

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TENTANG POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS V DAN VI DI SD NEGERI JANTEN, KECAMATAN TEMON, KABUPATEN KULONPROGO

LEVEL OF STUDENTS' KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY LIFESTYLE OF FIFTH AND SIXTH GRADE STUDENTS IN SD NEGERI JANTEN, TEMON DISTRICT, KULON PROGO REGENCY

Oleh: Ro'in Abdillah, Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, roinabdillah14@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggambarkan keadaan obyek yang diteliti, menggunakan instrumen kuesioner untuk mengukur pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas V Dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 40 orang. Teknik analisis data deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo berkategori sangat baik, terdapat 3 siswa (7,5%) dalam kategori baik, 9 siswa (22,5%) dalam kategori sedang, 16 siswa (40%) dalam kategori kurang baik, 10 siswa (25%) dan dalam kategori sangat tidak baik, 2 siswa (5%). Frekuensi terbanyak pada kategori sedang (40%)

Kata kunci: Pola Hidup Sehat, Siswa Kelas V dan VI

Abstract

This research aims to find out the level of students' knowledge of healthy lifestyles of fifth and sixth grade students in SD N Janten Temon District, Kulon Progo Regency. This research was descriptive that described the state of the objects under the research, using questionnaire instrument to assess the knowledge of health and healthy lifestyle. The subjects used were fifth and sixth grade students in SD N Janten Temon District Kulon Progo Regency of 40 students. The descriptive data analysis technique was done with percentages. Based on the research results, it shows that the results of healthy lifestyle of fifth and sixth grader students in SD N Janten Temon District Kulon Progo Regency is; 3 students are in very good category (7.5%), 9 students are in good category (22.5%), 16 students are in medium category (40%), 10 students are in less good category (25%), and 2 students are in very not good category (5%). The highest frequency falls in the medium category (40%).

Keywords: Healthy Lifestyle, Fifth and Sixth Grade Students

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan proses pembelajaran siswa yang secara aktif mengembangkan potensi dari dalam dirinya agar mempunyai kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, dan keterampilan yang diperlukan dalam hidup bermasyarakat. Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mendidik atau belajar seorang individu untuk hidup bermasyarakat.

Menurut Eliza Herijulianti, Dkk (2002: 23) Sekolah sebagai lembaga yang bertujuan mengembangkan kecerdasan pikiran dan memberikan pengetahuan sekaligus bertujuan mengembangkan kepribadian anak secara menyeluruh. Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses belajar mengajar harus menjadi "*Health Promoting School*", artinya sekolah yang dapat meningkatkan derajat kesehatan warga sekolahnya. Namun, tidak sedikit anak yang menunjukkan perilaku tidak sehat, seperti lebih suka mengkonsumsi makanan tidak sehat yang tinggi lemak, gula, garam, rendah serat, meningkatkan risiko hipertensi, diabetes melitus dan obesitas, dan sebagainya. Apalagi sebelum makan tidak mencuci tangan terlebih dahulu, sehingga

memungkinkan memasukkan bibit penyakit ke dalam tubuh. Selain itu meningkatnya perokok pemula, usia muda, atau usia peserta didik sekolah sehingga risikonya akan mengakibatkan penyakit.

Kegiatan belajar dapat dilaksanakan oleh siswa dalam keadaan sehat baik jasmani maupun rohani. Masalah kesehatan mempunyai masalah yang kompleks, mulai dari meningkatkan kemampuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan, sampai masalah fasilitas dan pelayanan kesehatan masyarakat. Mewujudkan kesehatan tidak bisa secara otomatis akan tetapi sehat memerlukan pemeliharaan dan kesadaran untuk menjaga diri dari bahaya penyakit.

Masalah kesehatan yang dihadapi oleh anak usia sekolah dasar sangat bervariasi. Biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan mulai dari menggosok gigi yang tidak benar, mencuci tangan tidak menggunakan sabun, memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta menjaga kebersihan diri.

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang berfungsi sebagai saluran utama pembinaan kesehatan terhadap peserta didik, untuk meningkatkan kemampuan dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada usia anak sekolah dengan maksud menciptakan lingkungan sehat

secara fisik dan mental sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan peserta didik. Menurut Dinas Kesehatan (2007 dalam Martunus 2013: 55) UKS merupakan salah satu upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang ditujukan kepada siswa dan juga salah satu mata rantai yang penting dalam meningkatkan kualitas manusia Indonesia.

Keberhasilan program UKS untuk meningkatkan status kesehatan peserta didik yang ada disekolah tercermin dari pola hidup sehat warga sekolah yang menempati. Pola hidup sehat peserta didik dapat dilihat dari aktivitas keseharian peserta didik. Jika selama proses belajar dan interaksi sosial kurang antusias, dapat dikatakan siswa tersebut kurang sehat. Tanggung jawab guru dalam memantau setiap kondisi peserta didik berperan penting demi tercapai kondisi sehat baik jasmani maupun rohani.

Kesadaran penerapan pola hidup sehat yang cenderung tidak sehat dari sebagian siswa SD Negeri Janten, Temon, Kulon Progo, seperti kebiasaan membeli jajanan makanan dan minuman di pinggir jalan yang tidak memperhatikan kebersihan tempat dan makanan yang dijual dan sisa - sisa makanan yang dibuang di sembarang tempat padahal di lingkungan sekolah sudah disediakan

tempat untuk membuang sampah. Hal ini terjadi karena mungkin materi tentang Prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang disampaikan ke siswa masih kurang, karena materi yang disampaikan ke siswa hanya pada saat mendekati ujian umum, sebab guru cenderung memberikan materi praktik yang lebih banyak dibanding materi teori.

Pihak sekolah dan keluarga harus mendukung dan memberi pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri, agar generasi dapat dijadikan modal berharga dalam pembangunan meningkatkan Sumber daya manusia (SDM) dalam pembangunan tidak lepas dari unsur pendidikan dan kesehatan. Kesehatan merupakan daya dukung utama dalam meningkatkan keberhasilan pendidikan, sehingga pendidikan yang diperoleh akan sangat mendukung terciptanya status kesehatan anak didik.

Pendidikan kesehatan merupakan usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan kepada peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental, dan sosial) agar kepribadiaannya dapat tumbuh dan berkembang dengan baik, serta aspek kesehatan lingkungan (lingkungan tempat tinggal dan lingkungan sekolah) sebagai aspek yang menunjang bagi pembentukan pribadi peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif hanya sampai taraf menggambarkan obyek, keadaan, dan kondisi siswa. Menggunakan metode survei dan teknik pengambilan data menggunakan angket. yaitu tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian tentang Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo. Sedangkan waktu pelaksanaan pengambilan data penelitian ini berlangsung pada tanggal 7 Oktober 2016.

Subjek Penelitian

Populasi adalah suatu wilayah generalisasi yang menyakut obyek maupun subyek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti yang akan dipelajari serta ditarik kesimpulan. Bila dalam suatu penelitian jumlah populasi yang ada terbatas jumlahnya, maka peneliti sebaiknya dapat mengamati seluruh populasi tidak mengambil sebagian sampel (Sugiyono 2010 : 117).

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat kelas V dan VI di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo.

Instumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket.

Jenis kuesioner atau angket yang digunakan adalah angket tertutup berupa pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk mengetahui informasi mengenai hal-hal yang diketahui dan dilaksanakan oleh responden tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SD Negeri Janten Temon Kulon Progo Tahun Ajaran 2016/2017. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 195), Angket tertutup adalah angket yang sudah disediakan jawaban sehingga responden tinggal memilih jawaban yang disediakan.

Adapun indikator dalam penyusunan instrumen kuisisioner yang digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang pola hidup sehat, dapat dikelompokkan menjadi : (1) Hidup sehat, (2) perilaku hidup bersih dan sehat, (3) pola makan, (4) pola istirahat, (5) pengetahuan kesehatan pribadi, (6) pengetahuankebersihan lingkungan.

Uji coba subyek di luar populasi yang mempunyai karakteristik sama dalam uji coba tersebut sebanyak 25 siswa. Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version..* Butir dinyatakan valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel (0,369) pada taraf signifikansi 5% dan reliabilitas sebesar 0,894.

Teknik Analisis Data

Adapun mekanisme pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian kuesioner kepada siswa yang menjadi subjek penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian yaitu kelas V dan VI SDN Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulon Progo.
2. Membagikan kuesioner kepada subjek penelitian.
3. Selanjutnya peneliti mengumpulkan kuesioner dan melakukan transkrip atas hasil pengisian kuesioner.
4. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data deskriptif kualitatif.

Teknik analisis data yang digunakan untuk penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Untuk mencari

frekuensi relative (persentase) menggunakan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

- P : Persentase
- F : Frekuensi
- N : Jumlah Subyek

(Anas Sudijono, 2006: 43)

Menurut Anas Sudijono, (2006: 175),Pengkategorian disusun dengan 5 kategori rumus yang digunakan dalam menyusun kategori dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Rumus Pengkategorian

Rumus	Kategori
$> M + 1,5 SD$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD$ s/d $M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD$ s/d $M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD$ s/d $M - 0,5 SD$	Kurang Baik
$< M - 1,5 SD$	Sangat Tidak Baik

Keterangan:

M = Mean

SD = *Standar Deviasi*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
Hasil Penelitian

Hasil penelitian tingkat pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas V Dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo di deskripsikan secara rinci sebagai berikut :

Berdasarkan hasil penelitian dari 40 siswa diperoleh deskripsi hasil penelitian yaitu; skor minimum sebesar = 86; skor maksimum = 147; rerata = 114,33; dan *Standard deviasi* = 14,40.

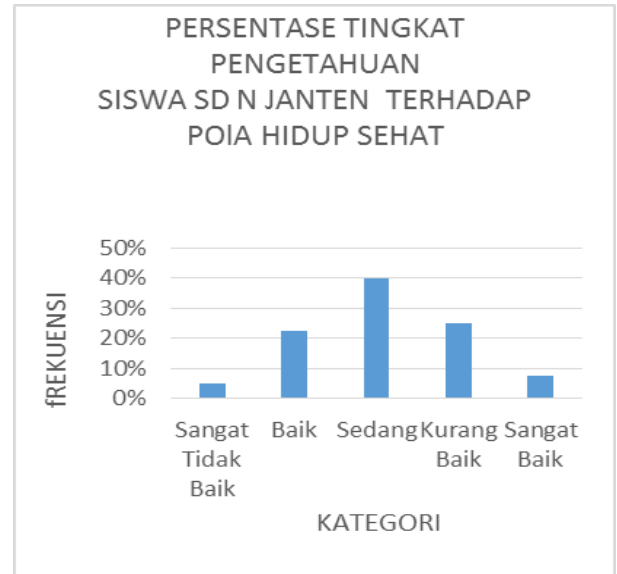
Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V dan VI SDN Janten, Temon, Kulon Progo

Interval	Kategori	J	F
>136,67	Sangat Baik	3	7,5 %
121,79 – 136,68	Baik	9	22,5%
106,89-121,78	Sedang	16	40 %
91,99-106,88	Kurang Baik	10	25 %
<91,98	Sangat Tidak Baik	3	5 %
Jumlah		40	100 %

Keterangan : J = Jumlah Siswa

F = Frekuensi

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat dalam bentuk gambar1 di bawah ini:



Gambar 1. Hasil Penelitian Pola Hidup Sehat.

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas diketahui pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD N Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 40 %, diikuti kategori kurang baik sebesar 25%, kategori baik sebesar 22,5%, kategori sangat baik sebesar 7,5%, dan kategori sangat tidak baik sebesar 5%.

Pembahasan

Pola hidup sehat merupakan aktivitas atau tindakan seseorang didalam memelihara dan meningkatkan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Pola hidup yang sehat pasti didukung oleh sebagian faktor diantaranya kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, pola makan dan minum, pola terhadap penyakit, dan kebiasaan sehari-hari. Untuk mencapai pola hidup sehat yang baik tentu saja

seseorang harus tahu dan paham mengenai cara hidup yang baik dan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 40%.

Dengan pengetahuan kesehatan yang baik. Siswa lebih paham mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat sehari-hari. Di antaranya pola kebersihan pribadi dan lingkungan, pola makan, pola istirahat dan aktivitas olahraga. Jadi secara psikologi anak yang mempunyai pengetahuan kesehatan akan bisa mengontrol kebiasaan hidup yang lebih baik, dikarenakan anak mengetahui mana yang sehat dan mana yang tidak.

Hasil tersebut dapat diartikan siswa masih mempunyai pola hidup sehat yang kurang sehat terhadap pola kebersihan pribadi dan lingkungan siswa masih kurang mampu menjaga kebersihan diri sendiri hal ini dapat dibuktikan dengan masih banyak siswa yang tidak menggosok gigi ketika sebelum tidur. Perhatian guru dan orang tua sangat penting untuk membentuk kebiasaan siswa dalam menerapkan pola hidup sehat yang lebih baik. Tujuan kebersihan diri sendiri tersebut 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.

Selain kebersihan pribadi siswa masih kurang mampu menjaga kebersihan lingkungan dengan baik. Menjaga lingkungan tersebut salah satunya dibuktikan dengan menguras bak mandi secara rutin. Dengan menguras bak mandi secara rutin dapat membunuh kuman-kuman atau jentik-jentik nyamuk sebagai awal dari penyakit. Lingkungan menjadi tempat tinggal manusia, dengan lingkungan yang baik, bersih, dan sehat manusia akan merasa nyaman serta mendukung hidup yang sehat. Untuk dapat hidup sehat perlu benar-benar diperhatikan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat.

Siswa masih mempunyai pola hidup sehat yang kurang sehat terhadap makanan, itu dikarenakan kebiasaan makan makanan yang kurang sehat dan bergizi, seperti; masih banyak siswa yang membeli makanan ringan yang mengandung pemanis buatan, serta bahan kimia lainnya dan masih banyak membeli makanan pada pedagang di pinggir jalan yang kurang terjamin kebersihan dan kesehatannya. Fungsi makanan bagi tubuh sebagai sumber tenaga sehingga dapat menambah stamina, mengganti sel-sel yang rusak, untuk pertumbuhan badan, dan membantu penyembuhan penyakit. Dengan demikian makanan yang

dibutuhkan untuk mendukung hidup sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat bergizi, dan terjamin kebersihannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh hasil penelitian pengetahuan pola hidup siswa kelas V dan VI di SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo sebagian besar berada pada kategori sedang sebesar 40 %, diikuti kategori kurang baik 25%, kategori baik sebesar 22,5%, kategori sangat baik sebesar 7,5%, dan kategori sangat tidak baik sebesar 5%. Dapat diartikan tingkat pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat siswa kelas V dan VI SD Negeri Janten Kecamatan Temon Kabupaten Kulonprogo sebagian besar berada pada kategori sedang.

SARAN

Dari kesimpulan di atas saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi anak yang mempunyai pengetahuan pola hidup sehat masih kurang hendaknya lebih ditingkatkan

baik di Sekolah maupun di Lingkungan tempat tinggal.

2. Bagi guru untuk memberi pengetahuan kesehatan kepada anak sebagai menunjang pola hidup sehat anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono.(2006). Pengantar Statistika Pendidikan. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Eliza Herijulianti,Dkk (2002). *Pendidikan Kesehatan Gigi*.Jakarta: EGC
- Martunus.(2013). Peran Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Kesehatan Anak SD Negeri no.026 Simpang Tiga Kecamatan Loa Janan Ilir. Journal:Univ Mulawarman.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta