



Survey Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya
Khoirullah

Khoirullah¹, Setio Nugroho², Rolly Afrinaldi³, Deden Akbar Izzuddin⁴

¹. Mahasiswa Program Ptudi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi

^{2,3,4} Dosen Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: 1441172104067@student.unsika.ac.id, rolly.afrinaldi@fkip.unsika.ac.id,
setio.nugroho@fkip.unsika.ac.id, deden.akbar@fikes.unsika.ac.id

HP. 085719790369

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 25 Oktober 2021

Direvisi: 24 November 2021

Dipublikasikan: Desember 2021

e-ISSN: 2089-5364

p-ISSN: 2622-8327

DOI: 10.5281/zenodo.5771275

Abstract:

The problem that becomes the reference in this research is How big is the Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) of students of SMPN 1 Pakisjaya? Based on the above problems, the purpose of this study is to determine the Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) of students of SMPN 1 Pakisjaya. This study used a survey method with a descriptive quantitative approach. There is a sampling using random sampling technique, with a total sample of 83 students at Pakisjaya State Junior High School. The data collection tool to measure Clean and Healthy Behavior (PHBS) uses a Clean and Healthy Life Behavior Questionnaire (PHBS). From the results of this study, it is known that the Clean and Healthy Behavior of SMP Negeri 1 Pakisjaya students stated that they were in the "very good" category with a percentage of 50.6%, in the "good" category with a percentage of 19. 3%, in the "quite good" category with a percentage of 22.9%, in the "not good" category with a percentage of 0%, and in the "very poor" category with a percentage of 7.2%. So it can be concluded that the Clean and Healthy Behavior of SMP Negeri 1 Pakisjaya students is Very Good.

Keywords: Behavior, Clean, Healthy

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan peneliti setelah observasi permasalahan yang sering timbul di sekolah SMP Negeri 1 Pakisjaya adalah kurangnya kebersihan sekolah atau dikelas, kelas yang bersih hanya pada saat jam pelajaran pertama dan jam kedua karena setiap pagi sebelum jam pelajaran dimulai siswa ada yang piket membersihkan kelas. Setelah jam istirahat kelas menjadi

kotor karena banyak siswa yang membuang sampah sembarangan didalam kelas, ada juga yang membuang sampah didalam laci meja belajar dan ada juga yang membuang sampah di bawah jendela sehingga disamping sekolahan banyak sampah-sampah makan ringan yang dibuang siswa/siswi. Pada saat jam istirahat siswa sebelum jajan atau makan tidak pernah

mencuci tangan terlebih dahulu dan setelah membuang sampah siswa jarang sekali mencuci tangan padahal disekolah sudah disiapkan keran air untuk keperluan mencuci tangan bagi siswa/siswi dan guru-guru disekolah. Peneliti juga melakukan wawancara terhadap 5 orang siswa secara acak diperoleh hasil sebagian besar tidak pernah mencuci tangan terlebih dahulu sebelum makan. Mereka menganggap mencuci tangan tidak perlu dan tidak penting. Toilet yang ada di sekolah juga sangat minim kerbersihannya karena kurangnya perhatian dari siswa/siswi untuk menjaga kerbersihannya, sehingga membuat toilet di sekolah ini mengeluarkan aroma yang tidak sedap.

Peserta didik juga jarang memantau pertumbuhan dan perkembangannya yaitu dengan menimbang badan dan mengukur tinggi badan, padahal di UKS sudah di siapkan meteran pengukur tinggi badan dan timbangan untuk menimbang berat badan. Siswa juga banyak mempunyai kebiasaan buruk seperti membuang sampah sembarangan, padahal sudah di sediakan tong sampah di setiap ruang kelas, biasanya di setiap laci meja dan di bawah jendela banyak sampah kantong makanan ringan, karena malas membuang sampah pada tempatnya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan setinggi-tingginya (Aswadi et al., 2017)

Kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di sekolah sangat dipengaruhi berbagai unsur, antara lain guru sebagai unsur utama siswa, kurikulum, tujuan, metode, sarana dan prasarana, penilaian, dan suasana kelas. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat berlangsung efektif jika sarana dan prasarana yang sesuai dengan materi terpenuhi dan dapat dimanfaatkan secara maksimal untuk

pencapaian tujuan pembelajaran (Sari, 2018).

Berdasarkan latar belakang masalah ,penulis merasa tertarik untuk mengkaji tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Maka dari permasalahan di atas peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengangkat judul “Survey Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa SMPN 1 Pakisjaya”.

Pendidikan Jasmani merupakan suatu pembelajaran melalui aktivitas jasmani dan permainan yang disusun secara terencana sebagai usaha untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada kurikulum KBK (Kurikulum Bebasis Kompetensi) diharapkan dapat menggali potensi yang ada untuk dikembangkan, belum bisa dilihat hasilnya dari kurikulum KBK. Ada bentuk kurikulum baru yang disebut KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan) yang sekarang sedang dilaksanakan (Pradityana, 2017)

Perilaku merupakan salah satu hal yang di setiap saat dilakukan oleh setiap orang. Pengertian perilaku sering dibatasi kepada yang dapat dilihat dari luar, yang berkenaan dengan kegiatan jasmaniah, atau psikomotor. Perilaku/aktivitas tersebut ada yang dapat diamati secara langsung dan tidak langsung. Perilaku merupakan hal yang lumrah di lakukan oleh seseorang baik yang secara sadarmau pun secara tidak sadar (Adliyani, 2015).

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Departemen Kesehatan RI, 2014)

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah upaya promosi kesehatan yang bertujuan agar orang-orang Indonesia tinggal di lingkungan yang bersih dan sehat. Program ini diimplementasikan dalam beberapa tatanan yaitu, Tatanan Fasilitas Kesehatan, Rumah Tangga, Tempat Kerja, Fasilitas Umum dan Sekolah (Raksanagara & Raksanagara, 2016).

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan menerapkan kebiasaan memelihara kebersihan sejak dini. Hal ini sangat bermanfaat untuk selalu dilakukan agar kesehatan tubuh tetap terjaga.

Salah satu indikator dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) rajin berolahraga. Hampir semua gerakan dalam olahraga memerlukan Kebugaran jasmani (Gemalet et al., 2020)

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Survey dengan menggunakan pendekatan Deskriptif Kuantitatif. Populasi adalah seluruh siswa yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah siswa atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas Seluruh Siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya. Menurut Sugiyono (2017; 82) “pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang dalam populasi”. Dalam penelitian ini peneliti mengambil random sampling dapat dilihat dari sejumlah populasi sebanyak 558 di ambil 15% maka di dapatkan 83 siswa sebagai sampel dari 558 populasi. .

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen Angket untuk mengukur Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya diukur dengan angket yang berjumlah 30 butir. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*, diperoleh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa minimum = 49 ; Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa maksimum = 55 ; rata-rata (mean) = 53,06 ; standar deviasi = 1,57.

Tabel 1. Variabel Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya.

kelas interval			Frekuensi	Presentase	Kriteria
46	-	Ke atas	42	50.6	Sangat Baik
45	-	45	16	19.3	Baik
43	-	44	19	22.9	Cukup
42	-	42	0	0.0	Kurang
Ke Bawah	-	41	6	7.2	Sangat Kurang
			83	100	

Dari hasil penelitian tersebut diketahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 50.6%, pada kategori “baik” dengan persentase 19.3%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 22.9%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 7.2%.



Gambar 1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya.

Dalam penelitian ini Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya di ukur berdasarkan beberapa Faktor sebagai berikut:

1. Faktor Perilaku terhadap makanan dan minuman

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya pada Faktor Perilaku terhadap makanan dan minuman. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software Microsoft Excel 2013*,

diperoleh Faktor Perilaku terhadap makanan dan minuman rata-rata (mean) = 13.12 ; standar deviasi = 0,83

Tabel 2. Faktor Perilaku terhadap makanan dan minuman.

kelas interval			Frekuensi	Presentase	Kriteria
12	-	Ke atas	28	33.7	Sangat Baik
11	-	11	43	51.8	Baik
11	-	10	6	7.2	Cukup
10	-	10	0	0.0	Kurang
Ke Bawah	-	9	6	7.2	Sangat Kurang
			83	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Perilaku terhadap makanan dan minuman. diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 33.7%, pada kategori “baik” dengan persentase 51.8%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 7.2%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 7.2%.



Gambar 2. Faktor Perilaku terhadap makanan dan minuman

2. Faktor Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya pada Faktor Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh Faktor Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian rata-rata (mean) = 6,93; standar deviasi = 0,85.

Tabel 3. Faktor Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian

kelas interval			Frekuensi	Presentase	Kriteria
7	-	Ke atas	20	24.1	Sangat Baik
6	-	6	44	53.0	Baik
5	-	5	12	14.5	Cukup
5	-	4	0	0.0	Kurang
Ke Bawah	-	4	7	8.4	Sangat Kurang
			83	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan

pakaian. diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 24.1%, pada kategori “baik” dengan persentase 53.0%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 14.5%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 8.4%.



Gambar 3. Faktor Perilaku terhadap kebersihan tubuh dan pakaian

3. Faktor Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya pada Faktor Perilaku terhadap kebersihan lingkungan Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh Faktor Perilaku terhadap kebersihan lingkungan rata-rata (mean) = 10.76; standar deviasi = 0,87.

Tabel 4. Faktor Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

kelas interval			Frekuensi	Presentase	Kriteria
10	-	Ke atas	8	9.6	Sangat Baik
9	-	9	50	60.2	Baik
9	-	8	22	26.5	Cukup
8	-	8	0	0.0	Kurang
Ke Bawah	-	7	3	3.6	Sangat Kurang
			83	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Perilaku terhadap kebersihan lingkungan. diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 9.6%, pada kategori “baik” dengan persentase 60.2%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 26.5%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 3.6%.



Gambar 4. Faktor Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

4. Faktor Perilaku terhadap sakit dan penyakit.

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya pada Faktor Perilaku terhadap sakit dan penyakit. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh Faktor Perilaku terhadap sakit dan penyakit rata-rata (mean) = 8,54; standar deviasi = 0,55.

Tabel 5. Faktor Perilaku terhadap sakit dan penyakit

kelas interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
8 - Ke atas	47	56.6	Sangat Baik
7 - 7	0	0.0	Baik
7 - 6	34	41.0	Cukup
6 - 6	0	0.0	Kurang
Ke Bawah - 5	2	2.4	Sangat Kurang
	83	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Perilaku terhadap sakit dan penyakit. diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 56.6%, pada kategori “baik” dengan persentase 0.0%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 41.0%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 2.4%.



Gambar 5. Faktor Perilaku terhadap sakit dan penyakit

5. Faktor Perilaku hidup yang teratur dan terukur

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya pada Faktor Perilaku hidup yang teratur dan terukur. Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh Faktor Perilaku hidup yang teratur dan terukur rata-rata (mean) = 8,81; standar deviasi = 0,80. **Tabel 6. Faktor Perilaku hidup yang teratur dan terukur**

kelas interval	Frekuensi	Presentase	Kriteria
8 - Ke atas	10	12.0	Sangat Baik
8 - 7	57	68.7	Baik
7 - 7	6	7.2	Cukup
6 - 6	0	0.0	Kurang
Ke Bawah - 5	10	12.0	Sangat Kurang
	83	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Perilaku hidup yang teratur dan terukur diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 12.0%, pada kategori “baik” dengan persentase 68.7%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 7.2%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 12.0%.



Gambar 6. Faktor Perilaku hidup yang teratur dan terukur

6. Faktor Perilaku yang merusak kesehatan

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya pada Faktor Perilaku yang merusak kesehatan Setelah data diperoleh, diskor, dan dianalisis dengan bantuan software Microsoft Excel 2013, diperoleh Faktor Perilaku yang merusak kesehatan

rata-rata (mean) = . 4,90; standar deviasi = 0,82

Tabel 7. Faktor Perilaku yang merusak kesehatan

kelas interval			Frekuensi	Presentase	Kriteria
5	-	Ke atas	24	28.9	Sangat Baik
4	-	4	27	32.5	Baik
4	-	3	32	38.6	Cukup
3	-	3	0	0.0	Kurang
Ke Bawah	-	2	0	0.0	Sangat Kurang
			83	100	

Dari hasil penelitian tersebut Faktor Perilaku yang merusak kesehatan diketahui yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 28.9%, pada kategori “baik” dengan persentase 32.5%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 38.6%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 0%.



Gambar 7. Faktor Perilaku yang merusak kesehatan

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian tersebut diketahui diketahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya yang menyatakan pada kategori “sangat baik” dengan persentase 50.6%, pada kategori “baik” dengan persentase 19.3%, pada kategori “cukup baik” dengan persentase 22.9%, pada kategori “kurang baik” dengan persentase 0%, dan pada kategori “sangat kurang baik” dengan persentase 7.2%. Jadi dapat disimpulkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 1 Pakisjaya adalah Sangat Baik

DAFTAR PUSTAKA

Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh

Perilaku Individu Terhadap Hidup Sehat. *Perubahan Perilaku Dan Konsep Diri Remaja Yang Sulit Bergaul Setelah Menjalani Pelatihan Keterampilan Sosial*.

Aswadi, Syahrir, S., Virgilius Delastara, & Surahmawati. (2017). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Public Health Science Journal*.

Departemen Kesehatan RI. (2014). Booklet Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Rumah Tangga. *Departemen Kesehatan RI*.

Gemael, Q. A., Kurniawan, F., & Izzuddin, D. A. (2020). Hubungan Kemampuan Passing Dengan Ketepatan Shooting Dalam Pembelajaran Sepak Bola Di Kelas Xi Sma Negeri 1 Cikarang Utara. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keolahragaan*. <https://doi.org/10.26858/Com.V12i1.13528>

Pradityana, K. (2017). Pembelajaran Bermakna Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Melalui Pendekatan Kontekstual. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21009/Gjik.081.06>

Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. *Jurnal Sistem Kesehatan*. <https://doi.org/10.24198/Jsk.V1i1.10340>

Sugiyono, P. D. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.