

PENGETAHUAN POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII SMPN 1 GUNUNG AGUNG KABUPATEN TULANG BAWANG BARAT PROVINSI LAMPUNG

Oleh: Bentang Yoga Rahmanda, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Email bentangyoga27@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pola hidup sehat kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survey dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 197 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 70 siswa. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil pengetahuan siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung menunjukkan bahwa 18 siswa (25,71%) berada dalam kategori “sangat kurang”, 22 siswa (31,43%) berada dalam kategori “kurang”, 17 siswa (24,29%) berada dalam kategori “cukup”, dan 13 siswa (18,57%) berada dalam kategori “tinggi”.

Kata kunci: pengetahuan, pola hidup sehat

ABSTRACT

This research was aimed to know healthy lifestyle knowledge of VII grade students in State Junior High School (SMPN) 1 of Gunung Agung, West Tulang Bawang, Lampung. This was a descriptive research. The method used was a survey by data gathering technique using a test. This research population was all VII grade students of SMPN 1 Gunung Agung, West Tulang Bawang Regency, Lampung numbered 197. Sample taking technique used a random sampling method so that obtained samples numbered 70 students. Data analysis technique used a descriptive quantitative statistics by a percentage. The results of VII grade student knowledge of SMPN 1 Gunung Agung, West Tulang Bawang Regency, Lampung showed that 18 students (25.71%) was in “least” category, 22 students (31.43%) was in “less” category, 17 students (24.29%) was in “sufficient” category and 13 students (18.57%) was in “high” category.

Keywords: *knowledge, healthy lifestyle*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi manusia. Kesehatan bukan saja bebas dari suatu penyakit, melainkan suatu keadaan yang sempurna dalam hal fisik, mental maupun sosial. Dengan tubuh yang sehat, manusia dapat beraktivitas melakukan kegiatan sehari-hari, seperti bekerja, sekolah dan lain sebagainya. Oleh karena itu, kesehatan harus dijaga dengan baik. Beberapa manfaat yang dapat diambil dari hidup sehat antara lain tubuh akan terhindar dari berbagai penyakit yang berbahaya, tubuh terasa segar dan mampu melakukan aktivitas dengan kemampuan maksimal.

Kesehatan tubuh yang maksimal dapat tercapai apabila seseorang menerapkan pola hidup sehat. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) (2008), pola hidup sehat adalah suatu keadaan dimana mental, fisik dan kesejahteraan sosial terjaga dengan stabil, bukan hanya ketiadaan penyakit dalam diri manusia saja (Tobing, 2011: 3). 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.

Seiring perkembangan jaman yang semakin maju, mendorong setiap individu untuk bekerja keras. Kondisi ini menyebabkan sebagian orang melupakan pola hidup sehat. Pesatnya perkembangan teknologi dan industry menyebabkan seseorang

semakin mudah untuk memperoleh sesuatu secara cepat, termasuk dalam hal makanan. Saat ini banyak orang yang lebih memilih makanan cepat saji sebagai menu makanan, karena kesibukan dalam pekerjaan menyebabkan tidak adanya waktu untuk memasak makanan yang sehat. Kebiasaan ini dapat mempengaruhi kesehatan tubuh.

Demikian juga halnya pada kehidupan remaja, saat ini banyak remaja yang mengalami pola hidup yang tidak sehat. Misalnya jajan sembarang, merokok, ngemil secara berlebihan, malas berolahraga dan lain sebagainya. Selain itu, remaja juga lebih memilih makanan cepat saji yang mempunyai rasa enak tetapi tidak baik untuk kesehatan tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini disebabkan karena remaja belum mengetahui tentang manfaat pola hidup yang sehat.

Pada dasarnya pengetahuan tentang pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa sejak sekolah dasar. Pengetahuan pola hidup sehat sudah diberikan kepada siswa melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat mengetahui manfaat olah raga bagi kesehatan tubuh dan pola hidup yang sehat.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Gunung Agung kabupaten Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung diperoleh data bahwa masih banyak siswa yang mengkonsumsi makanan instan di kantin, jajan sembarangan baik di

kantin maupun di luar sekolah ketika pulang sekolah, bahkan ada beberapa siswa yang terlihat merokok ketika pulang sekolah, tidak mencuci tangan ketika akan makan, tidak memotong kuku tangan, dan membuang sampah bekas bungkus makanan (terutama bungkus permen) bukan di tempat sampah melainkan di laci meja. Selain itu, fasilitas kesehatan di sekolah seperti UKS, juga belum memberikan kontribusi yang banyak dalam hal menjaga kesehatan warga sekolah, terutama siswa. Kondisi ini mungkin disebabkan karena siswa belum mengetahui manfaat dari pola hidup sehat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa murid diperoleh data bahwa siswa belum diberikan sosialisasi tentang pola hidup sehat dari pihak sekolah maupun guru Penjasorkes.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. 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-hipotesis dan hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan. Penelitian ini menggambarkan pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN I

Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung.

Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMPN 1 Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20-26 Juli 2017.

Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Arikunto (2013: 173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung yang berjumlah 194 siswa yang terbagi dalam 6 kelas.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2013: 174) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random sampling*, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara acak. Untuk mengetahui besarnya jumlah sampel dihitung dengan rumus Slovin berikut ini (Umar, 2004: 20):

$$n = \frac{N}{(1 + Ne^2)}$$

Keterangan:

n = besarnya sampel

N = jumlah populasi

e = galat ditetapkan sebesar 8,3%

Dari rumus di atas, diperoleh besarnya sampel sebanyak 84 siswa yang terbagi menjadi sampel uji coba kelas VII F dan sampel penelitian kelas VIIA-VIIF. Untuk menentukan sampel uji coba dilakukan dengan

cara undian, dimana dengan mengambil satu kelas secara acak sebagai sampel uji coba.

Prosedur

Penelitian ini menggunakan instrument yang diisi oleh siswa. Sebelum instrument diisi oleh sebelumnya dilakukan ujicoba pada sampel terbatas. Langkah selanjutnya berdasarkan hasil ujicoba dilakukan penyebaran kuesioner kepada sampel penelitian. Hasil kuesioner kemudian dihitung distribusi frekuensinya dan hasilnya diinterpretasikan menurut tabel kategori penilaian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan jenis pertanyaan tertutup, yaitu kuesioner dimana jawaban sudah disediakan sehingga responden hanya memilih jawaban yang sesuai dengan pendapatnya.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrument pengetahuan pola hidup sehat yang meliputi faktor pengetahuan tentang pola kebersihan diri, makanan dan minuman, gerak badan, keseimbangan kegiatan dan pencegahan serta penanganan penyakit. Instrument pengetahuan pola hidup sehat diukur dengan skala nominal, yaitu jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0 untuk pernyataan favorable. Sebaliknya, untuk pernyataan unfavorable, jawaban benar diberi

skor 0 dan jawaban salah diberi skor 1.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif. Menurut Sugiyono (2012: 147) statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu statistik hasil penelitian, tapi tidak membuat kesimpulan yang lebih luas. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi pengetahuan Pola Hidup Sehat Siswa

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
80 – 100	Sangat tinggi	-	-
65 – 79	Tinggi	13	18,57
55 – 64	Cukup	17	24,29
45 – 54	Kurang	22	31,43
0 – 44	Sangat kurang	18	25,71
Total		70	100,0

Tabel di atas menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang pola hidup sehat yang termasuk kategori sangat tinggi sebanyak 0%, kategori tinggi sebanyak 13 siswa (18,7%), kategori cukup sebanyak 17 siswa (24,29%), kategori kurang sebanyak 22 siswa (31,43%) dan kategori sangat kurang sebanyak 18 siswa (25,71%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII SMP SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung berada dalam kategori kurang, yang terdiri atas:

1. Pengetahuan siswa tentang kebersihan diri termasuk dalam kategori sangat kurang (28,57%).
2. Pengetahuan siswa tentang makanan dan minuman sehat termasuk dalam kategori sangat kurang (44,28%).
3. Pengetahuan siswa tentang gerak badan termasuk dalam kategori sangat kurang (45,71%).
4. Pengetahuan siswa tentang keseimbangan kegiatan termasuk dalam kategori sangat tinggi (32,86%).
5. Pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan penyakit termasuk dalam kategori sangat kurang (47,14%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori “kurang”. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pengetahuan siswa mengenai pola hidup sehat masih harus ditingkatkan. Notoatmodjo (2005: 50) menyebutkan bahwa “pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya)”. Notoatmodjo (2007: 59) mendefinisikan pola hidup sehat sebagai “pola-pola yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya”. Dengan demikian yang dimaksud pengetahuan pola hidup sehat adalah hasil tahu seseorang tentang cara-cara

memelihara kesehatan melalui pola kebersihan diri, pola makanan dan minuman yang sehat, pola gerak badan, pola keseimbangan kegiatan dan pola pencegahan serta penanganan penyakit.

1. Pola Kebersihan Diri

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang kebersihan diri berada pada kategori “sangat kurang”. Menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilakukan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada kesadaran dalam diri siswa untuk menjaga kebesihan dirinya sendiri, yang timbul karena adanya pengetahuan dari siswa yang bersangkutan. Kebersihan diri meliputi kebersihan kulit, kebersihan hidung, kebersihan telinga, kebersihan gigi, kebersihan tangan dan kuku, kebersihan rambut, dan kebersihan kaki (Agustiawan, 2013: 11-15).

2. Pola Makanan dan Minuman Sehat

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang makanan dan minuman yang sehat berada pada kategori “sangat kurang”. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa kurang mengetahui makanan dan minuman apa saja yang sehat untuk dikonsumsi. Pola makan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat makanan. Kriteria makanan sehat berimbang yaitu cukup kuantitas, seimbang, cukup kualitas, sehat,

makanan segar alami, makanan nabati, cara memasak, teratur dalam penyajian, dan minum air putih 8 gelas sehari (Agustiawan, 2013: 11-15).

3. Pola Gerak Badan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang gerak badan berada pada kategori “sangat kurang”. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa belum mengetahui dengan baik manfaat akan pentingnya olahraga. Olahraga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggerakkan secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar. Manfaat gerak badan antara lain mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh dan sistem dalam tubuh, membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebih nyenyak, menguatkan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerja pikiran dan meningkatkan rasa segar, mengurangi rasa tertekan dan cemas, menurunkan stress emosional, menurunkan lemak darah, mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadar gula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes, membantu menghilangkan sembelit, melindungi terhadap osteoporosis atau pengeroposan tulang, meningkatkan daya tahan untuk bekerja dan bermain, memperpanjang usia harapan hidup (Agustiawan, 2013: 11-15).

4. Pola Keseimbangan Kegiatan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang keseimbangan kegiatan berada pada kategori “sangat tinggi”. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa sudah mengetahui bahwa menjaga keseimbangan tubuh sangat penting. Kegiatan fisik yang dilakukan secara terus menerus akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya, terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak juga akan membuat kesegaran tubuh menurun. Oleh karena itu, harus ada keseimbangan antara aktifitas dan istirahat. Oleh karena itu diperlukan rekreasi, istirahat dan tidur. Rekreasi adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar/hilang. Hubungan dengan kesehatan pribadi ialah akan didapat kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan (tugas) sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih (Agustiawan, 2013: 11-15).

5. Pola Pencegahan dan Penanganan Penyakit

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang pencegahan dan penanganan penyakit berada pada kategori “sangat kurang”. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa belum mengetahui dengan baik bagaimana cara mencegah dan menangani terhadap penyakit. Hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima siswa, sehingga siswa kurang mengetahui bagaimana cara mencegah dan menangani bila terkena penyakit-

penyakit yang ringan. Usaha-usaha yang dilakukan untuk menjaga kesehatan meliputi tiga golongan yaitu usaha pencegahan, usaha pengobatan dan usaha rehabilitasi. Usaha-usaha yang dilakukan pada golongan pencegahan antara lain pada masa sebelum sakit dengan mempertinggi nilai kesehatan dan memberikan perlindungan. Pada masa sakit dengan mengenal dan mengetahui jenis penyakit, mendapatkan pengobatan yang tepat dan segera. Pada rehabilitasi dengan melakukan usaha pencegahan seperti rokok, narkoba, minuman yang mengandung kafein dan minuman beralkohol (Agustiawan, 2013: 11-15).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diketahui pengetahuan siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung tentang pola hidup sehat 0% termasuk kategori sangat tinggi, 18,57 % termasuk kategori tinggi, kategori cukup sebesar 24,29%, kategori kurang sebesar 31,43% dan kategori sangat kurang sebesar 25,71%. Jadi sebagian besar pengetahuan pola hidup sehat siswa kelas VII SMPN I Gunung Agung Kabupaten Tulang Bawang Barat Lampung termasuk dalam kategori kurang.

Saran

Terdapat beberapa saran yang perlu di sampaikan dalam penelitian ini terkait hasil penelitian, yaitu:

1. Diharapkan menambah faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan siswa dan

menambah jumlah sampel sehingga dapat digeneralisasikan lebih luas.

2. Diharapkan menggunakan metode yang lain untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawan, F. (2013). *Pengetahuan Kesehatan Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: PT Asdi Mahasatya
- Notoatmojo, S. (2005). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2007). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Bandung: Alfa Beta
- Tobing, P.A.I. (2011). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Tindakan Pola Hidup Sehat Siswa SMU Negeri 1 Dolok Sanggul Di Kecamatan Dolok Sanggul Tahun 2011*. Makassar: Jurusan PG-PAUD (Jurnal Publikasi diakses pada tanggal 16 Januari 2017).