

**PENGARUH PROGRAM PEMBIASAAN HIDUP SEHAT
TERHADAP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI
SISWA SMK NEGERI 3 PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan (S. Pd.)**

Disusun oleh:

**NELI MUSTANGIROH
NIM. 1522401028**

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PURWOKERTO
2019**

PENGARUH PROGRAM PEMBIASAAN HIDUP SEHAT TERHADAP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT BAGI SISWA SMK NEGERI 3 PURWOKERTO

Neli Mustangiroh

NIM. 1522401028

Abstrak

Salah satu tujuan pendidikan adalah mendidik anak untuk dapat memperbaiki kesehatannya sendiri dan untuk menyadari peran apa yang dapat dia mainkan dalam perlindungan kesehatan masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain. Perilaku hidup sehat begitu penting untuk dikembangkan dalam dunia pendidikan. Sekolah diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat tersebut sebagai salah satu sarana peningkatan pengetahuan dan kemampuan warga sekolah dalam berperilaku hidup sehat.

Permasalahan yang diangkat dalam skripsi ini adakah pengaruh program pembiasaan hidup sehat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa SMK Negeri 3 Purwokerto. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Pengaruh Program Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa SMK Negeri 3 Purwokerto.

Penelitian ini merupakan penelitian (*field research*) dimana proses pengambilan data dilakukan dilapangan. Sedangkan berdasarkan metode, jenis penelitian ini adalah penelitian menggunakan metode survey dengan pendekatan kuantitatif. Lokasi yang diteliti adalah SMK Negeri 3 Purwokerto. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 3 Purwokerto.

Berdasarkan penelitian maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh program pembiasaan hidup sehat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa SMK Negeri 3 Purwokerto. Pengaruhnya yaitu sebesar 0,160 (16%) artinya pengaruh variabel X (program pembiasaan hidup sehat) terhadap variabel Y (perilaku hidup bersih dan sehat) yaitu 16%. $Y = 29,637 + 0,380 X$ yang mengandung pengertian bahwa, jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel program pembiasaan hidup sehat atau $X=0$, maka nilai variabel perilaku hidup bersih dan sehat siswa adalah 29,637. Koefisien regresi sebesar 0,380 menyatakan bahwa setiap penambahan (karena tanda +) satu nilai pada variabel program pembiasaan hidup sehat akan memberikan kenaikan pada variabel perilaku hidup bersih dan sehat sebesar 0,380.

Kata Kunci: Program Pembiasaan Hidup Sehat, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

THE INFLUENCE OF A HEALTHY LIVING HABITUATION PROGRAM ON CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR FOR STUDENTS OF SMK NEGERI 3 PURWOKERTO

Neli Mustangiroh

1522401028

Abstract

One of the aims of education is to educate children to improve their own health and to realize what role they can play in protecting public health. Health education is the process of helping someone, by acting individually or collectively, to make decisions based on knowledge about things that affect his personal health and others. Healthy living behavior is so important to be developed in the world of education. Schools are expected to be able to apply these healthy behaviors as a means of increasing the knowledge and abilities of school people in carrying out a healthy life.

The problems raised in this thesis are the influence of a healthy living habituation program on clean and healthy living behavior for students of SMK Negeri 3 Purwokerto. This study aims to describe the effect of the Healthy Living Habit Program on Clean and Healthy Behavior for Students of SMK Negeri 3 Purwokerto.

This research is a field research where the data collection process is carried out in the field. While based on the method, this type of research is a study using a survey method with a quantitative approach. The location studied was SMK Negeri 3 Purwokerto. The subjects in this study were class XI students of SMK Negeri 3 Purwokerto.

Based on the research, it can be concluded that there is an influence of a healthy living habituation program on clean and healthy living behavior of students of SMK Negeri 3 Purwokerto. Its influence is equal to 0.160 (16%) which means the influence of variable X (healthy living habituation program) on variable Y (clean and healthy lifestyle), which is 16%. $Y = 29,637 + 0,380 X$ which implies that, if there is no increase in the value of the variable healthy living habituation program or $X = 0$, then the value of the clean and healthy behavioral variable of students is 29,637. The regression coefficient of 0.380 states that each addition (due to the + sign) of one value in the variable healthy living habituation program will give an increase in the clean and healthy behavioral variables of 0.380.

Keywords: Healthy Life Habit Program, Clean and Healthy Life Behavior

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Definisi Operasional.....	5
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	7
E. Sistematika Pembahasan	8
BAB II : KAJIAN TEORI	10
A. Kajian Pustaka	10
B. Kerangka Teori	12
C. Kerangka Berpikir	27
D. Rumusan Hipotesis.....	28
BAB III : METODE PENELITIAN	30
A. Jenis Penelitian.....	30
B. Lokasi Penelitian.....	30
C. Waktu Penelitian.....	31
D. Subyek dan Obyek Penelitian	31

E. Populasi dan Sampel Penelitian	31
F. Variabel dan Indikator Penelitian	33
G. Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	34
H. Analisis Data Penelitian	43
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Gambaran Umum SMK Negeri 3 Purwokerto	49
B. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian	61
C. Analisis Deskriptif Data Penelitian	68
D. Hasil Analisis Data Penelitian	73
E. Pembahasan	78
BAB V : PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran-saran	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



IAIN PURWOKERTO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu penunjang aktifitas manusia. Kesehatan sangatlah di perlukan dalam kehidupan sehari-hari. Bila kita sehat apapun yang kita kerjakan dapat di laksanakan dengan baik dan dapat menyenangkan. Pekerjaan tersebut seperti: belajar, bermain, makan dan minum dan lain sebagainya. Sebaliknya apabila kita sakit semua yang kita kerjakan akan terasa hampar dan tidak akan menyenangkan.

Pendidikan kesehatan adalah proses membantu seseorang, dengan bertindak secara sendiri-sendiri ataupun secara kolektif, untuk membuat keputusan berdasarkan pengetahuan mengenai hal-hal yang mempengaruhi kesehatan pribadinya dan orang lain.¹

Kebersihan adalah sebagian dari iman. Ungkapan ini memang sangat tepat apabila dikaitkan dengan kebersihan lingkungan khususnya lingkungan sekolah sebagai tempat penanaman nilai-nilai pendidikan karakter yang merupakan ajaran dari semua agama. Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan sikap siswa sebagai bekal untuk meningkatkan taraf hidup dan kehidupan di kemudian hari.

Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya. Selain itu anak yang sehat tampak senang, mau bermain, berlari, berteriak, meloncat, memanjat, tidak berdiam diri saja. Anak yang sehat kelihatan berseri-seri, kreatif, dan selalu ingin mencoba sesuatu yang ada di sekelilingnya.

Anak yang sehat biasanya akan mampu belajar dengan baik. Ia banyak berkomunikasi dengan teman, saudara, orang tua, dan orang lain di

¹ Giri Wiarto, *Budaya Hidup Sehat*, (Yogyakarta: Gosyen Publising, 2013), Hal. 1.

lingkungannya. Anak yang banyak bergaul, ia banyak pengetahuan dan pengalaman. Anak tidak mudah puas atas sesuatu yang kurang dipahami dan ingin mendapatkan contoh.²

Memiliki tubuh yang sehat merupakan dambaan setiap orang. Untuk melakukan seluruh aktifitas dikeseharian kita perlu dukungan kondisi tubuh yang sehat. Apabila tubuh kita sakit tentunya kita akan mengalami kesulitan untuk melakukan berbagai hal kegiatan sehari-hari. Kesehatan akan terasa begitu mahal apabila tubuh sedang sakit. Ketika dalam kondisi seperti itulah kita merasa bahwa kesehatan merupakan harta yang paling berharga.³

Kesehatan bagi anak tidak terlepas dari pengertian kesehatan pada umumnya. Kesehatan meliputi kesehatan badan, rohani, dan sosial, bukan hanya bebas penyakit, cacat dan kelemahan. Kesehatan jiwa adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang. Kesehatan sosial ialah perikehidupan dalam masyarakat. Perikehidupan ini dipersyaratkan agar setiap warga negara mempunyai kemampuan untuk memelihara dan memajukan kehidupan sendiri serta kehidupan keluarganya dalam masyarakat yang memungkinkan bekerja, beristirahat, dan menikmati hiburan pada umumnya.⁴ Ketika tubuh sehat, ini berarti tubuh akan bekerja sebagaimana mestinya dan merasa enak.⁵

Menurut Soegeng Santoso, sehat dapat diartikan sebagai suatu keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya atau suatu hal yang mendatangkan kebaikan, sedangkan kesehatan sendiri dapat diartikan sebagai keadaan sehat (terbebas dari penyakit) dan kebaikan keadaan (badan atau lainnya).⁶

² Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi*, (Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional dengan PT Rineka Cipta, 2004) Hlm. 1.

³ Giri Wiarto, *Budaya Hidup Sehat*, (Yogyakarta: Gosyen Publishing, 2013) Hlm. 5-7.

⁴ Soegeng Santoso dan Anne Lies Ranti, *Kesehatan dan Gizi...* Hlm. 5

⁵ Rudiyanto, *Buku Lengkap tentang Tubuh Kita Vol. 2*”, (Bandung: Pakar Raya, 2007), Hal. 18.

⁶ Arlin Tatenge, *Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Metode Demonstrasi Di Kelompok A TK Putra Bangsa Berdikari Kecamatan Palolo*, Jurnal Bungamputi, Vol. 1 No. 1, Juni 2013, Hal. 3.

Salah satu tujuan pendidikan adalah mendidik anak untuk dapat memperbaiki kesehatannya sendiri dan untuk menyadari peran apa yang dapat dia mainkan dalam perlindungan kesehatan masyarakat. Untuk mengerjakan ini si anak harus diberi tahu bagaimana tubuh bekerja, penyebab dan pencegahan penyakit.

Program pendidikan kesehatan di sekolah harus selalu disesuaikan dengan program pendidikan kesehatan untuk masyarakat. Ini biasanya berarti, kerjasama dengan berbagai staf setempat, seperti instansi pertanian dan pengembangan masyarakat.

Sasaran PHBS meliputi tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat-tempat umum dan tatanan institusi pendidikan. Dalam penelitian ini sasaran PHBS yakni tatanan institusi pendidikan. PHBS yang ada di sekolah merupakan kebutuhan yang wajib dipenuhi mengingat munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah. Apabila dikaitkan, PHBS ini merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Perilaku hidup sehat begitu penting untuk dikembangkan dalam dunia pendidikan sehingga dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang menyatakan secara eksplisit dan tersurat bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, termasuk didalamnya kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Dalam tujuan tersebut terdapat tujuan yang menyangkut kesehatan jasmani dan rohani, dimana keduanya sangat mempengaruhi terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya.

Sekolah diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat tersebut sebagai salah satu sarana peningkatan pengetahuan dan kemampuan warga sekolah dalam berperilaku hidup sehat. Dalam hal ini sekolah memiliki peran

dalam menyumbang perubahan perilaku tersebut. Stewrad-Brown menyatakan bahwa sekolah memiliki peran yang penting dalam pendidikan tentang kesehatan yang menekankan pada kesehatan fisik, nutrisi, dan penggunaan obat-obatan serta perkembangan kesehatan mental, emosi, dan sosial. Kesehatan fisik harus didukung oleh kesehatan mental, emosional, dan sosial karena ini merupakan dasar yang sangat penting bagi kesuksesan siswa dalam kehidupannya di masa depan. Menurut Notoatmodjo, sekolah mempunyai peran strategis dalam promosi kesehatan sebagai upaya menciptakan sekolah yang menjadi komunitas yang mampu meningkatkan derajat kesehatan.⁷

Berdasarkan observasi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMK Negeri 3 Purwokerto sangat memperhatikan kesehatan siswanya dan kebersihan lingkungan, yaitu dengan diadakannya pemberian penambah darah sebulan sekali yaitu hari jumat minggu pertama khususnya pada siswa perempuan dan pemeriksaan seluruh siswa setahun sekali dengan bekerjasama dengan Puskesmas Purwokerto Timur.⁸ Serta pemberian bubur atau telur atau susu untuk seluruh siswa dari OSIS SMK Negeri 3 Purwokerto.⁹ SMK Negeri 3 Purwokerto juga mendapat penghargaan Sekolah Adiwiyata. Sekolah adiwiyata adalah sekolah yang sehat, bersih dan lingkungan yang indah. Dan mengadakan *Green School* (sekolah hijau),¹⁰ yaitu sekolah yang memiliki komitmen dan secara sistematis mengembangkan program-program untuk mengintegrasikan nilai-nilai lingkungan ke dalam seluruh aktivitas sekolah. Karenanya, tampilan fisik sekolah ditata secara ekologis sehingga menjadi wahana pembelajaran bagi seluruh warga sekolah untuk bersikap arif dan berperilaku ramah

⁷ Satria Irwandi, Nurul Ufatin, dan Sultoni, “Peran Kepala Sekolah dalam Menumbuhkembangkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Multi Situs Di SD Negeri 6 Mataram dan SD Negeri 41 Mataram Kota Mataram Nusa Tenggara Barat)”, Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan, Vol. 1 No. 3, Maret 2016, Hal. 492-493.

⁸ Hasil wawancara dengan Waka Kesiswaan Ibu Susiaini Tanggal 29 November 2018.

⁹ Hasil wawancara dengan Waka Kesiswaan Ibu Safrida Tanggal 5 Desember 2018.

¹⁰ Hasil wawancara dengan Waka Humas Ibu Indri Murti Tanggal 29 November 2018.

lingkungan.¹¹ Penerapan *green School* di SMK Negeri 3 Purwokerto yaitu setiap teras-teras kelas terdapat pot bunga berserta tanaman hias dan tanaman daun sirih. SMK Negeri 3 Purwokerto juga setiap sebelum pembelajaran dimulai kondisi kelas harus dalam keadaan bersih dan setiap semester sekali rutin mengadakan lomba kebersihan kelas dan lingkungan.¹²

Dari uraian latar belakang dan alur pikir yang peneliti paparkan diatas bahwa peneliti ingin tau apakah perilaku para siswa terhadap kebersihan sekolah dan kesehatan pribadinya berpengaruh sehingga keadaan sekolah bersih, asri dan sejuk. Dengan demikian, maka peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut informasi yang ada di sekolah tersebut melalui penelitian dengan judul “Pengaruh Program Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa SMK Negeri 3 Purwokerto.”

B. Definisi Operasional

Untuk memperjelas agar tidak menimbulkan kesalahpahaman terhadap judul skripsi yang penulis buat, maka penulis menjelaskan dan membatasi kata kunci yang terdapat dalam judul penelitian skripsi ini sebagai berikut:

1. Program Pembiasaan Hidup Sehat

Program dapat diartikan sebagai rencana. Sedangkan pembiasaan adalah suatu yang sengaja dilakukan secara berulang-ulang agar suatu itu dapat menjadi kebiasaan. Pembiasaan berintikan pada pengalaman, yang dibiasakan itu adalah sesuatu yang diamalkan.¹³

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program pembiasaan hidup sehat adalah suatu rancangan kegiatan sebagai usaha sekolah dalam menumbuhkembangkan perilaku kebiasaan hidup sehat pada siswa agar tubuh siswa sehat dan aktif serta terciptanya lingkungan sekolah

¹¹ <http://nedutaslingkungan.blogspot.com/p/konsep-green-school.html?m=1> Diakses pada Hari Sabtu, 1 November 2018 Pukul 10.50.

¹² Hasil wawancara dengan Waka Kesiswaan Ibu Susiain Tanggal 29 November 2018.

¹³ Mulyasa, *Manajemen Pendidikan Karakter*, (jakarta: Bumi Aksara, 2014), Hlm. 166.

yang nyaman, bersih dan sehat. Dengan acuan indikator yang digunakan untuk mengukur variabel program pembiasaan hidup sehat adalah sebagai berikut:

- a. Pembiasaan rutin
- b. Pembiasaan spontan
- c. Pembiasaan keteladanan¹⁴

2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan mungkin beribu-ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya.¹⁵ Dengan acuan indikator yang digunakan untuk mengukur variabel lingkungan sekolah adalah sebagai berikut:

- a. Mencuci tangan menggunakan sabun
- b. Mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat
- c. Menggunakan jamban yang sehat
- d. Membuang sampah di tempat sampah
- e. Menghindari kebiasaan yang merusak kesehatan
- f. Tidak meludah disembarang tempat
- g. Memberantas jentik nyamuk¹⁶

¹⁴ Novan Ardy Wiyani, *Pengembangan Program Kegiatan Pembiasaan Berbasis TQM Di Raudhatul Athfal(RA)*, Awlady: Jurnal Pendidikan Anak, Vol. 3 No. 1, Februari 2017, Hlm. 4.

¹⁵ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011), Hlm. 7

¹⁶ I Ketut Swarjana, *Ilmu Kesehatan...*, Hlm. 206.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah “Bagaimana Pengaruh Program Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa bagi SMK Negeri 3 Purwokerto?”.

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan Pengaruh Program Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa bagi SMK Negeri 3 Purwokerto.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

- 1) Hasil penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan konsep mengenai Program Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa SMK Negeri 3 Purwokerto dan dapat digunakan sebagai bahan untuk penelitian selanjutnya.
- 2) Digunakan sebagai sumbang saran dalam Program Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa baik didalam pribadinya sendiri maupun lingkungan.

b. Manfaat Praktis:

1) Bagi Peneliti

- a) Salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata 1 di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan.
- b) Dapat memperkaya ilmu pengetahuan melalui penelitian, dengan pengaplikasian teori yang sudah diperoleh atau dipelajari di perguruan tinggi.
- c) Hasil penelitian ini, juga dapat menambah ilmu pengetahuan peneliti mengenai pengaplikasian Program

Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa SMK Negeri 3 Purwokerto.

- d) Bahan perbandingan dan acuan bagi peneliti lainnya yang ingin menganalisis lebih jauh tentang Program Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi Siswa.

2) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bagi sekolah, agar lebih memperhatikan sarana dan prasaana dalam penyediaan peralatan yang menunjang kebersihan sekolah seperti tercukupinya pengadaan tong sampah, kamar mandi yang bersih dan sehat, sumber air yang tercukupi, kebersihan dan kesehatan makanan kantin sekolah, serta kebersihan lingkungan yang nyaman dan bersih.

E. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pemahaman terhadap skripsi ini, penulis membagi skripsi ini menjadi lima bab yang terdiri dari beberapa sub bab. Sebelum bab pertama ada bagian awal skripsi yang terdiri dari Halaman Judul, Halaman Pernyataan Keaslian, Halaman Nota Dinas Pembimbing, Halaman Pengesahan, Halaman Abstrak, Halaman Motto, Halaman Persembahan, Halaman Kata Pengantar, Daftar Isi, Dan Daftar Tabel.

Adapun sistematika dari kelima bab tersebut adalah sebagai berikut:

- Bab I Pendahuluan, yang berisi Latar Belakang Masalah, Definisi Operasional, Rumusan Masalah, Tujuan dan Manfaat Penelitian, dan Sistematika Pembahasan.
- Bab II Kajian Teori, yang berisi Kajian Pustaka, Kerangka Teori, Kerangka Berpikir dan Hipotesis Penelitian.
- Bab III Metode Penelitian, yang berisi Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Waktu Penelitian, Subyek dan Obyek Penelitian, Populasi dan Sampel Penelitian, Variabel Penelitian dan Indikator Penelitian,

Sumber Data dan Teknik Pengumpulan Data, dan Analisis Data Penelitian.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang berisi Gambaran Umum Sekolah, Penyajian Data, dan Analisis Hasil Penelitian.

Bab V Penutup, yang berisi Kesimpulan dan Saran.

Pada bagian terakhir terdiri dari Daftar Pustaka, Lampiran-Lampiran, dan Daftar Riwayat Hidup.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah peneliti laksanakan di SMK Negeri 3 Purwokerto dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh program pembiasaan hidup sehat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat siswa bagi SMK Negeri 3 Purwokerto. Besarnya pengaruh program pembiasaan hidup sehat terhadap perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa SMK Negeri 3 Purwokerto adalah sebesar 16%. Hasil tersebut diperoleh dari nilai R Square yaitu sebesar 0,160. Dari persamaan regresi juga diperlihatkan besarnya $Y = 29,637 + 0,380 X$ yang mengandung pengertian bahwa, jika tidak ada kenaikan nilai dari variabel program pembiasaan hidup sehat atau $X=0$, maka nilai variabel perilaku hidup bersih dan sehat siswa adalah 29,637. Koefisien regresi sebesar 0,380 menyatakan bahwa setiap penambahan (karena tanda +) satu nilai pada variabel program pembiasaan hidup sehat akan memberikan kenaikan pada variabel perilaku hidup bersih dan sehat sebesar 0,380.

B. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Ditambahnya tanaman, pohon atau tumbuhan hijau di bagian taman depan kelas kecantikan dan tata boga. Jika dilingkungan tersebut ditambah tanaman hijau, maka udara dilingkungan depan kelas tersebut akan terasa sejuk dan segar. Hal ini juga berguna untuk kesehatan warga sekolah, karena udara bersih, segar dan suasana yang sejuk, dapat bermanfaat untuk para siswa dan guru agar memudahkan dalam melakukan aktifitas belajar dan mengajar.

2. Bagi Guru

Jangan merokok di lingkungan sekolah ataupun dalam kelas. Dan selalu menasehati dan mencontohkan siswa agar membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan lingkungan, merawat tanaman, dan selalu mengikuti program sekolah khususnya jumat pagi: jalan sehat, senam, dan kebersihan lingkungan.

3. Bagi Siswa

Buanglah sampah pada tempatnya, tetap menjaga kebersihan lingkungan sekolah, memakan makanan yang sehat atau jangan jajan sembarangan, jangan menginjak rumput, dan tetap selalu menjaga dan merawat tanaman sekolah.

4. Bagi Orang Tua

Selalu melatih anak untuk terbiasa menjalani kehidupan bersih dan sehat, yakni dengan melatih anak agar mau bersih-bersih rumah, menyapu dan mengepel lantai, menjaga kebersihan barang pribadinya, menjaga kebersihan kamar mandi, membuang sampah pada tempatnya, serta menyediakan makanan yang bersih dan sehat agar anak tumbuh dengan baik dan sehat.

IAIN PURWOKERTO

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan: Metode Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- _____. 2017. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 1990. *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- _____. 1998. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi III*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi dan Cepi Safruddin Abdul Jabar. 2008. *Evaluasi Program Pendidikan: Pedoman Teoritis Praktis bagi Mahasiswa dan Praktisi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aswadi Dkk. 2017. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi SDK Rita pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Provinsi Nusa Tenggara Timur*, *Jurnal Al-Shihah: Public Health Science Journal*. Vol. 9 No. 2. Juli-Desember 2017.
- Banun, Titi Sari. 2016. *Hubungan antara Pengetahuan PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat) dengan Pola Hidup Sehat Siswa Di SD Negeri Tamanan Bantul*. Skripsi: Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar.
- Giri Wiarto. 2013. *Budaya Hidup Sehat*. Yogyakarta: Gosyen Publising.
- Irianto, Koes. 2014. *Ilmu Kesehatan Anak*. Bandung: Alfabeta.
- Irwandi, Satria, Nurul Ufatin, dan Sultoni. 2016. *Peran Kepala Sekolah dalam Menumbuhkembangkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Multi Situs Di SD Negeri 6 Mataram dan SD Negeri 41 Mataram Kota Mataram Nusa Tenggara Barat)*. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*. Vol. 1 No. 3. Maret 2016.
- Kementrian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Margono. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Mulyasa, E. 2014. *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2016. *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.

- Murti, Deby Kiswara. 2016. *Perbedaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat antara Siswa Kelas VII dengan Kelas VIII di SMP Negeri 9 Yogyakarta*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mustikawati, Intan Silviana. 2017. *Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kuantitatif pada Ibu-Ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara: Studi Kualitatif*, Jurnal: Arkesmas, Vol. 2 No. 1, Januari-Juni 2017.
- Nata, Abudin. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prastiwi, Rahmawati Yanuar. 2017. *Evaluasi Program Pembiasaan Karakter Perbeduli Lingkungan Sekolah bagi Siswa MTs Riyadush Sholihin Purwareja Klampok Banjarnegara*. Skripsi: Program Studi Manajemen Pendidikan Islam.
- Purwanto. 2009. *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rohmad dan Supriyanto. 2015. *Pengantar Statistika: Panduan Praktis bagi Pengajar dan Mahasiswa*. Yogyakarta: Kalimedia.
- Rudiyanto. 2007. *Buku Lengkap tentang Tubuh Kita Vol. 2*". Bandung: Pakar Raya.
- Santoso, Soegeng dan Anne Lies Ranti. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional dengan PT Rineka Cipta.
- Sarjono, Haryadi dan Winda Julianita. 2013. *SPSS vs LISREL (Sebuah Pengantar: Aplikasi untuk Riset)*. Jakarta: Salemba Empat.
- Siregar, Syofian. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Dilengkapi dengan perbandingan Perhitungan manual & SPSS*. Jakarta: Kencana.
- Sugianto, Dedi. 2017. *Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Jetis Yogyakarta*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukmadinata, Nana Syaodin. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Swarjana, I Ketut. 2017. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Anggota IKAPI.

Tatenge, Arlin. 2013. “*Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Metode Demonstrasi Di Kelompok A TK Putra Bangsa Berdikari Kecamatan Palolo*”. Jurnal Bungamputi. Vol. 1 No. 1. Juni 2013.

Wiyani, Novan Ardy. 2012. *Manajemen Pendidikan Karakter*. Yogyakarta: Pedagogia.

Wiyani, Novan Ardy. 2017. *Pengembangan Program Kegiatan Pembiasaan Berbasis TQM Di Raudhatul Athfal(RA)*. Awlady: Jurnal Pendidikan Anak, Vol. 3 No. 1. Februari 2017.

<http://nedutaslingkungan.blogspot.com/p/konsep-green-school.html?m=1> Diakses pada Hari Sabtu, 1 November 2018 Pukul 10.50.

https://www.google.com/search?q=GAMBAR+MENCUCI+TANGAN+MENGUNAKAN+SABUN&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjIyNKetZXjAhVb8HMBHbkxASsQ_AUIECgB&biw=1440&bih=789#imgrc=RwGY2VCzNIK66M: diakses t pukul 11.46 WIB tanggal 2 Juli 2019.

https://www.google.com/search?q=mengonsumsi+makanan+dan+minuman+sehat&safe=strict&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiVytPFt5XjAhVz7HMBHbHfBTwQ_AUIECgB&biw=1440&bih=789#imgdii=hsRTmoad5Pa2KM:&imgrc=0xboQHJ1GDxQHM: diakses t pukul 11.53 WIB tanggal 2 Juli 2019.

IAIN PURWOKERTO