

**HABITUATION OF CLEAN AND HEALTHY LIFE BEHAVIOR  
(PHBS) STUDENTS OF SMA NEGERI 13 PEKANBARU DURING  
THE PANDEMIC COVID-19**

**Novriyanti Napitupulu<sup>1</sup>, Dr. Zainur, S.Pd., M.Pd<sup>2</sup>, Syahriadi, S.Pd., M.Pd<sup>3</sup>**

Email: ynovri38@gmail.com, drzainur@gmail.com, syahriadi@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 822-8486-1693

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

**Abstract:** *The problem in this research is how SMA Negeri 13 Pekanbaru students conducted Habituation of Clean and Healthy Life Behavior during the pandemic covid-19. The purpose in this research was to find out the habituation of clean and healthy life behaviors of SMA Negeri 13 Pekanbaru students during the pandemic covid-19. The population in this study is all students of SMA Negeri 13 Pekanbaru which is as many as 477 people. The Sampling technique is a simple random sampling technique so that a sample of 119 people was obtained. The instrument used in this research is to use a questionnaire. The data obtained is analyzed using the percentage test technique (%). Based on an analysis of data from 119 people, 82 students (68.91%) who are in very good criteria, 36 students (30.25%) students who are in good criteria, and 1 student (0.84%) who are in sufficient criteria. This result means the Habituation of Clean and Healthy Life Behaviors of SMA Negeri 13 Pekanbaru Students During the Pandemic Covid-19 can be said to be "Very Good" with a percentage of 68.91%.*

**Key Words:** *Clean and Healthy Life Behaviors, Pandemic Covid-19*

# PEMBIASAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SISWA SMA NEGERI 13 PEKANBARU PADA MASA PANDEMI COVID-19

Novriyanti Napitupulu<sup>1</sup>, Dr. Zainur, S.Pd., M.Pd<sup>2</sup>, Syahriadi, S.Pd., M.Pd<sup>3</sup>

Email: ynovri38@gmail.com, drzainur@gmail.com, syahriadi@lecturer.unri.ac.id

No. HP : +62 822-8486-1693

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru melakukan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada masa pandemi covid-19. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru pada masa pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru yaitu sebanyak 477 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu teknik *simple random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 119 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik uji persentase (%). Berdasarkan analisis data dari 119 orang, 82 orang siswa (68,91%) berada pada kriteria sangat baik, 36 orang siswa (30,25%) siswa berada pada kriteria baik, dan 1 orang siswa (0,84%) berada pada kriteria cukup. Hasil ini berarti Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru Pada Masa Pandemi Covid-19 dapat dikatakan “Sangat Baik” dengan persentase 68,91%.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Pandemi Covid-19

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan adalah salah satu bagian keseluruhan dari pembangunan nasional yang memiliki peran besar dalam menentukan tingkat keberhasilan pencapaian tujuan pembangunan nasional. Masyarakat dapat dikategorikan dalam keadaan sehat apabila kondisi dari segi jasmani, jiwa, spiritual dan juga secara sosial memungkinkan mampu menjalankan kehidupan yang produktif baik secara sosial dan ekonomis. Sehat menurut WHO adalah ejahtera jasmani, rohani dan sosial, dan bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, ataupun kelemahan (Santosa Giriwijoyo dan Dikdik Zafar Sidik, 2012).

Saat ini negara di seluruh dunia berada dalam tantangan yang mengharuskan kepada seluruh masyarakat untuk beradaptasi dengan kondisi wabah *Corona Virus Disease* 2019 (Covid-19). Timbulnya dampak buruk dari penyebaran virus covid-19 ini membawa berbagai perubahan dalam hidup manusia. Penyebaran virus covid-19 ini pada awalnya sangat berdampak pada dunia perekonomian yang mulai tidak stabil, tetapi kini dampaknya juga dirasakan juga oleh dunia pendidikan. Dampak covid-19 terhadap dunia pendidikan sangat besar dan dirasakan oleh berbagai pihak. Akibat dari penyebaran covid-19 yang tinggi di Indonesia, pemerintah pusat menerapkan kebijakan untuk seluruh lembaga pendidikan untuk melakukan *study from home*. Kebijakan tersebut diterapkan sebagai upaya mencegah meluasnya penularan virus covid-19. Selain kebijakan *study from home* yang sudah dilaksanakan, salah satu upaya yang paling efektif adalah dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada masa pandemi covid-19 seperti sekarang ini sangat penting untuk melindungi diri agar terhindar dari penularan virus covid-19.

Berdasarkan pengamatan sementara yang sudah dilakukan selama Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMA Negeri 13 Pekanbaru, didapati bahwa disekolah tersebut pernah ada beberapa guru dan siswa yang terpapar covid-19. Di usia anak sekolah tingkat SMA, sepatutnya sudah mengetahui dan memahami tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, namun tidak semua siswa menerapkan dan membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, dibuktikan dengan adanya siswa di sekolah tersebut yang terinfeksi virus covid-19. Berdasarkan pemaparan diatas, membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sangat penting diterapkan terlebih pada masa pandemi covid-19 seperti sekarang ini, karena dapat meminimalkan penyebaran virus terhadap keluarga dan orang-orang di sekitar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru Pada Masa Pandemi Covid-19.

## METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini telah dilaksanakan di SMA Negeri 13 Pekanbaru yang beralamat di Jl. Yos Sudarso KM 27 Muara Fajar Barat, Muara Fajar, Kec. Rumbai, Kota Pekanbaru, Riau dilaksanakan pada bulan Juni 2021 sampai dengan bulan April 2022.

Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, karena data diwujudkan dalam bentuk angka dan dianalisis berdasarkan

analisis statistik guna menunjukkan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru Pada Masa Pandemi Covid-19. Penelitian ini juga merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan objek penelitian dalam keadaan yang sebenarnya tanpa ada maksud membuat kesimpulan. Data yang telah terkumpul kemudian di deskripsikan dengan bantuan perhitungan hasil analisis angket dengan bentuk persentase.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru yang berjumlah 477 siswa yang terbagi dalam 15 kelas. Pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* karena pengambilan anggota sampel dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi.

Untuk memperoleh data Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru Pada Masa Pandemi Covid-19, digunakan instrumen penelitian berupa kuesioner (angket) yang disebar langsung kepada sampel. Pengembangan instrumen penelitian ini didasarkan pada kajian teori yang disusun selanjutnya dikembangkan dalam indikator. Indikator kemudian diuraikan dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan.

Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tertutup yang sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, Sangat Tidak Setuju. Setiap instrumen harus mempunyai skala, skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Menurut Sugiyono (2013) bahwa skala *likert* digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Analisis penelitian ini mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru pada masa pandemi covid-19, digambarkan dengan angket yang berjumlah 12 butir, dan terbagi menjadi sembilan indikator, yaitu (1) mencuci tangan pakai sabun dengan benar, (2) makan makanan yang sehat dan bergizi, (3) memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin, (4) tidak merokok, (5) menggunakan air bersih, (6) menjaga jarak dengan orang lain saat berada di luar rumah, (7) istirahat dan tidur yang cukup, (8) mandi secara rutin, (9) menggunakan masker ketika keluar rumah.

Tabel 1. Pembiasaan PHBS siswa dilihat dari indikator mencuci tangan pakai sabun dengan benar

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	1	0,84%	0	0
3	40% - 59,99%	Cukup	1	0,84%	2	1,68%
4	60% - 79,99%	Baik	33	27,72%	14	11,76%
5	80% - 100%	Sangat Baik	42	35,29%	26	21,85%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 68 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 47 orang, siswa pada kriteria cukup sebanyak 3 orang, dan siswa pada kriteria kurang baik sebanyak 1 orang.

Tabel 2. Pembiasaan PHBS siswa dilihat dari indikator makan makanan yang sehat dan bergizi

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	1	0,84%	0	0
3	40% - 59,99%	Cukup	2	1,68%	0	0
4	60% - 79,99%	Baik	13	10,92%	11	9,24%
5	80% - 100%	Sangat Baik	61	51,26%	31	26,05%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 92 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 24 orang, siswa pada kriteria cukup sebanyak 2 orang, dan siswa pada kriteria kurang baik sebanyak 1 orang.

Tabel 3. Pembiasaan PHBS siswa dilihat dari indikator memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	4	0,84%	1	3,36%
3	40% - 59,99%	Cukup	4	3,36%	5	4,20%
4	60% - 79,99%	Baik	22	18,49%	19	15,97%
5	80% - 100%	Sangat Baik	47	39,50%	17	14,29%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 64 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 41 orang, siswa pada kriteria cukup sebanyak 9 orang, dan siswa pada kriteria kurang baik sebanyak 5 orang.

Tabel 4. Pembiasaan phbs siswa dilihat dari indikator tidak merokok

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	1	0,84%	0	0
3	40% - 59,99%	Cukup	7	5,88%	5	4,20%
4	60% - 79,99%	Baik	19	15,97%	15	12,61%
5	80% - 100%	Sangat Baik	50	42,02%	22	18,49%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 72 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 34 orang, siswa pada kriteria cukup sebanyak 12 orang, dan siswa pada kriteria kurang baik sebanyak 1 orang.

Tabel 5. Pembiasaan PHBS siswa dilihat dari indikator menggunakan air bersih

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	1	0,84%	0	0
3	40% - 59,99%	Cukup	2	1,68%	1	0,84%
4	60% - 79,99%	Baik	19	15,97%	15	12,61%
5	80% - 100%	Sangat Baik	55	46,22%	26	21,85%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 81 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 34 orang, siswa pada kriteria cukup sebanyak 3 orang, dan siswa pada kriteria kurang baik sebanyak 1 orang.

Tabel 6. Pembiasaan PHBS siswa dilihat dari indikator menjaga jarak dengan orang lain saat berada di luar rumah

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	0	0	0	0
3	40% - 59,99%	Cukup	1	0,84%	0	0
4	60% - 79,99%	Baik	25	21,01%	12	10,08%
5	80% - 100%	Sangat Baik	51	42,86%	30	25,21%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 81 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 37 orang, dan siswa pada kriteria cukup sebanyak 1 orang.

Tabel 7. Pembiasaan PHBS siswa dilihat dari indikator istirahat dan tidur yang cukup

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	1	0,84%	4	3,36%
3	40% - 59,99%	Cukup	12	10,08%	10	8,40%
4	60% - 79,99%	Baik	51	42,86%	17	14,29%
5	80% - 100%	Sangat Baik	13	10,92%	11	9,24%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 24 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 68 orang, siswa pada kriteria cukup sebanyak 22 orang, dan siswa pada kriteria kurang baik sebanyak 5 orang.

Tabel 8. Pembiasaan phbs siswa dilihat dari indikator mandi secara rutin

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	1	0,84%	1	0,84%
3	40% - 59,99%	Cukup	3	2,52%	3	2,52%
4	60% - 79,99%	Baik	38	31,93%	14	11,76%
5	80% - 100%	Sangat Baik	35	29,41%	24	20,17%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 59 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 52 orang, siswa pada kriteria cukup sebanyak 6 orang, dan siswa pada kriteria kurang baik sebanyak 2 orang.

Tabel 9. Pembiasaan phbs siswa dilihat dari indikator menggunakan masker ketika ke luar rumah

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	1	0,84%	3	2,52%
3	40% - 59,99%	Cukup	9	7,56%	4	3,36%
4	60% - 79,99%	Baik	43	36,13%	25	21,01%
5	80% - 100%	Sangat Baik	24	20,17%	10	8,40%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 34 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 68 orang,

siswa pada kriteria cukup sebanyak 13 orang, dan siswa pada kriteria kurang baik sebanyak 4 orang.

Tabel 10. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat siswa data keseluruhan dari indikator

No.	Angka Persentase (%)	Keterangan	Frekuensi Siswa Perempuan	Persentase Siswa Perempuan	Frekuensi Siswa Laki-laki	Persentase Siswa Laki-laki
1	0% - 19,99%	Sangat Kurang Baik	0	0	0	0
2	20% - 39,99%	Kurang Baik	0	0	0	0
3	40% - 59,99%	Cukup	1	0,84%	0	0
4	60% - 79,99%	Baik	18	15,13%	18	15,13%
5	80% - 100%	Sangat Baik	57	47,90%	25	21,01%
$\Sigma$			77	64,71%	42	35,29%

Berdasarkan hasil analisis dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa siswa pada kriteria sangat baik sebanyak 82 orang, siswa pada kriteria baik sebanyak 36 orang, dan siswa pada kriteria cukup sebanyak 1 orang.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan angket dapat diungkapkan bahwa pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru pada masa pandemi covid-19, bahwa diketahui dari 119 orang siswa, dari data keseluruhan terdapat 82 orang siswa (68,91%) berada pada kriteria baik. Selanjutnya dilihat dari setiap indikator yang terdiri dari, a). mencuci tangan pakai sabun dengan benar, terdapat 68 orang siswa (57,14%) berada pada kriteria sangat baik, b). makan makanan yang sehat dan bergizi, terdapat 92 orang siswa (77,31%) berada pada kriteria sangat baik, c). memberantas jentik nyamuk di rumah sekali seminggu secara rutin, terdapat 64 orang siswa (53,79%) berada pada kriteria sangat baik, d). tidak merokok, terdapat 72 orang siswa (60,51%) berada kriteria sangat baik, e). menggunakan air bersih, terdapat 81 orang siswa (68,07%) berada kriteria sangat baik, f). menjaga jarak dengan orang lain saat berada di luar rumah, terdapat 81 orang siswa (68,07%) berada kriteria sangat baik, g). istirahat dan tidur yang cukup, terdapat 68 orang siswa (57,14%) berada pada kriteria baik, h). mandi secara rutin, terdapat 59 orang siswa (49,57%) berada kriteria sangat baik, i). menggunakan masker ketika ke luar rumah, terdapat 68 orang siswa (57,14%) berada kriteria baik.

Menurut Sependi (2015), pembiasaan merupakan kegiatan untuk melakukan hal yang sama, secara berulang-ulang dengan tujuan untuk memperkuat atau menyempurnakan sesuatu hal agar menjadi terbiasa. Dengan kata lain pembiasaan merupakan cara dengan penanaman proses kebiasaan. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di kehidupan sehari-hari sangat penting dilakukan terutama saat pandemi sekarang ini. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan bukan hanya untuk melindungi diri sendiri namun juga melindungi orang lain yang di sekitar kita supaya sama-sama terhindar dari terinfeksi virus covid-19 yang sampai saat ini virus tersebut selalu bermutasi.



Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat terutama di usia anak sekolah sangat penting, karena usia anak sekolah rawan terserang berbagai penyakit. Di tempat penelitian yaitu di sekolah pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi ini di dukung juga oleh pihak sekolah dengan melengkapi sarana dan prasarana seperti tersedianya fasilitas kamar mandi, keran air yang tersedia di beberapa tempat sebagai tempat untuk mencuci tangan. Dan juga pihak sekolah menerapkan aturan yang ditetapkan pemerintah, selama di lingkungan sekolah guru dan siswa wajib mengenakan masker baik ketika sedang jam istirahat ataupun saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung. Saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, jumlah peserta didik per kelas juga dibatasi jumlahnya guna menghindari banyaknya siswa di lingkungan sekolah, dan di kelas sendiri jarak tempat duduk siswa juga dibatasi.

Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat penting dilakukan bukan hanya saat berada di lingkungan sekolah, namun juga di lingkungan sekitar tempat tinggal dan di tempat umum lainnya. Karena kita tidak tahu kapan kita terserang penyakit atau virus covid-19. Jadi dapat disimpulkan bahwa sangat penting kesadaran bagi kita semua juga untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam upaya pencegahan penularan covid-19 dan juga untuk meningkatkan kesehatan kita.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru pada masa pandemi covid-19 dilihat dari data keseluruhan indikator terdapat hasil 0,84% kategori cukup, 30,25% kategori baik dan 68,91% kategori sangat baik. Maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini tergolong “Sangat Baik” yaitu dengan persentase 68,91%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa gaya hidup siswa terhadap pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sangat baik, dibuktikan dengan hasil penelitian bahwa banyak siswa yang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, bukan hanya di lakukan di lingkungan sekolah namun juga di lingkungan sekitar dan tempat tinggal.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pembahasan di atas, penulis memiliki rekomendasi sebagai berikut:

Perilaku hidup bersih dan sehat hendaknya terus dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya di lingkungan sekolah namun juga di lingkungan sekitar tempat tinggal. Untuk saat ini perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa SMA Negeri 13 Pekanbaru pada masa pandemi covid-19 termasuk dalam kategori sangat baik, maka dari itu diharapkan siswa terus menjaga dan meningkatkan gaya hidup perilaku hidup bersih dan sehat nya baik pada masa pandemi covid-19 seperti sekarang ini dan juga setelah pandemi covid-19 ini berakhir nantinya. Kesehatan memang bukan segalanya, tetapi tanpa kesehatan segalanya menjadi tidak berarti. Oleh karena itu sangat penting menjaga kesehatan. Untuk pihak sekolah, agar dapat terus meningkatkan

permbiasaan perilaku hidup bersih dan sehat terhadap siswa sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik maupun non akademik oleh siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

Albar. 2003. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Petugas Puskesmas*. Medan. Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara

Anas Sudijono. 2006. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Grafinda Persada  
Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Asdi Mahasatya

Corona virus Disease 2019 Q&As. 2020.  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-covid-19virus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/covid-19virus-disease-covid-19> : *World Health Organization* (Diakses pada tanggal 14 Januari 2021 pada jam 20.22)

Dachroni. 2002. *Pedoman Pembinaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tatanan Tempat-Tempat Umum*. Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara. Medan

Dikdik Zafar S dan Santosa Giriwijoyo. 2012. *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2010. *Petunjuk Teknis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Rumah Tangga*. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat

Dinas Kesehatan Provinsi Riau, 2021. *Laporan Media Harian Kasus Konfirmasi Covid-19 Riau*. <https://corona.riau.go.id/wp-content/uploads/2021/08/LAPORAN-MEDIA-HARIAN-COVID-19-RIAU-17082021.pdf> (diunduh pada tanggal 14 September 2021 pada jam 15.15)

Fahruzi, Z.A. 2017. Efektifitas metode ceramah dan diskusi terhadap peningkatan pengetahuan anak kelas IV tentang cuci tangan pakai sabun di SDN 044 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 3(4), 159-163

Kemendes. 2016. *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>

Kementerian Sosial RI. 2020. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga*. Jakarta

- Moleong, J Lexy. 2013. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Marni, 2020. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. Prosiding Seminar Nasional Hardiknas
- Maryunani, A. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: CV Trans Info Media
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat
- Pertanyaan dan Jawaban Terkait Covid-19. 2020. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/full-content/structure-faq.html> : Kementerian Kesehatan (Diakses pada tanggal 14 Januari 2021 pada jam 20.10)
- Sondakh, Joseph, & Koem, Z.A. 2015. Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada pelajar di SD Inpres Sukur Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *PHARMACON*, 4(4)
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- UU Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. (n.d.). [https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/UU\\_36\\_2009\\_Kesehatan.pdf](https://infeksiemerging.kemkes.go.id/download/UU_36_2009_Kesehatan.pdf)
- WHO Covid-19virus Disease Dashboard. 2021. <https://covid19.who.int/> : *World Health Organization* (diunduh pada tanggal 14 September 2021 pada jam 15.18)
- Yanti, Ni Luh Putu Eva, 2012. Persepsi Siswa SMP dalam Penerapan PHBS Tatanan Sekolah di Kelurahan Tugu dan Pasir Gunung Selatan Kota Depok