

**PENGETAHUAN PRILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 2 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**SANDIKA AMRIZAL
NIM. 16086203**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**
Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi

Nama : Sandika Amrizal

NIM : 16086203/2016

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, November 2020

Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing

Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Sandika Amrizal

NIM : 16086203

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

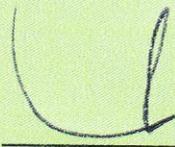
**Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas VII di
SMP Negeri 2 Bukittinggi**

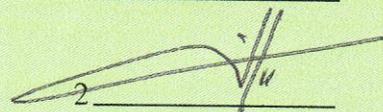
Padang, November 2020

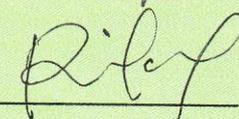
Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Zarwan, M. Kes
2. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Rika Sepriani, M.Farm. Apt

Tanda Tangan

1 

2 

3 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis akhir berupa skripsi dengan judul “Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak lapat 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 dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya 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, November 2020
Yang membuat pernyataan



Sandika Amrizal
Nim. 16086203

ABSTRAK

Sandika Amrizal (2020) : Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS) Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi

Masalah dalam penelitian adalah masih ditemukannya siswa yang belum menjalankan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMP Negeri 2 Bukittinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi

Jenis penelitian adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi yang berjumlah 320 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 orang siswa. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan angket dengan skala Gutman. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik deskriptif berbentuk persentase.

Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut : Tingkat pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa di SMP Negeri 2 Bukittinggi termasuk dalam klasifikasi cukup yang dibuktikan dengan nilai persentase sebesar 55,43%. Artinya tingkat pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi sudah cukup memiliki pengetahuan tentang kesehatan serta sudah cukup menjalankan prilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Drs. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Rika Sepriani, M.Farm,Apt, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepala SMP Negeri 2 Bukittinggi yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
8. Guru Penjasorkes SMP Negeri 2 Bukittinggi yang telah membantu dan memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Siswa dan Siswi SMP Negeri 2 Bukittinggi yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, November 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	9
1. Pengetahuan.....	9
2. Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).....	16
B. Kerangka Konseptual	30
C. Pertanyaan Penelitian	31
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Devenisi Operasional Variabel Penelitian.....	32

D. Populasi dan sampel Penelitian.....	33
E. Jensi dan Sumber Data.....	35
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian.....	34
3. Kisi-Kisi Angket Penelitian	35
4. Kriteria Penilaian	37
5. Frekuensi Jawaban Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	39
6. Distribusi Frekuensi Data Prilaku Hidup Bersih dan Sehan (PHBS).	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	31
2. Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-Kisi Angket	52
2. Angket Penelitian.....	53
3. Deskripsi Data Prilaku Hidup Bersih dan Sehatat (PHBS).....	55
4. Dokumentasi Penelitian.....	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyelenggaraan upaya kesehatan mempunyai tujuan untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap manusia. Adanya kemampuan hidup sehat, merupakan syarat utama bagi tercapainya derajat kesehatan yang optimal, yang selanjutnya makin menghasilkan tenaga kerja yang efektif, anak usia sekolah, merupakan kelompok yang rawan, khususnya karena dalam proses pertumbuhan. Intensitas pembinaan menuju terbentuknya pelaksanaan pelajaran kesehatan merupakan bagian penting dari pembinaan kesehatan usia sekolah.

Kesehatan pun perlu bagi siswa sekolah yang mana hanya melakukan aktifitas yang sangat menguras fisik dan mental, maka dari itulah pola pelajaran kesehatan pada siswa sangat penting diterapkan guna mencapai tingkat derajat kesehatan. Sesuai dengan UU RI no 36 tahun 2009 pasal 79

(1) Kesehatan sekolah di selenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik agar dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, (2) Kesehatan sekolah sebagaimana dimaksud pada ayat (a) diselenggarakan melalui sekolah formal dan informal atau melalui lembaga pendidikan lain, (b) Ketentuan mengenai kesehatan sekolah sebagaimana dimaksud pada ayat, (c) ditetapkan dengan peraturan pemerintah.

Sekolah Menengah Pertama merupakan lembaga pendidikan untuk menanamkan dasar–dasar pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotorik) untuk dikembangkan pada jenjang pendidikan lebih tinggi, oleh karena itu di sekolah menengah pertama berpedoman kepada

hasil penyempurnaan kurikulum penjasorkes yang terdiri dari 6 aspek yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (out door education). Dari keenam aspek tersebut yang wajib dilaksanakan adalah permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan uji diri, dan aktivitas ritmik, sementara aspek akuatik dilaksanakan bila disekitar sekolah sarana pendukung dan pendidikan luar kelas dapat dilakukan 2 kali setahun. Jumlah waktu yang di alokasikan untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan terbatas adalah 2 jam perminggu, jumlah waktu tersebut digunakan untuk kegiatan belajar mengajar dan penilaian, maka guru diharapkan menyusun kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya pencapaian keseluruhan kompetensi di dalam kurikulum (Depdiknas 2003:7)".

Pendidikan kesehatan sekolah tersebut bertujuan membimbing dan menuntun anak didik dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui pembinaan, pengembangan nilai, sikap dan tingkah laku menuju kebiasaan hidup sehat, mengenal berbagai cara pencegahan penyakit, dengan demikian anak dapat dibina melakukan, kegiatan untuk menjaga kesehatan pribadi, lingkungan dan masyarakat.

Dalam mengamalkan pelajaran kesehatan untuk menuju Indonesia sehat tidaklah gampang, peranan dan praktek langsung harus diberikan kepada siswa, sehingga siswa mengerti dan membiasakan diri untuk melakukan hal-hal baik dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana pelajaran kesehatan yang dimaksudkan.

Di lingkungan sekolah yang menjadi kebutuhan mendasar pada peserta didik salah satunya adalah terpenuhinya kesehatan baik jasmani maupun rohani. Siswa sebagai peserta didik di lembaga pendidikan sekolah dasar harus berperan dalam menciptakan hidup yang sehat, dan lingkungan yang sehat itu bisa dimulai dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada diri masing-masing. Kesehatan yang baik merupakan ujung tombak dalam rangka menerapkan hidup bersih dan sehat yang sesuai dengan kutipan Menurut Maryuani (2013:57)

“Prilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah “Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan- kegiatan kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan–kegiatan kesehatan di masyarakat”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka pemberdayaan masyarakat harus dimulai dari rumah tangga atau keluarga, karena rumah tangga yang sehat merupakan asset atau modal pembangunan di masa depan yang perlu dijaga, ditingkatkan dilindungi kesehatannya. Beberapa anggota rumah tangga mempunyai masa rawan terkena penyakit menular dan penyakit tidak menular, oleh karena untuk mencegah penyakit tersebut, anggota rumah tangga perlu diberdayakan untuk melaksanakan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di institusi pendidikan (kampus, sekolah, pesantren, seminari, padepokan dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktikan perilaku yang dapat menciptakan institusi pendidikan yang berperilaku hidup bersih dan sehat, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban yang sehat, membuang sampah di

tempat sampah, tidak merokok, tidak mengkonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA), tidak meludah di sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lainnya (Depkes RI, 2011:11).

Berdasarkan penjelasan di atas jelas bahwa pengetahuan tentang kesehatan sangat penting dilakukan dalam rangka menyiapkan peserta didik untuk perkembangan di masa depannya. Salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan yaitu dengan cara menerapkan pembinaan kesehatan sejak dini salah satunya menyangkut kesehatan pribadi, mulai dari usia dini, dan diharapkan kebiasaan ini akan berlangsung sampai akhir hayat

Pelajaran kesehatan siswa bukan hanya menjadi tanggung jawab pihak sekolah, tapi juga menjadi tanggung jawab orang tua, karena rumah adalah tempat pertama siswa berinteraksi, rumah menjadi wadah berinteraksi siswa dengan orang tua, banyak hal-hal pelajaran kesehatan yang siswa dapatkan dalam pengajaran dan penerapan orang tua di rumah.

Mengharapkan siswa berkarakter dari sekolah tidaklah mungkin, peran orang tua dalam mendidik agar pelajaran kesehatan dan sejak dini sangatlah diharapkan, sehingga saat menginjak bangku sekolah, anak - anak bangsa tinggal dipoles sedikit lagi dengan metode – metode pelajaran kesehatan dengan benar, program ini bertujuan untuk menciptakan suatu kondisi bagi si siswa untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan menerapkan pelajaran kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Kondisi idealnya kesehatan pribadi antara lain adalah kulit yang bersih, mata yang bersih, rambut yang rapi, kuku yang bersih, hidung yang

bersih, telinga yang bersih, mulut dan gigi yang bersih, memakai pakaian yang bersih, menjaga kebersihan alat kelamin, menjaga kebersihan tangan dan kaki. Dan juga harus menjaga kesehatan lingkungan sekolah seperti : menjaga kondisi atap dan talang, menjaga kondisi dinding, menjaga kondisi lantai, menjaga kondisi tangga, menjaga pencahayaan kelas, membersihkan ventilasi, mengatur kepadatan kelas, mengatur jarak papan tulis, menjaga ketersediaan tempat cuci tangan, meminimalisir kebisingan, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan toilet, pengelolaan sampah, sarana pembuangan air limbah, pengendalian vektor, menjaga kebersihan kantin, menjaga kondisi halaman sekolah dan menjaga prilaku.

Pengetahuan siswa tentang prilaku hidup bersih dan sehat sangatlah penting, karena pengetahuan siswa yang tinggi terhadap prilaku hidup sehat akan menjadi pendorong timbulnya usaha sadar siswa untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya melalui prilaku hidup sehat. Menurut Martianto (2013:83) “Pengetahuan diperoleh dari hasrat ingin tahu. Semakin kuat hasrat ingin tahu manusia akan semakin banyak pengetahuan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya

Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bukittinggi sudah menerapkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan memberikan materi tentang kesehatan pribadi dan lingkungan sekolah. Namun berdasarkan observasi dilapangan, penulis melihat pada sebagian siswa, khususnya siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bukittinggi Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) belum terwujud dengan baik, hal ini terlihat masih banyaknya siswa kukunya yang panjang, rambutnya panjang dan bajunya yang tidak bersih dan rapi, mengkonsumsi jajanan yang tidak sehat, jarang cuci tangan, serta siswa membuang sampah sembarangan. Dari hasil observasi penulis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bukittinggi pada dasarnya sekolah telah melaksanakan program pelaksanaan pelajaran kesehatan namun diduga masih ada beberapa faktor penghambat yang ditemui seperti : 1) Kurangya Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa, 2) Kebiasaan siswa di lingkungan keluarga 3) Penyuluhan kesehatan 4) Penerapan disiplin sekolah 5) Pengawasan guru 6) Dukungan kepala sekolah 7) Penerapan trias UKS.. 8) Sarana dan Prsarana.

Dari pernyataan di atas, dapat digambarkan bagaimana Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SMP Negeri 2 Bukittinggi belum berjalan dengan semestinya. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas yang menjadi identifikasi masalah adalah

1. Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)
2. Lingkungan keluarga
3. Penyuluhan kesehatan
4. Penerapan disiplin sekolah
5. Pengawasan guru
6. Dukungan kepala sekolah
7. Penerapan trias UKS.
8. Sarana dan Prasarana

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan ruang lingkup masalah yang dikemukakan di atas tidak semua masalah akan diteliti mengingat keterbatasan penulis maka permasalahan dibatasi pada : Pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Bagaimanakah pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah penelitian yang dikemukakan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk : Mengetahui pengetahuan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sekolah, sebagai masukan untuk menjalankan dan mengembangkan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah.
3. Guru Penjasorkes, sebagai masukan untuk menjalankan dan mengembangkan kesehatan di Sekolah melalui program UKS.
4. Siswa, sebagai bahan untuk melakukan evaluasi dini tentang sikap terhadap Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) .
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti lain, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian