

## **POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 BERBAH SLEMAN YOGYAKARTA**

### **Healthy Life Style of Grade 7 Students of Berbah I Junior High School, Sleman, Yogyakarta**

Oleh Reza Benny Setya Aji, PJKR, FIK, UNY  
rezabennysetya aji1208 @gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola sehat siswa kelas VII SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 128 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* atau penelitian populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Hasil dari uji validitas instrumen menunjukkan 43 butir soal dinyatakan valid dan 8 butir soal dinyatakan gugur. Uji reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha dari Cronbach* sebesar 0,984. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat kelas VII SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dengan kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (8 siswa), “kurang” sebesar 29,69% (38 siswa), “cukup” sebesar 24,22% (31 siswa), “baik” sebesar 34,38% (44 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,47% (7 siswa).

Kata kunci: pola hidup sehat, SMP Negeri I Berbah

#### **Abstract**

This research is aimed to discover the healthy life style of students grade VII in Berbah I Junior High School, Sleman, Yogyakarta at the year 2017/2018.

This research is descriptive research with survey method to collect the data and the use 128 students as sample. He sampling technique uses total sampling or population research. The instrument used in this study is a questionnaire. The result of instrument validity test shows 43 items are valid and 8 items are declared dead. Test instrument reliability using Alpha formula from Cronbach of 0.984. Data analysis technique used is quantitative descriptive analysis technique with percentage.

The result of the research shows that healthy lifestyle of class VII of Berbah I Junior High School, Sleman Yogyakarta with category "very less" equal to 6,25% (8 student), "less" equal to 29,69% (38 student), "enough" equal to 24, 22% (31 students), "good" by 34.38% (44 students), and "excellent" at 5.47% (7 students).

Keyword : Healthy life style, Berbah I Junior High School

## PENDAHULUAN

Salah satu aset paling berharga bagi semua orang adalah terpenuhinya kesehatan. Kesehatan merupakan keadaan sehat baik secara fisik, mental maupun sosial yang dapat memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif dalam kehidupan sehari-hari, seperti bekerja, sekolah dan lain sebagainya. Notoadmojo (2007: 3) menjelaskan bahwa sehat adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Dalam arti produktif secara sosial-ekonomi bagi siswa sekolah atau mahasiswa adalah mencapai prestasi yang baik sedangkan produktif secara sosial-ekonomi bagi lanjut usia atau para pensiunan adalah mempunyai kegiatan sosial dan keagamaan yang bermanfaat, bukan saja bagi dirinya tetapi juga bagi orang lain atau masyarakat.

Kesehatan tubuh akan tercapai apabila bisa menerapkan pola hidup sehat secara maksimal. Pola hidup sehat merupakan pola-pola yang berkaitan dengan usaha seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan yang harus diterapkan melalui pendidikan tentang kesehatan, baik dari sekolah keluarga maupun lingkungan masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah suatu upaya untuk menyadarkan siswa akan hidup sehat seperti menjaga kebersihan, mengatur pola makan, berolahraga. Menurut Rahmawati (2016:29) "bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan antara lain makanan dan olahraga. Manfaat yang dapat diperoleh dengan menerapkan pola hidup sehat antara lain tidur menjadi lebih berkualitas, membuat pikiran lebih positif, membuat tubuh dan pikiran lebih semangat dalam bekerja, mencegah berbagai macam penyakit, membuat penampilan menjadi lebih segar dan menarik dan meningkatkan rasa percaya diri".

Dengan adanya pendidikan kesehatan tentang pola hidup sehat diharapkan peserta didik dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari antara lain, 1. Memelihara kebersihan diri seperti mandi dua kali sehari, gosok gigi dan sebagainya, 2. Menjaga kebersihan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, 3.

Makan makanan dengan memperhatikan kebersihan makanan dan gizi pada makanan, 4. Berolahraga dengan rutin dan teratur untuk meningkatkan kebugaran agar sehat dengan menggunakan rumus fit.

Pada dasarnya juga pengetahuan tentang pola hidup sehat sudah diberikan kepada peserta didik SMP melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat lebih memahami manfaatnya dan menerapkan pola hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari.

Tapi kenyataannya ketika saya PPL disana siswa di SMP N 1 Berbah Sleman Yogyakarta masih banyak siswa yang mengalami pola hidup yang tidak sehat. Misalnya pada pola makan dan minum, ada beberapa siswa yang jajan sembarangan tanpa memperhatikan gizi pada makan tersebut. Selain itu, ada beberapa makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan, sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Masih banyak siswa yang tidak makan sebelum berangkat sekolah sehingga mengakibatkan konsentrasi saat menerima pelajaran terganggu. Masih banyak siswa yang tidak membawa air mineral saat kegiatan olahraga di pagi hari pada saat panas yang bisa mengakibatkan dehidrasi. Selain itu, masih ada siswa yang tidak peduli akan kebersihan lingkungan dengan membuang sampah sembarangan, malas berolahraga dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dari beberapa siswa kelas VII SMP Negeri 1 Berbah masih ada siswa yang kurang memahami dan menerapkan secara maksimal tentang makna pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, masih terdapat beberapa siswa yang belum menerapkan pola hidup sehat seperti membuang sampah tidak pada tempatnya, tidak mencuci tangan sebelum makan setelah berolahraga, masih banyak siswa yang kurang aktif dalam kerja bakti bersih lingkungan pada saat ada kegiatan Jumat Bersih, masih terdapat siswa yang polanya tidak teratur, tidak sarapan sebelum berangkat sekolah, dan masih banyak siswa yang kurang aktif dalam bergerak ketika pelajaran olahraga.

Terkait penggunaan waktu luang atau istirahat siswa masih kurang baik dalam memanajemen waktu istirahat baik rekreasi dan tidur. Hal ini menjadi ketertarikan peneliti untuk mengetahui informasi secara keseluruhan terkait pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei. Menurut Arikunto (2013: 3) “penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya benar-benar memaparkan apa yang terdapat atau terjadi dalam sebuah kancah, lapangan dan wilayah tertentu”. Pada umumnya penelitian deskriptif merupakan penelitian non-hipotetif dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan” (Arikunto, 2013: 194). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah, Kecamatan Berbah, Kabupaten Sleman.

### **2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian yaitu di SMPN 1 Berbah Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Penelitian ini di lakukan pada tanggal 8 – 9 mei 2018.

### **3. Definisi Oprasional Variabel Penelitian**

Menurut Arikunto (2010: 161), “variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Yang dimaksud variable ini adalah mengukap kebiasaan siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah, Sleman, Yogyakarta mengenai pola hidup sehat yang terdiri dari upaya memperhatikan memelihara kebersian, makanan yang sehat, cara hidup yang teratur, meningkatkan tahan tubuh dan kesempatan jasmani, menghindari terjadinya penyakit, peningkatan kecerdasan dan kerohanian, melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat, pemeriksaan kesehatan dan di tuangkan dalam bentuk angket.

### **4. Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2010: 173), “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPN I Berbah yang berjumlah 128 siswa yang terbagi dalam 4 kelas dan apabila peneliti masih mampu untuk melakukan penelitian maka peneliti bisa mengambil keseluruhan populasi untuk dijadikan sampel atau yang dimaknakan dengan *total sampling*. Sehingga untuk penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

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

#### **a. Intrumen Penelitian**

Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang berupa pernyataan tertulis yang diberikan secara langsung kepada responden. Angket dalam penelitian ini adalah angket tertutup menurut Arikunto (2010: 195) “angket tertutup adalah angket yang disajikan sudah di sediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat”. Dalam penelitian ini angket berjumlah 52 pernyataan.

Langkah-langkah dalam penyusunan instrumen penelitian menurut Hadi (1991: 7-11) sebagai berikut:

#### **a. Mendefinisikan Konstrak**

Konstrak atau konsep yang ingin di teliti atau diukur dalam penelitian ini adalah Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah, Sleman, Yogyakarta.

#### **b. Menyidik Faktor**

Langkah ini bertujuan untuk menandai faktor atau variabel yang dikemukakan dalam konstrak yang diteliti. Adapun faktor-faktor dalam penelitian ini yang berkaitan antara lain: 1) Memelihara keberihan dengan indikator (badan, baju, lingkungan) 2) Makanan yang sehat dengan indikator (kualitas makanan, kebiasaan makan, kebiasaan minum). 3) Cara hidup yang teratur dengan indokator (tidur, rekreasi, istirahat,). 4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani dengan indikator (vaksinasi, olahraga) 5)

Menghindari terjadinya penyakit dengan indikator (minuman keras, narkoba, merokok, dan batuk tanpa menutup mulut). 6) Peningkatan kecerdasan dan kerohanian dengan indikator (peningkatan pengetahuan) 7) Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dengan indikator (PPPK). 8) pemeriksaan kesehatan dengan indicator (waktu pemeriksaan kesehatan badan).

c. Menyusun Butir-butir Pertanyaan

Langkah ketiga adalah menyusun butir-butir pernyataan yang mengacu pada faktor-faktor penyusun kontrak. Untuk menyusun butir-butir pernyataan, maka faktor-faktor tersebut dijabarkan menjadi kisi-kisi instrumen penelitian yang kemudian dikembangkan dalam butir-butir soal atau pernyataan. Butir pernyataan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan diatas

b. Uji Coba Instrumen

Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi ahli/uji coba instrumen. Validasi dilakukan oleh dosen ahli. Dosen validasi dalam penelitian ini yaitu Dra Faida Mulyaningsih M.Kes. Uji coba dilakukan pada 62 siswa kelas VII SMP Negeri 2 Berbah, Sleman Yogyakarta. Uji coba dilaksanakan di SMP Negeri 2 Berbah karena mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang akan di teliti, baik dari kondisi sekolah, misalnya sarana dan prasarana hampir sama dan sekolah juga berdekaan.

1) Uji Validasi

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2010: 211). Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid

Rumus korelasi *Product Moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

$R_{xy}$  = Koefisien korelasi antara skor butir dengan skor total

X = skor butir

Y = skor total

n = banyaknya subjek

(Sumber: Arikunto, 2010: 213)

Tabel 1. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen

No	r hitung	r table	Keterangan
BUTIR 01	.926	0,246	Valid
BUTIR 02	.488	0,246	Valid
BUTIR 03	.926	0,246	Valid
BUTIR 04	.203	0,246	Tidak valid
BUTIR 05	.550	0,246	Valid
BUTIR 06	.926	0,246	Valid
BUTIR 07	.926	0,246	Valid
BUTIR 08	.872	0,246	Valid
BUTIR 09	.926	0,246	Valid
BUTIR 10	.363	0,246	Valid
BUTIR 11	.926	0,246	Valid
BUTIR 12	.926	0,246	Valid
BUTIR 13	.926	0,246	Valid
BUTIR 14	.859	0,246	Valid
BUTIR 15	.416	0,246	Valid
BUTIR 16	.926	0,246	Valid
BUTIR 17	.203	0,246	Tidak valid
BUTIR 18	.926	0,246	Valid
BUTIR 19	.753	0,246	Valid
BUTIR 20	.603	0,246	Valid
BUTIR 21	.859	0,246	Valid
BUTIR 22	.203	0,246	Tidak valid
BUTIR 23	.809	0,246	Valid
BUTIR 24	.363	0,246	Valid
BUTIR 25	.363	0,246	Valid
BUTIR 26	.203	0,246	Tidak valid
BUTIR 27	.803	0,246	Valid
BUTIR 28	.926	0,246	Valid
BUTIR 29	.571	0,246	Valid
BUTIR 30	.859	0,246	Valid
BUTIR 31	.926	0,246	Valid

BUTIR 32	.526	0,246	Valid
BUTIR 33	.457	0,246	Valid
BUTIR 34	.926	0,246	Valid
BUTIR 35	.203	0,246	.753
BUTIR 36	.488	0,246	Valid
BUTIR 37	.341	0,246	Valid
BUTIR 38	.926	0,246	Valid
BUTIR 39	.550	0,246	Valid
BUTIR 40	.926	0,246	Valid
BUTIR 41	.203	0,246	.tidak valid
BUTIR 42	.872	0,246	.747
BUTIR 43	.203	0,246	.tidak valid
BUTIR 44	.363	0,246	Valid
BUTIR 45	.926	0,246	Valid
BUTIR 46	.926	0,246	Valid
BUTIR 47	.926	0,246	Valid
BUTIR 48	.859	0,246	Valid
BUTIR 49	.203	0,246	.tidak valid
BUTIR 50	.926	0,246	Valid
BUTIR 51	.819	0,246	Valid

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 40 butir terdapat 5 butir gugur, yaitu butir nomor 4,17, 22, 26, 35, 41, 43, dan 49 ( $r_{hitung} < r_{table}$  ( $df$  62 = 0,246)), dari butir gugur dapat diujicobakan kembali namun mengingat keterbatasan waktu sehingga terdapat 43 butir yang digunakan untuk penelitian

2) Uji Reliabilitas

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 221). Dalam uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00 (Arikunto, 2010: 276).

Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*, digunakan untuk mencari

reliabilitas instrumen yang bukan 1 dan 0. Rumus *Alpha Cronbach*, sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  : reliabilitas instrumen

$k$  : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  : jumlah varians butir

$\sigma_t^2$  : varians total

(Sumber: Arikunto, 2010: 239)

**Tabel 2 hasil uji reliabilitas**

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	43

c. Teknik pengumpulan data

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

- Peneliti mencari data siswa kelas VII SMP Negeri 1 Berbah, Sleman Yogyakarta
- Peneliti menentukan jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian.
- 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.

**Analisis Data**

Analisis atau pengelolaan data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif. Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Pengkategorian tersebut menggunakan lima kategori, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, sangat kurang. Menurut Azwar (2001: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 3 Norma Penilaian**

Interval	Kategori
149,99 < X	Sangat Baik
133,96 < X ≤ 149,99	Baik
117,92 < X ≤ 133,96	Cukup
101,89 < X ≤ 117,92	Kurang
X ≤ 101,89	Sangat Kurang

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

S : *Standar Deviasi*

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

### Hasil penelitian dan pembahasan

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 128 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu (1) Memelihara kebersihan, (2) Makanan yang sehat, (3) Cara hidup yang teratur, (4) Meningkatkan daya tahan dan kesempatan jasmani, (5) Menghindari terjadinya penyakit, (6) Peningkatan kecerdasan dan kerohanian, (7) Melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat, dan (8) Pemeriksaan kesehatan. Hasil analisis dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta didapat skor terendah (*minimum*) 81,00, skor tertinggi (*maksimum*) 154,00, rerata (*mean*) 125,94, nilai tengah (*median*) 122,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 110,00, *standar deviasi* (SD) 16,035. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4 . Deskriptif Statistik Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta**

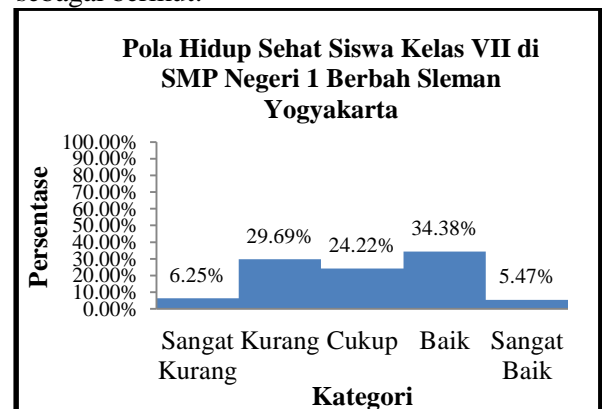
Statistik	
N	128
Mean	125.9375
Median	122.0000
Mode	110.00 <sup>a</sup>
Std, Deviation	16,035
Minimum	81.00
Maximum	154.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta**

Interval	Kategori	%
149,99 < X	Sangat Baik	5,47%
133,96 < X ≤ 149,99	Baik	34,38%
117,92 < X ≤ 133,96	Cukup	24,22%
101,89 < X ≤ 117,92	Kurang	29,69%
X ≤ 101,89	Sangat Kurang	6,25%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 5 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



**Gambar 1. Diagram Batang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta**

Berdasarkan tabel 5 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (8 siswa), “kurang” sebesar 29,69% (38 siswa), “cukup” sebesar 24,22% (31 siswa), “baik” sebesar 34,38% (44 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,47% (7 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 125,94, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dalam kategori “cukup”

**1. Faktor Memelihara Kebersihan**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan didapat skor terendah (*minimum*) 17,00, skor tertinggi (*maksimum*) 34,00, rerata (*mean*) 27,13, nilai tengah (*median*) 26,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 25,00, *standar deviasi* (SD) 3,24. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Faktor Memelihara Kebersihan**

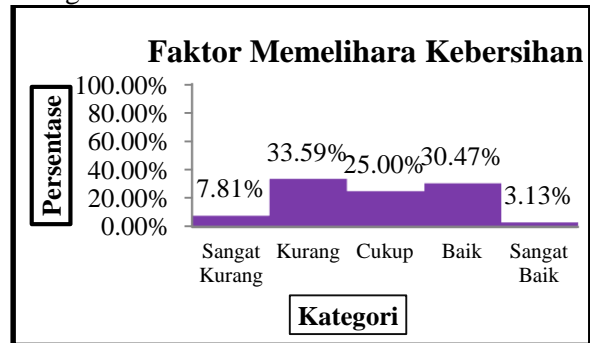
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	27.1250
<i>Median</i>	26.0000
<i>Mode</i>	25.00
<i>Std. Deviation</i>	4.05280
<i>Minimum</i>	17.00
<i>Maximum</i>	34.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Memelihara Kebersihan**

Interval	Kategori	%
33,20 < X	Sangat Baik	3,13%
29,15 < X ≤ 33,20	Baik	30,47%
25,10 < X ≤ 29,15	Cukup	25,00%
21,05 < X ≤ 25,10	Kurang	33,59%
X ≤ 21,05	Sangat Kurang	7,81%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Memelihara Kebersihan**

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,81% (10 siswa), “kurang” sebesar 43,59% (43 siswa), “cukup” sebesar 25,00% (32 siswa), “baik” sebesar 30,47% (39 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3,13% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,13, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor memelihara kebersihan dalam kategori “cukup”.

**2. Faktor Makanan yang Sehat**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat didapat skor terendah (*minimum*) 12,00, skor tertinggi (*maksimum*) 30,00, rerata (*mean*) 23,24, nilai tengah (*median*) 22,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 29,00, *standar deviasi* (SD) 4,18. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Makanan yang Sehat**

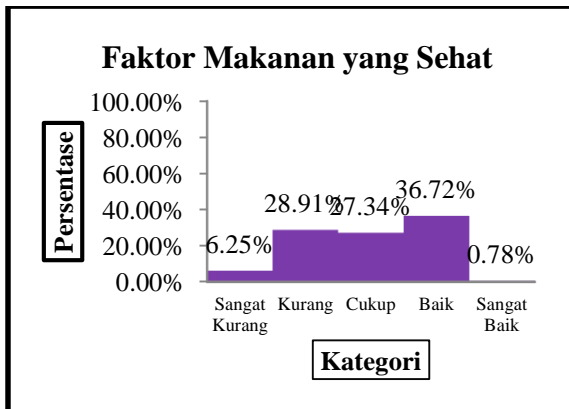
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	23.2422
<i>Median</i>	22.0000
<i>Mode</i>	29.00
<i>Std. Deviation</i>	4.16726
<i>Minimum</i>	12.00
<i>Maximum</i>	30.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Makanan yang Sehat**

Interval	Kategori	%
$29,49 < X$	Sangat Baik	0,78%
$25,33 < X \leq 29,49$	Baik	36,72%
$21,16 < X \leq 25,33$	Cukup	27,34%
$16,99 < X \leq 21,16$	Kurang	28,91%
$X \leq 16,99$	Sangat Kurang	6,25%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



**Gambar 3. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Makanan yang Sehat**

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (8 siswa), “kurang” sebesar 28,91% (37 siswa), “cukup” sebesar 27,34% (35 siswa), “baik” sebesar 36,72% (47 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0,78% (1 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 23,24, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor makanan yang sehat dalam kategori “cukup”.

### 3. Faktor Cara Hidup yang Teratur

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur didapat skor terendah (*minimum*) 8,00, skor tertinggi (*maksimum*) 20,00, rerata (*mean*) 15,07, nilai tengah (*median*) 15,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 13,00, *standar deviasi* (SD) 3,02. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Cara Hidup yang Teratur**

Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	15.0703
<i>Median</i>	15.0000
<i>Mode</i>	13.00
<i>Std. Deviation</i>	3.02271
<i>Minimum</i>	8.00
<i>Maximum</i>	20.00

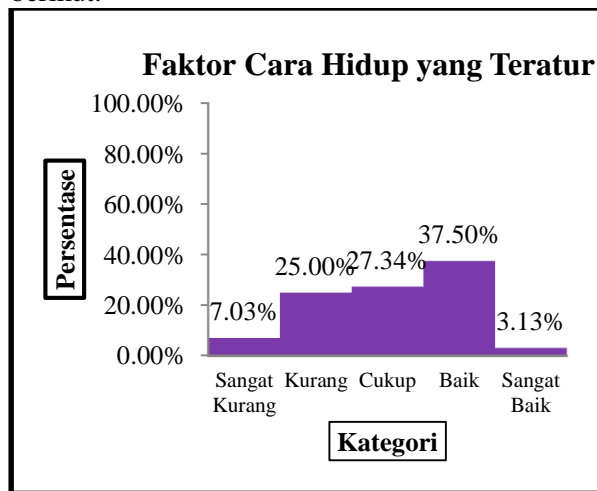
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:



**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Cara Hidup yang Teratur**

Interval	Kategori	%
$19,60 < X$	Sangat Baik	3,13%
$16,58 < X \leq 19,60$	Baik	37,50%
$13,56 < X \leq 16,58$	Cukup	27,34%
$10,54 < X \leq 13,56$	Kurang	25,00%
$X \leq 10,54$	Sangat Kurang	7,03%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



**Gambar 4. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Cara Hidup yang Teratur**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,03% (9 siswa), “kurang” sebesar 25,00% (32 siswa), “cukup” sebesar 27,34% (35 siswa), “baik” sebesar 37,50% (48 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3,13% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 15,07, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor cara hidup yang teratur dalam kategori “cukup”.

**4. Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani didapat skor terendah (*minimum*) 3,00, skor tertinggi (*maksimum*) 11,00, rerata (*mean*) 8,71, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,74. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskriptif Statistik Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani**

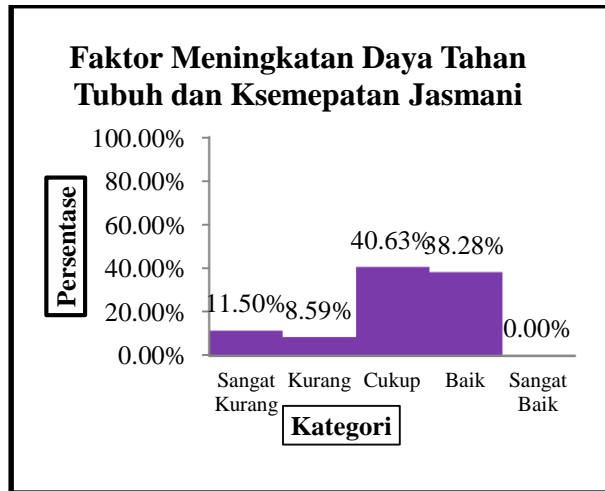
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	8.7109
<i>Median</i>	9.0000
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std. Deviation</i>	1.73501
<i>Minimum</i>	3.00
<i>Maximum</i>	11.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani**

Interval	Kategori	%
$11,31 < X$	Sangat Baik	0%
$9,58 < X \leq 11,31$	Baik	38,28%
$7,84 < X \leq 9,58$	Cukup	40,63%
$6,11 < X \leq 7,84$	Kurang	8,59%
$X \leq 6,11$	Sangat Kurang	11,50%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 16 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Meningkatkan Daya Tahan Tubuh dan Kesempatan Jasmani**

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 11,50% (16 siswa), “kurang” sebesar 8,59% (11 siswa), “cukup” sebesar 40,63% (52 siswa), “baik” sebesar 38,28% (49 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 8,71, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani dalam kategori “cukup”.

**5. Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit didapat skor terendah (*minimum*) 11,00, skor tertinggi (*maksimum*) 27,00, rerata (*mean*) 20,98, nilai tengah (*median*) 20,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, *standar deviasi* (SD) 3,27. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskriptif Statistik Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit**

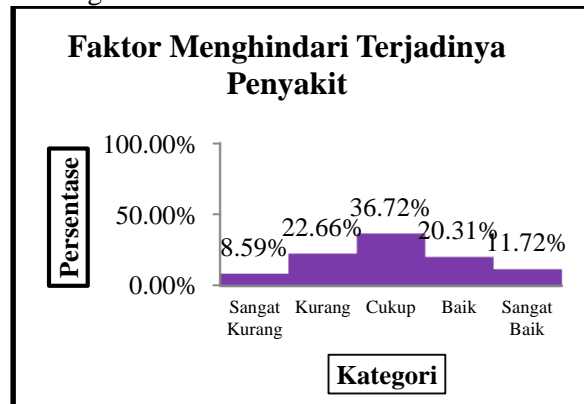
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	20.9844
<i>Median</i>	20.0000
<i>Mode</i>	20.00
<i>Std. Deviation</i>	3.26756
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	27.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit**

Interval	Kategori	%
$25,89 < X$	Sangat Baik	11,72%
$22,62 < X \leq 25,89$	Baik	20,31%
$19,35 < X \leq 22,62$	Cukup	36,72%
$16,08 < X \leq 19,35$	Kurang	22,66%
$X \leq 16,08$	Sangat Kurang	8,59%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Menghindari Terjadinya Penyakit**

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,59% (11 siswa), “kurang” sebesar 22,66% (29 siswa), “cukup” sebesar 36,72% (47 siswa), “baik” sebesar 20,31% (26 siswa), dan “sangat baik” sebesar 11,72% (15 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 20,98, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor menghindari terjadinya penyakit dalam kategori “cukup”.

**6. Faktor Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian didapat skor terendah (*minimum*) 5,00, skor tertinggi (*maksimum*) 12,00, rerata (*mean*) 9,20, nilai tengah (*median*) 9,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 8,00, *standar deviasi* (SD) 1,59. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian**

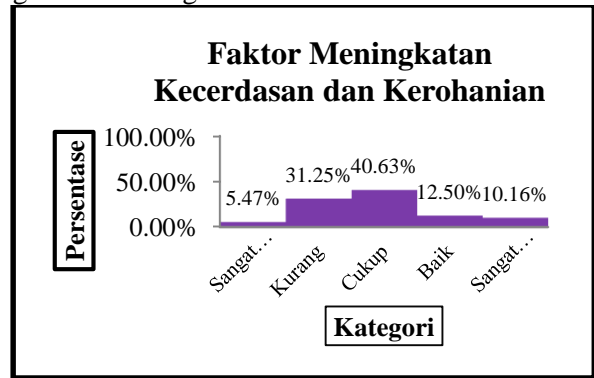
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	9.2031
<i>Median</i>	9.0000
<i>Mode</i>	8.00
<i>Std. Deviation</i>	1.59408
<i>Minimum</i>	5.00
<i>Maximum</i>	12.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian**

Interval	Kategori	%
11,59 < X	Sangat Baik	10,16%
10,00 < X ≤ 11,59	Baik	12,50%
8,41 < X ≤ 10,00	Cukup	40,63%
6,81 < X ≤ 8,41	Kurang	31,25%
X ≤ 6,81	Sangat Kurang	5,47%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 15 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor meningkatkan kecerdasan dan kerohanian dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Meningkatkan Kecerdasan dan Kerohanian**

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 7 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor Meningkatkan kecerdasan dan kerohanian berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 5,47% (7 siswa), “kurang” sebesar 31,25% (40 siswa), “cukup” sebesar 40,63% (52 siswa), “baik” sebesar 12,50% (16 siswa), dan “sangat baik” sebesar 10,16% (13 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 9,20, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor Meningkatkan kecerdasan dan kerohanian dalam kategori “cukup”.

**7. Faktor Melengkapi Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat didapat skor terendah (*minimum*) 10,00, skor tertinggi (*maksimum*) 22,00, rerata (*mean*) 16,56, nilai tengah (*median*) 16,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 16,00, *standar deviasi* (SD) 2,48. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Deskriptif Statistik Faktor Melengkapi Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat**

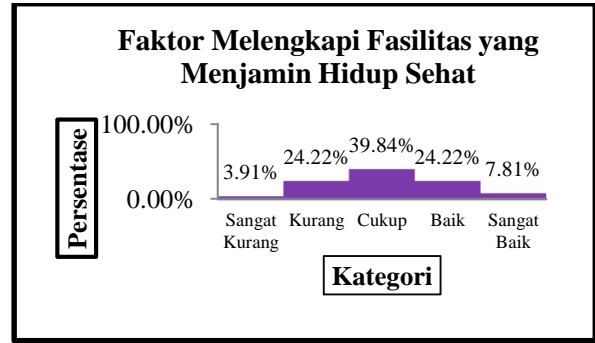
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	16.5625
<i>Median</i>	16.0000
<i>Mode</i>	16.00
<i>Std. Deviation</i>	2.48381
<i>Minimum</i>	10.00
<i>Maximum</i>	22.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Melengkapi Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat**

Interval	Kategori	%
20,29 < X	Sangat Baik	7,81%
17,80 < X ≤ 20,29	Baik	24,22%
15,32 < X ≤ 17,80	Cukup	39,84%
12,84 < X ≤ 15,32	Kurang	24,22%
X ≤ 12,84	Sangat Kurang	3,91%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 17 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Melengkapi Fasilitas yang Menjamin Hidup Sehat**

Berdasarkan tabel 22 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 3,91% (5 siswa), “kurang” sebesar 24,22% (31 siswa), “cukup” sebesar 39,84% (51 siswa), “baik” sebesar 24,22% (31 siswa), dan “sangat baik” sebesar 7,81% (10 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 16,56, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor melengkapi fasilitas yang menjamin hidup sehat dalam kategori “cukup”.

**8. Faktor Pemeriksaan Kesehatan**

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan didapat skor terendah (*minimum*) 2,00, skor tertinggi (*maksimum*) 8,00, rerata (*mean*) 5,04, nilai tengah (*median*) 5,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 5,00, *standar deviasi* (SD) 1,42. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Deskriptif Statistik Faktor Pemeriksaan Kesehatan**

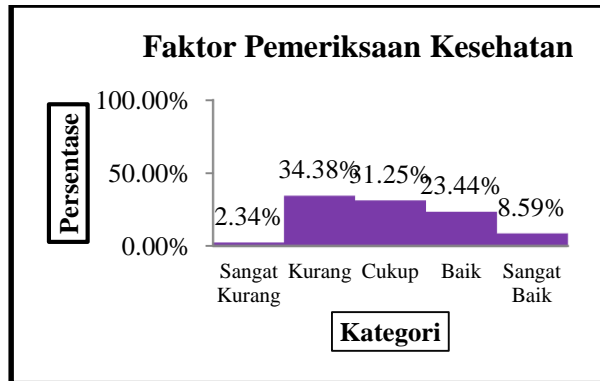
Statistik	
<i>N</i>	128
<i>Mean</i>	5.0391
<i>Median</i>	5.0000
<i>Mode</i>	5.00
<i>Std. Deviation</i>	1.42200
<i>Minimum</i>	2.00
<i>Maximum</i>	8.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Distribusi Frekuensi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Pemeriksaan Kesehatan**

Interval	Kategori	%
$7,17 < X$	Sangat Baik	8,59%
$5,75 < X \leq 7,17$	Baik	23,44%
$4,33 < X \leq 5,75$	Cukup	31,25%
$2,91 < X \leq 4,33$	Kurang	34,38%
$X \leq 2,91$	Sangat Kurang	2,34%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 19 tersebut di atas pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Histogram Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan Faktor Pemeriksaan Kesehatan**

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 9 di atas menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 2,34% (3 siswa), “kurang” sebesar 34,38% (44 siswa), “cukup” sebesar 31,25% (40 siswa), “baik” sebesar 23,44% (30 siswa), dan “sangat baik” sebesar 8,59% (11 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 5,04, pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berdasarkan faktor pemeriksaan kesehatan dalam kategori “cukup”.

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 43 butir, dan terbagi dalam delapan faktor yaitu (1) Memelihara kebersihan, (2) Makanan yang sehat, (3) Cara hidup teratur (4) Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesempatan jasmani (5) Menghindari terjadinya penyakit (6) Meningkatkan taraf kecerdasan dan kerohaian (7) melengkapi rumah dengan fasilitas fasilitas yang menjamin hidup sehat (8) Pemeriksaan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dalam kategori “cukup”. Hal tersebut dikarenakan siswa di SMP N 1 Berbah Sleman Yogyakarta masih ada siswa yang mengalami pola hidup yang tidak sehat.

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. Menurut Rahmawati (2016:29) “Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,25% (8 siswa), “kurang” sebesar 29,69% (38 siswa), “cukup” sebesar 24,22% (31 siswa), “baik” sebesar 34,38% (44 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,47% (7 siswa).

### **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 kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta.
2. Agar melakukan penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Berbah Sleman Yogyakarta dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2001). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Notoadmojo, S. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A & Rahmawati, E. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sari, I.P.T.P (2013). *Pendidikan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9, 2
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.