POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS ATAS SD NEGERI GEMBONG 1 KABUPATEN PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh:
Beni Kurniawan
NIM. 11101091281

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

BENI KURNIAWAN
NPM: 11.1.01.09.1281

Judul:

POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS ATAS SD NEGERI GEMBONG 1 KABUPATEN PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd.	Drs. SETYO HARMONO, M.Pd.
NIDN. 00150668010	NIDN. 0727095801

ii

Skripsi oleh:

BENI KURNIAWAN

NIM. 11.1.01.09.1281

Judul:

POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS ATAS SD NEGERI GEMBONG 1 KABUPATEN PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Mengetahui,

Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.

NIDN. 0716046202

iii

POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS ATAS SD NEGERI GEMBONG 1 KABUPATEN PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Beni Kurniawan
11.1.01.09.1281
FKIP - PJKR
-
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pola hidup sehat siswa merupakan suatu kebiasaan yang mempengaruhi terhadap individu masing-masing anak, siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 Kabupaten Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016. Belum diketahui pola hidup sehat dan faktor-faktor apa saja yang sudah baik atau masih kurang dalam mempengaruhi pola hidup sehat siswa siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 Kabupaten Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 Kabupaten Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016. Pola hidup sehat siswa, yaitu kesehatan pribadi yang mencakup pola terhadap kebiasaan makan, kebersihan diri, hidup yang teratur, dan pencegahan penyakit.

Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 Kabupaten Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016 sebanyak 24 anak, dengan rincian siswa kelas IV sebanyak 10 anak, dan kelas V sebanyak 14 anak. Instrumen yang digunakan berupa angket tertutup, dengan uji validitas menggunakan rumus *product moment* dari Karl Person dan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Dengan taraf signifikan 5%, dengan tingkat validitas 5% dan koefisien reliabilitas 0,980. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Kata kunci: *pola hidup sehat, siswa kelas Atas, SD N Gembong 1 Pacitan*

I. LATAR BELAKANG

Siswa yang berperilaku hidup sehat saat ini sudah tercermin dalam pencapain prestasi akademik. Meskipun pola hidup sehat siswa bukan merupakan tolok ukur satu-satunya dalam pencapaian prestasi puncak. Salah satu penentuan pencapaian prestasi adalah komponen fisik umum yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan (Suharno, 1983: 2). Jika dilihat dari segi kesehatan baik itu makanan, kebersihan diri, hidup yang teratur dan pengetahuaan mengenai sakit dan penyakitnya, maka faktor kesehatan tersebut menjadi salah satu penunjang untuk meningkatkan prestasi siswa.

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga setiap orang dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Pada tatanan sekolah terdapat 8 indikator untuk perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu: jajan di kantin sekolah, mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun, menggunakan jamban sehat, mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik di sekolah, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, serta membuang sampah pada tempatnya (Depkes RI, 2007).

Masih rendahnya upaya untuk menumbuhkan kesadaran hidup bersih dan sehat kepada peserta didik, berdampak siswa sekolah dasar masih belum sepenuhnya mengetahui bagaimana cara yang benar, guna memelihara kesehatan pribadi ataupun lingkungannya. Hal ini dapat dilihat dari masih ada siswa yang menderita penyakit kulit, membiarkan rambut dan kuku memanjang tidak terawat, menderita gigi berlubang, kurang bersih dan rapi siswa dalam berpakaian, kurang serius dalam melaksanakan senam setiap Jum'at pagi, seringnya siswa membuang sampah sembarangan, siswa jajan sembarangan tidak memperhatikan apakah jajanan itu bersih atau tidak, serta ada anak yang sudah mencoba merokok.

Pemahaman siswa tentang pola hidup sehat di SD Negeri Gembong 1 Kabupaten Pacitan sangat kurang, terutama tentang kebersihan sekolah. Hal ini disebabkan karena sebagian besar siswa SD Negeri Gembong 1 Kabupaten Pacitan berasal dari keluarga menengah ke bawah. Oleh karena itu peneliti merasa bahwa siswa kurang memperhatikan kebersihan diri sendiri dan lingkungannya. Para siswa kurang menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, misalnya masih banyak siswa yang tidak mandi sebelum berangkat sekolah, pakaian yang digunakan untuk sekolah tidak rapi, dan lain sebagainya. Untuk menunjang kebersihan

di lingkungan sekolah, mereka sangat perlu mengetahui pengertiaan tentang hidup sehat, sebagai sarana menjaga kehidupan yang bersih dan sehat. Dengan budaya hidup sehat, siswa dapat mengikuti semua kegiatan di sekolah dengan fit dan bugar, terutama jika kondisi badan sehat siswa dapat menjalani proses belajar mengajar dengan baik.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ditemukan pada SD Negeri Gembong 1 Kabupaten Pacitan tersebut peneliti merasa tertarik dan memandang perlu untuk mengetahui "Pola Hidup Sehat Siswa Kelas Atas SD Negeri Gembong 1 Kabupaten Pacitan Tahun Ajaran 2015/2016". Nantinya dapat dijadikan acuan, referensi dan masukan yang ditujukan pada orang tua siswa maupun guru dalam memberikan pengetahuaan dan pemahaman kepada para siswa untuk lebih meningkatkan pola hidup sehat.

II. METODE

Dalam penelitian ini hanya sampai taraf melukiskan keadaan suatu objek, yaitu bagaimana pola hidup sehat siswa kelas atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016. Jadi penelitiaan ini merupakan penelitiaan deskriptif, semua penelitian ini mengunakan metode survei. Menurut Suharsimi Arikunto (1998: 139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya menggambarkan keadaan atau status fenomena.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

Data untuk mengidentifikasi pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016, diungkapkan dengan angket yang terdiri atas 44 pernyataan yang terbagi dalam lima faktor, yaitu; (1) Pola hidup sehat terhadap makanan dan minuman, (2) Pola hidup sehat terhadap lingkungan, (3) Pola hidup sehat terhadap kesehatan pribadi, (4) Pola hidup sehat dengan olahraga dan rekreasi, (5) Pola hidup sehat terhadap pencegahan penyakit.

Dari analisis data tentang pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan diperoleh skor terendah (*minimum*) 100.0, skor tertinggi (*maksimum*) 172.0, rerata (*mean*) 132.33, nilai tengah (*median*) 131.0, nilai yang sering muncul (*mode*) 115.0, *standar deviasi* (SD) 19.36. Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan adalah sebagai berikut.

Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 berada pada kategori sangat rendah sebesar 12.5% (3

siswa), kategori rendah 33.33% (8 siswa), kategori sedang 20.83% (5 siswa), kategori tinggi 20.83% (5 siswa), kategori sangat tinggi 12.5% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan nila rata-rata, yaitu 132.33, menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori sedang.

Rincian mengenai pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 melalui lima faktor, yaitu; (1) Pola hidup sehat terhadap makanan dan minuman, (2) Pola hidup sehat terhadap lingkungan, (3) Pola hidup sehat terhadap kesehatan pribadi, (4) Pola hidup sehat dengan olahraga dan rekreasi, (5) Pola hidup sehat terhadap pencegahan penyakit, adalah sebagai berikut:

1. **Pola Hidup Sehat terhadap Makanan dan Minuman**

Faktor pola hidup sehat terhadap makanan dan minuman terdiri atas 12 butir pernyataan. Dari analisis data tersebut tentang pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 melalui faktor pola hidup sehat terhadap makanan dan minuman diperoleh skor terendah (*minimum*) 27.0, skor tertinggi (*maksimum*) 46.0, rerata (*mean*) 35.79, nilai tengah (*median*) 35.5, nilai yang sering muncul (*mode*) 33.0, *standar deviasi* (SD) 5.24. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Berdasarkan hasil yang terlihat bahwa pola hidup sehat terhadap makanan dan minuman berada pada kategori sangat rendah sebesar 12.5% (3 siswa), kategori rendah 33.33% (8 siswa), kategori sedang 20.83% (5 siswa), kategori tinggi 20.83% (5 siswa), kategori sangat tinggi 12.5% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan nila rata-rata, yaitu 35.79, menunjukkan bahwa pola hidup sehat terhadap makanan dan minuman berada dalam kategori sedang.

2. **Pola Hidup Sehat terhadap Lingkungan**

Faktor pola hidup sehat terhadap lingkungan terdiri atas 6 butir pernyataan. Dari analisis data tersebut tentang pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 melalui faktor pola hidup sehat terhadap lingkungan diperoleh skor terendah (*minimum*) 13.0, skor tertinggi (*maksimum*) 24.0, rerata (*mean*) 18.25, nilai tengah (*median*) 18.0, nilai yang sering muncul (*mode*) 16.0, *standar deviasi* (SD) 2.92. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Berdasarkan hasil yang terlihat bahwa pola hidup sehat terhadap lingkungan berada pada kategori sangat rendah sebesar 12.5% (3 siswa), kategori rendah 29.17% (7 siswa), kategori sedang 25% (6 siswa), kategori tinggi 16.67% (4

siswa), kategori sangat tinggi 16.67% (4 siswa). Sedangkan berdasarkan nila rata-rata, yaitu 18.25, menunjukkan bahwa pola hidup sehat terhadap lingkungan siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori sedang.

3. Pola Hidup Sehat terhadap Kesehatan Pribadi

Faktor pola hidup sehat terhadap kesehatan pribadi terdiri atas 8 butir pernyataan. Dari analisis data tersebut tentang pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 melalui faktor pola hidup sehat terhadap kesehatan pribadi diperoleh skor terendah (*minimum*) 21.0, skor tertinggi (*maksimum*) 36.0, rerata (*mean*) 27.21, nilai tengah (*median*) 26.5, nilai yang sering muncul (*mode*) 23.0, *standar deviasi* (SD) 4.04. Hasil selengkapnya sebagai berikut.

Berdasarkan hasil yang terlihat bahwa pola hidup sehat terhadap kesehatan pribadi berada pada kategori sangat rendah sebesar 20.83% (5 siswa), kategori rendah 29.17% (7 siswa), kategori sedang 16.17% (4 siswa), kategori tinggi 20.83% (5 siswa), kategori sangat tinggi 12.5% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan nila rata-rata, yaitu 27.21, menunjukkan bahwa pola hidup sehat terhadap kesehatan pribadi siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori sedang.

4. Pola Hidup Sehat dengan Olahraga dan Rekreasi

Faktor pola hidup sehat dengan olahraga dan rekreasi terdiri atas 8 butir pernyataan. Dari analisis data tersebut tentang pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 melalui faktor pola hidup sehat dengan olahraga dan rekreasi diperoleh skor terendah (*minimum*) 18.0, skor tertinggi (*maksimum*) 32.0, rerata (*mean*) 24.0, nilai tengah (*median*) 23.5, nilai yang sering muncul (*mode*) 20.0, *standar deviasi* (SD) 3.83. Hasil selengkapnya sebagai berikut.

Berdasarkan hasil yang terlihat bahwa pola hidup sehat dengan olahraga dan rekreasi berada pada kategori sangat rendah sebesar 20.83% (5 siswa), kategori rendah 29.17% (7 siswa), kategori sedang 25% (6 siswa), kategori tinggi 16.67% (4 siswa), kategori sangat tinggi 8.33% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nila rata-rata, yaitu 20.87, menunjukkan bahwa pola hidup sehat dengan olahraga dan rekreasi siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori rendah.

5. Pola Hidup Sehat terhadap Pencegahan Penyakit

Faktor pola hidup sehat terhadap pencegahan penyakit terdiri atas 9 butir

pernyataan. Dari analisis data tersebut tentang pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 melalui faktor pola hidup sehat terhadap pencegahan penyakit diperoleh skor terendah (*minimum*) 20.0, skor tertinggi (*maksimum*) 36.0, rerata (*mean*) 27.08, nilai tengah (*median*) 26.5, nilai yang sering muncul (*mode*) 26.0, *standar deviasi* (SD) 4.03. Hasil selengkapnya sebagai berikut.

Berdasarkan hasil yang terlihat bahwa pola hidup sehat terhadap pencegahan penyakit berada pada kategori sangat rendah sebesar 20.83% (5 siswa), kategori rendah 29.17% (7 siswa), kategori sedang 20.83% (5 siswa), kategori tinggi 20.83% (5 siswa), kategori sangat tinggi 8.33% (2 siswa). Sedangkan berdasarkan nila rata-rata, yaitu 27.08, menunjukkan bahwa pola hidup sehat terhadap pencegahan penyakit siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa: pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 berada pada kategori sangat rendah sebesar 12.5% (3 siswa), kategori rendah 33.33% (8 siswa), kategori sedang 20.83% (5 siswa), kategori tinggi 20.83% (5 siswa), kategori sangat tinggi 12.5% (3 siswa). Sedangkan berdasarkan nila rata-rata, yaitu 132.33, menunjukkan bahwa pola hidup sehat siswa kelas Atas SD Negeri Gembong 1 kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016 berada dalam kategori sedang.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Achmad Djaeni S. (1996). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi, Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.

Depkes. RI. (2002). *Gizi Atlet Sepakbola*. Jakarta: Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat.

Djoko Pekik Irianto (1997). *Ilmu Gizi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.

_____ (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Djoned Soetamto. (1979). *Kesehatan Pribadi (untuk SGO)*. Depdikbud.

Endang Purwanti, MPd (2000). *Pendekatan Kuantitatif dalam Penelitian Pola*. FKIP: Universitas Muhammadiyah Malang.

Eko Aprian (2004) dengan judul "*Pola Hidup Sehat Atlet Atletik di Sekolah Menengah Umum Negeri Olahraga Sidoarjo Jawa Timur*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Ichsan M. (1979). *Kesehatan Lingkungan (SGO)*. Depdikbud.

Mulyani. (2011). *Perkembangan Anak Usia 6-12 Tahun*. Dalam http://id.shvoong.com/social-sciences/education/2236870-pengertian-efektifitas/#ixzz27wNfMmdc

Mu'rifah. 2004. *Materi Pokok PPDO 2401/3sks/Modul 1-9 Pendidikan Kesehatan*. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Nur Khayati. (2010). Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, dan VI SD N Banyuurip Dlingo Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Poerwadarminto. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Soegiyono (1997). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabet.

.

Soekidjo Notoatmojo. (1993). *Pengantar Pendidikan Kesehatan & Ilmu Pola Kesehatan*. Yogyakarta: PT Andi Offset.

Suharno (1983). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: Yayasan SGO.

Suharsimi Arikunto (1998). *Prosedur Penelian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Suharto, dkk. (1997). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Balai Pustaka

Sutrisno Hadi (1991). *Metode Research, Jilid I*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Yudi Permana. (2010). *Identifikasi Pola Hidup Sehat Atlet Sepakbola PSIM Yogyakarta Anggota Divisi Utama PSSI Tahun 2009/2010*. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY