

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS VIII  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 22  
KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga  
sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**FADHLULLAH AKRAM  
NIM : 18086113**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

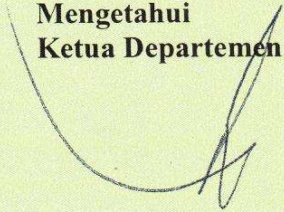
**SKRIPSI**

**Judul : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Padang**

**Nama : Fadhlullah Akram**  
**NIM : 18086113**  
**Program Studi : Penjaskesrek**  
**Departemen : Pendidikan Olahraga**  
**Fakultas : Universitas Negeri Padang**

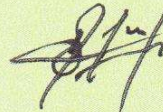
**Padang, Agustus 2022**

**Mengetahui**  
**Ketua Departemen Pendidikan Olahraga**



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 19611230 198803 1 003**

**Disetujui**  
**Pembimbing**



**Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO**  
**NIP. 195912021987031001**

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Fadhlullah Akram  
NIM : 18086113

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**


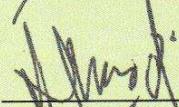
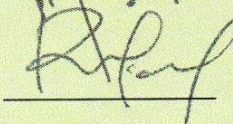
**Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII  
SMP Negeri 22 Kota Padang**

**Padang, Agustus 2022**

**Tim Penguji**

1. Ketua : Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO
2. Anggota : Drs. Madri M, M.Kes. AIFO
3. Anggota : Rika Sepriani, M.Farm. Apt

**Tanda Tangan**

1.   
\_\_\_\_\_
2.   
\_\_\_\_\_
3.   
\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kota Padang”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan



Fadhlullah Akram  
NIM. 18086113

## ABSTRAK

### **Fadhlullah Akram. 2022. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kota Padang**

Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih kurang terlaksananya kebiasaan hidup bersih dan sehat di Sekolah Menengah Peratama Negeri 22 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SMP negeri 22 Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 yang berjumlah 216 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 56 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket penelitian yang disebar kepada semua siswa yang dijadikan sampel. Teknik analisis data menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif.

Hasil penelitian ini adalah pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 padang memperoleh persentase capaian responden sebesar 81,73%, berada pada kategori sangat baik.

**Kata kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

## KATA PENGANTAR

Assalamu`alaikum warahmatullahi wa barakatuh

Alhamdulillah,segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang melimpahkan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Kota Padang”**

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang dihadapi penulis namun pada akhirnya dapat berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiturual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Kedua Orang Tua beserta keluarga besar yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses pembuatan skripsi.
2. Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO, selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan arahan selama penyusunan skripsi.
3. Drs. Madri M, M.Kes. AIFO dan Ibu Rika Sepriani, M.Farm, Apt, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai Prof. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.

5. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluru staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Kepala sekolah SMP Negeri 22 Padang yang telah memberikan izin kepada peneliti dalam proses pengambilan data penelitian.
8. Guru PJOK dan siswa yang telah meluangkan waktu dan telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Teman-teman seperjuangan BP 2018, yang telah banyak memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu pihak yang telah membantu memberikan dukungan.
11. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, I wanna thank me for always being a giver and give more than I receive, I wanna thank me for tryna do more right than wrong, I wanna thank me for just being me at all times.*

Penulis mohom maaf atas segala kesalahan yang pernah dilakukan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk mendorong penelitian selanjutnya.

Padang, Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Identikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Masalah .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teori. ....	7
1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	7
2. Indikator PHBS Di Sekolah .....	10
3. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.....	18
4. Faktor-faktor Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat....	19
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Pertanyaan Penelitian .....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis penelitian .....	22
B. Waktu dan tempat penelitian .....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	22
D. Instrumen Penelitian .....	24
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
F. Teknik Analisis Data .....	25



<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data Penelitian .....	28
B. Hasil Penelitian .....	28
C. Pembahasan .....	30
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	35
B. Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Table</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Penelitian .....	23
2. Penilaian Kusioner .....	24
3. Kisi kisi kusioner .....	25
4. Pengkategorian .....	26

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Kerangka Konseptual .....	21
2. Histogram Perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang ....	29

## **BABI PENDAHULUAN**

### **A. Latar belakang**

Di dalam Rencana Strategi Departemen Kesehatan Tahun 2005-2009 yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 331 /Menkes/SWV/2006 telah ditetapkan bahwa Rencana Jangka Panjang Menengah Nasional, Visi Departemen Kesehatan adalah “Masyarakat Yang Mandiri Untuk Hidup Sehat”. Masyarakat sehat mandiri untuk hidup sehat adalah suatu kondisi dimana masyarakat Indonesia menyadari, mau dan mampu untuk mengenali, mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi, sehingga bebas dari gangguan kesehatan akibat bencana, maupun lingkungan dan perilaku yang tidak mendukung hidup sehat. Selanjutnya dalam rangka mewujudkan Visi Departemen Kesehatan tersebut maka ditetapkan Misi Departemen Kesehatan yaitu “Membuat Rakyat Sehat”.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan esensi dan hak asasi manusia untuk tetap mempertahankan kelangsungan hidupnya. Hal ini selaras dengan yang tercakup dalam konstitusi Organisasi Kesehatan Dunia tahun 1948 di sepakati antara lain bahwa diperolehnya derajat kesehatan setinggi-tingginya adalah hak yang fundamental bagi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, politik yang di anut dan tingkat sosial ekonominya. Derajat kesehatan yang tinggi tersebut dapat diperoleh apabila seorang memiliki perilaku yang memperhatikan kesehatan

Aspek perilaku merupakan hal yang paling penting agar terwujud status kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Agar terwujud kesehatan masyarakat yang meningkat, baik secara individu / pribadi, anggota keluarga, anggota dari lingkungan sekolah, lingkungan kerja, dan sebagainya harus hidup dalam lingkungan yang sehat, serta mampu menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Untuk mewujudkan peningkatan kesehatan masyarakat tersebut, maka pemerintah membuat suatu program yang dinamakan “Program PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat”.

Sekolah sebagai salah satu sasaran PHBS di tatanan institusi pendidikan. Hal ini disebabkan karena banyaknya data yang menyebutkan bahwa munculnya sebagian penyakit yang menyerang anak usia sekolah (usia 6 – 10), misalnya diare, kecacangan dan anemia ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. Dampak lainnya dari kurang dilaksanakan PHBS di antaranya yaitu suasana belajar yang tidak mendukung karena lingkungan sekolah yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar dan mengajar di sekolah, menurunkan citra sekolah, di masyarakat umum. Oleh karena itu penanaman nilai-nilai PHBS di sekolah merupakan kebutuhan mutlak dan dapat dilakukan melalui pendekatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).

Dengan menerapkan PHBS disekolah oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah, maka akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit,

meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat.

SMP Negeri 22 Padang merupakan Sekolah yang memiliki tingkatan ekonomi keatas, sedang, dan kebawah. di SMP Negeri 22 Padang sudah menerapkan tentang hidup bersih sehat di sekolah dengan memberikan materi tentang kesehatan lingkungan sekolah. Dan setelah saya melakukan observasi di SMP Negeri 22 Padang saya mendapatkan bahwa masih banyak siswa yang merokok di sekitaran sekolah, dan masih banyak siswa siswi yang masih menyimpan sampah di laci meja baik sampah sisa makanan atau minuman maupun robekan kertas, meskipun guru telah menegurnya akan tetapi salalu ada beberapa siswa yang masih mengabaikannya. Tidak hanya itu siswa lebih tertarik dengan makanan yang di jual di luar kantin sekolah yang cenderung menarik akan tetapi siswa banyak yang tidak mengetahui olahan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan makanan tersebut dan bagaimana proses pembuatan makanan tersebut yang memungkinkan makanan tersebut kurang steril dalam kebersihannya.

Berbagai usaha sudah dilakukan oleh sekolah untuk meningkatkan kesadaran peserta didik tentang pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat seperti gotong royong yang dilakukan seminggu sekali, memeriksa kelengkapan dan kerapian peserta ddiknya, tetapi dalam kenyataannya masih ada beberapa peserta didik yang belum memahami dan mematuhinya. Namun berdasarkan observasi juga menunjukkan bahwa asih ada beberapa peserta didik kelas VIII yang sudah menerapkan atau menyadari berperilaku hidup

bersih dan sehat, hal ini dapat dilihat dari kesadaran peserta didik untuk melaksanakan piket kelas setiap hari sepulang sekolah.

Berdasarkan fenomena yang ada dapat disimpulkan bahwa pada siswa SMP Negeri 22 Padang tentang masalah yang berhubungan dengan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) yang sudah diterapkan akan tetapi masih ada siswa yang kurang memperhatikan kesehatan lingkungan sekolah, terutama pada kebersihan diri sendiri. Permasalahan tersebut membuat penelitian tertarik untuk mengetahui bagaimana “Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) SISWA KELAS VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang”.

## **B. Identikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat didefinisikan beberapa permasalahan sebagai berikut :

1. Beberapa siswa di SMP Negeri 22 Padang belum melakukan cuci tangan menggunakan air mengalir dan menggunakan sabun.
2. SMP Negeri 22 Padang masih kurang menjaga kebersihan dan kesehatan makanan.
3. Beberapa siswa di SMP Negeri 22 Padang belum menerapkan membuang sampah pada tempatnya.
4. Belum terlaksananya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang.

## **C. Batasan Masalah**

Batasan masalah yang diberikan oleh peneliti adalah peneliti membatasi pada PHBS terhadap penerapan saat pembelajaran tatap muka di lingkungan SD Negeri 03 Gunuang Malintang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah: “Seberapa baikkah perilaku hidup bersih sehat (PHBS) di SMP Negeri 22 Padang?”.

#### **E. Tujuan Masalah**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat siswa SMP Negeri 22 Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis penelitian ini di harapkan dapat memberikan nilai tambah dalam meningkatkan implementasi tentang perilaku hidup bersih sehat (PHBS) di SMP Negeri 22 Padang.
2. Secara Praktis manfaat penelitian ini secara praktis dijabarkan sebagai berikut :
  - a. Bagi guru Pendidikan Jasmani  
Penelitian ini dapat di gunakan sebagai meningkatkan pentingnya perilaku hidup bersih sehat.
  - b. Bagi siswa
    - 1) Dengan melakukan hidup secara sehat dan peduli terhadap kesehatan lingkungan, akan memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan kesehatan siswa meningkat serta dapat meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik.



- 2) Sebagai bahan belajar dan masukan untuk menumbuhkan kesadaran pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini bisa menjadi acuan motivasi dalam mengavaluasi pembelajaran pendidikan