Berdasarkan tabel di atas diketahui Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Prodi

PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta kategori sangat tinggi sebesar 7,4 %; tinggi 22,2 %; cukup tinggi 38,3 %; kurang tinggi 25,9 %; dan sangat kurang tinggi 6,2 %. Hasil tersebut dapat diartikan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Prodi PGSD Penjas angkatan 2015 adalah Cukup Tinggi.

Hasil penelitian menyebutkan bahwa implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta berkategori sangat tinggi, dikarenakan kesadaran sebagian besar mahasiswa prodi PGSD Penjas, fasilitas-fasilitas yang memadai serta adanya institusi pendidikan yang sangat berperan besar terhadap pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. sesuai dengan teori Proverawati (2016:2) “Kegiatan PHBS tidak dapat terlaksana apabila tidak ada kesadaran dari seluruh anggota keluarga itu sendiri”.

Pembahasan

Deskripsi hasil penelitian yang telah dianalisis untuk mengetahui implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 FIK UNY berdasarkan kategori yang telah ditentukan sehingga dapat diketahui faktor apa saja yang berada di dalam kategori sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi, dan sangat kurang tinggi. Hasil analisis faktor terbagi menjadi lima yaitu faktor perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri, perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan,

perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit, dan hidup bersih dan sehat kebiasaan yang merusak kesehatan yang dapat dilihat sebagai berikut:

1. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap makanan dan minuman

Bahwa mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perhatian khusus terhadap makanan dan minuman yang akan dikonsumsi. Mereka juga memperhatikan pola makan, memperhatikan kebersihan makanan yang akan dimakan, makan dengan lauk sayur-sayuran, minum air putih 6-8 gelas perhari dan tidak membiarkan makanan terbuka terlalu lama. Sesuai dengan teori proverawati (2016: 90) yang menyebutkan bahwa “Manfaat buah dan sayur sangat penting untuk tubuh manusia, buah dan sayuran banyak mengandung vitamin serta mineral yang sangat baik untuk membantu menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat”.

Faktor perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 terhadap makanan dan minuman menjadi faktor yang berkategori tinggi. Hal ini didukung dengan adanya fasilitas kantin yang terdapat di setiap Fakultas Universitas Negeri Yogyakarta, termasuk di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kantin FIK UNY menjual banyak makanan yang bersih

dan sehat yang dapat mencukupi nutrisi mahasiswa, diantaranya menjual nasi, sayur, lauk, minuman, *snack* yang berbungkus, serta buah pisang segar.

2. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan diri

Sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas seperti mandi 2x sehari, menggosok gigi sebelum tidur dan sesudah makan, serta langsung mengganti pakaian setelah berolahraga. Sesuai dengan teori Maryunani (2013: 31) yang menyatakan “Apabila seseorang tidak bersih merawat tubuhnya maka kesehatannya akan terganggu dan akan mengakibatkan terserangnya penyakit”. Dalam membentuk pribadi yang sehat tidak datang dengan sendirinya, sehat itu harus diusahakan.

Hasil faktor perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas 2015 terhadap kebersihan diri berada pada kategori cukup tinggi dengan alasan sudah terdapat banyak kamar mandi/toilet baik itu dikampus, dirumah, ataupun ditempat umum. Sehingga mahasiswa lebih leluasa menggunakannya untuk membersihkan diri dan mengganti pakaian mereka setelah berolahraga.

3. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan lingkungan

Kesehatan lingkungan pada hakikatnya yaitu suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan yang optimal pula (Notoatmodjo,2014: 169). Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kesehatan lingkungan sebagian besar mahasiswa PGSD Penjas melakukan aktivitas seperti membuang sampah di tempat sampah, membedakan sampah sesuai bahan pembuatannya, dan tidak meludah sembarangan . Dengan demikian mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang tinggi terhadap kebersihan lingkungan. Hal ini didukung dengan tersedianya banyak tempat sampah di kampus dan tempat umum sehingga mempermudah mahasiswa untuk menjaga kebersihan lingkungannya.

4. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit

Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit merupakan bagaimana manusia berespon, baik secara pasif, maupun aktif yang dilakukan sehubungan dengan sakit dan penyakit tersebut seperti melakukan olahraga 3 minggu sekali, menjaga tubuh dari berbagai penyakit, dan respon yang cepat jika terserang penyakit

Implementasi PHBS Mahasiswa (Vina Melinda) 7
yaitu dengan mengobatinya. Sesuai dengan teori Notoatmodjo (2007:36) yang menyatakan bahwa “Kesehatan itu sangat dinamis dan relatif, maka dari itu orang yang sehat pun perlu diupayakan supaya mencapai tingkat kesehatan yang seoptimal mungkin”. Dengan demikian mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup tinggi terhadap sakit dan penyakit dengan alasan tersedianya banyak tempat pelayanan kesehatan maupun tempat khusus berolahraga termasuk di kampus yang mendukung terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit.

5. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan

Berdasarkan pernyataan yang didapat, sebagian besar mahasiswa PGSD Penjas 2015 melakukan banyak upaya untuk menghindari kebiasaan yang merusak kesehatan, seperti tidak merokok, dan mengonsumsi minuman beralkohol, berolahraga teratur akan tetapi sebagian mahasiswa tidak tidur secara teratur selama 8 jam. Manajemen waktu yang baik diperlukan untuk untuk mencapai hidup yang teratur sehingga waktu istirahat dan kebiasaan yang merusak kesehatan dapat diatasi dengan baik. Sesuai teori Notoatmodjo (2007:138)

menyebutkan bahwa “Waktu istirahat yang kurang dapat membahayakan kesehatan”. Dengan demikian mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup tinggi terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan.

Berdasarkan berbagai faktor yang telah dibahas di atas, hasil penelitian menyebutkan bahwa implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta berkategori sangat tinggi, dikarenakan kesadaran sebagian besar mahasiswa prodi PGSD Penjas, fasilitas-fasilitas yang memadai serta adanya institusi pendidikan yang sangat berperan besar terhadap pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. sesuai dengan teori Proverawati (2016:2) “Kegiatan PHBS tidak dapat terlaksana apabila tidak ada kesadaran dari seluruh anggota keluarga itu sendiri”.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat mahasiswa PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta kategori sangat tinggi sebesar 7,4 %; tinggi 22,2 %; cukup tinggi 38,3 %; kurang tinggi 25,9 %; dan sangat kurang

tinggi 6,2 %. Hasil tersebut dapat diartikan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Prodi PGSD Penjas angkatan 2015 adalah Cukup Tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi orang tua dan Dosen dapat dijadikan sebagai bahan kajian dalam meningkatkan Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebersihan pribadi.
2. Bagi mahasiswa yang masih mempunyai Implementasi perilaku. Saran dapat berupa masukan bagi peneliti berikutnya, dapat pula rekomendasi implikatif dari temuan penelitian

DAFTAR PUSTAKA

- Menkes RI. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A. & Rahmawati. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudijono, A.(2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
- Usman, N. (2002). *Konteks Implementasi berbasis kurikulum*, Bandung: Cv.Sinar Baru.