

## **ANALYSIS OF HEALTHY LIFESTYLE OF CLASS VIII STUDENTS AT SMP NEGERI 1 PANGKALAN KERINCI**

**Musar Pikhah<sup>1</sup>, Agus Sulastio S.Pd., M.Pd<sup>2</sup>, Ali Mandan S.Pd., M.Pd<sup>3</sup>**

email: musar.pikah4407@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, alimandan@gmail.com

Telp : +62 82284912669

*Health and Recreation Physical Education Research Program  
Department Of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education,  
University of Riau*

**Abstract:** *The problem in this study is that there are still many students who experience a healthy lifestyle in their daily life. Many students pay less attention to their healthy lifestyle and pay less attention to what they consume. The purpose of this study was to determine how the lifestyle of the students of SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci. The population in this study were 116 grade VIII SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci students. This research is a research with a quantitative approach. The instrument in this research is to use a questionnaire questionnaire. The results showed that (1) the type of food consumed with a percentage of 7.18%, (2) types of drinks consumed with a percentage of 5.47%, (3) eating according to schedule with a percentage of 5.99%, (4) bathing with a the percentage of 2.99%, (5) cleaning the mouth and teeth with a percentage of 6.08%, (6) clean and suitable clothes with a percentage of 3.56%, (7) roles in the residence with a percentage of 9.27% (8 ) health maintenance with a percentage of 6.00%, (9) disease prevention with a percentage of 6.12% (10) seeking treatment with a percentage of 5.32% (11) health recovery with a percentage of 3.08% (12) adequate rest time with the percentage of 2.68% (13) sleep disorders with a percentage of 4.83% (14) the intensity of exercise with a percentage of 4.35%.*

**Key Words:** *Healthy Lifestyle*

# ANALISIS GAYA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PANGKALAN KERINCI

Musar Pikhah<sup>1</sup>, Agus Sulastio S.Pd., M.Pd<sup>2</sup>, Ali Mandan S.Pd.,M.Pd<sup>3</sup>

email: musar.pikhah4407@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, alimandan@gmail.com

Telp : +62 82284912669

*Health and Recreation Physical Education Research Program  
Department Of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education,  
University of Riau*

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak siswa yang mengalami gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Banyak siswa yang kurang memperhatikan gaya hidup sehat mereka dan kurang memperhatikan apa yang mereka konsumsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gaya hidup siswa SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci sebanyak 116 orang. Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan kuantitatif. Instrument dalam penelitian ini adalah menggunakan angket kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Jenis makanan yang dikonsumsi dengan persentase 7,18 %, (2) Jenis minuman yang dikonsumsi dengan persentase 5,47%, (3) makan sesuai jadwal dengan persentase 5,99%, (4) mandi dengan persentase 2,99%, (5).membersihkan mulut dan gigi dengan persentase 6,08 %, (6) pakaian bersih dan serasi dengan persentase 3,56%, (7) peran di tempat tinggal dengan persentase 9,27% (8) pemeliharaan kesehatan dengan persentase 6,00%, (9) pencegahan penyakit dengan persentase 6,12% (10) pencarian pengobatan dengan persentase 5,32% (11) pemulihan kesehatan dengan persentase 3,08% (12) kecukupan waktu istirahat dengan persentase 2,68% (13) gangguan tidur dengan persentase 4,83% (14) intensitas olahraga dengan persentase 4,35%.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sehat

## PENDAHULUAN

Kesehatan menurut undang-undang Republik Indonesia no 36 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang.

Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal. Kesehatan yang di artikan sebagai kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan di dalamnya dapat terjadi secara optimal. Untuk mencapai standar kesehatan yang baik maka diperlukan adanya proses pengelolaan lingkungan sekitar dan aktivitas harian yang tercermin dalam gaya hidup sehat. gaya hidup sehat merupakan gaya hidup masyarakat yang menjunjung tinggi aspek- aspek kesehatan seperti tubuh yang sehat membuat kita dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. oleh karena itu setiap orang harus berusaha mengubah diri menjadi lebih baik dan lebih sehat lagi dengan cara melakukan gaya hidup sehat (susanti &kholisah , 2018 : 1). Kesehatan tubuh akan tercapai apabila bisa menerapkan gaya hidup sehat secara maksimal. Gaya hidup sehat merupakan perilaku yang berkaitan dengan usaha seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan yang harus ditetapkan melalui pendidikan tentang kesehatan, baik dari sekolahan keluarga maupun lingkungan masyarakat.

Menurut suryanto (Afrianto, 2017 :2) Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit. Dengan adanya pendidikan kesehatan tentang adanya gaya hidup sehat di harapkan peserta didik dapat memahami dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menerapkan gaya hidup sehat harus menjaga asupan makanan sehat, melakukan olahraga secara rutin agar di jauh kan dari segala penyakit. menurut Word Health Organization (WHO) pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan yang utama. apalagi dengan kemajuan teknologi pangan, produksi makanan olahan pun semakin meningkat. sehingga tubuh rentan terserang berbagai penyakit .

Pada dasarnya juga pengetahuan tentang gaya hidup sehat sudah di berikan kepada peserta didik SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Dengan adanya mata pelajaran PJOK diharapkan siswa dapat lebih memahami manfaatnya dan menerapkan gaya hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari.

Dalam observasi wawancara yang saya lakukan di SMP Negeri 1 pangkalan kerinci masih banyak siswa yang mengalami gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Banyak siswa yang kurang memperhatikan gaya hidup sehat mereka dan kurang memperhatikan apa yang mereka konsumsi. Misalnya pada pola makan dan minum, ada beberapa siswa jajan sembarangan tanpa memperhatikan gizi pada makan tersebut. Selain itu, ada beberapa makanan jajanan yang kurang memenuhi syarat kesehatan sehingga akan mengganggu kesehatan anak. Masih banyak siswa yang tidak makan sebelum berangkat kesekolah sehingga mengakibatkan konsentrasi saat menerima

pelajaran terganggu. Masih banyak siswa yang tidak membawa air mineral saat kegiatan olahraga di pagi hari pada saat panas yang bisa mengakibatkan dehidrasi. Kemudian setelah pembelajaran selesai siswa lebih banyak mengonsumsi minuman dingin dan minuman kemasan seperti minuman torpedo, ale-ale dan sebagainya. Selain itu masih ada siswa yang tidak peduli akan kebersihan lingkungan dengan membuang sampah sembarangan, malas berolahraga dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa belum menerapkan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan ini memungkinkan banyak anak yang tidak sehat.

Berdasarkan dari penelitian tersebut, Maka dari itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**ANALISIS GAYA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VIII DI SMP NEGERI 1 PANGKALAN KERINCI** “ Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa dalam proses belajar seorang siswa memerlukan gaya hidup sehat yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci kabupaten pelalawan. Suharsimi Arikunto (2010:88) subjek penelitian adalah benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan dipermasalahkan. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Menurut Sugiyono (2015) dikatakan *random sampling* karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Sebagai acuan, jika mempunyai beberapa ratus subjek dalam populasi dapat menentukan kurang lebih 25-30 % dari jumlah subjek tersebut Suharsimi Arikunto (2010:95). Sampel dalam penelitian ini adalah 25% Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

## **HASIL PENELITIAN**

### *Descriptives*

Data dari 116 SMP Negeri 1 Pangkalan Kerinci dengan kuesioner yang terdiri dari 42 butir soal dan empat belas indikator variabel yaitu: Jenis makanan yang dikonsumsi, Jenis minuman yang dikonsumsi, Makan sesuai jadwal, mandi, Membersihkan mulut dan gigi, Pakaian bersih dan serasi, Peran di tempat tinggal, peran di sekolah, Pemeliharaan kesehatan, Pencegahan penyakit, Pencarian pengobatan, Pemulihan kesehatan, Kecukupan waktu istirahat, Kecukupan waktu istirahat, Gangguan tidur, dan Intensitas olahraga. Pada masing-masing faktor dapat diperoleh nilai rata-rata sebesar 10.05 untuk jenis makanan yang di konsumsi, jenis minuman yang di konsumsi dengan rata – rata 7,66, saya makan sesuai jadwal makan dengan nilai rata-rata 8.39, mandi dengan nilai rata-rata 4,19, membersihkan mulut dan gigi dengan nilai rata-rata 8,52, pakaian bersih dan serasi dengan nilai rata-rata 3,58, peran di tempat tinggal dengan nilai rata-rata 12,97, peran di sekolah dengan nilai rata-rata 7,99, pemeliharaan kesehatan dengan rata –rata 8,40, pencegahan penyakit dengan rata-rata 8,57, pencarian pengobatan dengan rata- rata 7,45, pemulihan kesehatan dengan rata-

rata 4,32, kecukupan waktu istirahat dengan rata-rata 3,75, gangguan tidur dengan rata-rata 6,77.

## Persentase

Tabel 1. Persentase Perfaktor Variabel

Butir Soal	Indikator	Persentase Perindikator
1, 2, 3,	Jenis makanan yang dikonsumsi	67.01%
4, 5	Jenis minuman yang dikonsumsi	76.55%
6,7	Makan sesuai jadwal	83.88%
8	Mandi	83.79%
9,10	Membersihkan mulut dan gigi	85.17%
11	Pakaian bersih dan serasi	71.55%
12,13,14	Peran di tempat tinggal	86.49%
15,16	Peran di sekolah	79.91%
17,18	Pemeliharaan kesehatan	83.97%
19,20	Pencegahan penyakit	85.69%
21, 22	Pencarian pengobatan	74.48%
23	Pemulihan kesehatan	86.38%
24	Kecukupan waktu istirahat	75.00%
25, 26	Gangguan tidur	67.67%
27,28	Intensitas olahraga	60.86%

Tabel 2 . Persentase Keseluruhan Indikator Variabel

Butir Soal	Indikator	Persentase Keseluruhan
1, 2, 3,	Jenis makanan yang dikonsumsi	7.18%
4, 5	Jenis minuman yang dikonsumsi	5.47%
6,7	Makan sesuai jadwal	5.99%
8	Mandi	2.99%
9,10	Membersihkan mulut dan gigi	6.08%
11	Pakaian bersih dan serasi	2.56%
12,13,14	Peran di tempat tinggal	9.27%
15,16	Peran di sekolah	5.71%
17,18	Pemeliharaan kesehatan	6.00%
19,20	Pencegahan penyakit	6.12%
21, 22	Pencarian pengobatan	5.32%
23	Pemulihan kesehatan	3.08%
24	Kecukupan waktu istirahat	2.68%
25, 26	Gangguan tidur	4.83%
27,28	Intensitas olahraga	4.35%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan Analisis gaya hidup sehat siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 1 Pangkalan kerinci, berdasarkan indikator Jenis makanan yang dikonsumsi 7,18%, Jenis minuman yang dikonsumsi 5,47%, Makan sesuai jadwal 5,99%, Mandi 2,99%, Membersihkan mulut dan gigi 6,08%, Pakaian bersih dan serasi 2,56%, Peran di tempat tinggal 9,27%, Peran di sekolah 5,71%, Pemeliharaan kesehatan 6,00%, Pencegahan penyakit 6,12%, Pencarian pengobatan 5,32%, Pemulihan kesehatan 3,08%, Kecukupan waktu istirahat 2,68%, Gangguan tidur 4,83%, Intensitas olahraga 4,35%.

$$12607/16240 \times 100\% = 77,63\%.$$

#### Interprestasi Skor

Tabel 3. Kriteria Interpretasi Skor.

Penilaian	Kriteria
81%-100%	Sangat Baik
61%-80%	Baik
41%-60%	Sedang
21%-40%	Buruk
0%-20%	Buruk Sekali

Sumber : (Riduwan. 2007:1 dalam Kamil, A. N)

Tabel 4. Kriteria Interpretasi Skor Indikator Variabel

Butir Soal	Indikator	Persentase Perindikator	Keterangan
1, 2, 3,	Jenis makanan yang dikonsumsi	67.01%	Baik
4, 5	Jenis minuman yang dikonsumsi	76.55%	Baik
6,7	Makan sesuai jadwal	83.88%	Sangat baik
8	Mandi	83.79%	Sangat baik
9,10	Membersihkan mulut dan gigi	85.17%	Sangat baik
11	Pakaian bersih dan serasi	71.55%	Baik
12,13,14	Peran di tempat tinggal	86.49%	Sangat baik
15,16	Peran di sekolah	79.91%	Baik
17,18	Pemeliharaan kesehatan	83.97%	Sangat baik
19,20	Pencegahan penyakit	85.69%	Sangat baik
21, 22	Pencarian pengobatan	74.48%	Baik
23	Pemulihan kesehatan	86.38%	Sangat baik
24	Kecukupan waktu istirahat	75.00%	Baik
25, 26	Gangguan tidur	67.67%	Baik
27,28	Intensitas olahraga	60.86%	Sedang

Tabel 4. Kriteria Interpretasi Skor Keseluruhan variabel

Butir Soal	Indikator	Persentase Keseluruhan
1, 2, 3,	Jenis makanan yang dikonsumsi	7.18%
4, 5	Jenis minuman yang dikonsumsi	5.47%
6,7	Makan sesuai jadwal	5.99%
8	Mandi	2.99%
9,10	Membersihkan mulut dan gigi	6.08%
11	Pakaian bersih dan serasi	2.56%
12,13,14	Peran di tempat tinggal	9.27%
15,16	Peran di sekolah	5.71%
17,18	Pemeliharaan kesehatan	6.00%
19,20	Pencegahan penyakit	6.12%
21, 22	Pencarian pengobatan	5.32%
23	Pemulihan kesehatan	3.08%
24	Kecukupan waktu istirahat	2.68%
25, 26	Gangguan tidur	4.83%
27,28	Intensitas olahraga	4.35%
	Jumlah	77,63%
	Keterangan	Baik

## Pembahasan

Dari hasil proses penelitian sampai dengan pengolahan data, diawali dengan validasi ahli bahasa untuk memvalidasi instrumen penelitian, pengambilan data untuk uji coba instrumen penelian sebanyak 116 responden menyatakan bahwa dari 42 butir soal 28 butir soal diantaranya dinyatakan valid dinyatakan dengan  $R$  hitung  $>$   $R$  tabel (0.349) serta uji reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha 0.969. setelah peneliti melakukan uji coba instrumen penelitian, selanjutnya peneliti menyebarkan kuisioner kepada sampel yaitu Siswa kelas VIII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pangkalan Kerinci menghasilkan data yang dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian.

Pada masing-masing indikator diperoleh nilai rata-rata sebesar 10,05 untuk jenis makanan yang di konsumsi dengan persentase indikator 67.01%% yang apabila di interpretasikan skor termasuk baik, jenis minuman yang di konsumsi dengan nilai rata-rata 7,66 % dan dengan persentase indikator 76.55% % yang apabila di interpretasikan skor termasuk baik, makan sesuai jadwal makan dengan nilai rata-rata 8.39 dan dengan persentase indikator 83,88% yang apabila di interprestasikan skor di kategorikan sangat baik, mandi dengan nilai rata-rata 4,19 dan dengan persentase indikator 83,79% yang apabila di interprestasikan skor di kategorikan sangat baik, membersihkan mulut dan gigi dengan nilai rata-rata 8,52 dan dengan persentase indikator 85,17% yang apabila di interprestasikan skor dikategorikan sangat baik , pakaian bersih dan serasi dengan nilai

rata-rata 3,58 dan dengan persentase indikator 71,55% yang apabila diinterpretasikan skor dikategorikan baik, peran di tempat tinggal dengan nilai rata-rata 12,97 dan dengan persentase indikator 86,49% yang apabila diinterpretasikan skor dikategorikan sangat baik, peran di sekolah dengan nilai rata-rata 7,99 dan dengan persentase indikator 79,91% yang apabila diinterpretasikan skor dikategorikan baik, pemeliharaan kesehatan dengan rata-rata 8,40 dan dengan persentase indikator 83,97% yang apabila diinterpretasikan skor di kategorikan sangat baik, pencegahan penyakit dengan rata-rata 8,57 dan dengan persentase indikator 85,69% yang apabila diinterpretasikan skor di kategorikan sangat baik, pencarian pengobatan dengan rata-rata 7,45 dan dengan persentase indikator 74,48% yang apabila diinterpretasikan skor di kategorikan baik, pemulihan kesehatan dengan rata-rata 4,32 dan dengan persentase indikator 86,38% yang apabila diinterpretasikan skor dikategorikan sangat baik, kecukupan waktu istirahat dengan rata-rata 3,75, dan dengan persentase indikator 75,00% yang apabila diinterpretasikan skor dikategorikan baik, gangguan tidur dengan rata-rata 6,77 dan dengan persentase indikator 67,67% yang apabila diinterpretasikan skor dikategorikan termasuk baik, dan intensitas olahraga dengan rata-rata 6,09 dengan persentase indikator 60,86 yang apabila diinterpretasikan skor dikategorikan sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Jenis makanan yang dikonsumsi dengan persentase 7,18 %, (2) Jenis minuman yang dikonsumsi dengan persentase 5,47%, (3) makan sesuai jadwal dengan persentase 5,99%, (4) mandi dengan persentase 2,99%, (5).membersihkan mulut dan gigi dengan persentase 6,08 %, (6) pakaian bersih dan serasi dengan persentase 3,56%, (7) peran di tempat tinggal dengan persentase 9,27% (8) pemeliharaan kesehatan dengan persentase 6,00%, (9) pencegahan penyakit dengan persentase 6,12% (10) pencarian pengobatan dengan persentase 5,32% (11) pemulihan kesehatan dengan persentase 3,08% (12) kecukupan waktu istirahat dengan persentase 2,68% (13) gangguan tidur dengan persentase 4,83% (14) intensitas olahraga dengan persentase 4,35%.

Dengan demikian Analisis Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pangkalan Kerinci, dikatakan baik dengan nilai Kriteria Interpretasi Skor 77,63%

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Jenis makanan yang dikonsumsi dengan persentase 7,18 %, (2) Jenis minuman yang dikonsumsi dengan persentase 5,47%, (3) makan sesuai jadwal dengan persentase 5,99%, (4) mandi dengan persentase 2,99%, (5).membersihkan mulut dan gigi dengan persentase 6,08 %, (6) pakaian bersih dan serasi dengan persentase 3,56%, (7) peran di tempat tinggal dengan persentase 9,27% (8) pemeliharaan kesehatan dengan persentase 6,00%, (9) pencegahan penyakit dengan persentase 6,12% (10) pencarian pengobatan dengan persentase 5,32% (11) pemulihan kesehatan dengan persentase 3,08% (12) kecukupan waktu istirahat dengan persentase 2,68% (13) gangguan tidur dengan persentase 4,83% (14) intensitas olahraga dengan persentase 4,35%. Dengan demikian Analisis Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas

VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pangkalan Kerinci, dikatakan baik dengan nilai Kriteria Interpretasi Skor 77,63%.

### **Rekomendasi**

Setelah memperhatikan beberapa kesimpulan yang dikemukakan diatas, ada beberapa rekomendasi atau masukan yang perlu disampaikan kepada beberapa pihak :

1. Bagi Guru  
Agar kedepannya guru menjadi semakin baik dalam melakukan bimbingan, arahan, saran dan motivasi, terkhususnya dalam perkembangan gaya hidup sehat.
2. Bagi Siswa  
Diharapkan siswa memiliki sikap gaya hidup sehat yang lebih baik lagi untuk kedepannya, agar siswa bisa menjadi pribadi yang bersih dan menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari segala penyakit.
3. Bagi Orang Tua  
Agar orang tua dapat selalu memantau perkembangan anak, agar anak tidak sembarangan dalam mengkonsumsi berbagai jenis makanan dan minuman dan kesehatan lainnya.
4. Bagi Sekolah  
Diharapkan sekolah dapat selalu memantau atau memberi arahan masukan kedalam mata pelajaran lain.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114
- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114.
- Aji, R. B. S., & Mulyaningsih, F. (2018). POLA HIDUP SEHAT SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 BERBAH SLEMAN YOGYAKARTA. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 7(11).
- Arfianto, Y. (2017). Hubungan Antara Gaya Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).
- Budiningsih, T. E., & Setiawan, D. (2015). GAYA HIDUP PUNKLUNG (Studi Kasus pada Komunitas Punklung di Cicalengka, Bandung). *Jurnal Psikologi TALENTA*, 1(1), 31-36.

- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2005. Jakarta, *Petunjuk Teknis Pengukuran Kebugaran Jasmani*.
- Departemen Kesehatan RI. (1992). UU RI No.23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan. Depkes RI.
- Ismaniar, I. (2010). Metode-metode pengembangan perilaku hidup sehat anak usia dini. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 36-41
- Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS Dan UPT Penerbitan Dan Percetakan UNS (UNS PRESS)
- Istiningtyas, A. (2010). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Gaya Hidup Sehat dengan Perilaku Gaya Hidup Sehat Mahasiswa di PSIK Undip Semarang. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*.
- Putra, Ali Syah. (2019). Analisis pengaruh budaya organisasi terhadap kinerja karyawan cv wira sukses Jaya Medan. *Jurnal ilmiah skylandsea*. 3(2).102-108
- Rahayu, D., & Azizah, U. (2012). Pengembangan Instrumen Penilaian Kognitif Berbasis Komputer Dengan Kombinasi Permainan “ Who Wants To Be a Chemist ” Pada Materi Pokok Struktur Atom Untuk Kelas X Sma RSBI. *Prosiding Seminar Nasional Kimia Unesa*, B.41-B.50.
- Sabrian, F. (2015). *Hubungan gaya hidup dengan prestasi akademik mahasiswa keperawatan Universitas Riau* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Sugiyono. (2008). *Metodeologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif. Kualitatif. Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Suharjana, S. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, (2), 122712.
- Sundayana, Rostina. 2014. *Statistika Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.

UUD, (2003). *Undang-Undang Sisdiknas (Sistem Pendidikan Indonesia)*.

Wibawa, N. A. K., & Wideasavitri, P. N. (2013). Hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas xii sma negeri di Denpasar menjelang ujian nasional berdasarkan strategi coping stres. *dalam Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 138-150.