

## **Survey Perilaku Hidup Sehat Pada Siswa SMP Negeri 2 Bringin Satu Atap di masa Pandemi Covid 19**

**Josef Pianto Pandiangan<sup>1</sup>, Usman Nasution<sup>2</sup>, Ika Endah Puspita Sari<sup>3</sup>, Eka Abdurrahman<sup>4</sup>**

<sup>1,3,4</sup>Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna  
Jalan Alumunium Raya No. 77 Medan Deli, 20241, Sumatera Utara, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Medan  
Jalan Willem Iskandar Medan Estate, Sumatera Utara, Indonesia  
Email : josefpianto@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survey. Kuesioner dengan 52 pernyataan digunakan sebagai instrumen penelitian. Metode penelitian ini adalah metode survey dan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung dengan menggunakan instrumen berupa lembar observasi atau melalui observasi langsung, wawancara dan dokumentasi. Dari hasil Survei Perilaku Kesehatan, data penyakit dan kategori mengungkapkan rata-rata 78,8-62, rata-rata ideal (M) 70 dan standar deviasi (SD) 5,1. Dari hasil tersebut dapat ditempatkan pada kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa atau 6%, kategori kurang baik sebanyak 15 siswa atau 34%, kategori sedang sebanyak 14 siswa atau 31%, kategori sedang sebanyak 13 siswa atau 24%. kategori kurang baik kategori "baik" dan sebanyak 2 siswa atau 4% masuk kategori "sangat baik". Di sini Anda dapat melihat tabel kelas berdasarkan angka dan persentase. Dari hasil survei ini dapat ditarik kesimpulan bahwa secara umum tingkat perilaku sehat siswa kelas menengah dan baik seharusnya merupakan tingkat perilaku sehat yang dominan yaitu. itu diperlukan secara sosial dan material. beberapa mata pelajaran khususnya pendidikan jasmani agar tingkat perilaku sehat di kalangan siswa tinggi sehingga dapat mendukung program pemerintah untuk membatasi penyebaran virus Covid-19.

***Kata kunci: Survei, Prilaku Hidup Sehat***

### **ABSTRACT**

This research is a descriptive research with a quantitative approach. The method used is survey method. A questionnaire with 52 statements was used as a research instrument. This research method is a survey method and quantitative descriptive data analysis techniques. Data collection was carried out through direct observation using instruments in the form of observation sheets or through direct observation, interviews and documentation. From the results of the Health Behavior Survey, disease and category data revealed an average of 78.8-62, an ideal mean (M) of 70 and a standard deviation (SD) of 5.1. From these results, 3 students or 6% can be placed in the very poor category, 15 students or 34% in the unfavorable category, 14 students or 31% in the moderate category, 13 students or 24% in the moderate category. category is not good category "good" and as many as 2 students or 4% in the category "very good". Here you can see class table based

on numbers and percentages. From the results of this survey it can be concluded that in general the healthy behavior level of middle and good class students should be the dominant level of healthy behavior, namely. it is socially and materially necessary. several subjects, especially physical education so that the level of healthy behavior among students is high so that they can support government programs to limit the spread of the Covid-19 virus.

***Keywords: Survey, Healthy Living Behavior***

## **PENDAHULUAN**

Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk menumbuhkan kemandirian siswa dalam bidang kebersihan dan kesehatan, baik di lingkungan sekolah, rumah maupun masyarakat. Kesehatan merupakan kebutuhan dasar kehidupan manusia, namun hidup sehat tidak dapat diperoleh secara instan, juga merupakan anugerah Tuhan yang patut kita syukuri. Karena kalau sehat semua kelihatan indah, kalau tidak sehat semuanya sia-sia. Keadaan sehat dapat dicapai dengan mengubah perilaku tidak sehat menjadi perilaku sehat dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Pendidikan kesehatan sekolah adalah proses pemberian pelayanan kesehatan di sekolah melalui pendidikan. Pendidikan kesehatan sendiri merupakan proses penyuluhan kesehatan. Tujuan umum pendidikan kesehatan sekolah adalah untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat. Tujuan khusus pendidikan adalah membekali peserta didik dengan pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk hidup sehat. Masalah kesehatan seringkali bersumber dari perilaku seseorang yang menyebabkan gangguan kesehatan yang memerlukan penanganan serius. Umumnya masalah kesehatan muncul dari kurangnya kesadaran pribadi akan pentingnya kesehatan dan kurangnya pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat.

Pendidikan Kesehatan memberikan pengalaman belajar yang mempengaruhi bagaimana siswa berpikir, merasa dan bertindak untuk mencapai tujuan hidup yang lebih baik, lebih sehat dan lebih produktif. Proses pendidikan kesehatan, seperti upaya pendidikan lainnya, bersifat sistematis, iteratif, dan memiliki tujuan jangka panjang. Hal ini karena keberhasilan pendidikan kesehatan tergantung pada kebiasaan hidup sehat yang dipraktikkan siswa dalam kehidupan sehari-hari, bukan seberapa banyak pengetahuan

mereka tentang kesehatan. Perilaku hidup sehat adalah perilaku yang secara tidak sadar dipraktekkan sebagai hasil belajar dan yang memungkinkan individu untuk membantu kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Sebanyak

anak sekolah bertujuan untuk mensosialisasikan pola hidup sehat terutama di tingkat sekolah dasar dan menengah, salah satunya SMP Negeri 2 yang tergabung dalam satu atap. Anak sekolah adalah generasi penerus menggantikan manusia masa lalu, kesehatan anak adalah aset yang paling berharga, anak yang sehat tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat, sehingga meningkatkan pendidikan kesehatan anak sangatlah penting. Cara yang sangat efektif untuk meningkatkan pola hidup sehat, khususnya bagi anak-anak adalah pendidikan kesehatan di sekolah.

Mengingat pentingnya anak sekolah sebagai modal untuk menciptakan bakat yang lebih baik untuk masa depan, kita perlu menanamkan sikap dan perilaku yang baik pada anak-anak kita. Sekolah merupakan perpanjangan dari keluarga dan meletakkan dasar bagi tingkah laku anak pada kehidupan selanjutnya, termasuk tingkah laku yang sehat, yang penting keadaan tersebut dapat tercapai dan setiap siswa mempunyai kesempatan untuk berkembang dan belajar secara optimal.

Pandemi virus Covid-19 yang melanda setiap orang di seluruh dunia telah mempengaruhi hampir semua aspek kehidupan, termasuk aspek pendidikan. Guru harus mengajar dan menyampaikan materi melalui berbagai aplikasi pembelajaran berbasis jaringan. Salah satu ramuan dalam Penja adalah gaya hidup sehat. Hal ini sejalan dengan protokol Covid-19 yang diterapkan di seluruh lapisan masyarakat. Situasi tersebut juga mendorong guru pendidikan jasmani untuk memberikan pemahaman yang lebih besar kepada siswa tentang pentingnya hidup sehat di masa pandemi Covid-19. Lingkungan sekolah menawarkan berbagai pengalaman yang perlu dipelajari anak-anak untuk menerapkan perilaku yang dipelajari untuk hidup sehat. Tentu bukan berarti sekolah bukan tanpa masalah. Dan di masa pandemi Covid ini, anak-anak harus belajar di rumah melalui media online dan offline. Hal ini menjadi permasalahan bagi guru, untuk mengetahui seberapa besar pemahaman siswa-siswam mengenai perilaku hidup sehat pada masa pandemic covid 19.

Dari pantauan yang peneliti lakukan di kecamatan Bringin, selama berada di lokasi, peneliti sering menemukan bahwa protokol Covid 19 tidak berjalan di tempat-tempat umum seperti bank dan daerah wabah pelayanan publik.

Dari data tersebut, untuk sementara dapat disimpulkan bahwa salah satu penyebab tingginya kasus Covid-19 adalah karena masyarakat kurang memahami pola hidup sehat dibandingkan dengan proses pencegahan dan pengendalian wabah Covid-19.

Peneliti menilai para pelajar, khususnya pelajar SMA, merupakan salah satu garda terdepan yang memberikan contoh yang baik kepada masyarakat tentang pentingnya pola hidup sehat. Anak-anak diharapkan menjadi pembuat perubahan dalam industri kesehatan. Diharapkan juga anak-anak mampu mengintegrasikan gaya hidup sehat ke dalam kehidupan sehari-hari. Dengan latar belakang permasalahan di atas, memperoleh informasi umum untuk memahami perilaku hidup sehat dua siswa SMA Negeri Bringin di tengah keramaian pandemi Covid-19 menjadi perhatian peneliti.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik kuesioner yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang situasi saat ini. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 3) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha memahami keadaan, kondisi atau masalah lain yang disebutkan, yang hasilnya disajikan dalam bentuk laporan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap perilaku hidup sehat siswa SMP N 2 Bringin.

Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah kuesioner. Jenis pertanyaan yang digunakan adalah pertanyaan tertutup berupa pertanyaan tertulis yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang apa yang sudah diketahui dan dilakukan oleh responden, tentang perilaku hidup selama pandemi covid 19. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 195).

Menurut Arikunto (2002: 85), angket adalah serangkaian pertanyaan yang disusun dan dikirimkan kepada responden/sampel untuk memperoleh informasi yang diharapkan relevan dengan pertanyaan yang diajukan apabila jawabannya sudah tersedia pada angket tersebut. Penelitian ini bersifat deskriptif, penulis mencoba menggambarkan hasil survei

yang dilakukan. Oleh karena itu, alat tersebut mencakup penyelesaian kuesioner tentang hasil survei gaya hidup sehat.

Setelah kuesioner disusun, dilakukan pengambilan kuesioner tes. Sebelum diuji, seorang evaluator/dosen yang ahli dan berkompeten di bidangnya memvalidasi angket tersebut. alat yang digunakan. Uji coba dilakukan di sekolah yang berdekatan dengan subjek penelitian yang terletak di kecamatan Tanjung Bringin dengan populasi yang sama dengan sampel penelitian yang berjumlah 62 siswa. Data diperoleh dari hasil analisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif (persentase).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Deskripsi data disajikan meliputi mean, skor minimum, skor maksimum, standar deviasi, selain tabel distribusi frekuensi dan histogram untuk masing-masing faktor. Berikut statistik deskriptif tanggapan responden:

Tabel 1. Hasil kuesioner untuk kategori kebersihan diri

Nil Xi	Fre	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$	Kategori	Skor	Nilai
66,7	11	733,7	48937,79	Sangat Kurang	$X \leq M - 1,5 S$	$X \leq 67,8$
70,8	18	1274,4	90227,52	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$67,8 < X \leq 72,6$
75	5	375	28125	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$72,6 < X \leq 77,4$
79,2	9	712,8	56453,76	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$77,4 < X \leq 82,2$
83,3	2	166,6	13877,78	Baiksekali	$M + 1,5 S < X$	$82,2 < X$
Jumlah	45	3262,5	237621,85			

Dari hasil kuisisioner perilaku hidup sehat pada data kategori kebersihan diri didapatkan rentang skor antara mean 83,3 dan 66,7, mean ideal (M ) adalah 71,9 dan standar deviasi (SD) adalah 5. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dapat diklasifikasikan, sebanyak 11 siswa atau 24% tergolong sangat kurang, sebanyak 18 siswa atau 41% tergolong kurang, sebanyak 5 siswa atau 11% dalam kategori sedang, paling banyak 9 siswa atau 20% dalam kategori sangat baik ke atas. menjadi 2 siswa atau 4% dengan kategori sangat baik. Di sini Anda dapat melihat tabel kategori berdasarkan jumlah dan persentase.

Berikut uraian data penyakit dan jenis penyakit yang disajikan meliputi mean, skor minimum, skor maksimum, standar deviasi, selain itu disajikan tabel distribusi frekuensi dan histogram untuk setiap elemen. Berikut statistik deskriptif tanggapan responden:

Tabel 2. Hasil Kuisiener Kategori Sakit dan Penyakit

Nil Xi	F	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$	Kategori	Skor	Nilai
62,5	9	562,5	35156,25	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$62,45 < X \leq 68,05$
64,6	10	646	41731,6	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$62,45 < X \leq 68,05$
70,8	14	991,2	70176,96	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$68,05 < X \leq 73,65$
75	6	450	33750	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$73,65 < X \leq 79,25$
79,2	6	475,2	37635,84	Baik sekali	$M + 1,5 S < X$	$79,25 < X$
Jumlah	45	3124,9	218450,65			

Dari hasil kuisiener perilaku hidup sehat pada data penyakit dan penyakit diperoleh nilai mean 79,2 sampai 62,5, mean ideal (M) 70,8 dan standar deviasi (SD) 5,6. Dari hasil tersebut, sebanyak 19 siswa atau 41% tergolong Rendah, sebanyak 14 siswa atau 31% tergolong Sedang, sebanyak 6 siswa atau 14% masuk kategori Baik dan sebanyak 6 siswa tablet atau 14% masuk kategori Baik. nilai yang sangat baik. Di sini Anda dapat melihat tabel kategori berdasarkan jumlah dan persentase.

Deskripsi data berikut merupakan daftar makanan dan minuman yang disajikan meliputi rerata, skor minimal, skor maksimal, standar deviasi, selain itu juga disajikan frekuensi panel, koordinat dan histogram untuk setiap elemen. Berikut statistik deskriptif tanggapan responden:

Tabel 3. Hasil Kuisiener Kategori Makanan dan Minuman

Nil Xi	F	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$	Kategori	Skor	Nilai
58,3	3	174,9	10196,67	Sangat Kurang	$X \leq M - 1,5 S$	$X \leq 59,75$
62,5	6	375	23437,5	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$59,75 < X \leq 65,75$
64,6	10	646	41731,6	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$59,75 < X \leq 65,75$
70,8	14	991,2	70176,96	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$65,75 < X \leq 71,75$
75	6	450	33750	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$71,75 < X \leq 77,75$
79,2	6	475,2	37635,84	Baiksekali	$M + 1,5 S < X$	$77,75 < X$
Jumlah	45	3124,9	218450,65			

Dari hasil kuesioner perilaku hidup sehat pada data kategori makanan dan minuman diperoleh range antara mean 79,58,3, mean ideal (M ) 68,7 dan standar deviasi

(SD) 6. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tergolong kategori sangat kurang sebanyak 3 siswa atau 7%, kategori kurang sebanyak 16 siswa atau 35%, kategori sedang sebanyak 14 siswa atau 31%, kategori sedang sebanyak 6 siswa atau 14% Baik, dan sebanyak 6 siswa atau 14% dalam kategori sangat baik. Di sini Anda dapat melihat tabel kategori berdasarkan jumlah dan persentase.

Berikut disajikan data kategori kebersihan lingkungan yang meliputi rerata, skor minimal, skor maksimal, standar deviasi, selain itu disajikan tabel distribusi frekuensi untuk setiap elemen. Berikut statistik deskriptif tanggapan responden:

Tabel 4. Hasil Kuisisioner Kategori Lingkungan

Nil Xi	F	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$	Kategori	Skor	Nilai
57,5	4	230	13225	Sangat Kurang	$X \leq M - 1,5 S$	$X \leq 59,05$
60	5	300	18000	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$59,05 < X \leq 65,25$
65	10	650	42250	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$59,05 < X \leq 65,25$
70	11	770	53900	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$65,25 < X \leq 71,45$
75	8	600	45000	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$71,45 < X \leq 77,65$
79,2	7	554,4	43908,48	Baiksekali	$M + 1,5 S < X$	$77,65 < X$
Jumlah	45	3104,4	216283,48			

Dari hasil kuesioner pola hidup sehat pada data kategori makanan dan minuman diperoleh mean 79,2 hingga 57,7, mean ideal (M) 68,35 dan standar deviasi (SD) 6,2. Dari hasil tersebut, sebanyak 3 siswa atau 7% tergolong sangat kurang, sebanyak 16 siswa atau 35% tergolong kurang baik, sebanyak 14 siswa atau 31% tergolong sedang, sebanyak 6 siswa atau 14% dalam kategori Baik. , dan sebanyak 6 siswa atau 14% dengan kategori Sangat Baik. Di sini Anda dapat melihat tabel kategori berdasarkan jumlah dan persentase. Berikut uraian data jenis hidup sehat yang disajikan meliputi rerata, skor minimal, skor maksimal, standar deviasi, selain itu juga disajikan tabel dan grafik distribusi frekuensi untuk setiap elemen. Berikut statistik deskriptif tanggapan responden:

Tabel 5. Hasil Kuisisioner Kategori hidup sehat

Nil Xi	F	$f_i x_i$	$f_i x_i^2$	Kategori	Skor	Nilai
66,7	11	733,7	48937,79	Sangat Kurang	$X \leq M - 1,5 S$	$X \leq 67,8$
70,8	18	1274,4	90227,52	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$67,8 < X \leq 72,6$
75	5	375	28125	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$72,6 < X \leq 77,4$
79,2	9	712,8	56453,76	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$77,4 < X \leq 82,2$
83,3	2	166,6	13877,78	Baiksekali	$M + 1,5 S < X$	$82,2 < X$

---

Jumlah	45	3262,5	237621,85
--------	----	--------	-----------

---

Dari hasil kuesioner perilaku kesehatan pada data penyakit dan jenis penyakit diperoleh mean 83,3-66,7, mean ideal (M) 75 dan standar deviasi (SD) 4,8. Dari hasil tersebut, sebanyak 11 siswa atau 24% tergolong sangat miskin, sebanyak 18 siswa atau 41% tergolong miskin, sebanyak 5 siswa atau 11% rata-rata, sebanyak 9 siswa atau 20% masuk dalam kategori sangat baik. kategori sangat baik dan maksimal 2 siswa atau 4% masuk kategori sangat baik. Di sini Anda dapat melihat tabel kategori berdasarkan jumlah dan persentase.

Gambaran keseluruhan dari data yaitu perilaku hidup sehat disajikan meliputi mean, skor minimum, skor maksimum, standar deviasi, selain itu disajikan tabel distribusi frekuensi dan histogram untuk setiap elemen. Berikut adalah statistik deskriptif tentang hasil tanggapan responden secara keseluruhan:

Tabel 6. Hasil Kuisisioner Prilaku Hidup Sehat

Nil Xi	Fr	fixi	fixi2	Kategori	Skor	Nilai
62	3	186	11532	Sangat Kurang	$X \leq M - 1,5 S$	$X \leq 62,35$
63,5	5	317,5	20161,25	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$62,35 < X \leq 67,65$
65,4	4	261,6	17108,64	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$62,35 < X \leq 67,65$
65,9	2	131,8	8685,62	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$62,35 < X \leq 67,65$
66,3	4	265,2	17582,76	Kurang	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	$62,35 < X \leq 67,65$
70,2	3	210,6	14784,12	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$67,45 < X \leq 72,55$
70,7	3	212,1	14995,47	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$67,45 < X \leq 72,55$
71,6	5	358	25632,8	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$67,45 < X \leq 72,55$
72,1	3	216,3	15595,23	Sedang	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	$67,45 < X \leq 72,55$
74,2	2	148,4	11011,28	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$72,55 < X \leq 77,65$
75,5	3	226,5	17100,75	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$72,55 < X \leq 77,65$
76	3	228	17328	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$72,55 < X \leq 77,65$
77,4	3	232,2	17972,28	Baik	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	$72,55 < X \leq 77,65$
78,8	2	157,6	12418,88	Sangat Baik	$M + 1,5 S < X$	$77,65 < X$
Jumlah	45	3151,8	221909,08			

Dari hasil Health Behavior Questionnaire dan data kategori penyakit diperoleh mean 78,8-62, mean ideal (M) 70 dan standar deviasi (SD) 5,1. Dari hasil tersebut, sebanyak 3 siswa atau 6% tergolong sangat kurang, sebanyak 15 siswa atau 34% tergolong kurang, sebanyak 14 siswa atau 31% rata-rata, sebanyak 13 siswa atau 24% dalam kategori sangat baik. kategori dan sebanyak 2 siswa atau 4% pada kategori sangat baik. Di sini Anda dapat melihat tabel kategori berdasarkan jumlah dan persentase.

## **Pembahasan**

Untuk menjaga kehidupan yang sehat, setiap manusia perlu memiliki gaya hidup sehat, yaitu memiliki perilaku yang sehat dan seimbang. Pola hidup yang baik dan sehat akan membantu anak tumbuh dan berkembang dengan cepat, melawan penyakit, lincah dan selalu semangat dalam segala hal, termasuk dalam belajar.

Tingkat kesadaran kesehatan sangat menentukan keberhasilan peserta didik dalam proses pembelajaran baik di sekolah maupun di masyarakat. Namun, kesehatan seseorang akan ditentukan oleh gaya hidup sehatnya. Perilaku hidup sehat adalah segala kegiatan yang berkaitan dengan melakukan tindakan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan diri sendiri dan lingkungan. Lingkungan kesehatan sekolah merupakan lingkungan sekolah yang bersih, dalam pencapaian tugas kesehatan sekolah peran guru sangat penting, guru harus mampu memberikan pemahaman dan kesadaran akan pentingnya kesehatan sekolah pentingnya kesehatan di sekolah.

Berada dalam keadaan sehat di sekolah akan membuat siswa merasa senang dan betah sehingga dapat menimbulkan rasa gembira saat mengikuti pelajaran yang diajarkan. Kondisi dan keadaan tersebut penting untuk meningkatkan hasil belajar dan mencapai tujuan pembelajaran. Perilaku hidup sehat meliputi beberapa faktor, antara lain:

faktor makanan dan minuman bergizi, faktor kebersihan diri/perorangan, faktor kebersihan/kesehatan lingkungan, faktor lemahnya penyakit dan penyakit, faktor kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan dan faktor perilaku hidup sehari-hari.

Setelah dilakukan penelitian, diharapkan dapat dijadikan sebagai bukti untuk mengevaluasi peningkatan mutu pembelajaran, dan juga sebagai motivasi untuk meningkatkan kesehatan siswa agar sekolah dapat menyadari dan berinovasi. . Secara tidak langsung dapat meningkatkan kualitas dan mutu sekolah.

Dari penjelasan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa kunci pencegahan penularan virus Covid-19 adalah dengan menerapkan tata cara atau gaya hidup sehat di masyarakat. Oleh karena itu, penting bagi siswa untuk memahami, memahami dan mensosialisasikan pengertian pola hidup sehat di masyarakat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil angket ini dapat diklasifikasikan berdasarkan sejauh mana perilaku sehat siswa secara umum dikatakan memiliki tingkat dominan pada siswa sedang. dan perilaku sehat sedang. kategori, sehingga perlu dilakukan sosialisasi dan pemberian materi pada beberapa mata pelajaran khususnya pendidikan jasmani agar tingkat perilaku sehat siswa tinggi sehingga dapat mendukung program pemerintah untuk mengurangi penularan virus Covid-19 .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ardianca, A. (2022). Survei Pemahaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Covid-19 pada Peserta Didik Kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha*, 9(3), 71-79.
- Ardiyanto, A., Purnamasari, V., Sukamto, S., & Setianingsih, E. (2020). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga*, 5(2), 131-140.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Erfana, I. R., & Kamsina, K. (2021). Menumbuhkan Pola Hidup Sehat Dan Cinta Lingkungan Di Masa Pandemi Covid-19. *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 91-102.
- Indriani, D., & Listyandini, R. (2020). Edukasi PHBS via daring pada remaja dimasa pandemi COVID-19. *JURMA: Jurnal Program Mahasiswa Kreatif*, 4(2), 204-211.
- Kustria, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Sptyanawati, N. L. P. (2020). Motivasi mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan peserta didik SMA/SMK di Kecamatan Rendang di masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 173-184.
- Oktavia, A., Huliatusunisa, Y., Rahman, A., Alia, F., Hadisumarno, R., & Agustina, N. (2022). Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4095-4105.
- Puspitaningsih, D., Mawaddah, N., & Fatmawati, Y. A. (2021). Upaya Peningkatan Budaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (AbdimakES)*, 1(2), 28-37.
- Rohman, A., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(01), 101-106.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156-167.

Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 40-48.