

PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA'ARIF 1 KROYA KABUPATEN CILACAP TAHUN AJARAN 2016/2017

HEALTHY LIFE BEHAVIOR OF STUDENT CLASS XI AT SMK MA'ARIF 1 KROYA IN CILACAP DISTRICT IN ACADEMIC YEAR OF 2016/2017

Oleh : Sarkum Budiyono, PJKR
budiyonosarkum@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi masih banyaknya siswa yang belum bisa menerapkan dan menjaga perilaku hidup sehat secara maksimal. Perilaku hidup sehat yang sudah dilakukan oleh siswa misalnya pola makan dan menjaga kebersihan. Tujuan penelitian ini adalah (1) mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017, (2) Mengetahui faktor mana yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode penelitian yang digunakan adalah metode *survey*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 425 siswa dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 106 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik diperoleh 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah (2) Faktor yang paling berpengaruh adalah perilaku terhadap kebersihan diri dengan persentase 22,97%.

Kata kunci : *perilaku hidup sehat, SMK Ma'arif 1 Kroya.*

Abstract

This research background is still found many students that have not apply a healthy life behavior maximally. Healthy life behavior that has been applied by students are eating habit and keep the cleanliness. The purpose of this research are (1) To find the healthy life behavior of student class XI at SMK Ma'arif 1 Kroya in Cilacap district in academic year of 2016/2017, (2) To find the most influence factor towards the healthy life behavior of student class XI at SMK Ma'arif 1 Kroya in Cilacap district in academic year of 2016/2017. This research is a descriptive research and the method which used in this research is survey method. The population of this research which are 425 students and the students that used as the sample in this research are 106 students. Technique sampling of this research is quota sampling. The instrument which used is questionnaire. The analysis technique which used is descriptive quantitative with percentage. The result of this research is showing that (1) healthy life behavior of the student class XI at SMK Ma'arif 1 Kroya in Cilacap district in academic year of 2016/2017 is including in medium category. The result is showed by the result of statistic test which earned 7,5% or 8 students included in very high category, 17,9% or 19 students included in high category, 44,3% or 47 students included in medium category, 23,6% or 25 students included in low category, and 6,7% or 7 students included in very low category. (2) The most influence factor is behavior of personal hygiene with the number of percentage is 22,97%.

Keywords : *healthy life behavior, SMK Ma'arif 1 Kroya.*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk yang paling sempurna dibandingkan makhluk hidup lainnya. Manusia memiliki budaya dan mampu berpikir tentang baik buruknya perilaku yang akan diterapkan untuk menciptakan hidup yang sehat. Hidup sehat sangat di inginkan dan di idamkan oleh setiap manusia, akan tetapi sebagian besar tidak mau melewati proses dan ingin langsung mendapatkan hasil atau hidup sehat tersebut. Perilaku merupakan wujud tindakan seseorang berdasarkan pemahaman dan kemauan terhadap sesuatu yang dihadapi. Lingkungan hidup merupakan wahana dimana makhluk dapat bertahan dan berkembang biak. Menurut Bloom yang dikutip oleh Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 15) perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat. Menurut Becker dalam Sukidjo Notoatmodjo (2007 : 137) perilaku hidup sehat adalah perilaku - perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang mendukung terciptanya hidup yang sehat dan lingkungan yang mendukung tercapainya hidup sehat.

Perilaku hidup sehat sebenarnya sudah ditanamkan di lingkungan keluarga dan juga sudah didapatkan oleh siswa sejak masih duduk di bangku sekolah dasar. Siswa sudah dibekali pengetahuan tentang perilaku hidup sehat akan tetapi pada kenyataannya beberapa siswa masih belum bisa menerapkannya secara maksimal ketika siswa sudah duduk di bangku SMK. Materi perilaku hidup sehat juga masuk dalam pembelajaran Penjas kurikulum KTSP. Khusus di kelas XI kompetensi intinya adalah menerapkan budaya hidup sehat dengan kompetensi dasar memahami bahaya HIV/AIDS, memahami cara penularan HIV/AIDS, memahami cara menghindari penularan HIV/AIDS di semester satu dan memahami cara pemanfaatan waktu luang untuk kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat di semester dua.

Siswa sejatinya sudah cukup mampu untuk menerapkan perilaku hidup sehat di kehidupan sehari-hari, contohnya mandi sehari 2 kali, makan 3 kali dalam sehari dan berpakaian rapi. Permasalahan yang dialami oleh siswa adalah tidak konsistennya perilaku tersebut.

Siswa belum mampu untuk menjaga secara konsisten perilaku hidup sehat setiap harinya. Perilaku yang belum konsisten dijaga oleh siswa diantaranya masih banyak siswa yang membuang sampah tidak pada tempatnya, tidak mencuci tangan sebelum makan, kuku jari tangan yang panjang dan kurangnya keseimbangan antara istirahat dan kegiatan.

Perilaku siswa di sekolah sangat beragam, salah satunya masih sering di jumpai siswa yang terlihat mengantuk dan lesu saat pembelajaran sedang berlangsung. Saat ditanya siswa menjawab saat malam terbiasa nongkrong di cafe atau nonton televisi hingga larut malam. Ciri-ciri orang yang tidak bugar itu sendiri diantaranya adalah lesu, letih, otot kendor, banyak lemak atau gemuk dan muka pucat. Perilaku hidup sehat mencakup di antaranya makan dengan menu yang seimbang, olahraga teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat yang cukup, mengendalikan stress dan perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

Selain perilaku siswa, kebiasaan makan siswa juga perlu diperhatikan. Siswa cenderung lebih suka makan makanan cepat saji dari pada makan di rumah. Hal ini secara tidak langsung mengubah perilaku hidup siswa yang seharusnya tidur lebih awal jadi begadang karena nongkrong sampai larut malam. Makan makanan cepat saji akan mempengaruhi kesehatan di masa mendatang. Perilaku tersebut akan berdampak buruk terhadap kesehatan siswa karena kurangnya waktu istirahat dan asupan makanan yang tidak sehat. Padahal masa remaja seusia SMK akan sangat berpengaruh pada kehidupan siswa kedepannya. Seharusnya masa SMK diisi dengan kegiatan yang menunjang prestasi dan makan makanan yang bergizi agar perkembangan tubuh dapat maksimal.

Berdasarkan dari latar belakang diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya, Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Peneliti akan memberikan angket berisi pernyataan seputar perilaku hidup sehat kepada siswa untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya, Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan metode penelitian yang digunakan adalah metode survey. Teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Sampel kuota (*quota sample*) adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan jumlah sampel yang telah ditentukan (Suharsimi Arikunto, 2006 : 134-135). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 sampai dengan 28 januari 2017 di SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap.

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap. Metode penentuan sampel menggunakan teknik quote dengan jumlah 25% dari populasi, yaitu 106 siswa. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

No	Jurusan	Kelas	Jumlah	Sampel
1	TAV	TAV 1	46	10
		TAV 2	43	10
2	TSM	TSM 1	43	10
		TSM 2	40	10
3	TKR	TKR 1	42	11
		TKR 2	43	11
		TKR 3	41	11
		TKR 4	42	11
		TKR 5	43	11
		TKR 6	42	11
Jumlah		10	425	106

Prosedur

Sebelum penelitian ini dilakukan, terlebih dahulu peneliti menentukan populasi dan sampel serta menguji instrumen. Instrumen yang digunakan adalah menggunakan kuesioner, agar

pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Setelah instrumen diuji coba dan diketahui validitas dan reliabilitasnya baru instrumen bisa digunakan untuk mnegambil data.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian ini adalah angket. Menurut Soehartono dalam Mahi M. Hikmat (2011 : 77) angket (*self-administered questionnaire*) adalah teknik pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pertanyaan untuk diisi sendiri oleh responden. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup berupa pertanyaan menggunakan lima alternatif jawaban, yaitu : Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP), Tidak Pernah Sama Sekali (TPS).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini sebelumnya sudah melalui uji coba terlebih dahulu. Uji coba dilakukan kepada siswa kelas XI SMK Negeri 1 Binangun pada tanggal 2 sampai 28 januari 2017 dengan jumlah 30 siswa. Uji coba angket ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Binangun dengan pertimbangan sebagai berikut :

- 1) Terletak di dalam satu Karesidenan
- 2) Sama-sama sekolah unggulan di Karesidenan tersebut
- 3) Letak sekolah yang berdekatan

Dalam pengukurannya, butir pernyataan yang tidak valid atau gugur dihilangkan dan pernyataan yang valid digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Teknik untuk menganalisis data digunakan teknik analisis. Analisis yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data yang sudah diperoleh

dikelompokkan menjadi 5 lima kategori yaitu : sangat baik, baik, sedang, rendah dan sangat rendah.

Tabel 2. Norma Penilaian Perilaku Hidup Sehat

No	Interval	Kategori
1	>Mean + 1.5 SD	Sangat Baik
2	Mean skor + 0.5 SD s/d < Mean skor + 1.5 SD	Baik
3	Mean skor – 0.5 SD s/d < Mean skor + 0.5 SD	Sedang
4	Mean skor – 1.5 SD s/d < Mean skor – 0.5 SD	Rendah
5	< Mean skor – 1.5 SD	Sangat Rendah

Keterangan :

Mean : nilai rata-rata

SD : standar deviasi

(Anas Sudijono, 2011 : 175)

Menurut Anas Sudijono (2011 : 43) perhitungan itu dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

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

Keterangan :

P : Persentase

F : Frekuensi

N : Jumlah Subyek

Data yang dianalisis disini adalah data hasil jawaban pengisian kuesioner XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

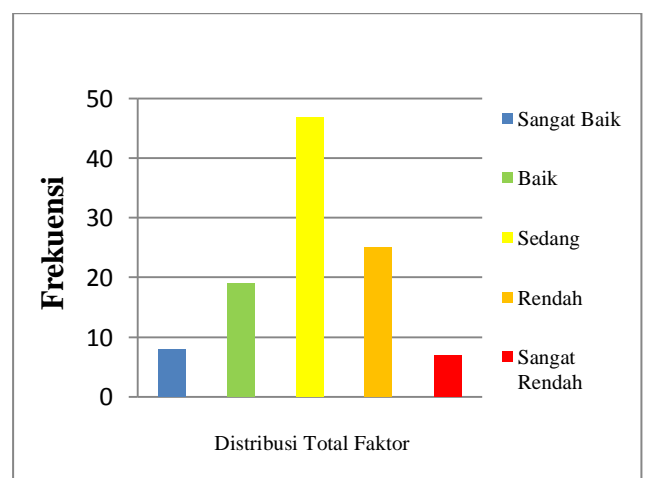
Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran identifikasi perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017. Hasil penelitian Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017

No	Interval	Kategori	F	%
1	>187,332	Sangat Baik	8	7,5
2	175,751 s.d. < 187,332	Baik	19	17,9
3	164,169 s.d. < 175,751	Sedang	47	44,3
4	152,588 s.d. < 164,169	Rendah	25	23,6
5	<152,588	Sangat Rendah	7	6,7
Jumlah			106	100

Tabel di atas menunjukkan Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari hasil analisis data diperoleh sebanyak 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah, dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah. Sedangkan faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017 adalah perilaku terhadap kebersihan diri dengan persentase 22,97%. Berikut gambar diagram batangnya :



Gambar 1. Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017

Pembahasan

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang. Sebanyak 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah, dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah. Sedangkan faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017 adalah perilaku terhadap kebersihan diri dengan persentase 22,97%.

Siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 sebagian besar sudah bisa menerapkan perilaku hidup sehat seperti yang telah di jabarkan dalam hasil penelitian di atas yang masuk dalam kategori sedang. Faktor-faktor yang menyusun perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 terdiri dari 6 faktor, yaitu : (1) faktor perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) faktor perilaku terhadap kebersihan diri, (3) faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit, (5) faktor kebiasaan yang merusak kesehatan dan, (6) faktor perilaku hidup yang teratur. Tentunya faktor-faktor yang mendukung di atas dijelaskan sebagai berikut :

1. Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap makanan dan minuman adalah baik. Hal ini disebabkan karena siswa sudah diberikan pemahaman sejak masih duduk di bangku Sekolah Dasar tentang pentingnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh yang bisa didapatkan dari makanan dan minuman agar tubuh tetap sehat.

2. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan diri adalah sedang. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mempunyai kesadaran bahwa kebersihan bisa menjaga kesehatan. Salah satunya dengan kebiasaan menjaga kebersihan tubuh siswa. Upaya menjaga kebersihan tubuh seperti mandi, sikat gigi, dan membersihkan pakaian dari kotoran dan debu, merupakan hal-hal kecil yang bisa berdampak besar bagi kesehatan siswa. Kebiasaan menjaga kebersihan tubuh, akan semakin menumbuhkan kesadaran siswa untuk selalu menjaga kesehatan.

3. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah sedang. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mempunyai kesadaran untuk menjaga kebersihan ruangan atau lingkungan sesudah memakai untuk melakukan kegiatan. Kebersihan kamar, halaman, rumah dan sekolah merupakan bentuk kesadaran dari kebersihan lingkungan.

4. Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit adalah sedang. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mempunyai pengetahuan tentang beberapa penyakit yang menular maupun yang tidak menular serta pencegahan dan pengobatan pertama agar penyakit tidak bertambah parah. Hasil tersebut diartikan siswa sudah memiliki kesadaran akan pentingnya perilaku seorang siswa terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana siswa melakukan pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit, pencarian obat dan pemulihan kesehatan.

5. Faktor Kebiasaan yang Merusak Kesehatan

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor kebiasaan yang merusak kesehatan adalah sedang. Hal ini disebabkan oleh lingkungan sekitar yang sudah mendukung bagi kesehatan siswa. Peran guru, orang tua dan masyarakat sekitar siswa membantu mendidik siswa untuk menjauhi kebiasaan yang bisa merusak kesehatan.

6. Faktor Perilaku Hidup yang Teratur

Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 dari faktor perilaku hidup yang teratur adalah sedang. Hal ini disebabkan karena siswa sudah mampu mengatur jam istirahat, bermain dan belajar yang seimbang. Pengaturan waktu aktivitas akan membuat hidup lebih teratur. Kebiasaan mengatur waktu aktivitas akan membuat siswa tidak mudah terserang penyakit, sehingga hal tersebut akan membuat kesehatan siswa menjadi lebih stabil.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa : (1) perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk kategori sedang dengan rincian 7,5% atau 8 siswa masuk kategori perilaku hidup sehat sangat baik, 17,9% atau 19 siswa masuk kategori baik, 44,3% atau 47 siswa masuk kategori sedang, 23,6% atau 25 siswa masuk kategori rendah, dan 6,7% atau 7 siswa masuk kategori sangat rendah, (2) sedangkan faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017 adalah perilaku terhadap kebersihan diri dengan persentase 22,97%.

Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi siswa yang masih mempunyai perilaku hidup kurang sehat agar memperhatikan pola hidup yang sehat.
2. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya digunakan dengan sampel yang berbeda dan populasi yang lebih luas, sehingga diharapkan faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat dapat teridentifikasi secara luas.
3. Bagi orang tua dan guru agar selalu memperhatikan anak didiknya, agar dapat mengarahkan tentang perilaku hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Mahi M. Hikmat. (2011). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta. Diakses dari <http://www.konsistensi.com/2013/04/teori-sampel-dan-sampling-penelitian.html> pada tanggal 16 November 2016, Jam 19.45 WIB.
- Sukidjo Notoatmodjo (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.