

## **TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS ATAS TENTANG PERILAKU HIDUP SEHAT DI SEKOLAH DASAR MUHAMMADIYAH KEDUNGGONG KECAMATAN WATES KABUPATEN KULON PROGO**

### ***STUDENTS' LEVEL OF KNOWLEDGE OF HEALTHY LIFESTYLE AT KEDUNGGONG MUHAMMADIYAH ELEMENTARY SCHOOL WATES KULON PROGO***

Oleh: Wasiluddin Warisatmaja, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, wasiluddin.warisatmaja@yahoo.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini dilatarbelakangi karena terdapat beberapa siswa yang belum menerapkan perilaku hidup sehat di sekolah, hal ini dapat dilihat dari beberapa siswa yang masih mengkonsumsi jajanan makanan di luar kantin sekolah, masih juga membuang sampah sembarangan serta masih ada siswa yang lupa mencuci tangan sebelum makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Muhammadiyah Kedunggong yang berjumlah 63 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda dari Aris Tamaji (2014). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang dengan program *SPSS 17,0*. Hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa kelas IV, V, dan VI SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo, menunjukkan hasil dalam kategori kurang dengan persentase sebesar 31,75%. Kemudian didapatkan hasil bahwa untuk kategori sangat tinggi sebesar 6,35% ; kategori tinggi sebesar 25,40% ; kategori cukup sebesar 26,98% ; Kategori kurang sebesar 31,75% ; kategori kurang sekali 9,52%.

Kata kunci: *tingkat pengetahuan, perilaku hidup sehat*

#### **Abstract**

The research background is that some students have not yet implemented healthy lifestyles at school. It can be noticed as there are some students who consume snacks from canteen outside the school, do littering, and eat without washing their hands first. This study aims to investigate the level of students' knowledge of healthy lifestyle at SD Muhammadiyah Kedunggong, Wates, Kulon Progo. This was a descriptive quantitative study employing survey method. The research subjects comprised 63 grade IV, V, and VI students of SD Muhammadiyah Kedunggong. The instrument was a multiple choice test proposed by Aris Tamaji (2014). The data were analyzed by the descriptive quantitative calculation using the program of SPSS version 17.0. The results of the study showed that the level of knowledge of healthy lifestyle of those students was in poor category (31.75%). In details, it was 6.35% for excellent category, 25.40% for good category, 26.98% for moderate category, 31.75% for poor category, and 9.52% for very poor category.

*Keywords: level of knowledge, healthy lifestyle*

## **PENDAHULUAN**

Kesehatan sangat penting bagi manusia, dengan sehat manusia dapat melakukan berbagai aktifitas di dalam kehidupannya. Kesehatan dapat diperoleh salah satunya dengan menjaga perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat dapat dimulai dari yang paling dasar yaitu keluarga, kemudian sekolah dan juga di masyarakat. Peran keluarga, sekolah, maupun lingkungan bermain sangat besar, karena dengan contoh dan proses belajar yang baik maka akan menghasilkan pengetahuan yang bermanfaat terutama untuk berperilaku hidup

sehat. Pada jenjang sekolah dasar siswa akan belajar tentang pentingnya kesehatan pribadi. Peran guru diharapkan mampu menyampaikan pengetahuan di sekolah sangat diperlukan.

Penelitian ini dilatarbelakangi karena terdapat beberapa siswa yang belum menerapkan perilaku hidup sehat di sekolah, hal ini dapat dilihat dari beberapa siswa yang masih mengkonsumsi jajanan makanan di luar kantin sekolah, masih juga membuang sampah sembarangan serta masih ada siswa yang lupa

mencuci tangan sebelum makan. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan siswa terhadap perilaku hidup sehat. Pengetahuan adalah hasil tahu dari manusia yang sekedar menjawab pertanyaan *what*, misalnya apa air, apa manusia dan apa alam (Soekidjo Notoadmodjo, 2012: 1). Perilaku yaitu tanggapan atau reaksi individu terhadap rangsangan atau lingkungan (Pusat Bahasa Depdiknas, 2002: 859). Kesehatan ialah keadaan yang meliputi kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan (Djoned Sutatmo dkk, 1979: 11). Soekidjo Notoatmodjo (2010: 46) perilaku kesehatan (*health behavior*) adalah respons seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan) seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif hanya memaparkan keadaan obyek yang diteliti yaitu seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu dalam penelitian ini dilaksanakan pada Rabu, 2 September 2015. Tempat dalam penelitian ini dilaksanakan di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

### **Subjek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas atas di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 63 siswa terdiri dari 21

siswa kelas IV, 24 siswa kelas V, dan 18 siswa kelas VI.

### **Prosedur**

Prosedur dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu survei dengan instrumen tes berupa pilihan ganda.

### **Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan instrumen pilihan ganda berupa pertanyaan tertulis untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden terhadap perilaku hidup sehat.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 193) tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Tes digunakan untuk mengukur sejauh mana siswa telah menguasai pelajaran yang telah disampaikan terutama meliputi aspek pengetahuan dan keterampilan. Tes yang akan dilakukan yaitu tes tertulis. Tes dilakukan dalam satu hari, dalam hal ini peneliti dibantu oleh guru kelas sebagai pengawas saat tes.

Menurut Sutrisno Hadi (1991: 7) ada 3 langkah pokok yang harus diperhatikan dalam menyusun instrumen yaitu mendefinisikan konstruk, menyidik faktor dan menyusun butir-butir pertanyaan atau pernyataan.

#### **a. Mendefinisikan Konstruk**

Konstruk dalam penelitian merupakan suatu tahapan yaitu bertujuan untuk memberikan batasan arti dari konstruk yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian. Konstruk dalam penelitian ini adalah tingkat

pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong kecamatan Wates kabupaten Kulon Progo.

b. Menyidik Faktor

Menyidik faktor adalah suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka kemudian diyakini menjadi komponen dari konstruk yang akan diteliti. Faktor tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong kecamatan Wates kabupaten Kulon Progo meliputi:

- 1). Pengetahuan terhadap perilaku makan dan minum
- 2). Pengetahuan terhadap perilaku kebersihan diri
- 3). Pengetahuan terhadap perilaku kebersihan lingkungan
- 4). Pengetahuan terhadap perilaku sakit dan penyakit
- 5). Pengetahuan terhadap perilaku hidup teratur dan tidak teratur

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Menyusun butir item pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstruk. Item-item tersebut merupakan penjabaran dari isi faktor dan hanya sebatas itu saja. Kemudian disusun kedalam butir-butir soal yang dapat memberi gambaran tentang keadaan faktor tersebut.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan beberapa tahap. Tahap pertama yaitu meminta izin kepada pihak sekolah dan melakukan observasi. Pengumpulan data dilanjutkan dengan pengambilan data langsung dengan tes tertulis kepada siswa kelas Atas. Pengambilan data dilakukan satu hari pada jam yang bersamaan, dibantu dengan guru kelas masing-masing sebagai pengawas tes.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Adapun teknik penghitungannya untuk masing-masing butir dalam angket menggunakan persentase. Menurut Anas Sudijono (2011: 42) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P : Persentase

F : Frekuensi Pengamatan

N : Jumlah responden

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data diskriptif dengan persentase. Langkah-langkah yang ditempuh dalam penggunaan teknik analisis diskriptif persentase ini adalah :

- a. Membuat tabel distribusi jawaban tes
- b. Membuat skor jawaban responden dengan ketentuan skor yang ditetapkan
- c. Menjumlahkan skor jawaban yang diperoleh dari tiap-tiap responden
- d. Memasukan skor ke dalam rumus
- e. Hasil yang diperoleh selanjutnya dikonsultasikan pada tabel katagori.

Teknik penskoran dalam penelitian ini adalah jika jawaban dari siswa benar maka akan mendapatkan nilai satu (1) pada setiap soal, tetapi jika jawaban siswa salah makan akan mendapatkan nilai nol (0) pada setiap soal. Selanjutnya data akan disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikannya dalam bentuk histogram. Pengkategorian disusun dengan 5 kategori yaitu menggunakan teknik kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang dan kurang sekali (B. Syarifudin, 2010: 113).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

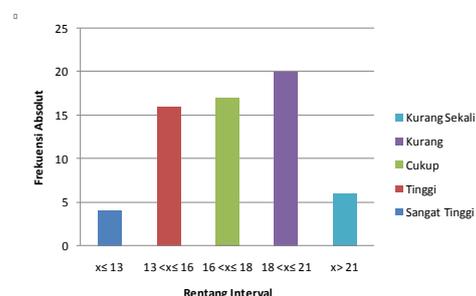
### Hasil Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2015 dengan subyek adalah seluruh siswa kelas atas SD Muhammadiyah Kedunggong yang berjumlah 63 siswa yang terdiri dari 21 siswa kelas IV, 24 siswa kelas V, dan 18 siswa kelas VI. Penelitian ini merupakan penelitian diskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan instrumen tes pilihan ganda untuk mengumpulkan data.
2. Tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo diukur dengan tes pilihan ganda sebanyak 23 butir pertanyaan dengan skor 1 jika benar dan 0 jika salah. Setelah data ditabulasi, diskor dan dianalisis dengan program *SPSS 17,0 for windows*, diperoleh hasil rata-rata sebesar 17,08. Diskripsi hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo dapat dilihat dibawah ini :

No.	Kategori	Interval	Frekuensi	
			Absolut	Persentase (%)
1	Kurang Sekali	$x \leq 13$	6	9,52
2	Kurang	$13 < x \leq 16$	20	31,75
3	Cukup	$16 < x \leq 18$	17	26,98
4	Tinggi	$18 < x \leq 21$	16	25,40
5	Sangat Tinggi	$x > 21$	4	6,35
Jumlah			63	100

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Kategori Tingkat Pengetahuan Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah

Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

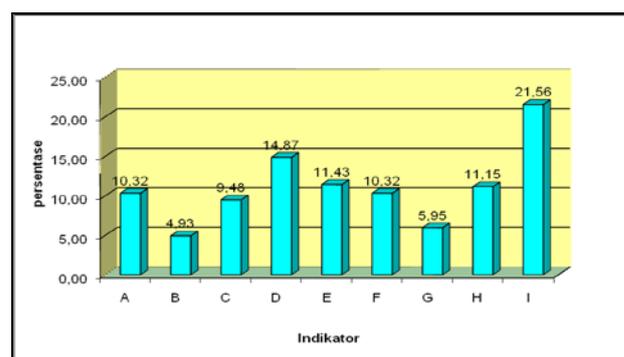


Gambar 1. Grafik Distribusi dan Kategori Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pengetahuan Siswa Kelas Atas tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo sebagian besar dalam katagori kurang, dengan presentase sebesar 31,75%. Hasil tersebut diartikan bahwa siswa di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo kurang dalam menerapkan perilaku hidup sehat.

Pengetahuan siswa sekolah dasar kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo didasarkan terhadap 5 faktor, yaitu : 1) makanan dan minuman; 2) kebersihan diri; 3) kebersihan lingkungan; 4) sakit dan penyakit; 5) hidup teratur dan tidak teratur.



Gambar 2. Grafik indikator tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo.

Keterangan:

- A : Kebiasaan makan dan minum
- B : Pemilihan jenis makanan dan minuman
- C : Pemeliharaan kebersihan pribadi serta manfaatnya
- D : Kebersihan lingkungan sekitar
- E : Kebersihan Pakaian
- F : Pemeliharaan dan peningkatan kesehatan
- G : Pencegahan sakit
- H : Tindakan pengobatan dan pemulihan
- I : Pengaturan antara olahraga dan waktu istirahat

Berdasar gambar di atas dapat diketahui nilai indikator tertinggi dan terendah dari tingkat pengetahuan siswa kelas atas SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo. Indikator tertinggi yaitu pengaturan antara olahraga dan waktu istirahat sebesar 21,56%, ini dapat terjadi karena anak pada usia ini senang bermain, senang melakukan aktivitas diluar ruangan, dan mengerti waktu istirahat setelah beraktivitas. Indikator terendah yaitu pemilihan jenis makanan dan minuman sebesar 4,93%. Anak masih senang jajan diluar kantin sekolah, bungkus makanan yang menarik membuat anak membeli dan mengkonsumsinya, padahal belum terjamin gizi dan apa saja kandungan didalam makanan tersebut. sehingga perlu adanya perbaikan untuk perilaku tentang makanan dan minuman terutama mengajari anak dalam pemilihan jenis makanan dan minuman yang baik bagi kesehatan serta yang mengandung gizi yang diperlukan bagi tubuh.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas atas tentang perilaku hidup sehat di SD Muhammadiyah Kedunggong Kecamatan Wates, Kabupaten Kulon Progo dalam katagori kurang. Hasil penelitian ini adalah 6 anak (9,52%) kurang sekali, 20 anak (31,75%) kurang, 17 anak

(26,98%) cukup, 16 anak (25,40%) tinggi, dan 4 anak (6,35%) sangat tinggi.

### Saran-Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, kesimpulan, implikasi, serta keterbatasan penelitian yang telah dikemukakan tersebut diatas, saran yang dapat dikemukakan bagi pihak-pihak yang terkait antara lain:

#### 1. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah untuk menata kembali lingkungan sekolah agar menjadi lingkungan yang sehat.

#### 2. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan masukan bagi guru untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai perilaku sehat dan selalu memberi contoh kebiasaan yang baik tentang perilaku sehat di sekolah.

#### 3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang memberikan berkontribusi terhadap pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

## DAFTAR PUSATAKA

- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistik pendidikan*. Rajawali Pers
- Aris Tamaji Wijayanto. (2014). *Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Kelas IV dan V tentang Perilaku Hidup Sehat di SD Negeri Gentan, Kecamatan Seyegan, Kabupaten Sleman*. Skripsi FIK UNY.
- B. Syarifudin. (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS.*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media
- Djoned Sutatmo. (1979). *Pengantar Kesehatan Sekolah*. Jakarta. CV Petra Jaya.

Pusat Bahasa Depdiknas. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Edisi Ketiga)*. Jakarta. Balai Pustaka.

Soekidjo Notoatmodjo. ( 2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.

\_\_\_\_\_. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharsimi arikunto. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta. PT Rineka Cipta.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai dengan BASICA*. Yogyakarta. Andi Offset.