

## **PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS X SMK YPT 1 PURBALINGGA TAHUN AJARAN 2016/2017**

*HEALTHY LIFE BEHAVIOR STUDENTS CLASS X SMK YPT 1 PURBALINGGA TEACHING DATE  
2016/2017*

Oleh : Krisna Mahendra, fik uny  
krisnamahendra94@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengambilan data menggunakan angket. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dengan angket. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 340 siswa. Data dikumpulkan dari seluruh populasi. Uji coba dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga, dengan koefisien validitas sebesar 0,927 dan reliabilitas sebesar 0,986. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” sebesar 21,76% (74 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 25,29% (86 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,29% (18 siswa).

Kata kunci: *perilaku hidup sehat, siswa kelas X, SMK YPT 1 Purbalingga*

### **Abstract**

*This study aims to find out how well the healthy life behavior of students of class X SMK YPT 1 Purbalingga academic year 2016/2017. This research is a descriptive research. The method used is survey. Technique of taking data using questionnaire. Instruments used for data collection by questionnaire. The population in this study were all students of class X SMK YPT 1 Purbalingga academic year 2016/2017 which amounted to 340 students. Data were collected from the entire population. The trial was conducted at SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga, with validity coefficient of 0.927 and reliability of 0.986. Technique of data analysis using quantitative descriptive analysis which poured in percentage. The result of the research shows that the healthy life behavior of the students of class X SMK YPT 1 Purbalingga academic year 2016/2017 is in the category of "very less" of 6.47% (22 students), "less" equal to 21.76% (74 students), "average" of 41.18% (140 students), "good" by 25.29% (86 students), and "very good" of 5.29% (18 students).*

*Keywords: healthy life behavior, students of class X, SMK YPT 1 Purbalingga*

## PENDAHULUAN

Sehat merupakan karunia Tuhan yang perlu disyukuri dan wajib dijaga, karena sehat merupakan hak asasi manusia yang harus dihargai. Tubuh yang sehat manusia dapat melakukan kegiatan yang bermanfaat. Sehat juga investasi untuk meningkatkan produktivitas guna meningkatkan kesejahteraan. Salah satu upaya untuk mewujudkan kesehatan adalah dengan melakukan perilaku hidup sehat

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Semua manusia menginginkan hidup sehat untuk dapat menjalani aktivitas sehari-hari. Manusia yang memiliki tubuh sehat dapat memungkinkan hidup yang lebih baik sehingga terhindar dari penyakit. Hidup sehat sangat diperlukan dan wajib dilaksanakan supaya manusia dapat meminimalisir akan datangnya penyakit. Penyakit ini akan menyebabkan kegiatan manusia terganggu termasuk kegiatan dalam mencari ilmu. Kegiatan mencari ilmu dapat membuat manusia akan lebih mengerti akan bahaya suatu penyakit. Kegiatan mencari ilmu lebih dikenal dengan pendidikan. Pendidikan sangat diperlukan oleh semua orang. Oleh karena itu, demi mendapatkan pendidikan yang baik diperlukan peran guru, siswa, orang tua, sekolah dan lainnya.

Perilaku hidup sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2010: 25) faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain dipengaruhi oleh, yaitu:

1) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis

makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.

- 2) Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.
- 3) Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.
- 4) Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan
- 5) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah, dan olahraga teratur.

Siswa sebagai salah satu unsur terciptanya pendidikan harus berperan aktif dalam upaya menciptakan hidup sehat dan lingkungan yang sehat karena di masa yang akan datang siswa akan menjadi penerus bangsa. Maka, perilaku hidup sehat sangat penting. Perilaku hidup sehat adalah salah satu syarat agar tercapainya prestasi dalam pendidikan yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Perilaku hidup sehat yang baik muncul apabila seseorang sadar dari diri sendiri serta melihat orang lain. Pelaksanaannya siswa biasanya akan meniru orang sekitar atau lingkungannya. Perilaku hidup sehat apabila dilakukan secara intensif dan dalam waktu yang panjang akan membuahkan hasil yang baik pada kesehatannya.

Perilaku hidup sehat perlu dilakukan untuk menjaga kesehatannya. Dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa masih ada beberapa siswa yang jajan sembarangan. Jajan yang terlalu sering dapat mengurangi nafsu makan anak di

rumah. Selain itu banyak makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan, sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Sebagian besar makanan jajanan terbuat dari karbohidrat sehingga lebih tepat sebagai *snack* antar waktu makan, bukan sebagai pengganti makanan utama.

Selain itu, hasil wawancara pra penelitian dengan guru Penjasorkes yang dilakukan pada tanggal 7 Februari 2017 diketahui bahwa siswa kelas X Sekolah Menengah Kejuruan Yayasan Pendidikan Teknologi (SMK YPT) 1 Purbalingga belum sepenuhnya menerapkan kebiasaan perilaku hidup sehat. Beberapa diantaranya yaitu tentang asupan makanan atau pola makan yang tidak teratur, misalnya siswa tidak sarapan pagi ketika berangkat sekolah, sehingga konsentrasi terganggu saat menerima pelajaran, siswa jajan sembarangan baik ketika istirahat di sekolah maupun setelah pulang sekolah. Masalah lainnya yaitu siswa cenderung terlalu asyik dengan kegiatan luar seperti perlombaan balap motor (*drag race/road race*) menyebabkan siswa banyak yang begadang sehingga mengganggu waktu istirahat yang cukup. Kesadaran siswa tentang keseimbangan antara kegiatan sehari-hari, istirahat, dan olahraga juga masih kurang yang menyebabkan beberapa siswa sering mengalami sakit-sakitan. Masalah yang ada yaitu terlihat sebagian besar siswa masih menganggap Penjasorkes hanya sebagai mata pelajaran biasa yang tidak terlalu penting, karena mata pelajaran Penjasorkes tidak diujikan dalam ujian nasional. Sebagian besar siswa juga beranggapan bahwa Penjasorkes merupakan pelajaran yang sangat melelahkan, karena banyak menggunakan aktivitas fisik. Hal ini dikarenakan siswa masih belum mengetahui manfaat dari Penjasorkes. Padahal Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang

dapat mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Aspek tersebut merupakan aspek dasar untuk mencapai tujuan pendidikan.

Masalah tersebut dikarenakan belum adanya sosialisasi tentang perilaku hidup sehat dari pihak sekolah maupun guru Penjasorkes yang kurang memberikan materi tentang perilaku hidup sehat pada mata pelajaran Penjasorkes. Harapannya, (1) ketika siswa membiasakan sarapan pagi sebelum berangkat sekolah akan memberikan energi dan membantu meningkatkan konsentrasi dalam menerima pelajaran, (2) siswa yang tidak jajan sembarangan akan meminimalisir masuknya makanan yang tidak sehat, (3) siswa yang sadar dan memahami keseimbangan antara kegiatan sehari-hari, istirahat, dan berolahraga akan lebih menjaga kesehatan tubuhnya dan terhindar dari sakit serta membantu siswa untuk memahami dampak negatif perilaku hidup tidak sehat, dan siswa yang berperan aktif menerapkan perilaku hidup sehat akan berdampak positif bagi diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga belum sepenuhnya membiasakan diri untuk menerapkan perilaku hidup sehat yang dapat memicu tumbuhnya penyakit sehingga akan berdampak negatif pada kesehatan siswa dan mengganggu kegiatan sekolahnya. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Budiyo (2017) yang berjudul "Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas XI SMK MA'ARIF 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017". Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Hasil perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang, yaitu dengan hasil 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. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema perilaku hidup sehat siswa. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis akan melakukan penelitian dengan judul "Perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017." Penelitian ini mengambil sasaran populasi siswa SMK YPT 1 Purbalingga kelas X.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Menurut Arikunto (2006: 243), bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian non hipotesis, sehingga langkah penelitian tidak merumuskan hipotesis. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto, 2006: 56).

### Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMK YPT 1 Purbalingga yang terletak di Jl. May. Jend. Sungkono Km 3 Kabupaten Purbalingga. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24-25 Juli 2017.

### Target/Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017, karena keseluruhan populasi

dijadikan subjek sehingga disebut *total sampling*. Rincian subjek penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Subjek Penelitian**

No	Kelas	Jumlah
1	Kelas X TKR 1	32
2	Kelas X TKR 2	32
3	Kelas X TKR 3	32
4	Kelas X TKR 4	32
5	Kelas X TKR 5	32
6	Kelas X TPBO 1	31
7	Kelas X TPBO 2	30
8	Kelas X TFL 1	30
9	Kelas X TFL 2	31
10	Kelas X TEI 1	29
11	Kelas X TKJ 1	29
<b>Jumlah</b>		<b>340</b>

Keterangan:

- TKR = Teknik Kendaraan Ringan
- TPBO = Teknik Perbaikan Bodi Otomotif
- TFL = Teknik Febrikasi Logam
- TEI = Teknik Elektronika Industri
- TKJ = Teknik Komputer dan Jaringan

### Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Data diperoleh melalui pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mencari data siswa kelas X SMK YPT I Purbalingga tahun ajaran 2016/2017.
2. Peneliti menentukan jumlah responden yang menjadi subjek penelitian.
3. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
4. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
5. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pengisian angket dari responden. Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket. Arikunto (2006: 195) menyatakan angket adalah “sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi sampel dalam arti laporan pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui.” Angket dalam penelitian ini adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* ( $\surd$ ) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan empat pilihan jawaban yaitu, Selalu (SL), Sering (SR), Kadang (KD), dan Tidak Pernah (TP).

Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi/*expert judgment*. Uji coba dilakukan pada siswa kelas X SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga dengan subjek yang berjumlah 63 siswa. Uji coba dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Purbalingga karena mempunyai karakteristik yang sama dengan subjek yang akan diteliti, baik kondisi sekolah, misalnya sarana dan prasarana hampir sama dan sekolah juga berdekatan. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

### 1. Uji Validitas

Sebuah instrumen dikatakan valid jika mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2006: 99). Berdasarkan hasil uji coba menunjukkan bahwa dari 57 butir terdapat 8 butir gugur, yaitu butir nomor 7, 17, 23, 25, 31, 45, 55, dan 57. Butir gugur dikarenakan nilai  $r$  hitung

$< r$  tabel ( $df_{63;0,05}$ ) 0,244 sehingga terdapat 49 butir yang digunakan untuk penelitian.

### 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 41). Reliabilitas instrumen ini sebesar 0,986.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif (Sudijono, 2009: 56). Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2009: 58)

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 S < X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Baik
3	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Kurang

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

$M$  : nilai rata-rata (*mean*)

$X$  : skor

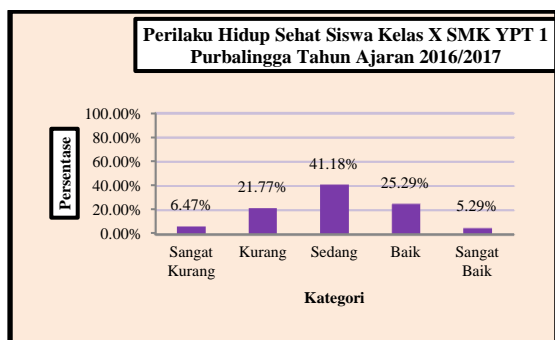
$S$  : *standar deviasi*

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis data penelitian perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 dipaparkan sebagai berikut:

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 didapat skor tekurang (*minimum*) 85,00, skor terbaik (*maksimum*) 139,00, rerata (*mean*) 115,37, nilai tengah (*median*) 116,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 114,00, standar deviasi (SD) 9,32.

Perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



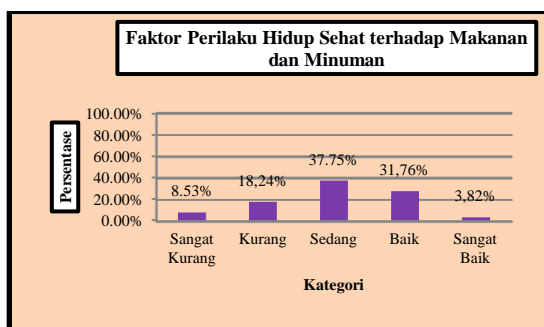
**Gambar 1. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMK YPT 1 Purbalingga Tahun Ajaran 2016/2017**

Berdasarkan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” sebesar 21,76% (74 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 25,29% (86 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,29% (18 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 115,73, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 dalam kategori “sedang”.

**1. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman**

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman didapat skor tekurang (*minimum*) 15,00, skor terbaik (*maksimum*) 36,00, rerata (*mean*) 27,69, nilai tengah (*median*) 28,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 27,00, standar deviasi (SD) 3,66.

Perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Batang Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman**

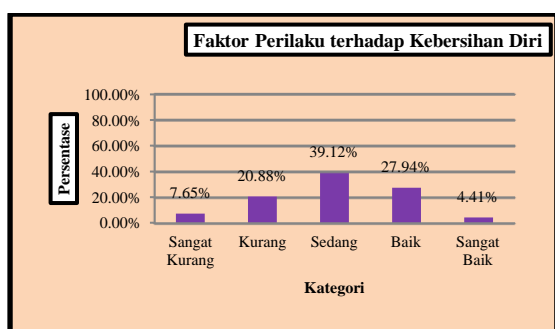
Berdasarkan gambar 2 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8,53% (29 siswa), “kurang” sebesar 18,24% (62 siswa), “sedang” sebesar 37,75% (128 siswa), “baik” sebesar 31,76% (108 siswa), dan “sangat baik” sebesar 3,82% (13 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,69, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat

terhadap makanan dan minuman dalam kategori “sedang”.

### 2. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri didapat skor tekurang (*minimum*) 20,00, skor terbaik (*maksimum*) 41,00, rerata (*mean*) 32,53, nilai tengah (*median*) 33,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 34,00, *standar deviasi* (SD) 3,94.

Perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri

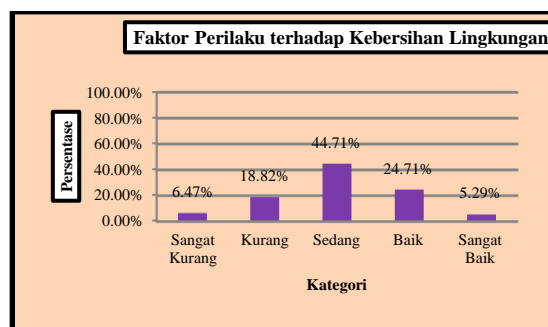
Berdasarkan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,65% (26 siswa), “kurang” sebesar 20,88% (71 siswa), “sedang” sebesar 39,12% (133 siswa), “baik” sebesar 27,94% (95 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,41% (15 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 32,53, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku

perilaku terhadap kebersihan diri dalam kategori “sedang”.

### 3. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan didapat skor tekurang (*minimum*) 13,00, skor terbaik (*maksimum*) 32,00, rerata (*mean*) 22,60, nilai tengah (*median*) 23,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 23,00, *standar deviasi* (SD) 3,26.

Perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

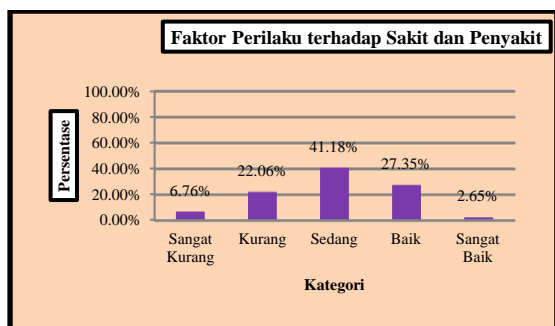
Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” 18,82% (64 siswa), “sedang” 44,71% (152 siswa), “baik” 24,71% (84 siswa), dan “sangat baik” 5,29% (18 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 22,60 perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 faktor

perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori “sedang”.

**4. Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit**

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit didapat skor tekurang (*minimum*) 10,00, skor terbaik (*maksimum*) 26,00, rerata (*mean*) 19,94, nilai tengah (*median*) 20,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 20,00, *standar deviasi* 2,71.

Perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit**

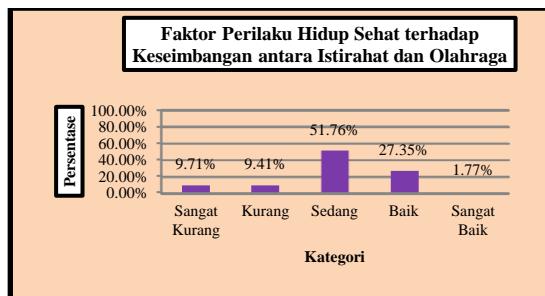
Berdasarkan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,76% (23 siswa), “kurang” sebesar 22,06% (75 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 27,35% (93 siswa), dan “sangat baik” sebesar 2,65% (9 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 19,94, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku

terhadap sakit dan penyakit dalam kategori “sedang”.

**5. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga**

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga didapat skor tekurang (*minimum*) 26,00, skor terbaik (*maksimum*) 54,00, rerata (*mean*) 39,13, nilai tengah (*median*) 39,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 39,00, *standar deviasi* (SD) 5,03.

Perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga**

Berdasarkan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 9,71% (33 siswa), “kurang” sebesar 9,41% (32 siswa), “sedang” sebesar 51,76% (176 siswa), “baik” sebesar



27,35% (93 siswa), dan “sangat baik” sebesar 1,77% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 12,61 perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga dalam kategori “sedang”.

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 masuk dalam kategori sedang. Menurut Walgito (2003: 10) perilaku itu sebagai aktivitas-aktivitas yang merupakan manifestasi kehidupan psikis. Perilaku (aktivitas) yang ada dalam individu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya rangsangan yang mengenai individu tersebut. Perilaku merupakan jawaban terhadap rangsangan yang mengenai dan perilaku organisme tidak dapat lepas dari pengaruh lingkungan dan organisme itu sendiri.

#### **1. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku hidup sehat terhadap makanan dan minuman dalam kategori “sedang”. Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Dengan adanya pengetahuan tentang zat-zat gizi seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi ini penting untuk

pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu pentembuhan penyakit. Selain makanan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Menurut pendapat Ananto & Kadir (2010: 23) air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih  $\pm 100^{\circ}\text{C}$  sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan banyak buang air, jumlah air yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan. Adapun fungsi air bagi tubuh adalah sebagai zat pembangun, sebagai zat pengatur, dan sebagai pengaturan panas tubuh atau suhu tubuh

#### **2. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Diri**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri dalam kategori “sedang”. Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah dengan menjaga kebersihan diri sendiri. Menjaga kebersihan diri sendiri sebenarnya bukanlah hal yang mudah namun bukan pula hal yang terlalu sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak

mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih, dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui akan manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

### **3. Faktor Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan dalam kategori “sedang”. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Notoatmojo, 2007: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari lingkungan itu. Namun demikian, sering pula terjadi bahwa manusia, baik secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan dan kelalaian ataupun alasan-alasan tertentu, malah mengotori lingkungan bahkan kadang-kadang juga merusak lingkungan. Untuk dapat terus mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus hidup sehat secara teratur.

Hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu

benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan. Menyadari akan arti kesehatan lingkungan, jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Sekolah yang memberikan pelajaran atau pengertian tentang kesehatan lingkungan, diharapkan siswa dapat: (1) mengenal, memahami masalah kesehatan lingkungan, (2) memiliki sikap positif dan peran aktif dalam usaha kesehatan lingkungan, (3) memiliki keterampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

### **4. Faktor Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dalam kategori “sedang”. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan di luar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Notoatmojo, 2007: 121). Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit menurut Notoatmojo (2007: 121-122), meliputi: (a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan, (b) Perilaku pencegahan penyakit, (c) Perilaku pencarian pengobatan, (d) Perilaku pemulihan kesehatan. Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan megupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua

perilaku hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh siswa.

### **5. Faktor Perilaku Hidup Sehat terhadap Keseimbangan antara Istirahat dan Olahraga**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berdasarkan perilaku hidup sehat terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga dalam kategori “sedang”. Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani. Menurut Ramdan (2009: 51) guna istirahat/tidur antara lain:

- a. Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja.
- b. Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang using/rusak.
- c. Pergantian aktivitas/kegiatan dari giat menjadi non giat.
- d. Menurunkan/melambatkan kegiatan-kegiatan jantung, paru-paru.

Ananto & Kadir (2010: 51) menjelaskan bahwa hidup yang teratur seperti:

- a. Melakukan cara hidup di luar kebiasaan yang wajar dan sehat.
- b. Tidur terlalu larut malam atau begadang karena akan membahayakan kesehatan.
- c. Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur.
- d. Makan secara sembarangan, baik yang dimakan maupun cara dan waktu makan.

Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Ada yang untuk kepentingan meningkatkan prestasi, kebugaran dan ada pula sekedar untuk bersenang-senang. Berolahraga akan

menjadikan tubuh sehat, untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang baik dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindarilah hidup yang tidak teratur.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,47% (22 siswa), “kurang” sebesar 21,76% (74 siswa), “sedang” sebesar 41,18% (140 siswa), “baik” sebesar 25,29% (86 siswa), dan “sangat baik” sebesar 5,29% (18 siswa).

#### **Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017.
2. Agar melakukan penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMK YPT 1 Purbalingga tahun ajaran 2016/2017 dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ananto, P & Kadir, A. (2010). *Memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.

Azwar, S. (2016). *Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Budiyono, S. (2017). *Perilaku hidup sehat siswa kelas XI SMK Ma'arif 1 Kroya Kabupaten Cilacap tahun ajaran 2016/2017*. Skripsi Sarjana, tidak diterbitkan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ramdan, E. (2009). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta. Arisman.

Sudijono, A. (2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Walgito, B. (2003). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.