

# ***CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR OF STUDENTS OF CLASS VII (SEVEN) SMP NEGERI 11 BINTAN KEPRI DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

**Muhammad Hardiyansyah<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Rusmanto<sup>3</sup>**

Email: mhardiyansyah2631@student.unri.ac.id, Ramadi@lecturer.unri.ac.id,

rusmanto@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: +62 838-0978-7297

*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 was due to the Corona virus (Covid-19) outbreak in Indonesia in early 2020. The government tried to prevent the spread of the Corona virus outbreak through a PHBS (Clean and Healthy) program. Living Behaviour). . The PHBS program in schools is expected to adopt a healthy lifestyle to create a healthy school and environment around the school. The aim of this research was to determine the clean and healthy behavior students of SMP Negeri 11 Bintan Kepri during the Covid-19 Pandemic Period. The population in this research were students of Class VII SMP Negeri 11 Bintan Kepri using a random sampling technique of a total of 120 students. The instrument used in this research is the use of a questionnaire completed by students. Based on the results and discussions described in the previous section, it can be concluded that a clean and healthy lifestyle has a good impact or influence on students during the COVID-19 pandemic. Based on the results of the calculation of the ideal score, a score of 3452 points out of 4500 or 76.71% was achieved in the good category.*

***Key Words:*** *Clean and Healthy Living Behavior at School*

# PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA KELAS VII (TUJUH) SMP NEGERI 11 BINTAN KEPRI SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

**Muhammad Hardiyansyah<sup>1</sup>, Ramadi<sup>2</sup>, Rusmanto<sup>3</sup>**

Email: mhardiyansyah2631@student.unri.ac.id, Ramadi@lecturer.unri.ac.id,

rusmanto@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 838-0978-7297

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

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini dikarenakan terjadinya wabah virus Corona (Covid-19) di Indonesia pada awal tahun 2020. Upaya pemerintah untuk pencegahan meluasnya wabah virus Corona adalah dengan cara membuat program Prilaku Hidup Bersih dan Sehat. Program PHBS di sekolah diharapkan untuk melakukan pola hidup sehat agar tercipta sekolah dan lingkungan di sekitar sekolah yang sehat pula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VII (Tujuh) SMP Negeri 11 Bintang KEPRI Selama Masa Pandemi Covid-19. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas VII (Tujuh) SMP Negeri 11 Bintang KEPRI dengan menggunakan teknik *random sampling* yang berjumlah 120 siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar angket yang di isi oleh siswa. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pola hidup bersih dan sehat memberikan dampak atau pengaruh yang baik untuk siswa dimasa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil perhitungan nilai skor ideal didapat skor 3452 Poin dari 4500 atau sebesar 76,71% dengan kategori baik.

**Kata Kunci :** Prilaku Hidup bersih dan Sehat di Sekolah

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, menurut Winarno (2013), pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk anak. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.

Pada awal tahun 2019 terjadi wabah yang begitu mengerikan di dunia ini sehingga dampak dari wabah ini sangat mengganggu pendidikan yang ada di Indonesia, Covid-19 adalah penyakit yang disebabkan oleh virus corona, sebuah makhluk sangat kecil berukuran sekitar 125 nanometer namun bisa menyebabkan kematian. Wabah ini muncul di penghujung tahun 2019 dan mulai masuk ke Indonesia pada awal tahun 2020, virus corona semakin merajalela. Menurut informasi resmi dari Pemerintah Indonesia (SATGAS COVID\_19) per tanggal 4 Juni 2021, angka kumulatif kasus covid-19 mencapai 1,84 juta kasus. Sebanyak 3,45 juta orang dirawat, 1,7 juta orang sembuh, dan 51,296 ribu orang meninggal dunia. Dari jumlah tersebut, beberapa orang yang terpapar covid-19 berasal dari kabupaten bintang tepatnya di kepulauan riau. Dan juga daerah disekitarnya. Hal ini tentunya menjadi suatu keresahan tersendiri untuk warga.

Dalam upaya pencegahan penyebaran virus corona pemerintah melalui program PHBS. PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Hal-hal yang diterapkan pada PHBS tergantung dari lingkungannya, misalnya di lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran, dan lain-lain. Meski demikian, tujuan PHBS secara umum adalah sama, yakni meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat.

Dalam Jurnal Ayu Rofia Nurfadhilla (2020) mengatakan PHBS di sekolah adalah pelaksanaan prosedur kesehatan tertentu dengan memberdayakan guru, siswa, serta masyarakat di lingkungan sekolah. Mereka diharapkan melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan di sekitar sekolah yang sehat pula. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sarana pendidikan sudah sejak lama digaungkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan. Namun, PHBS di sekolah kini terasa semakin krusial mengingat anak-anak akan segera kembali bersekolah di masa new normal pandemi virus corona Tutwurini (2020).

Pada saat observasi di SMP Negeri 11 Bintang banyak siswa kurang menyadari tentang pentingnya hidup sehat, dari pengamatan peneliti selama masuk sekolah dimasa pandemi ini banyak siswa yang tidak memiliki pola hidup bersih dan sehat, bisa dilihat bahwa siswa saat habis jam istirahat masuk ruang kelas dengan keadaan berkeringat, masih banyak siswa yang bergerombol tidak mematuhi prokes covid-19, masih membuang sampah sembarangan dan paling berbahaya yaitu ada dari beberapa anak tetap bertukar gelas untuk minum, dari sekian banyak siswa pola menjaga air bersih juga sangat kurang, Dari penjelasan di atas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas VII (Tujuh) SMP Negeri 11 Bintang KEPRI Selama Masa Pandemi Covid-19”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, Dalam penelitian ini akan dikaji lebih mendalam tentang perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VII (Tujuh) SMP Negeri 11 Bintan KEPRI selama masa pandemi Covid-19. Penelitian ini di lakukan di SMP Negeri 11 Bintan yang beralamat di Jl. H. Paranrengi No. 2 Tanjung Uban Selatan, Kecamatan Bintan Utara, Kab. Bintan Prov. Kepulauan Riau, pada bulan Agustus 2021 s/d Juni 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII (Tujuh) SMP Negeri 11 Bintan KEPRI dengan teknik pengmabilan sampel menggunakan random sampling yang berjumlah 120 siswa. Instrument dari penelitian ini menggunakan angket yang di isi dan lakukan oleh siswa. Teknik analisis data menggunakan rumus skor nilai ideal atau persentase %.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

#### 1. Deskripsi Data Indikator Gizi Seimbang

Pada indikator gizi seimbang diukur dengan 7 kuisisioner untuk mengetahui nilai data dari 45 siswa, jika semuanya dideskripsikan pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Gizi Seimbang

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
GiziSeimbang	45	11	17	28	1004	22.31	2.770	7.674
Valid N (listwise)	45							

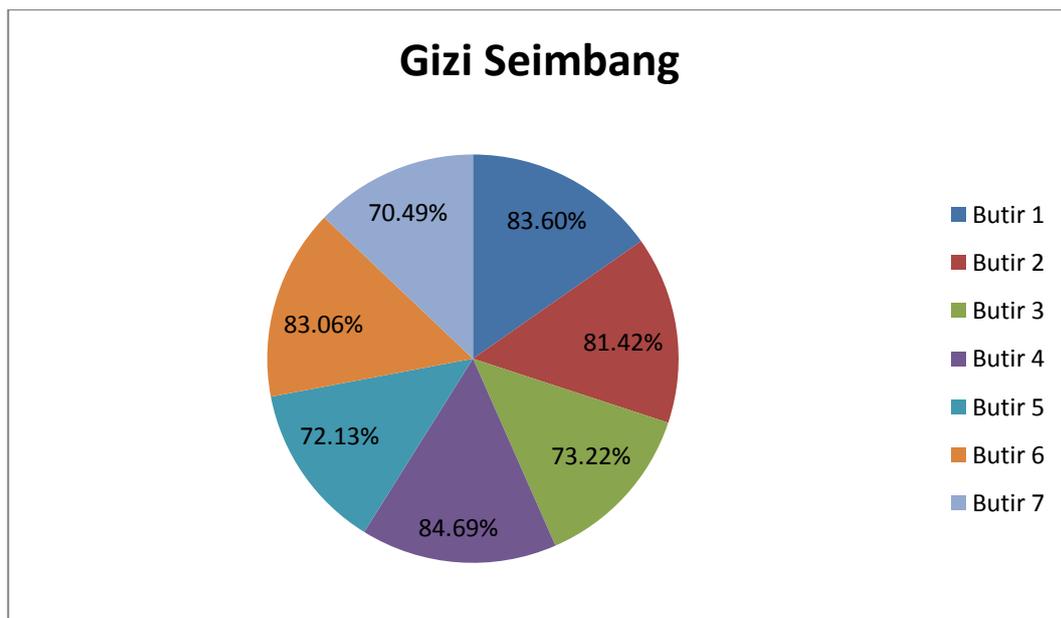
Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh dari indikator gizi seimbang dengan 7 butir soal pada siswa sebanyak 45 dengan range 11, nilai terendah 17, nilai tertinggi 28, sum 1004, mean 22,31, standar deviasi 2,770 dan variance sebesar 7,674. Selanjutnya data akan di persentasikan setiap butir jawaban pada tabel 4.3 sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi Jawaban Indikator Gizi Seimbang

No.	Pertanyaan	Skor Jawaban		Pencapaian Indikator (%)	Kategori
		Bobot	Pencapaian (%)		
1	Butir 1	153	83,60	79,68	Baik
2	Butir 2	149	81,42		
3	Butir 3	134	73,22		
4	Butir 4	155	84,69		
5	Butir 5	132	72,13		
6	Butir 6	152	83,06		
7	Butir 7	129	70,49		

Dari tabel 2 distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel pada responden siswa SMP Negeri 11 Bintandiperoleh informasi bahwa gizi seimbang berada pada kategori baik yaitu 79,68%, artinya semua siswa memiliki gizi seimbang dalam penguanaanya pada kategori baik.

Pencapaian tertinggi pada indikator gizi seimbang diperoleh dari kuisisioner nomer 4 yang mana rata-rata siswa setiap hari makan buah-buahan dan disusul kuisisioner nomer 1 yaitu makanan yang dimakan bergizi, gizi seimbang memang tidak jauh dari makanan empat sehat lima sempurna sebagai pedoman dalam pembenahan gizi dan makanan, memang makanan bergizi sangat penting bagi siswa untuk mengkonsumsinya sehingga siswa dalam melakukan aktivitas berupa jasmani akan lebih baik dan memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar 1 dibawah ini:



Gambar 1 Histogram Pie Gizi Seimbang

## 2. Deskripsi Data Indikator Olahraga Teratur

Pada indikator olahraga teratur diukur dengan 5 kuisisioner untuk mengetahui nilai data dari 45 siswa, jika semuanya dideskripsikan pada tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Data Olahraga Teratur

Descriptive Statistics								
	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Olahraga Teratur	45	10	9	19	612	13.60	2.397	5.745
Valid N (listwise)	45							

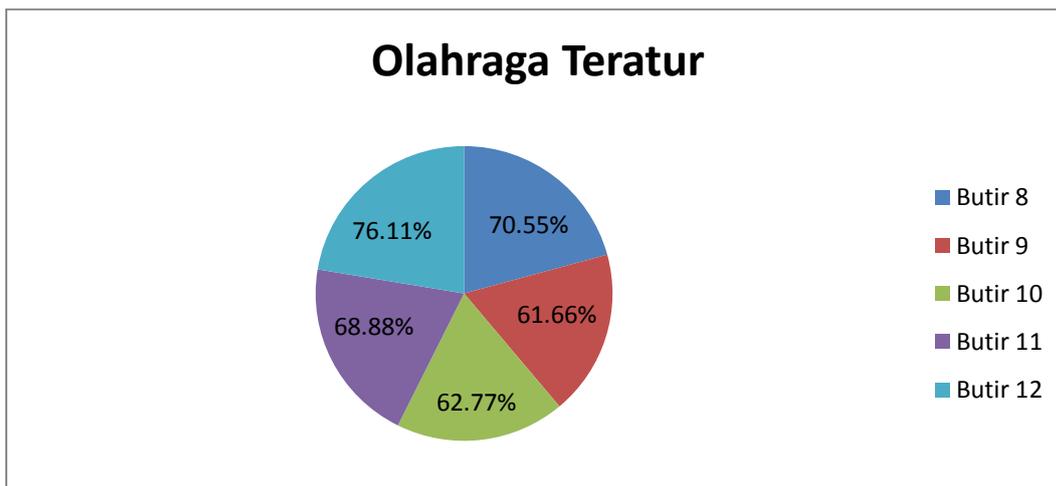
Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh dari indikator olahraga teratur dengan 5 butir soal pada siswa sebanyak 45 dengan range 10, nilai terendah 9, nilai tertinggi 19, sum 612, mean 13,60, standar deviasi 2,397 dan variance sebesar 5,745. Selanjutnya data akan di persentasikan setiap butir jawaban pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 4. Frekuensi Jawaban Indikator Olahraga Seimbang

No.	Pertanyaan	Skor Jawaban		Pencapaian Indikator (%)	Kategori
		Bobot	Pencapaian (%)		
1	Butir 8	127	70,55	68,00	Baik
2	Butir 9	111	61,66		
3	Butir 10	113	62,77		
4	Butir 11	124	68,88		
5	Butir 12	137	76,11		

Dari tabel 4 distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel pada responden siswa SMP Negeri 11 Bintandiperoleh informasi bahwa olahraga teratur berada pada kategori baik yaitu 68,00%, artinya semua siswa memiliki olahraga teratur dalam penguanaanya pada kategori baik.

Pencapaian tertinggi pada indikator olahraga teratur diperoleh dari kuisisioner nomer 12 yang mana rata-rata siswa setiap hari berolahraga karena hobby, disini bisa dilihat jelas bahwa pencapaian dari olahraga teratur memang sangat tinggi dari pada lainnya, olahraga karena hobby masing-masing siswa akan terdorong melakukannya sesuai dengan keinginannya masing-masing. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2 Histogram Pie Olahraga Teratur

### 3. Deskripsi Data Indikator Istirahat Yang Cukup

Pada indikator istirahat yang cukup diukur dengan 6 kuisisioner untuk mengetahui nilai data dari 45 siswa, jika semuanya dideskripsikan pada tabel 4.6 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskripsi Data Istirahat Yang Cukup

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
IstirahatYangCukup	45	10	11	21	749	16.64	2.337	5.462
Valid N (listwise)	45							

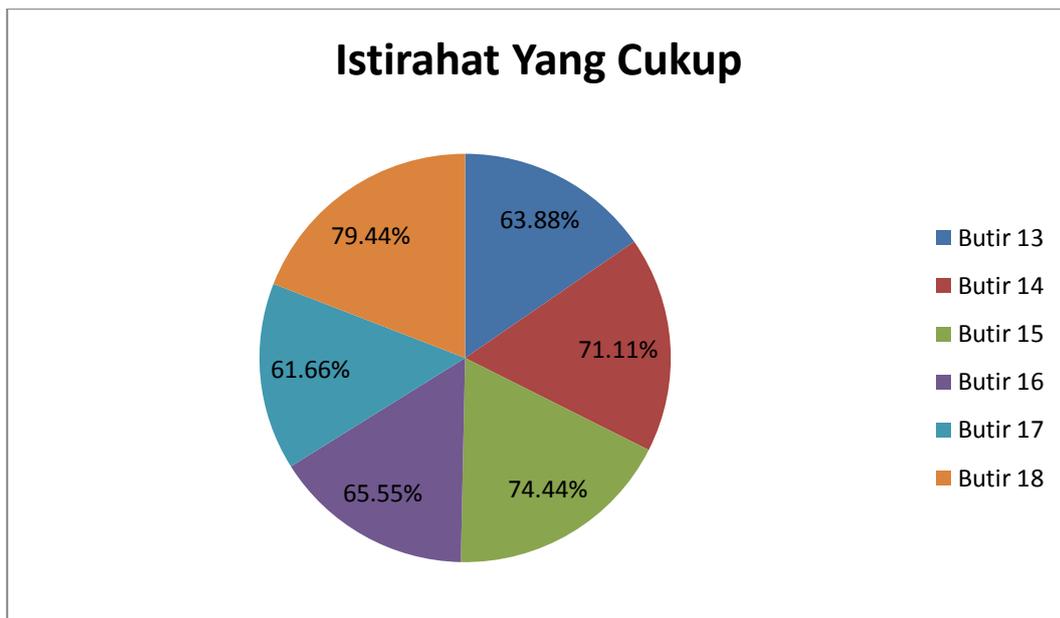
Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh dari indikator istirahat yang cukup dengan 6 butir soal pada siswa sebanyak 45 dengan range 10, nilai terendah 11, nilai tertinggi 21, sum 749, mean 16,64, standar deviasi 2,337 dan variance sebesar 5,462. Selanjutnya data akan di persentasikan setiap butir jawaban pada tabel 4.7 sebagai berikut:

Tabel 6 Frekuensi Jawaban Indikator Istirahat Yang Cukup

No.	Pertanyaan	Skor Jawaban		Pencapaian Indikator (%)	Kategori
		Bobot	Pencapaian (%)		
1	Butir 13	115	63,88	69,35	Baik
2	Butir 14	128	71,11		
3	Butir 15	134	74,44		
4	Butir 16	118	65,55		
5	Butir 17	111	61,66		
6	Butir 18	143	79,44		

Dari tabel 6 distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel pada responden siswa SMP Negeri 11 Bintandiperoleh informasi bahwa istirahat yang cukup berada pada kategori baik yaitu 69,35%, artinya semua siswa memiliki istirahat yang cukup dalam penguanaanya pada kategori baik.

Pencapaian tertinggi pada indikator gizi seimbang diperoleh dari kuisiomer nomer 18 yang mana rata-rata siswa mempunyai persepsi jika begadang akan rugu dalam pelajaran dan disusul kuisiomer nomer 15 yaitu setiap pulang sekolah rata-rata siswa tidur siang karena pada jam pelajaran sangat melelahkan, hal ini jika dilihat dari persentase pola tidur siswa sangat teratur dan baik karena.Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar 3 dibawah ini:



Gambar 3 Histogram Pie Istirahat Yang Cukup

#### 4. Deskripsi Data Indikator Mencuci Tangan Dengan Air Bersih

Pada indikator mencuci tangan dengan air bersih diukur dengan 7 kuisiomer untuk mengetahui nilai data dari 45 siswa, jika semuanya dideskripsikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Data Mencuci Tangan Dengan Air Bersih

##### Descriptive Statistics

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
MencuciTanganDengan AirBersih	45	8	20	28	1087	24.16	2.513	6.316
Valid N (listwise)	45							

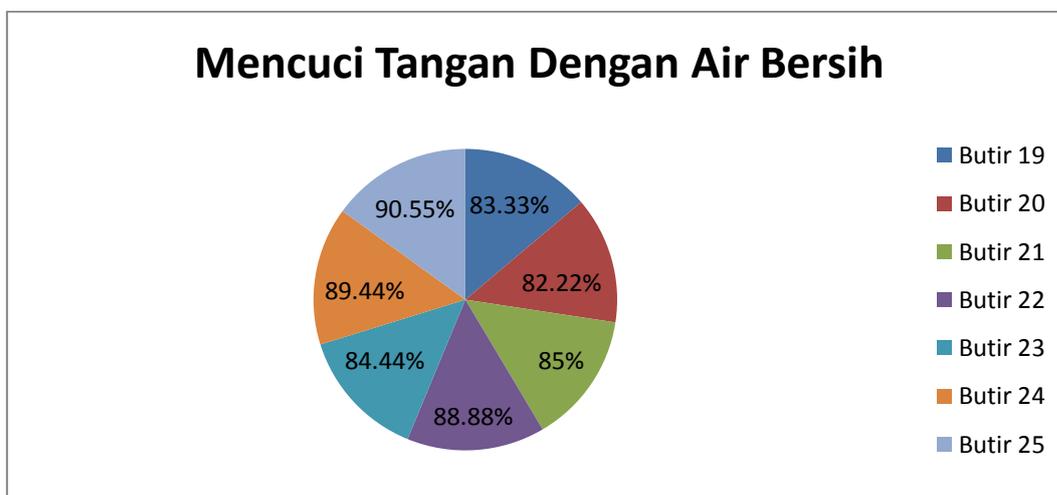
Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh dari indikator mencuci tangan dengan air bersih dengan 7 butir soal pada siswa sebanyak 45 dengan range 8, nilai terendah 20, nilai tertinggi 28, sum 1087, mean 24,16, standar deviasi 2,513 dan variance sebesar 6,31. Selanjutnya data akan di persentasikan setiap butir jawaban pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Frekuensi Jawaban Indikator Mencuci Tangan Dengan Air Bersih

No.	Pertanyaan	Skor Jawaban		Pencapaian Indikator (%)	Kategori
		Bobot	Pencapaian (%)		
1	Butir 19	150	83,33	86,26	Sangat Baik
2	Butir 20	148	82,22		
3	Butir 21	153	85		
4	Butir 22	160	88,88		
5	Butir 23	152	84,44		
6	Butir 24	161	89,44		
7	Butir 25	163	90,55		

Dari tabel 8 distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel pada responden siswa SMP Negeri 11 Bintandiperoleh informasi bahwa mencuci tangan dengan air bersih berada pada kategori sangat baik yaitu 86,26%, artinya semua siswa memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih dalam penguanaanya pada kategori sangat baik.

Pencapaian tertinggi pada indikator mencuci tangan dengan air bersih diperoleh dari kuisisioner nomer 25 yang mana rata-rata siswa memiliki kesadaran terhadap mencuci tangan untuk menjaga pola hidup sehat, pentingnya perilaku hidup sehat memang harus memiliki sikap disiplin untuk melakukan kebiasaan yang bersikap baik dan teratur, selain itu pada kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih juga harus menjaga lingkungan agar bersih dari sampah, kebiasaan ini tidak lain agar lingkungan disekitar agar terjaga dengan lestari. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar 4. dibawah ini:



Gambar 4 Histogram Pie Mencuci Tangan Dengan Air Bersih

## 5. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas VII(Tujuh) SMP Negeri 11 Bintang KEPRI Selama Masa Pandemi Covid-19

Perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VII (Tujuh) SMP Negeri 11 Bintang KEPRI selama masa pandemi Covid-19 tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Hal ini menyebabkan perilaku siswa terhadap hidup sehat selama pandemi covid-19 ini.

Tabel 8. Uji Skor Nilai Kuisisioner

Indikator	Jumlah Kuisisioner	Pencapaian	Persentase	Kategori
Gizi Seimbang	7 (1,2,3,4,5,6,7)	1004 Poin dari 1260 Poin Skor Maksimal	79,68%	Sangat Baik
Olahraga Teratur	5 (8,9,10,11,12,)	612 poin dari 900 Poin Skor Maksimal	68%	Sangat Baik
Istirahat yang cukup	6 (13,14,15,16,17,18)	749 Poin dari 1080 poin Skor Maksimal	69,35%	Sangat Baik
Mencuci tangan dengan air bersih	7 (19,20,21,22,23,24,25)	1087 Poin dari 1260 Poin Skor Maksimal	86,26%	Sangat Baik
Jumlah	25 Kuisisioner	3452 Poin dari 4500	76,71%	Baik

Berdasarkan Tabel 8 terlihat bahwa sebanyak 45 siswa mempunyai kebiasaan pola hidup bersih dan sehat dengan kategori baik, dapat dilihat dari perolehan skor perindikator yang tinggi, dalam penelitian ini ada empat indikator yang digunakan untuk mengukur perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VII (Tujuh) SMP Negeri 11 Bintang KEPRI selama masa pandemi Covid-19, bahwa indikator gizi seimbang memiliki persentase sebesar 79,68% dari siswa memiliki pola makan teratur dan bergizi. Pada indikator olahraga teratur mendapat persentase sebesar 68% yaitu pada kategori baik. Pada indikator istirahat yang cukup mendapat persentase sebesar 69,35% yaitu pada kategori baik, indikator mencuci tangan dengan air bersih mendapat 86,26% pada kategori sangat baik. Jika diakumulasikan dari 45 siswa yang diberikan kuisisioner sebanyak 25 butir soal mendapatkan poin 3452 dari poin maksimal yaitu 4500 poin, jika dilihat pada nilai skor ideal dengan rumus persentasi didapat 76,71% dengan kategori baik.

## Pembahasan

Prinsipnya perilaku hidup bersih dan sehat adalah wujud nyata dari perilaku menjaga kesehatan. Disini pengetahuan dan pengalaman siswa sangat berperan dalam bentuk melakukan perilaku sehat dan bersih. Akan tetapi dengan keterbatasan pengetahuan akan menjadikan perilaku hidup bersih dan sehat bukan dianggap kebutuhan.

Berdasarkan tabel 4.3 distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel pada responden siswa SMP Negeri 11 Bintandiperoleh informasi bahwa gizi seimbang berada pada kategori baik yaitu 79,68%, artinya semua siswa memiliki gizi seimbang dalam penguanaanya pada kategori baik.

Kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan dan pemenuhan gizi bagi setiap anggota keluarga juga semakin diperhatikan. Hal ini terlihat saat siswa membeli makanan atau jajanan di luar, kesadaran yang tinggi akan pemenuhan gizi seimbang bagi anggota keluarganya. Hal ini dikarenakan dalam setiap setahun sekali di SMP Negeri 11 Bintang sering diadakan sosialisasi mengenai makanan bergizi dan pada mata pelajaran penjas juga diajarkan bagaimana pola hidup sehat melalui kananan yang bergizi.

Berdasarkan tabel 4.5 distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel pada responden siswa SMP Negeri 11 Bintandiperoleh informasi bahwa olahraga teratur berada pada kategori baik yaitu 60,00%, artinya semua siswa memiliki olahraga teratur dalam penguanaanya pada kategori baik.

Berdasarkan tabel 4.7 distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel pada responden siswa SMP Negeri 11 Bintang diperoleh informasi bahwa istirahat yang cukup berada pada kategori baik yaitu 69,35%, artinya semua siswa memiliki istirahat yang cukup dalam penguanaanya pada kategori baik.

Peningkatan sikap hidup bersih dan sehat pada keluarga disebabkan karena adanya intervensi berupa pemberian pendidikan kesehatan. Teori Notoatmodjo (2014) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan pendekatan yang tepat dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan, karena pendidikan kesehatan lebih menitikberatkan pada upaya pencegahan. Sedangkan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Nursalam, 2014).

Dari tabel 8 distribusi frekuensi diatas dari 45 sampel pada responden siswa SMP Negeri 11 Bintang diperoleh informasi bahwa mencuci tangan dengan air bersih berada pada kategori sangat baik yaitu 86,26%, artinya semua siswa memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih dalam penguanaanya pada kategori sangat baik.

Berdasarkan hasil penelitian diatas siswa kelas VII ( TUJUH) SMP Negri 11 Bintang telah melakukan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah maupun di rumah dengan sangat baik

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pola hidup bersih dan sehat memberikan dampak atau pengaruh yang baik untuk siswa dimasa pandemi covid-19. Berdasarkan hasil perhitungan nilai skor ideal didapat skor 3452 Poin dari 4500 atau sebesar 76,71% dengan kategori baik.

### **Rekomendasi**

Sesuai dengan kesimpulan dan saran pada penelitian ini ingin merekomendasikan sebagai berikut:

1. Untuk Guru  
Penelitian semoga menjadi paduan dan rujukan untuk guru kedepannya agar meningkatkan pola hidup sehat pada pembelajaran penjas.
2. Untuk Siswa  
Bagi siswa agar setiap saat menerapkan hidup sehat dan dimulai dari hal kecil dahulu, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan atau membuang sampah pada tempatnya yang nantinya akan menjadi kebiasaan yang positif dan menjadi karakter siswa yang hebat.
3. Untuk Penelitian Selanjutnya  
Dengan keterbatasan penelitian ini sangat perlu dilakukan penelitian terkait pola hidup sehat dilingkungan sekolah yang lebih banyak lagi seperti memperluas populasi dan sampelnya serta memperbanyak variabel yang akan diteliti.
4. Untuk Dinas Pendidikan Dan Pemerintah  
Agar selalu memperhatikan fasilitas dan sarana prasaran yang dibutuhkan disekolah untuk meningkatkan pola hidup sehat yang ideal.
5. Untuk Orang Banyak  
Agar selalu memperhatikan lingkungan hidupnya untuk menjaga dan melestarikan pola hidup yang sehat sesuai dengan anjuran dinas kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Rofia Nurfadhilla (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal)*. Journal Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
- Tutwurini, Ningtyas, M. W., Saputro, K. A., Y, A. G., & Sulistyorini, S. (2020). *Analisis Pengaruh Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Negeri Semarang, 19, 1–8.
- UU no. 3. 2005. *Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Jakarta : DEPDIBUD.
- Undang-Undang Nomor 9 Tahun 1960 tentang Pokok-Pokok Kesehatan.
- Winarno. (2013). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara