

**HUBUNGAN PENGETAHUAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN  
PERILAKU HIDUP SEHAT TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH SISWA  
KELAS VII SMPN 74 JAKARTA TIMUR**





**Disusun Oleh :**

**JEINNE FIOLET HEPI  
NIM 6135123106**






**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2016**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**PERSETUJUAN KOMISI DOSEN PEMBIMBING**

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I :		
<u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2 001	 .....	19.7.16 .....
Pembimbing II :		
<u>Del Asri, S.Si, M.Pd</u> NIP. 19750808 200012 1 001	 .....	19-7-2016 .....

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Ketua :		
<u>Drs. Kurnia Tahki, M.Pd</u> NIP. 195901121989031001	 .....	29.06.2016 .....
Sekretaris :		
<u>Heni Widyaningsih, SE. M.SE</u> NIP. 197201221999032001	 .....	29.06.2016 .....
Anggota :		
<u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2 001	 .....	19.7.16 .....
<u>Prof. Dr. dr. James Ap Tangkudung, M.Pd</u> NIP. 195206241989031001	 .....	29.06.2016 .....
<u>Del Asri, S.Si, M.Pd</u> NIP. 19750808 200012 1 001	 .....	19-7-2016 .....

Tanggal Kelulusan : 23 Juli 2016

## LEMBAR PERSEMBAHANKU

ALHAMDULILLAHIROBBIL'ALAMIN

Saya ucapkan syukur yang sangat besar kepada ALLAH SWT yang telah meridhoi sehingga saya dapat menyelesaikan studi saya di Universitas Negeri Jakarta. Skripsi saya persembahkan kepada kedua orang tua saya (Bapak HEPI dan Ibu DARYANTI) yang terus mendoakan saya dan memberikan dukungannya kepada saya, serta adik-adik saya Winne Valentine dan Legaciwi yang memberikan semangatnya.

Terima Kasih juga untuk dosen FIK UNJ IbuDr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO selaku pembimbing I, Bapak Del Asri S.Si selaku pembimbing II, Heni Widyaningsih, SE, MSE selaku pembimbing akademik, Bapak Drs. Kurnia Tahki, M.Pddan Prof. Dr. dr. James Ap Tangkudung, M.Pdselaku penguji sidang.

Untuk semua orang yang saya kenal dilingkungan Universitas Negeri Jakarta terutama teman PenJas Reg 2012 yang selalu mendukung, membantu, dan menemani saya selama perkuliahan maupun diluar perkuliahan, untuk Ellien, Nia, Adel, Eka, Lena, Zulfa, dan teman-teman penjas yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terima kasih atas pertemanan kalian selama 4 tahun ini. Terima kasih juga kepada sekolah SMPN 74 Jakarta yang telah memberikan ijin untuk saya penelitian kepada siswa-siswanya.



Terimakasih untuk Keluarga saya



Teman-teman Penjas Reg 2012



Foto-foto setelah sidang



Adik-adik SMPN 74

Alhamdulillah sekali lagi atas segala rahmat dan nikmat yang telah ALLAH berikan. Segalanya bisa dicapai dan bisa kita raih asalkan kita mau dan menjalaninya dengan senyuman yang ikhlas, bermimpilah selagi kita bisa bermimpi apapun rintangan itu hadapi dan ALLAH akan memberikan jalan yang sangat baik, ingat kegagalan itu hanya iklan yang sesaat, dimana mimpi kita sangat tinggi di situ pasti ada kesuksesan The Secret I believe I can do it.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat terhadap Indeks Massa Tubuh pada Siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta" dapat penulis selesaikan dengan baik.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak akan bisa terselesaikan tanpa bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setulus hati, kepada : Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta dan selaku dosen pembimbing I Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO, yang telah memberikan persetujuan untuk penulisan skripsi yang telah memberikan masukan, bimbingan, saran dan kesabarannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Kepada dosen pembimbing II Bapak Del Asri, S.Si, M.Pd, yang telah memberikan masukan, bimbingan, saran dan kesabarannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Heni Widyaningsih, SE, MSE, selaku pembimbing akademik yang selama ini memberikan masukan dan saran yang membangun, dan kedua Orang tua, Bapak Hepi dan Ibu Daryanti, adik Winne Valentin dan Legaciwi, dan seluruh keluarga penulis yang telah memberikan motivasi, kasih sayang, dan doa hingga terselesainya penulisan skripsi ini. selaku pembimbing akademik yang telah memberikan masukan, bimbingan, saran dan kesabarannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Adik-adik peserta ekstrakurikuler futsal di SMPN 74 yang telah bersedia dan bekerjasama sebagai subjek penelitian ini. Dan semua pihak yang telah membantu hingga terselesainya skripsi ini. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan perlindungan-Nya kepada semua pihak yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Akhirnya, dengan segala kekurangan dan kelebihan, diharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan karya ilmiah selanjutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Jakarta, Juni 2016

JFH

## RINGKASAN

**Jeinne Fiolet Hepi. Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan Sekolah dan Perilaku Hidup Sehat Terhadap Indeks Massa Tubuh pada Siswa Kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris kekuatan Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat terhadap Indeks Massa Tubuh pada siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dalam bentuk angket kepada siswa SMPN 74 Jakarta Timur dengan populasi 140 dan sampel sebanyak 40 siswa. Adapun teknik instrumen yang dipergunakan adalah analisis kolerasi sederhana dan linear regresi sederhana dan berganda.

Instrumen yang digunakan adalah instrumen kuesioner variabel pengetahuan pendidikan kesehatan dan variabel perilaku hidup sehat sedangkan variabel indeks massa tubuh menggunakan rumus tinggi dibagi berat badan dikuadratkan. Validitas instrumen untuk variabel pengetahuan pendidikan kesehatan analisis butir soal dengan *pearson correlation*, sedangkan variabel perilaku hidup sehat menggunakan analisis *point biserial*. Reabilitas untuk variabel pengetahuan pendidikan kesehatan di peroleh 0,912 dan untuk variabel perilaku hidup sehat diperoleh 0,967, yang berarti soal sangat baik dan dapat digunakan dalam penelitian. Analisis data hasil penelitian menggunakan kolerasi sederhana dan berganda dengan uji t pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil sebagai berikut : (1) terdapat hubungan yang positif pengetahuan pendidikan kesehatan dengan indeks massa tubuh dengan koefisien Korelasi pengetahuan pendidikan kesehatan dalam indeks massa tubuh  $r_{x_1y} = 0,410$  Koefisien determinasi ( $r^2_{X_1Y}$ ) = 0,168 hal ini berarti bahwa 16,80% indeks massa tubuh ditentukan oleh pengetahuan pendidikan kesehatan ( $X_1$ ). (2) terdapat hubungan positif perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh dengan koefisien korelasi  $r_{x_2y} = 0,542$  Koefisien determinasi ( $r^2_{x_2y}$ ) = 0,294 hal ini berarti bahwa 29,40% indeks massa tubuh ditentukan oleh perilaku hidup sehat ( $X_2$ ). (3) Uji



keberartian bahwa  $F$  hitung = 11,905 lebih besar dari  $F$  tabel = 3,252 berarti koefisien korelasi  $r_{y_1-2} = 0,626$  adalah berarti, koefisien determinasinya ( $r^2_{y_1-2}$ ) = 0,3914 hal ini berarti bahwa 39,14% indeks massa tubuh ditentukan oleh pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat secara bersama-sama.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat terhadap indeks massa tubuh pada siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.

## ABSTRACT

Jeinne Fiolet Hepi. Knowledge Relations School Health Education and Behavior Toward Healthy Living Body Mass Index on Seventh Grade Students of SMPN 74 Jakarta Timur. Thesis Faculty of Sport Science, State University of Jakarta.

This study aims to determine empirically the strength of Knowledge Relationship Health Education and Healthy Lifestyle to the Body Mass Index in class VII SMPN 74 Jakarta Timur.

The method used in this study using a survey method with the testing techniques in the form of a questionnaire to students of SMPN 74 Jakarta Timur with a population of 140 and a sample of 40 students. The technique of the instruments used are simple correlation analysis and simple and multiple linear regression.

The instrument used was a questionnaire instrument variables knowledge of health education and health behavior variables, while the variables body mass index using the formula weight divided by height squared. The validity of the instrument for analysis of health education knowledge variable items with the Pearson correlation, while the variables of healthy behavior analysis biserial point. Reliability for health education knowledge variable was obtained 0.912 and for healthy behavior variables obtained 0.967, which means about a very good and can be used in research. Analysis of survey data using a simple correlation and multiple t test at significance level  $\alpha = 0.05$ .

Based on the analysis of research data obtained as follows: (1) there is a positive correlation with the knowledge of health education with a body mass index Correlation coefficient knowledge of health education in body mass index  $r_{x1y} = 0.410$  coefficient of determination  $(r^2_{x1y}) = 0.168$ , this means that 16.80 % of body mass index is determined by the knowledge of health education (X1). (2) there is a positive relationship healthy behavior with a body mass index with  $r_{x2y}$  correlation coefficient = 0.542 coefficient of determination  $(r^2_{x2y}) = 0.294$ , this means that 29.40% of the body mass index is determined by healthy behavior (X2). (3) Test the significance that F

count = 11.905 is greater than F table = 3.252  $r^2_{y1-2}$  mean correlation coefficient = 0.626 is the mean, the coefficient of determination ( $r^2_{y1-2}$ ) = 0.3914 this means that 39.14% of the body mass index determined by the knowledge of health education and health behavior together.

Thus it can be concluded that there is a positive relationship knowledge of health education and health behavior against the body mass index in class VII SMPN 74 Jakarta Timur.

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>RINGKASAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Kegunaan Penelitian .....	7
 <b>BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Teoretis .....	8
1. Pengetahuan Pendidikan Kesehatan .....	8
2. Perilaku Hidup Sehat .....	24
3. Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	31
B. Kerangka Berpikir .....	38
C. Pengajuan Hipotesis .....	41
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42
C. Metode Penelitian .....	42
D. Variabel Penelitian .....	43
E. Populasi dan Teknik Pengambilan sampel .....	44
F. Teknik Pengumpulan Data .....	44
G. Instrumen Penelitian .....	44
H. Uji Coba Instrumen Alat Ukur .....	51
I. Teknik Analisis data .....	53

**BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskripsi Data .....	57
1. Pengetahuan Pendidikan Kesehatan.....	57
2. Perilaku Hidup Sehat.....	58
3. Indeks Massa Tubuh.....	59
B. Pengujian Hipotesis .....	61
1. Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dengan Indeks Massa Tubuh .....	61
2. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Indeks Massa Tubuh .....	62
3. Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat dengan Indeks Massa Tubuh .....	63
C. Pembahasan.....	63
D. Keterbatasan Penelitian .....	64

**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>68</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Kategori BMI untuk Perempuan .....	37
2.2. Kategori BMI untuk Laki-Laki .....	38
3.3. Kisi-kisi Instrumen Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan .....	47
3.4. Skor Variabel Perilaku Hidup Sehat .....	49
3.5. Kisi-Kisi Instrumen Variabel Perilaku Hidup Sehat .....	49
3.6. Kategori BMI untuk Perempuan .....	51
3.7. Kategori BMI untuk Laki-Laki .....	51
4.8. Deskripsi Data Penelitian .....	57
4.9. Data Frekuensi Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan .....	57
4.10. Data Frekuensi Variabel Perilaku Hidup Sehat .....	58
4.11. Data Frekuensi Variabel Indeks Massa Tubuh .....	60
4.12. Uji Keberartian Koefisien Kolerasi $X_1$ terhadap $Y$ .....	61
4.13. Uji Keberartian Koefisien Kolerasi $X_2$ terhadap $Y$ .....	62
4.14. Uji Keberartian Koefisien Kolerasi Ganda .....	63

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
2.1. Diagram WHO untuk Anak Perempuan .....	37
2.2. Diagram WHO untuk Anak Laki-laki .....	38
3.3. Diagram BMI yang Dikeluarkan oleh WHO tahun 2007 .....	51
4.4. Grafik Histrogram Data Pengetahuan Pendidikan Kesehatan .....	58
4.5. Grafik Histrogram Data Perilaku Hidup Sehat .....	59
4.6. Grafik Histrogram Data Indeks Massa Tubuh .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Angket Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan.....	71
2. Angket Perilaku Hidup Sehat.....	76
3. Hasil Tes Angket Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan.....	78
4. Hasil Tes Angket Variabel Perilaku Hidup Sehat.....	83
5. Data Variabel Indeks Massa Tubuh .....	89
6. Tabel Perhitungan Regresi dan Kolerasi .....	91
7. Tabel dan Grafik Histrogram Hasil Penelitian .....	97
8. Uji Validitas dan Reabilitas Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan.....	102
9. Uji Validitas dan Reabilitas variabel Perilaku Hidup Sehat .....	117
10. Foto – foto saat penelitian.....	133
11. t tabel .....	137
12. F tabel .....	138
13. Surat Ijin Penelitian .....	139
14. Surat Melakukan Penelitian .....	140



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Usia anak adalah periode yang sangat menentukan kualitas seorang manusia dewasa nantinya. Menurut UU no 20 tahun 2002 tentang Perlindungan anak dan WHO yang dikatakan masuk usia anak adalah sebelum usia 18 tahun dan yang belum menikah. Batas usia anak tersebut ditentukan berdasarkan pertumbuhan fisik dan psikososial, perkembangan anak, dan karakteristik kesehatannya. Usia anak sekolah dibagi dalam usia prasekolah, usia sekolah, remaja, awal usia dewasa hingga mencapai tahap proses perkembangan sudah lengkap.

Anak usia sekolah baik tingkat pra sekolah, sekolah dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas adalah suatu masa usia anak yang sangat berbeda dengan usia dewasa. Di dalam periode ini didapatkan banyak permasalahan kesehatan yang sangat menentukan kualitas anak dikemudian hari. Masalah kesehatan tersebut meliputi kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku dan gangguan belajar. Permasalahan kesehatan tersebut pada umumnya akan menghambat pencapaian prestasi pada peserta didik disekolah.

Sekolah ini diharapkan membawa dampak yang positif yang bisa diambil dari setiap aspeknya yang akan membawa perubahan dari sikap dan perilakunya yang bisa ditanamkan menjadi sikap yang mengarah pada tercapainya tujuan yang diinginkan yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa yang berkarakter dan berbudi luhur. Di sekolah peserta didik mendapatkan pengetahuan kesehatan melalui proses belajar tentang

kesehatan dan banyak usaha yang dilakukan dalam pendidikan kesehatan untuk memberikan pengetahuan kesehatan pada siswa yang diharapkan terjadinya perubahan sikap dan perilaku dalam masalah kesehatan siswa. Guru pendidikan jasmani berperan dalam memberikan pengetahuan dan pembelajaran tentang cara hidup sehat, pemeliharaan tubuh dan pencegahan penyakit menular yang tercantum dalam kurikulum rencana pembelajaran pendidikan jasmani.

Pendidikan kesehatan disesuaikan dengan tingkat pendidikan disekolah dasar, disekolah menengah pertama, dan disekolah menengah atas serta diberbagai kalangan masyarakat dan lingkungan sosial. Dasar hidup sehat meliputi pemeliharaan tubuh dengan membersihkan bagian-bagian tubuh agar terhindar dari berbagai penyakit, bagian tubuh yang dibersihkan yaitu seperti telinga, mata, kulit, hidung, rambut, dan memotong kuku jari, serta memelihara dan menjaga kebersihan pakaian. Menjaga kebersihan lingkungan seperti rumah dan sekolah merupakan perilaku hidup sehat, dengan menjaga lingkungannya dan tidak mengotorinya termasuk usaha dalam meningkatkan kualitas kesehatannya.

Makanan yang bergizi juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak usia sekolah, pada dasarnya dalam kehidupan manusia sehari-hari, orang tidak terlepas dari makanan karena makanan syarat pokok untuk manusia mempertahankan kehidupannya. Fungsi pokok dari makanan adalah memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan atau perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak, memperoleh energi untuk beraktifitas, mengatur metabolisme pada tubuh, dan berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh dalam menghadapi penyakit. Agar makanan berfungsi seperti yang seharusnya maka makanan yang kita konsumsi harus

mengandung zat-zat tertentu sehingga memenuhi fungsi tersebut, dan zat-zat ini disebut gizi. Adapun penyakit akibat kekurangan gizi seperti, penyakit kurang kalori dan protein (KKP), penyakit kegemukan (obesitas), anemia (penyakit kurang darah), *xerophthalmia* (defisiensi vitamin A), dan penyakit gondok endemik.

Gizi yang terdapat pada makanan harus sesuai tidak berlebihan ataupun kekurangan sehingga tidak terjadi masalah-masalah penyakit kekurangan gizi. Agar pertumbuhan berat badan dan tinggi badan manusia sesuai pada usianya, yang dapat diukur dengan indeks massa tubuh (IMT).

Dari hasil pengamatan pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP N 74 Jakarta Timur pada siswa-siswi di sekolah tersebut, masih ada murid yang masih memiliki kesadaran yang kurang akan kebersihan dirinya seperti, pakaiannya yang tidak rapih kadang ada yang kotor, siswa laki-laki yang rambutnya gondrong, ada yang suka menggambar tangannya menggunakan spidol atau pulpen, membuang bungkus makanan dilaci meja sehingga membuat keadaan kelas menjadi sarang nyamuk, dan tempat cuci tangan yang disediakan di bagian lantai dasar yang terdapat beberapa di tempat depan kelas tidak terawat dan terkesan kotor karena kurangnya perhatian dari siswa, dan kondisi kamar mandi siswa yang kotor dan berbau kurang sedap karena ketidakpedulian akan lingkungan disekitar siswa.

Dibalik keadaan lingkungan yang kotor sering kali anak-anak tidak menyadari dari bahaya lingkungan yang kotor yang dapat membuat mereka sakit, ketika istirahat siswa membeli makanan dan minuman di kantin sekolah dan tidak mengetahui apa kandungan dari gizi serta kebersihan jajanan yang mereka konsumsi. Kondisi kantin yang kurang higienis karena letaknya yang berdekatan dengan kamar mandi siswa

yang kotor dan berbau tidak sedap akan berpengaruh dengan kondisi makanan dan minuman yang dibuat dikantin tersebut.

Pada perkembangan pertumbuhan usia anak sekolah khususnya sekolah menengah pertama pada sekolah SMPN 74 siswa dan siswinya mempunyai pertumbuhan yang bervariasi dalam tinggi dan berat badanya, contohnya seperti adanya siswa yang memiliki berat badan berlebih yang tidak sesuai usianya, ada juga yang memiliki berat badan kurang, ada siswa yang memiliki lebih tinggi dari teman-temannya dan ada yang lebih pendek dari teman-temannya. Pada anak usia SMP remaja awal, masalah kesehatan yang dihadapi biasanya berkaitan dengan perilaku berisiko seperti merokok, perkelahian antar pelajar, penyalahgunaan NAPZA (Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya), kehamilan yang tak diinginkan, abortus yang tidak aman, infeksi menular seksual termasuk HIV/AIDS.

Berdasarkan uraian diatas pendidikan kesehatan merupakan upaya pemberian pengetahuan kesehatan yang diharapkan dapat mengubah perilaku hidup sehat siswa serta memiliki berat dan tinggi badan yang sesuai umurnya dengan mengukurnya menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Akan tetapi masih adanya kurang kesadaran pada siswa siswi SMPN 74 terhadap kepedulian kesehatan dirinya dan lingkungan sekitarnya yang membuat pertumbuhannya terganggu. Maka dari itu perlu adanya penelitian apakah ada hubungannya antara pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat terhadap indeks massa tubuh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah-masalah yang terkait antara lain sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan pengetahuan pendidikan kesehatan dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswa di SMPN 74 Jakarta Timur?
2. Apakah terdapat hubungan perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi disekolah SMPN74 JakartaTimur ?
3. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh pada siswa-siswi SMPN 74 Jakarta Timur ?
4. Apakah siswa-siswi SMPN 74 Jakarta Timur megetahui pendidikan kesehatan ?
5. Apakah siswa-siswi SMPN 74 Jakarta Timur sudah berperilaku hidup sehat ?
6. Apakah kurangnya kesadaran perilaku hidup sehat dan pengetahuan kesehatanya dapat mempengaruhi indeks massa tubuh?

## **C. Pembatasan Masalah**

Dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka masalah penelitian ini penulis batasi sebagai berikut :

1. Pengetahuan Pendidikan Kesehatan adalah segala sesuatu yang kita ketahui berdasarkan pengamatan serta adanya usaha yang dilakukan dengan disengaja berupa bimbingan kepada siswa tentang hal – hal yang berkenaan dengan kesehatan.

2. Perilaku Hidup Sehat adalah tindakan positif yang dilakukan dengan baik dengan memenuhi syarat-syarat kesehatan.
3. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah alat ukur untuk mengukur perkembangan pertumbuhan yang terdapat pada seseorang melalui tinggi dan beratnya.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah maka penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan terhadap indeks massa tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.
2. Apakah terdapat hubungan positif perilaku hidup sehat terhadap indeks massa tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.
3. Apakah terdapat hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat terhadap indeks massa tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

1. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi guru penjas sebagai sumber wawasan dan pengembangan terhadap pengetahuan pendidikan kesehatan disekolah dan perilaku hidup sehat terhadap indeks massa tubuh.
2. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi siswa dan orang tua sebagai sumber wawasan dan pengembangan pengetahuan tentang

pentingnya pendidikan kesehatan dan perilaku sehat terhadap indeks massa tubuh di lingkungan sekolah.

3. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa pendidikan jasmani sebagai sumber pengujian untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pendidikan kesehatan di sekolah.

## BAB II

### KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Kerangka Teoretis

##### 1. Pengetahuan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk menindaki, yang kemudian tertanam dalam pikiran seseorang. Secara umum, pengetahuan memiliki kemampuan prediktif terhadap sesuatu sebagai hasil pengenalan pola. Ketika informasi dan data dari mampu untuk menginformasikan atau bahkan menimbulkan kebingungan, pengetahuan mampu tindakan langsung. Ini adalah apa yang disebut potensial menindaki.<sup>1</sup>

Pudjawidjana, Mendefinisikan “pengetahuan sebagai reaksi pada manusia dengan semua rangsangan yang terjadi di alat untuk melakukan indera penginderaan jauh pada objek tertentu”.<sup>2</sup> Sumadi, Menunjukkan bahwa “pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat fakta, simbol, proses, dan teori”.<sup>3</sup> Sedangkan menurut Notoadmojo, Mendefinisikan “pengetahuan adalah hasil dari perilaku manusia yang terjadi setelah penginderaan dari objek tertentu”.<sup>4</sup> Menurut Onny S. Priyono,

---

<sup>1</sup> Gulo, W. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grasindo. 2010. h. 3

<sup>2</sup> Jelajahinternet, *Pengetahuan menurut para ahli*, <http://www.jelajahinternet.com/2015/10/6-pengertian-pengetahuan-menurut-para.html>, diakses Oct 18 2015, jam 10:43 WIB

<sup>3</sup> Ibid. Jelajahinternet

<sup>4</sup> Notoatmodjo. Soekidjo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan seni*. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h. 89



“Pengetahuan yang diperoleh dari nilai membiasakan orang-orang ini mengembangkan rasa ingin tahu”.<sup>5</sup>

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan pengetahuan adalah rasa ingin tahu pada manusia dengan semua rangsangan yang terjadi untuk melakukan indera penginderaan jauh pada informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk meningkatkan perilaku diri sendiri. Melalui proses berfikir manusia akan memperoleh pengetahuan. Selain itu pengetahuan merupakan hasil panca indra dan akan menimbulkan kesan dalam pikiran manusia.<sup>6</sup> Manusia sebagai subjek yang menerima, menggunakan dan menyebarkan pengetahuan tersebut untuk melengkapi dan memenuhi kebutuhan hidupnya, akan melibatkan organ tubuhnya sebagai alat penghubung atau pengelola pengetahuan seperti panca indera. Panca indera ini dijadikan sumber untuk mendapatkan dan bersifat faktual itu bersumber dari lingkungan alam yang bersifat kongkrit.

Jujun berpendapat bawah pada dasarnya terdapat dua cara pokok bagi manusia untuk mendapatkan pengetahuan, yang pertama adalah mendasarkan diri kepada rasio dan yang kedua mendasarkan diri pada pengalaman.<sup>7</sup>

Menurut Notoatmodjo, Jenis-Jenis Pengetahuan dibagi menjadi 4 yaitu:<sup>8</sup>

1. Pengetahuan Implisit: Pengetahuan implisit adalah pengetahuan yang masih tertanam dalam bentuk pengalaman seseorang dan berisi faktor-faktor yang tidak nyata seperti keyakinan pribadi, perspektif, dan prinsip-prinsip.

---

<sup>5</sup> Op.Cit. Jelajahinternet

<sup>6</sup>Soerjono, Soekanto. *Sosiologi Suatu Pengantar*. (Jaarta:C.V.Rajawali,1992).h.6.

<sup>7</sup>Ibid. h. 50

<sup>8</sup>Notoatmodjo. Soekidjo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan seni*. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h. 100

2. Pengetahuan Eksplisit: Pengetahuan eksplisit adalah pengetahuan yang telah didokumentasikan atau disimpan dalam wujud nyata dalam bentuk media, atau sejenisnya.
3. Pengetahuan empiris: Pengetahuan yang menekankan pengamatan dan rasa pengalaman dikenal sebagai pengetahuan empiris atau pengetahuan posteriori. Pengetahuan ini bisa didapatkan dengan melakukan pengamatan yang dilakukan secara empiris dan rasional.
4. Pengetahuan rasionalisme: Pengetahuan rasionalisme adalah pengetahuan yang diperoleh melalui akal. Rasionalisme menekankan pengetahuan a priori; tidak ada penekanan pada pengalaman.

#### a. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Pendidikan: Pendidikan adalah sebuah proses mengubah sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dan juga usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan, maka jelas dapat kita kerucutkan sebuah visi pendidikan yaitu mencerdaskan manusia.<sup>9</sup>

Media :Media yang secara khusus didesain untuk mencapai masyarakat yang sangat luas. Jadi contoh dari media massa ini adalah televisi, radio, koran, dan majalah.

Informasi :Pengertian informasi menurut sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan informasi sebagai transfer pengetahuan.

#### b. Definisi Pendidikan Kesehatan

---

<sup>9</sup>Karyallmu, *Dunia Pendidikan*, [http://rasyh\\_d.blogspot.com/2014/14/2-dunia-pendidikan.html](http://rasyh_d.blogspot.com/2014/14/2-dunia-pendidikan.html), diakses Feb 14 2014, jam 11:35 WIB

Pendidikan kesehatan merupakan suatu proses perubahan perilaku yang dinamis dengan tujuan mengubah atau mempengaruhi perilaku manusia yang meliputi komponen pengetahuan, sikap, ataupun praktik yang berhubungan dengan tujuan hidup sehat baik secara individu, kelompok maupun masyarakat, serta merupakan komponen dari program kesehatan Notoatmodjo.<sup>10</sup> Menurut *Commite President On Health Education* yang dikutip oleh Notoatmodjo Pendidikan kesehatan adalah proses yang menjembatani kesenjangan antara informasi kesehatan dan berbuat sesuatu sehingga dapat menjaga dirinya lebih menjadi lebih sehat dengan menghindari kebiasaan yang buruk dan membentuk kebiasaan yang menguntungkan kesehatan.<sup>11</sup> Nyswander yang dikutip dalam Notoatmodjo menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, bukan proses pemindahan materi dari seseorang ke orang lain bukan pula seperangkat prosedur.<sup>12</sup> Nurdin, yang menyimpulkan bahwa setiap pemberian kesehatan, maka hasil yang diharapkan adalah terjadinya peningkatan pengetahuan bagi responden meskipun dalam jumlah minimal.<sup>13</sup>

Dapat disimpulkan dari beberapa defenisi yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan pendidikan kesehatan merupakan proses perubahan perilaku secara terencana pada diri individu, kelompok, atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar pada individu, kelompok, atau masyarakat dari tidak tahu tentang nilai kesehatan sendiri secara mandiri. Dengan demikian pendidikan kesehatan merupakan usaha/kegiatan untuk membantu individu, kelompok, dan masyarakat dalam

---

<sup>10</sup>Op.Cit. h. 106

<sup>11</sup>Ibid,h.107

<sup>12</sup> Ibid,h. 107

<sup>13</sup> Jelajahinternet, *Pengetahuan menurut para ahli*, <http://www.jelajahinternet.com/2015/10/6-pengertian-pengetahuan-menurut-para.html>, diakses Oct 18 2015, jam 10:43 WIB

meningkatkan kemampuan baik pengetahuan, sikap, maupun keterampilan untuk mencapai hidup sehat secara optimal.

Pendidikan kesehatan adalah profesi yang mendidik masyarakat tentang kesehatan.<sup>14</sup>Wilayah di dalam profesi ini meliputi kesehatan lingkungan, kesehatan fisik, kesehatan sosial, kesehatan emosional, kesehatan intelektual, dan kesehatan rohani.<sup>15</sup>Hal ini dapat didefinisikan sebagai prinsip dengan mana individu dan kelompok orang belajar untuk berperilaku dengan cara yang kondusif untuk promosi, pemeliharaan, atau restorasi kesehatan. Namun, karena ada beberapa definisi dari kesehatan, ada juga beberapa definisi pendidikan kesehatan.Komite Bersama Pendidikan Kesehatan dan Promosi Terminologi Tahun 2001 mendefinisikan Pendidikan Kesehatan sebagai "kombinasi dari pengalaman belajar yang direncanakan berdasarkan teori suara yang memberikan individu, kelompok, dan masyarakat kesempatan untuk memperoleh informasi dan keterampilan yang dibutuhkan untuk membuat keputusan kesehatan yang berkualitas."<sup>16</sup>

Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan "Pendidikan Kesehatan sebagai yang terdiri dari peluang sadar yang dibangun untuk pembelajaran yang melibatkan beberapa bentuk komunikasi yang dirancang untuk meningkatkan

---

<sup>14</sup>McKenzie, J., Neiger, B., Thackeray, R. (2009). *Health Education and Health Promotion. Planning, Implementing, & Evaluating Health Promotion Programs*. (pp. 3-4). 5th edition. San Francisco, CA: Pearson Education, Inc, from wikipedia.

<sup>15</sup>Donatelle, R. (2009). *Promoting Healthy Behavior Change*. Health: The basics. (pp. 4). 8th edition. San Francisco, CA: Pearson Education, Inc, from wikipedia.

<sup>16</sup>Joint Committee on Terminology.(2001). *Report of the 2000 Joint Committee on Health Education and Promotion Terminology*. American Journal of Health Education, 32(2), 89-103, from wikipedia.

melek kesehatan, termasuk meningkatkan pengetahuan, dan mengembangkan keterampilan hidup yang kondusif untuk kesehatan individu dan masyarakat".<sup>17</sup>

Dilihat dari segi pendidikan, pendidikan kesehatan adalah suatu pedagogik praktis atau praktik pendidikan. Oleh sebab itu konsep pendidikan kesehatan adalah konsep pendidikan yang diaplikasikan pada bidang kesehatan. Konsep dasar pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan kearah yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang kearah individu, kelompok atau masyarakat.<sup>18</sup> Konsep ini berangkat dari suatu asumsi bahwa manusia sebagai makhluk sosial dalam kehidupannya untuk mencapai nilai-nilai hidup dalam masyarakat selalu memerlukan bantuan orang lain yang mempunyai kelebihan (lebih dewasa, lebih pandai, lebih mampu, lebih tahu dan sebagainya). Dalam mencapai tujuan tersebut, seorang individu, kelompok atau masyarakat tidak terlepas dari kegiatan belajar.<sup>19</sup> Pendidikan kesehatan adalah upaya dari seluruh kesehatan yang menitik beratkan pada upaya meningkatkan perilaku sehat.<sup>20</sup>

---

<sup>17</sup>World Health Organization.(1998). *List of Basic Terms.Health Promotion Glossary*. (pp. 4). Retrieved May 1, 2009 from [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf)

<sup>18</sup> Notoatmodjo Soekidjo, *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan seni*. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h. 108

<sup>19</sup> Ibid., h. 106

<sup>20</sup> Ida Bagus Tjitarsa, *Pendidikan Kesehatan*. (Bandung, Pernebit ITB dan Penerbit universita udaya: 1992), h 26

### c. Tujuan pendidikan Kesehatan

Secara umum, tujuan pendidikan kesehatan ialah merubah perilaku individu/masyarakat di bidang kesehatan (WHO,1954) yang dikutip oleh Notoatmodjo Tujuan ini dapat diperinci lebih lanjut menjadi:<sup>21</sup>

1. Menjadikan kesehatan sebagai suatu yang bernilai di masyarakat.
2. Menolong individu dan keluarga agar mampu secara mandiri atau secara berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
3. Mendorong mengembangkan dan menggunakan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.

Uraian tentang tujuan pendidikan kesehatan tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya pendidikan kesehatan bertujuan untuk mengubah pemahaman individu, kelompok, dan masyarakat di bidang kesehatan agar menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai, mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat, serta dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada dengan baik.

### d. Pengetahuan Pendidikan kesehatan

Dapat disimpulkan dari definisi yang telah dijelaskan di atas dalam teori-teori para ahli yang menyatakan berbagai definisi pengetahuan dan pendidikan kesehatan dapat ditarik kesimpulan pengertian dari pengetahuan pendidikan kesehatan adalah segala informasi atau fakta dalam proses perubahan perilaku secara terencana pada diri individu, kelompok, atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Pengetahuan pendidikan kesehatan meliputi berbagai cara untuk

---

<sup>21</sup>Notoatmodjo Soekidjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta 2007)

meningkatkan kesehatan pribadi, lingkungan sekitar, dan pencegahan penyakit yang di akibatkan karena kurangnya pengetahuan akan kesehatan.

e. Kesehatan pribadi

Kesehatan pribadi merupakan usaha atau perilaku untuk menjaga derajat kesehatan yang dimiliki oleh diri sendiri. Sarwoto menyebutkan “kesehatan pribadi adalah segala usaha dan tindakan seorang untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja sebaik-baiknya”.<sup>22</sup> Kesehatan pribadi merupakan jalan untuk mencapai kesehatan hidup, sesuai dengan Toho cholik (1997) tujuan hidup pribadi dan masyarakat adalah untuk mencapai kehidupan yang lebih berbahagia, lebih sehat dan lebih produktif. Kesehatan sangatlah penting, banyak orang baru menyadari betapa pentingnya kesehatan setelah menderita sakit.<sup>23</sup>

Pada dasarnya, upaya memelihara kesehatan pribadi harus dilakukan setiap orang. dan kebersihan adalah faktor yang sangat penting dalam kesehatan pribadi. Kebersihan sangat penting karena dengan kebersihan seseorang itu dapat disenangi dalam bergaul. Kebersihan juga diperlukan seseorang untuk hidup sehat, kebersihan adalah kunci bagi kesehatan. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam kesehatan pribadi

---

<sup>22</sup>Noviansyah Like, Kesehatan Pribadi dan Lingkungan, undervirus-cheat.blogspot.com/2013/04/kesehatan-pribadi-dan-lingkungan.html?m=1, diakses Rabu, 10 April 2013

<sup>23</sup> Ibid

yaitu: kebersihan kulit, kuku, rambut, mata, hidung, telinga, mulut, dan gigi, serta pakaian.<sup>24</sup>

Ciri-ciri anak yang sehat, Sarwoto dan Bambang Soetedjo, yaitu :<sup>25</sup>

1. Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari naiknya berat tinggi badan secara teratur dan proposional.
2. Tangkas, gesit dan bergembira.
3. Mata bersih dan bersinar.
4. Nafsu makan baik, pencernaan makanan baik, bibir dan lidah segar dan pernafasan tidak berbau.
5. Senang melakukan olahraga dan menikmati waktu istirahatnya secara teratur.
6. Kulit dan rambut bersih dan tidak kering.
7. Tidak mempunyai perasaan tertekan dan mudah menyesuaikan diri dengan orang lain dan lingkungannya.
8. Perkembangan jasmani dan rohani sesuai dengan tingkatan umur dan kelamin

Kebiasaan hidup sehat dimulai dari rumah, dibutuhkan perilaku sehat oleh individu masing-masing anak. Karena kebersihan pribadi dapat menunjang diri dalam melakukan kegiatan dan aktivitas. Adapun usaha atau kebiasaan hidup sehat dirumah melalui memelihara kebersihan pribadi, menurut dr. Hasan said.<sup>26</sup>

#### 1) Kebersihan kulit

Kulit adalah lapisan jaring tubuh sebagai pembungkus badan, yang berfungsi sebagai :

---

<sup>24</sup>Mu'rifah, *Pendidikan Kesehatan*, (Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan, 1992) h. 8

<sup>25</sup>Undervirus Cheat, *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, undervirus-cheat.blogspot.com/2013/04/kesehatan-pribadi-dan-lingkungan.html?m=1, diakses Kamis, 11 April 2013

<sup>26</sup> Fahmi Umar, *Kesehatan Masyarakat*, Jakarta. Grafindo. 2013, h. 110



- a) Melindungi bagian tubuh terhadap gangguan dari luar, terutama kuman dan penyakit.
- b) Mengatur panas badan.
- c) Tempat indera peraba (perasa), sehingga kita dapat meraba merasa nyeri dan panas.
- d) Membuat Vitamin D dibawah pengaruh sinar matahari.
- e) Membangkitkan daya tahan terhadap beberapa bibit penyakit.

Untuk menjaga agar semua fungsi kulit terpelihara dengan baik, maka syarat utamanya adalah kebersihan kulit. Mandi perlu untuk menjaga kebersihan badan agar badan terhindar dari penyakit kulit dan bau yang tidak sedap.

## 2) Menjaga Mata

Mata tergolong alat paling penting bagi manusia dan merupakan karunia dari Yang Maha Kuasa. Dari itu kita haruslah merawat dan memelihara sebaik mungkin, dan terutama sekali melindunginya dari bahaya kebutaan. Berikut cara menjaga mata :

- a) Jangan sekali-sekali menggosok mata dan tangan, kain atau bahan yang kotor.
- b) Lindungilah mata dari benda-benda, air kotor, kapur, tanah, percikan api dan lain-lain.
- c) Jika terdapat gangguan pada mata atau terasa tidak enak, segeralah perikasakan ke puskesmas atau dokter.
- d) Jarak antara mata dan buku 25-30 sentimeter dengan sikap duduk yang baik.

### 3) Menyikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur

Gigi harus selalu bersih agar tetap sehat, kebiasaan menyikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur adalah kebiasaan hidup yang sehat. Sehabis makan, tentunya selalu ada sisa makanan terselip diantara gigi, sekali kita kadang-kadang tidak merasakannya. Penyebab utama kerusakan gigi adalah sisa makanan yang pada umumnya terdiri dari hidrat arang. Hidrat arang ini berubah menjadi asam oleh bakteri-bakteri yang ada dalam mulut. Zat asam ini dapat merusak lapisan email, sehingga gigi menjadi rusak dan akhirnya menjadi sakit.

### 4) Kebersihan Rambut

Rambut berguna sebagai pelindung kepala dari sinar matahari, dan memperindah wajah. Rambut mudah kotor karena disekeliling kita banyak debu. Kotoran yang melekat dirambut harus senantiasa dibersihkan ketika kita mandi. Rambut dicuci dengan bahan pencuci rambut sehingga rambut kembali bersih. Ciri-ciri rambut sehat : Lemas/elastic, hitam mengkilat, ujung-ujungnya jelas, tidak rontok.

### 5) Kebersihan hidung

Hidung adalah alat pernapasan dan alat penciuman. Hidung merupakan alat pernafasan dan alat penciuman. Hidung merupakan alat penciuman karena menjadi jalan masuk dan keluarnya udara sewaktu bernafas. Hidung merupakan alat yang membuat kita dapat mencium bermacam-macam bau. Didalam hidung terdapat bulu atau rambut. Rongga hidung juga selalu basah dan berlendir. Bulu hidung dan lender berfungsi untuk menyaring udara yang masuk agar udara yang masuk agar udara yang masuk paru-paru menjadi bersih.

Kotoran udara yang tersaring melekat pada lendir dan bulu hidung. Itulah sebabnya rongga hidung selalu kotor. Makin kotor udara yang disekiling kita makin banyak kotoran menumpuk di rongga hidung. Itu lah sebabnya rongga hidung selalu kotor. Makin kotor udara yang disekeliling kita makin banyak kotoran menumpuk di rongga hidung. Kebiasaan membersihkan hidung dilakukan pada waktu mandi, bersihkan hidung dengan handuk basah, sesudah bersih, keringkan dengan handuk atau kain yang lembut.

Pada waktu batuk dan pilek, banyak lendir yang keluar dari rongga hidung dan kerongggongan. Lendir yang keluar dari rongga hidung disebut inggus, sedangkan lendir yang berada di kerongggongan disebut dahak. Keduanya harus dikeluarkan untuk membuat pernapasan longgar.

#### 6) Kebersihan telinga

Telinga merupakan alat pendengaran, karena kita dapat mendengar bermacam-macam suara melalui telinga, ada yang merdu, sumbang, keras lemah dan sebagainya. Bagian luar telinga disebut daun telinga. Daun telinga dapat mengumpulkan getaran suara sehingga suara itu lebih jelas. Karena bentuknya yang lebar dan berlekuk-lekuk, debu mudah terkumpul dan menempel pada kulit daun telinga. Daun telinga harus dibersihkan setiap mandi agar tetap bersih dan sehat. Kotoran telinga juga dibersihkan dengan kapas maupun tisu sehingga kotoran yang ada di telinga dapat dikeluarkan dan pendengaran kita tidak terganggu.

#### 7) Kebersihan tangan dan kuku

Tangan merupakan salah satu panca indera yang berfungsi sebagai alat peraba. Kebersihan tangan harus diperhatikan, karena pada waktu berkerja, berlajar,

maupun bermain banyak kotoran yang menempel pada tangan. Kotoran mengandung kuman penyakit, bila kuman itu masuk bersama makanan yang kita makan, kita akan menjadi sakit perut. Jadi sebelum kita makan, maupun sesudah melakukan pekerjaan tangan jangan lupa dicuci, sehingga tangan tetap dalam kondisi bersih. Mencuci tangan yang benar ialah memakai sabun dan air bersih yang mengalir.

Kuku merupakan alat pelindungan jari, alat kencatikan, senjata, pengais dan pemegang. Kuku senantiasa kita jaga kebersihannya, dengan membersihkan kuku saat mencuci tangan dan dengan memotongnya apabila telah panjang. Sehingga kuku menjadi rapi, dan kuku yang sehat akan terhindar dari sarang penyakit.

#### 8) Kebersihan pakaian dan sepatu

Pakaian merupakan alat pelindung tubuh kita. Dapat melindungi dari sinar matahari, udara yang dingin dan juga memperindah penampilan. Idealnya pakaian diganti setiap pagi dan sore sesudah mandi. Baik pakaian luar maupun pakaian dalam, setelah dicuci pakaian dijemur. Yang terpenting dari pakaian adalah keberhasilannya.

Kesehatan pribadi dapat berguna untuk diri sendiri dan masyarakat. Seseorang yang menderita suatu penyakit dapat merugikan diri sendiri, menyusahkan keluarga bahkan masyarakat sekitarnya. Selain tugas sehari-hari terganggu, pekerjaan tidak produktif juga mengeluarkan biaya yang tidak sedikit baik pengobatan maupun perawatannya.

#### f. Kesehatan Lingkungan

Manusia selalu hidup berada disuatu tempat yang dinamakan lingkungan. Seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat bekerja dan sebagainya. Kesehatan

lingkungan pada hakikatnya adalah suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan yang optimal pula.<sup>27</sup>

Menurut Sarwoto kesehatan lingkungan merupakan pemeliharaan kebersihan daerah sekitar kita, baik suasana, lingkungan fisik, lingkungan biologi maupun lingkungan ekonomi yang dapat memengaruhi kesehatan manusia.<sup>28</sup> Kesehatan lingkungan juga dapat diartikan sebagai usaha atau perilaku untuk menjaga derajat kesehatan lingkungannya untuk mencapai tujuan hidup pribadi.

Menurut WHO, kesehatan lingkungan berhubungan dengan seluruh fisik, kimia dan biologis eksternal terhadap orang, dan semua faktor yang berkaitan yang berdampak terhadap perilaku. Ini meliputi penetapan dan pengendalian fakto-faktor lingkungan tersebut yang dapat berpotensi merugikan kesehatan. Hal ini ditargetkan pada pencegahan penyakit dan menciptakan lingkungan sehat.

Selain itu Soekidjo Notoatmojo juga mengungkapkan kesehatan lingkungan pada hakikatnya adalah suatu kondisi atas keadaan lingkungan yang optimum sehingga berpengaruh positif terhadap terwujudnya status kesehatan yang optimum pula.<sup>29</sup> Thomas Sydenhand Sarwoto, mengungkapkan dalam teori Miasma yang artinya benda-benda kotor, benda-benda busuk, bangkai hewan disekeliling kita yang dapat menyebabkan suatu penyakit.<sup>30</sup> Lingkungan yang tidak sehat akan menyebabkan

---

<sup>27</sup> Soekidjo notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat*; Ilmu dan seni. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h. 165

<sup>28</sup> Sarwoto.P, *Ilmu Kebidanan*, Jakarta. Yayasan Bina Pustaka 2005, <http://dr-suparyanto.blogspot.co.id/2011/08/konsep-pengetahuan.html?m=1>. Kamis Agustus 2011.17.29 WIB

<sup>29</sup> Notoatmodjo Soekidjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h. 174

<sup>30</sup> Op.Cit

terjadinya penyakit didaerah tersebut. Pengaruh lingkungan dalam menimbulkan penyakit menurut Toho Chalik:<sup>31</sup>

1. Sebagai faktor penunjang bagi perjalanan penyakit, sehingga penyakit bertambah parah. Misalnya selokan, kolam tergenang, yang mempersubur perkembangan nyamuk yang selanjutnya menimbulkan penyakit misalnya malaria.
2. Sebagai penunjang terjangkitnya suatu penyakit. Air kali yang tercemar oleh pembuangan kotoran misalnya, merupakan lingkungan yang subur bagi penularan penyakit diare.
3. Sebagai faktor penyebab penyakit secara tidak langsung.

Jadi guna pentingnya kesehatan lingkungan sangat penting sekali. Contohnya saja dilingkungan sekolah sangat berperan sekali untuk menciptakan kenyamanan kegiatan belajar mengajar akan terganggu. Kemudian dibuatnya taman untuk penanaman pohon-pohon, dengan adanya taman di sekolah kelihatan lebih aman, sehat, rindang dan asri, kesemuanya itu akan meningkatkan kualitas belajar dan mengajar yang lebih baik.

## 2. Perilaku hidup sehat

### a. Definisi perilaku

Perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dan dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi, dan genetika.<sup>32</sup> Perilaku seseorang dikelompokkan ke dalam perilaku wajar, perilaku dapat

---

<sup>31</sup> Lutan, Rusli. Cholik, Toho. *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Guru, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi 1997. Depdikbud RI.

<sup>32</sup> Albarracín, Dolores, Blair T. Johnson, & Mark P. Zanna. *The Handbook of Attitude*. Routledge, 2005. Hlm. 74-75 [https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku\\_manusia](https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku_manusia)

diterima, perilaku aneh, dan perilaku menyimpang.<sup>33</sup> Dalam sosiologi, perilaku dianggap sebagai sesuatu yang tidak ditujukan kepada orang lain dan oleh karenanya merupakan suatu tindakan sosial manusia yang sangat mendasar.<sup>34</sup> Perilaku tidak boleh disalahartikan sebagai perilaku sosial, yang merupakan suatu tindakan dengan tingkat lebih tinggi, karena perilaku sosial adalah perilaku yang secara khusus ditujukan kepada orang lain.<sup>35</sup> Penerimaan terhadap perilaku seseorang diukur relatif terhadap norma sosial dan diatur oleh berbagai kontrol sosial .

Perilaku dari pandangan biologis merupakan suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang bersangkutan. Jadi, perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktifitas dari manusia itu sendiri.<sup>36</sup> Oleh sebab itu, perilaku manusia mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup: berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian, dan lain sebagainya. Bahkan kegiatan internal seperti berfikir, persepsi dan emosi juga merupakan perilaku manusia. Untuk kepentingan kerangka analisis dapat dikatakan bahwa perilaku adalah apa yang dilakukan oleh organisme tersebut, baik dapat diamati secara langsung atau tidak langsung.

Benjamin Bloom, seorang psikolog pendidikan, membedakan adanya tiga bidang perilaku, yakni kognitif, afektif, dan psikomotor. Kemudian dalam perkembangannya, domain perilaku yang diklasifikasikan oleh Bloom dibagi menjadi tiga tingkat:<sup>37</sup>

1. Pengetahuan: Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indera yang dimilikinya.

---

<sup>33</sup> Ibid, h. 76

<sup>34</sup> Ibid, h. 77

<sup>35</sup> Ibid, h. 78

<sup>36</sup> Soekidjo notaatmodjo, *Kesehatan Masyarakat*; Ilmu dan seni. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h 131

<sup>37</sup> Albarracín, Dolores, Blair T. Johnson, & Mark P. Zanna. *The Handbook of Attitude*. Routledge, 2005. h. 74-78

2. Sikap: Sikap merupakan respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu, yang sudah melibatkan faktor pendapat dan emosi yang bersangkutan.
3. Tindakan atau praktik: Tindakan ini merujuk pada perilaku yang diekspresikan dalam bentuk tindakan, yang merupakan bentuk nyata dari pengetahuan dan sikap yang telah dimiliki.

Perilaku dan gejala perilaku yang tampak pada kegiatan organisme tersebut dipengaruhi baik oleh faktor genetik (keturunan) dan lingkungan. Secara umum dapat dikatakan bahwa faktor genetik dan lingkungan merupakan faktor penentu dari perilaku makhluk hidup termasuk perilaku manusia. Faktor keturunan adalah konsepsi dasar atau modal untuk perkembangan perilaku makhluk hidup itu untuk selanjutnya. Sedangkan lingkungan adalah kondisi atau lahan untuk berkembangnya perilaku tersebut. Suatu mekanisme pertemuan antara kedua faktor dalam rangka terbentuknya perilaku disebut proses belajar (*learning proses*).

Skinner seorang ahli perilaku mengemukakan bahwa perilaku merupakan hubungan perangsang, tanggapan, dan *respons*. Dia membedakan adanya dua proses yakni :<sup>38</sup>

1. *Respondent respons*, ialah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan-rangsangan tertentu, misalnya : makanan yang lezat menimbulkan keluarnya air liur, cahaya yang kuat akan menyebabkan mata tertutup, dan sebagainya.
2. *Operant respons*, adalah respon yang timbul dan berkembangnya diikuti oleh perangsang tertentu. Perangsang akan memperkuat respon yang telah dilakukan oleh organisme. Oleh sebab itu, perangsang yang demikian itu mengikuti atau

---

<sup>38</sup>Soekidjo notoatmodjo, Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan seni. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h. 132



memperkuat sesuatu perilaku tertentu yang telah dilakukan. Apabila seorang anak belajar atau telah melakukan suatu perbuatan, kemudian memperoleh hadiah, maka ia akan menjadi lebih giat belajar atau akan lebih baik lagi melakukan perbuatan tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari *respons* jenis pertama (*Respondent respons*) sangat terbatas keadaannya pada manusia. Hal ini disebabkan karena hubungan yang pasti antara stimulus dan respon kemungkinan untuk memodifikasinya adalah sangat kecil. Sebaliknya *operant respons* merupakan bagian terbesar dari perilaku manusia, dan kemungkinan untuk memodifikasi sangat besar, bahkan dapat dikatakan tidak terbatas.

#### b. Definisi Perilaku Kesehatan

Menurut Becker Konsep perilaku sehat ini merupakan pengembangan dari konsep perilaku yang dikembangkan Bloom. Becker menguraikan perilaku kesehatan menjadi tiga domain, yakni pengetahuan kesehatan (*health knowledge*), sikap terhadap kesehatan (*health attitude*) dan praktik kesehatan (*health practice*).<sup>39</sup> Hal ini berguna untuk mengukur seberapa besar tingkat perilaku kesehatan individu yang menjadi unit analisis penelitian. Becker mengklasifikasikan perilaku kesehatan menjadi tiga dimensi.<sup>40</sup>

1. (*Kognitif*) Pengetahuan kesehatan pengetahuan tentang kesehatan mencakup apa yang diketahui oleh seseorang terhadap cara-cara memelihara

---

<sup>39</sup>David C, McClelland. Human Motivation. CUP Archive, 1987. h. 34, [https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku\\_manusia](https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku_manusia)

<sup>40</sup>(Inggris) B. Kar, Snehendu. 1989. Health Promotion Indicator and Action. New York: Springer Publishing Company. h. 143 [https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku\\_manusia](https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku_manusia)

- kesehatan, seperti pengetahuan tentang penyakit menular, pengetahuan tentang faktor-faktor yang terkait atau memengaruhi kesehatan, pengetahuan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan pengetahuan untuk menghindari kecelakaan.
2. (*Afektif*) Sikap terhadap kesehatan sikap yang sehat dimulai dari diri sendiri, dengan memperhatikan kebutuhan kesehatan dalam tubuh dibanding keinginan.
  3. (*Psikomotorik*) Praktek kesehatan untuk hidup sehat adalah semua kegiatan atau aktivitas orang dalam rangka memelihara kesehatan, seperti tindakan terhadap penyakit menular dan tidak menular, tindakan terhadap faktor-faktor yang terkait dan atau memengaruhi kesehatan, tindakan tentang fasilitas pelayanan kesehatan, dan tindakan untuk menghindari kecelakaan.

Selain Becker, terdapat pula beberapa definisi lain mengenai perilaku kesehatan. Menurut Solita, perilaku kesehatan merupakan segala bentuk pengalaman dan interaksi individu dengan lingkungannya, khususnya yang menyangkut pengetahuan dan sikap tentang kesehatan, serta tindakannya yang berhubungan dengan kesehatan.<sup>41</sup> Sedangkan Cals dan Cobb mengemukakan perilaku kesehatan sebagai: “perilaku untuk mencegah penyakit pada tahap belum menunjukkan gejala (*asymptomatic stage*)”.<sup>42</sup>

Menurut Skinner perilaku kesehatan (*healthy behavior*) diartikan sebagai respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit,

---

<sup>41</sup>(Inggris) Gochman, David S. Handbook of Health Behavior Research: Relevance for Professionals and Issues for the Future. Springer, 1997. Page. 89-90[https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku\\_manusia](https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku_manusia)

<sup>42</sup>Mappiare, Andi. Psikologi Remaja, Surabaya: Usaha Nasional Surabaya, 1982. h. 149[https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku\\_manusia](https://id.m.wikipedia.org/wiki/perilaku_manusia)

dan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan.

Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah suatu *respons* seseorang (*organisme*) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Batasan ini mempunyai dua unsur pokok, yakni respon dan stimulus atau perangsang. Respons atau reaksi manusia, baik bersifat pasif (pengetahuan, persepsi dan sikap), maupun bersifat aktif (tindakan yang nyata atau praktis).<sup>43</sup> Sedangkan stimulus atau rangsangan disini terdiri 4 unsur pokok, yakni : sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, dan lingkungan. Dengan demikian secara lebih terinci perilaku kesehatan itu mencakup:<sup>44</sup>

1. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia merespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, mempersepsi penyakit dan rasa sakitnya yang ada pada dirinya dan diluar dirinya), maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut.
2. Perilaku terhadap pelayanan sistem kesehatan, adalah respons seseorang terhadap sistem pelayanan kesehatan baik sistem pelayanan kesehatan modern maupun tradisional. Perilaku ini mencakup respon terhadap fasilitas

---

<sup>43</sup>Soekidjo notoatmodjo, *Kesehatan Masyarakat*, Ilmu dan seni. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h.135

<sup>44</sup>Ibid h.136

pelayanan, cara pelayanan, petugas kesehatan dan obat-obatnya yang terwujud dalam pengetahuan, persepsi, sikap dan penggunaan fasilitas, petugas dan obat-obatan.

3. Perilaku terhadap makanan (*nutrition behavior*), yakni respons seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan.

Perilaku terhadap lingkungan kesehatan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia.

#### c. Perilaku Hidup Sehat

Dari definisi menurut berbagai ahli di atas, yakni definisi perilaku dan definisi perilaku kesehatan dapat disimpulkan definisi dari perilaku hidup sehat, jadi perilaku hidup sehat merupakan hubungan perangsang, tanggapan, dan *respons* aktifitas dari manusia mencakup berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian, dan lain sebagainya terhadap sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan, dengan kata lain stimulus kegiatan baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan agar taraf kesehatan dalam hidupnya menjadi lebih baik.

### 3. Indeks Massa Tubuh (IMT)

#### a. Zat-Zat Gizi pada makanan

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, orang tidak lepas dari makanan karena makanan adalah salah satu persyaratan pokok untuk manusia, di samping udara (*oksigen*). Empat fungsi pokok makanan bagi kehidupan manusia adalah untuk :<sup>45</sup>

1. Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan/perkembangan.
2. Memperoleh energi guna melakukan kegiatan sehari-hari.
3. Mengatur metabolisme dan mengatur keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh lain.
4. Berperan dalam mekanisme tubuh terhadap pertahanan penyakit.

Agar makanan dapat berfungsi sebagaimana yang telah disebutkan maka makanan yang kita makan sehari-hari tidak hanya sekedar makanan. Makanan harus mengandung zat-zat tertentu sehingga memenuhi fungsi tersebut, dan zat-zat ini disebut gizi.<sup>46</sup>

Gizi adalah segala sesuatu yang dikonsumsi oleh manusia yang mengandung unsur-unsur zat gizi yaitu karbohidrat, vitamin, mineral, lemak, protein dan air yang digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan perkembangan dari organ-organ tubuh manusia.<sup>47</sup>

Menyusun menu makanan sangat penting diperhatikan agar tidak membosankan dan memenuhi kebutuhan zat gizi. Perhatikan variasi bahan, teknik pengolahan, hingga cara penyajian makanan. Berikut cara menyusun menu makanan :<sup>48</sup>

1. Susunlah menu minimal untuk satu minggu, agar tidak menjadi menu yang sama.

---

<sup>45</sup> Soekidjo nototmodjo, *Kesehatan Masyarakat*; Ilmu dan seni. (Jakarta: Rineka Cipta 2007) h.221

<sup>46</sup> Ibid, h. 221

<sup>47</sup> Mitayani, Wiwi Sartika. *Buku Saku Ilmu Gizi*, Jakarta: Katalog Dalam Terbit, 2013. h. 1

<sup>48</sup> Ibid . h. 129-130

2. Satu bahan makanan jangan diolah untuk sekali makan, misalnya daging diolah menjadi gulai dan diolah juga menjadi rendang.
3. Mengolah bahan makanan sebaiknya bervariasi.
4. Hidangan dalam tempat yang menarik atau bergambar dan warna mencolok jika diperuntukan pada anak-anak.
5. Gunakan bahan makanan yang bervariasi agar menu mengandung unsur gizi lengkap dan seimbang. Contoh: protein (tempe, tahu, ikan, daging), lemak (daging, mentega, minyak sayur), karbohidrat (ubi-ubian, beras, kentang), vitamin dan mineral (sayur dan buah).
6. Susun menu berdasarkan usia anggota keluarga.

b. Mengelola bahan makanan

Pengelolaan bahan makanan dimaksudkan agar bahan makanan tersebut tidak mudah rusak dan tidak kurang nilai gizinya dan bahan makanan dapat bertahan lama. Bahan pangan sebelum diolah, sebaiknya dicuci terlebih dahulu. Pencucian yang benar adalah dicuci sebelum dikupas dan dipotong. Hal ini dimaksudkan agar zat gizi yang larut air dan yang mudah rusak tidak hilang. Perlu juga diperhatikan sanitasi dalam proses pencucian agar tidak terjadi pencemaran pada bahan pangan, Cara mengolah bahan makanan.<sup>49</sup>

1. Dimasak: Memasak adalah mengolah bahan makanan mentah menjadi matang agar mudah dicerna, menarik, enak dan berkurang atau terbebas dari kuman penyakit. Agar tidak banyak zat gizi yang hilang perlu memperhatikan cara memasak yang benar.

---

<sup>49</sup>Ibid. h.121

2. Digoreng: Menggoreng dapat diartikan memasak dengan menggunakan minyak goreng. Memasak dengan minyak biasanya menumis untuk sayur dan menggoreng untuk beberapa jenis makanan seperti ikan tempe, tahu, terung dan lain lain. Harus diperhatikan bahwa dengan menggoreng dengan lama dan suhu tinggi akan merusak beberapa zat gizi yang terdapat di dalam makanan tersebut.

Cara menyajikan makanan, Menyajikan makanan adalah menghadirkan atau menyajikan bahan makanan yang telah dimasak. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam menyajikan bahan makanan yang telah diolah:<sup>50</sup>

1. Warna: Warna serta kombinasi yang menarik akan lebih meningkatkan selera. Contohnya sayur bening kubis (warna hijau) akan lebih menarik bila ditambahkan dengan wortel (warna oranye), difariasikan dengan menambahkan tomat iris.
2. Tekstur dan bentuk: Kombinasi antara tekstur lembut dan keras sangat dianjurkan dalam menyusun menu. Perbedaan pemotongan wortel untuk soup dan capcay akan membangkitkan selera makanan dan mempercantik tampilan masakan.
3. Bau: Bau merupakan perpaduan antara rasa dan bau. Hanya dengan membaui masakan, umumnya kita sudah dapat membayangkan bagaimana rasa dari masakan tersebut.

---

<sup>50</sup>Ibid. h. 131

### c. Masalah Gizi Anak Sekolah

Masalah gizi adalah gangguan kesehatan dan kesejahteraan seseorang, kelompok orang, atau masyarakat sebagai akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan tubuh akan makan dan pengaruh interaksi penyakit.<sup>51</sup> Pembangunan ekonomi biasanya disertai dengan perbaikan ketersediaan pangan sehingga meningkatnya status gizi. Selain itu juga membawa perubahan yang kualitatif dalam produksi, pengelolaan, distribusi, dan pemasaran makana.

Anak sekolah saat ini menghadapi masalah gizi ganda, yaitu disatu sisi gizi kurang berakibat pada tidak optimalnya pertumbuhan fisik dan kecerdasan. Namun disisi lain menghadapi gizi lebih yang mengancam kesehatan anak nantinya seperti timbul penyakit degeneratif, yaitu obesitas, hipertensi, jantung, diabetes, stroke, dan lain – lain.

### d. Status Gizi anak sekolah

Untuk mengetahui apakah seorang anak mempunyai masalah gizi atau tidak terlebih dahulu harus mengetahui status mereka. Apakah status gizi mereka termasuk normal, kurus, sangat kurus, gemuk atau obesitas? Begitu juga tinggi badan anak harus diukur, apakah normal atau pendek? Hal ini sangat diperlukan agar dapat diketahui permasalahan gizi yang dialami sehingga dapat segera diatasi.<sup>52</sup> Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan menggunakan diagram IMT (Indeks Massa Tubuh)/BMI for age, yaitu: <sup>53</sup>

#### 1. IMT/BMI (Body Mass Indeks) per umur, Caranya:

---

<sup>51</sup> Devi. Nirmala. Gizi Anak Sekolah, Jakarta : Buku Kompas 2012. h.13

<sup>52</sup> Ibid. h. 7

<sup>53</sup> Ibid. h, 8

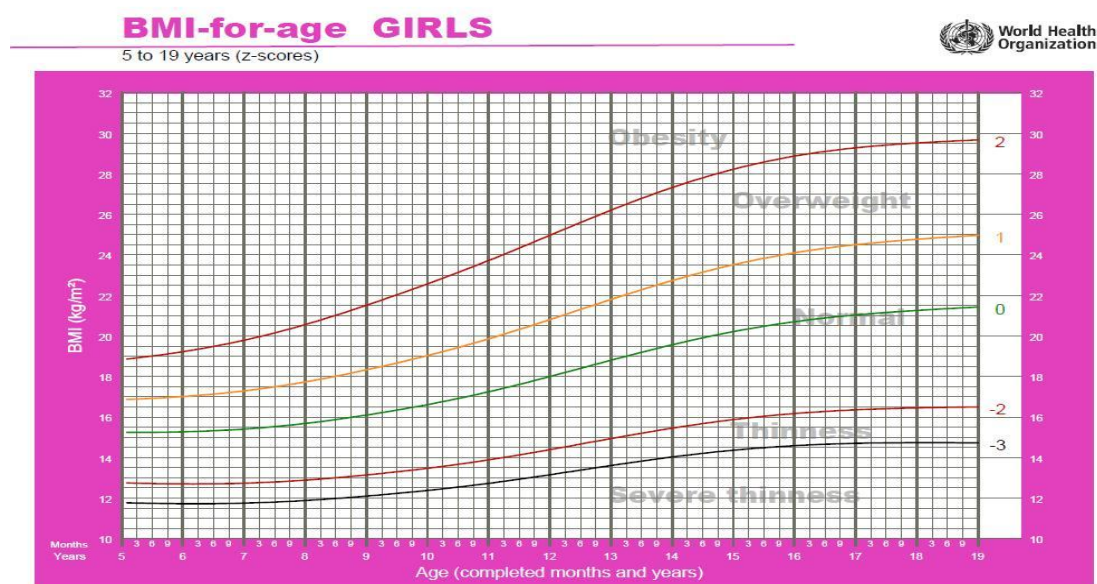


Tentukan terlebih dahulu BMI anak dengan rumus sebagai berikut: BMI=berat badan (kg)/Tinggi Badan (meter x meter). Bila seorang anak laki – laki usia 7 tahun mempunyai berat badan 25 kg dan tinggi badan 130 cm (1,3 meter)

Maka,  $BMI = 25kg / 1,3 \times 1,3 = 14,8 \text{ kg/m}^2$

Kemudia bandingkan pada diagram BMI for age Boys, maka berat badan anak termasuk normal

Gambar 2.1. Diagram Percentil WHO 2007 untuk anak perempuan :



Ket : Tabel 2.1 Kategori BMI untuk Perempuan

Kategori BMI untuk Perempuan		
Kategori	Z Skor	Nilai BMI
Sangat Kurus	< -3	< 14,7
Kurus	-3 – -2	14,8 – 16,5
Normal	-2 – 1	16,6 – 25
Gemuk	>1 – 2	25,1 – 29,6
Sangat Gemuk	>2	>29,8

Gambar 2.2. Diagram Percentil WHO 2007 untuk anak laki-laki :



Ket : Tabel 2.2 Kategori BMI untuk Laki-Laki

<b>Katagori BMI untuk Laki-Laki</b>		
<b>Kategori</b>	<b>Z Skor</b>	<b>Nilai BMI</b>
Sangat Kurus	< -3	<16
Kurus	-3 – -2	16,1 – 17,5
Normal	-2 – 1	17,6 – 25,5
Gemuk	>1 – 2	25,6 – 29.9
Sangat Gemuk	>2	>30

## B. Kerangka Berpikir

## **1. Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dengan Indeks Massa Tubuh.**

Pengetahuan pendidikan kesehatan merupakan informasi atau fakta dalam proses perubahan perilaku secara terencana pada diri individu, kelompok, atau masyarakat untuk dapat lebih mandiri dalam mencapai tujuan hidup sehat. Anak-anak usia sekolah mendapatkan pendidikan kesehatan dari mana saja seperti dari sekolah, dari lingkungan, dari orang tua dll. Pengetahuan Pendidikan kesehatan yang di dapat dari sekolah dan lingkungan sekitar untuk semua orang khususnya siswa-siswi SMP sangatlah berpengaruh dalam meningkatkan kesehatan dirinya, guru dan orang-orang terdekat adalah yang mengajarkan tentang kesehatan. Mengajarkan kesehatan kepada siswa-siswi SMP untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatannya.

Siswa-siswi yang berpengetahuan baik tentang kesehatan akan melakukan aktifitas kehidupannya sesuai standar kesehatan, maka dari ini siswa-siswi yang berpengetahuan baik memiliki status gizi yang baik berat dan tinggi badanya sesuai dengan usianya. Pengukuran status gizi anak menggunakan Indeks Massa Tubuh dengan diagram yang dikeluarkan WHO tahun 2007.

## **2. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Indeks Massa Tubuh.**

Perilaku hidup sehat yang merupakan hubungan perangsang, tanggapan, dan *respons* aktifitas dari manusia mencakup berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian, dan lain sebagainya terhadap kegiatan baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan agar taraf kesehatan dalam hidupnya menjadi lebih baik. Manusia akan berperilaku hidup sehat untuk menjaga dirinya agar terhindar dari

penyakit dan gizi buruk, begitupun siswa-siswi yang di ajarkan tentang hidup sehat dari sekolah maupun lingkungannya agar selalu menjaga dirinya.

Gizi anak-anak sangat berpengaruh dalam pertumbuhannya apabila si anak telah dipelajari untuk berperilaku hidup sehat maka akan membantu memperbaiki kualitas gizi mereka. Pengukuran gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh dengan diagram BMI yang dikeluarkan WHO tahun 2007.

### **3. Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat terhadap Indeks Massa Tubuh.**

Setelah manusia mengetahui tentang informasi-informasi serta fakta-fakta tentang kesehatan dirinya dan lingkungannya maka manusia akan menerapkan pengetahuannya dalam kehidupan sehari-hari, dengan berperilaku hidup sehat menerapkan ajaran-ajaran tentang bagaimana menjalankan kehidupan yang sehat. Siswa yang memiliki pengetahuan pendidikan kesehatan yang baik akan berperilaku hidup sehat baik yang dapat meningkatkan kecerdasannya dan kreatifitasnya serta dapat memiliki berat dan tinggi badan yang sesuai usianya saat ini. Anak yang sehat akan dapat beraktifitas dengan leluasa tanpa harus takut dengan penyakit. Agar siswa dapat meningkatkan status gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sesuai usianya, dapat diukur dengan diagram yang di tetapkan oleh WHO tahun 2007 yaitu indeks massa tubuh. Indeks massa tubuh mempunyai diagram pengukuran sesuai usia dan tingginya.

Keterangan dari hubungan dua variabel diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan pendidikan kesehatan dan indeks massa tubuh dapat berpengaruh terhadap indeks massa tubuh. Dengan demikian dalam penelitian ini diduga terdapat

hubungan pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat terhadap indeks massa tubuh.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan hipotesis penelitiannya sebagai berikut :

1. Terdapat Hubungan positif Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dengan Indeks Massa Tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.
2. Terdapat Hubungan positif Perilaku Hidup Sehat dengan Indeks Massa Tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.
3. Terdapat Hubungan positif Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat terhadap Indeks Massa Tubuh pada siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.

## METODOLOGI PENELITIAN

### A. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah disebutkan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan dengan Indeks Massa Tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.
2. Hubungan positif perilaku hidup sehat dengan Indeks Massa Tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.
3. Hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.

### B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SMPN 74 Jakarta Timur. Waktu penelitian dan mulai uji coba instrumen sampai dengan mengelolah data dilakukan 21-29 april 2016.

### C. Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kolerasional, Nan Lin merumuskan pengertian survei sebagai berikut: survei adalah metode pengumpulan data dengan menggunakan instrumen untuk meminta tanggapan dari responden tentang sampel.<sup>54</sup> Penelitian ini memiliki tiga variabel yaitu variabel terikat tentang

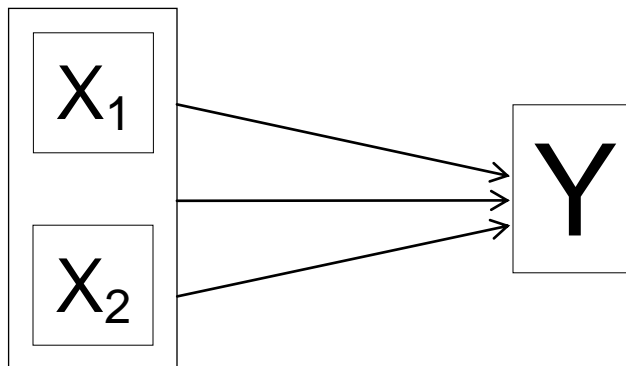
---

<sup>54</sup>Sugiyono, 2007, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. ALFABETA.cv, hlm 140

indeks massa tubuh dan dua variabel bebas tentang pengetahuan pendidikan kesehatan perilaku hidup sehat pada siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur, dengan teknik pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner (angket).

#### D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari :



##### Variabel bebas

$X_1$  = Pengetahuan Pendidikan Kesehatan

$X_2$  = Perilaku Hidup Sehat

##### Variabel Terikat

$Y$  = Indeks Massa Tubuh

#### E. Populasi dan Teknik Pengambilan sampel

##### a) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta, berjumlah 140 siswa kelas VII.

##### b) Sampel

Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik acak sederhana (*simple random sampling*) yaitu proses pengambilan sampel dari suatu populasi yang memungkinkan diperolehnya sampel sejumlah tertentu sebanyak 40.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner (angket). Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti tentang laporan pribadinya atau tentang hal-hal yang di ketahuinya.<sup>55</sup> Tujuan digunakan angket dalam penelitian ini adalah untuk mengungkap hubungan pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat terhadap indeks massa tubuh pada siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta.

## G. Instrumen Penelitian

Instrumen ini dipergunakan untuk mengukur pengetahuan pendidikan kesehatan siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta berbentuk kuesioner. Instrumen penelitian menggunakan "*skala likert*" untuk perilaku hidup sehat. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.<sup>56</sup> Variabel pengetahuan pendidikan kesehatan menggunakan "*skala guttman*", skala guttman digunakan untuk mengukur jawaban dengan tegas berupa dua interval jawaban.<sup>57</sup> Pengembangan instrumen ditempuh melalui tahapan pengkajian teori yang berkaitan dengan variabel yang diteliti, menyusun indikator-indikator dimensi

---

<sup>55</sup> Sugiyono, 2007, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. ALFABETA.cv, hlm 142

<sup>56</sup> Ibid. Hlm 93

<sup>57</sup> Ibid. Hlm 96



dan variabel menyusun kisi-kisi, penyusun butir pertanyaan dan skala pengukuran pelaksanaan uji coba instrumen penelitian dan pelaksanaan instrumen penelitian untuk mengukur kedua variabel dijelaskan satu persatu dimulai dari variabel terikat sampai variabel bebas, sebagai berikut.

## 1. Variabel bebas Pengetahuan Pendidikan Kesehatan

### a. Definisi Konseptual Pengetahuan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan pendidikan kesehatan adalah informasi tentang segala hal yang pernah dipelajari atau diketahui yang secara langsung atau tidak langsung untuk meningkatkan kemampuan kesehatan seseorang individu yang meliputi kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, makanan bergizi dan penyakit menular.

### b. Definisi Operasional Pengetahuan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan pendidikan kesehatan diukur dalam skor skala pengetahuan pendidikan kesehatan, skor diatur berdasarkan skala guttman yang diperoleh dari hasil penilaian berupa pengetahuan kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan, zat gizi dan makanan, dan penyakit menular. Instrumen ini terdiri dari 30 butir pertanyaan dan setiap butir mempunyai lima (5) alternatif jawaban, dengan demikian rentang skor teoritis instrumen siswa pengetahuan pendidikan kesehatan berkisar antara 0 sampai dengan 30. Responden yang menjawab pertanyaan benar diberi skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah.

### c. Kisi-kisi Instrumen

Pada definisi Konseptual dan definisi operasional yang telah diuraikandi atas, indikator variabel pengetahuan pendidikan kesehatan siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta tersebut dikembangkan dalam butir-butir instrumen sebanyak 30 item seperti.

Tabel 3.3.kisi-kisi instrumen Pengetahuan Pendidikan Kesehatan:

Aspek Dimensi	Indikator	Nomor Soal	Jml
Kesehatan pribadi	1) Pemeliharaan anggota tubuh. 2) Pemeliharaan Pakaian.	1,2,3,4,5,6	6
Kesehatan lingkungan	1) Toleransi terhadap lingkungan 2) Program kesehatan lingkungan 3) Bertanggung jawab pada lingkungan	7,8,9,10,11, 12,13,14,15 ,16	10
Makanan dan minuman sehat	1) Sumber makanan 2) Kebiasaan Makan 3) Pengolahan Makanan 4) Kandungan Makanan	17,18,19,20, 21,22,23,24, 25	9
Pencegahan penyakit	1) Macam-macam penyakit pada lingkungan kotor 2) Sumber Penularan	26,27,28,29, 30	5

	3) Media Perantara		
Total Butir Pertanya			30

## 2. Variabel bebas Perilaku Hidup Sehat

### a. Definisi Konseptual

Perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respons seseorang (organsme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Batasan ini mempunyai dua unsur pokok, yakni respon dan stimulus atau perangsang. Respons atau reaksi manusia, baik bersifat pasif (pengetahuan, presepsi dan sikap), maupun bersifat aktif (tindakan yang nyata atau praktis). Sedangkan stimulus atau rangsangan disini terdiri 4 unsur pokok, yakni : sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, dan lingkungan. Dengan demikian secara lebih terinci perilaku kesehatan itu mencakup:

- 1) Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu: bagaimana manusia berespons, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, mempersepsi penyakit dan rasa sakitnya yang ada pada dirinya dan diluar dirinya), maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut.
- 2) Perilaku terhadap pelayanan sistem kesehatan, adalah respons seseorang terhadap sistem pelayanan kesehatan baik sistem pelayanan kesehatan modern maupun tradisional. Perilaku ini mencakup respon terhadap fasilitas pelayanan, cara pelayanan, petugas kesehatan dan obat-obatnya yang terwujud dalam pengetahuan, presepsi, sikap dan penggunaan fasilitas, petugas dan obat-obatan.

- 3) Perilaku terhadap makanan (*nutrition behavior*), yakni respons seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan.
- 4) Perilaku terhadap lingkungan kesehatan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia.

b. Definisi Operasional

Perilaku hidup sehat diukur dalam skor skala perilaku hidup sehat, skor diatur berdasarkan skala likert yang diwujudkan dalam 5 opsi positif yaitu: SS= Sangat Setuju, S= Setuju, RG= Ragu-ragu, TS= Tidak Setuju, STS= Sangat Tidak Setuju.

Tabel 3.4. Skor Alternatif Jawaban

Skor Alternatif Jawaban			
Pertanyaan Positif		Pertanyaan Negatif	
Jawaban	Skor	Jawaban	Skor
SS	5	SS	1
S	4	S	2
KS	3	KS	3
TS	2	TS	4
STS	1	STS	5

c. Kisi-kisi instrumen

Instrumen ini terdiri dari 25 butir soal dan setiap butir mempunyai lima alternatif jawaban. Untuk mengukur perilaku seseorang dalam meningkatkan kesehatan dirinya

seperti melindungi diri dari penyakit, kesehatan lingkungan dan masalah kesehatan lain, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah kesehatan.

Tabel 3.5.kisi – kisi instrumen Perilaku Hidup Sehat :

Variabel	Aspek	Indikator	No pertanyaan		Jlm
			Positif	Negatif	
Perilaku Hidup Sehat	Kognitif	1. Pemahaman yang tepat tentang kesehatan pribadi.	1, 3	2, 4	15
		2. Kesadaran menjaga lingkungan.	5, 6	7	
		3. Pemahaman tentang makanan yang bergizi.	9, 10, 11	8, 12	
		4. Pemahaman tentang pencegahan penyakit.	13, 15	14	
	Afektif	1. Keterlibatan dalam menjaga kesehatan pribadi.	17, 18	16	10
		2. Kebutuhan akan kesehatan lingkungan.	19, 22	20, 21	
		3. Perasaan berkaitan dengan makanan bergizi	23, 24	25	
	Psikomotorik	1. Aktif menjaga kesehatan pribadi.	26, 27, 28	29	15
		2.Tindakan Menjaga	30	31, 32	

		kesehatan lingkungan.			
		3. Mengonsumsi Makanan yang bergizi.	33, 34	35, 36	
		4. Melakukan pencegahan penyakit	37, 38	39, 40	
	Total Butir Skor				40

### 3. Variabel terikat Indeks Massa Tubuh

Untuk mengetahui apakah seorang anak mempunyai masalah gizi atau tidak terlebih dahulu harus mengetahui status mereka. Apakah status gizi mereka termasuk normal, kurus, sangat kurus, gemuk atau obesitas? Begitu juga tinggi badan anak harus diukur, apakah normal atau pendek? Hal ini sangat diperlukan agar dapat diketahui permasalahan gizi yang dialami sehingga dapat segera diatasi. Penilaian status gizi dapat dilakukan dengan menggunakan diagram IMT (Indeks Massa Tubuh)/BMI *for age* dan *Height for age* yang di keluarkan *World Health Organization (WHO)* tahun 2007.

Penilaian status gizi siswa di ukur menggunakan diagram (*BMI*) *Body Massa Tubuh* atau dengan bahasa indonesianya Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan rumus sebagai berikut :

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$



Gambar 3.3. Diagram Percentil yang dikeluarkan oleh WHO tahun 2007

Tabel 3.6 Kategori BMI untuk Perempuan

Kategori BMI untuk Perempuan		
Kategori	Z Skor	Nilai BMI
Sangat Kurus	< -3	< 14,7
Kurus	-3 – -2	14,8 – 16,5
Normal	-2 – 1	16,6 – 25
Gemuk	>1 – 2	25,1 – 29,6
Sangat Gemuk	>2	>29,8

Tabel 3.7 Kategori BMI untuk Laki-Laki

Katagori BMI untuk Laki-Laki		
Kategori	Z Skor	Nilai BMI
Sangat Kurus	< -3	<16
Kurus	-3 – -2	16,1 – 17,5
Normal	-2 – 1	17,6 – 25,5
Gemuk	>1 – 2	25,6 – 29.9
Sangat Gemuk	>2	>30

#### H. Uji Coba Instrumen Alat Ukur

Uji validitas variabel pengetahuan pendidikan kesehatan dengan menggunakan rumus Korelasi Point Biserial dan variabel perilaku hidup sehat menggunakan rumus Korelasi produk moment. Validitas instrumen pengetahuan dan perilaku dimulai dengan menyusun kisi-kisi untuk soal-soal dengan berbagai interval jawaban di masing-masing setiap variabel. Instrumen pengetahuan dengan 30 soal pertanyaan dan instrumen perilaku hidup sehat dengan 40 soal pertanyaan. Adapun rumus sebagai berikut :

$$\text{Korelasi Point biserial} : r_{pbi} = \frac{M_p - M_p}{S_t} \sqrt{pq}$$

$$\text{Korelasi Produk Moment} : r_{hit} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus diatas didapatkan hasil dengan mengacu pada  $r_{Hitung} > r_{Tabel}$ , dengan di ujikan pada kelompok responden lebih kecil dengan  $r_{tabel} = 0,300$  , jadi ada beberapa soal yang dinyatakan tidak valid. Intrumen penelitian pengetahuan pendidikan kesehatan soal yang tidak valid sebagai berikut 13,19,20.21. Instrumen perilaku hidup sehat nomer soal yang tidak valid sebagai berikut 39. Soal-soal yang tidak valid tidak dipakai di dalam instrumen penelitian.



Kemudian soal-soal yang telah dihitung validitasnya dengan per aspek dari kisi-kisi kemudian di hitung reliabilitasnya dengan menggunakan *Cronbach Alpha* dengan

membuang soal-soal yang tidak valid berikut rumus:  $\sum r_{it} = \left[ \frac{K}{K-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum Si^2}{\sum St^2} \right]$

dan dengan rumus Kr 21:  $r_{kr} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{M(k-M)}{ks_i^2} \right)$

Hasil dari perhitungan reliabilitas untuk instrumen pengetahuan pendidikan kesehatan di peroleh 0,912 dan untuk instrumen perilaku hidup sehat diperoleh 0,967. Menurut Sekaran, reliabilitas kurang dari 0,6 adalah kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima, dan di atas 0,8 adalah baik.<sup>58</sup> Karena nilai realibitas instrumen pengetahuan pendidikan kesehatan 0,912 maka instrumen dinyatakan baik dan untuk instrumen perilaku hidup sehat 0,967 maka instrumen dinyatakan baik. Jadi kesimpulanya instrumen dapat digunakan dalam penelitian ini.

## I. Teknik Analisis data

Merumuskan Hipotesis

Hipotesis nol : tidak ada hubungan antara X dengan Y

Hipotesis alternatif : terdapat hubungan antara X dengan Y

Ho :  $\rho = 0$  (berarti tidak ada hubungan)

Ha :  $\rho \neq 0$  (berarti ada hubungan)

### 1. Pengujian Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis korelasi sederhana dan regresi linear sederhana dan ganda pada taraf signifikansi 0,05 ini dapat dilihat dengan langkah-langkah sebagai berikut serta pengujian hipotesis :

---

<sup>58</sup>Priyatno Dwi. Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS. Yogyakarta: Andi Mei 2011. Hlm 123

### a. Regresi Linear Sederhana

Untuk melihat regresi linear sederhana pasangan variabel pengetahuan pendidikan kesehatan dengan indeks massa tubuh dan pasangan variabel perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh perlu dilihat apakah koefisien regresi dengan uji F.<sup>59</sup> Koefisien regresi sederhana dinyatakan dengan nilai :

jika  $F_{\text{tabel}} < F_{\text{hitung}}$  maka  $H_0$  di terima

jika  $F_{\text{tabel}} > F_{\text{hitung}}$  maka  $H_0$  ditolak

### b. Korelasi sederhana

Untuk melihat tingkat hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat dipakai korelasi sederhana yaitu pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh dengan dihitung menggunakan statistik r. Sebelum di uji dengan korelasi sederhana harus juga di uji dengan keberartiannya melalui perhitungan dengan menggunakan statistik t, koefisien korelasi sederhana dapat dikatakan berarti apabila nilai t hitung  $>$  t tabel.

### c. Korelasi Determinasi

Seberapa jauh pengaruh dan besar kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dalam hasil pengujian hipotesis penelitian, maka dipakai atau di hitung dengan koefisien determinasi ( $r_{xy}^2$ ), baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama.

### d. Rumus –rumus

#### 1. Mencari varians

$$S^2 = \frac{(n \times \sum X^2) - (\sum X)^2}{n(n - 1)}$$

---

<sup>59</sup>Sudjana, Metode Statistika. Bandung : Tarasito, 1992, 466-468

2. Mencari simpangan baku

$$S = \sqrt{\frac{(n \times \sum X^2) - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

3. Mencari koefisien korelasi  $X_1$  terhadap  $Y$ .

$$r = \frac{n(\sum x_1 y) - (\sum x_1)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x_1)^2 - (\sum x_1)^2][n(\sum y)^2 - (\sum y)^2]}}$$

4. Mencari koefisien korelasi  $X_2$  terhadap  $Y$ .

$$r = \frac{n(\sum x_2 y) - (\sum x_2)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x_2)^2 - (\sum x_2)^2][n(\sum y)^2 - (\sum y)^2]}}$$

5. Mencari koefisien korelasi  $X_1$  dan  $X_2$  secara bersama – sama terhadap  $Y$ .

$$Jk(\text{Reg}) = b_1 \sum x_1 y + b_2 \sum x_2 y$$

$$r = \sqrt{\frac{Jk(\text{Reg})}{\sum y^2}}$$

6. Mencari persamaan regresi

$$Y = a + bX_1$$

- a. Mencari konstanta (a)

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y)}{n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}$$

- b. Mencari koefisien regresinya (b)

$$b = \frac{n(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}$$

7. Mencari t hitung

$$t_h = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

8. Mencari koefisien determinasi

$$r^2 = \left( \frac{n(\sum x_1 y) - (\sum x_1)(\sum y)}{\sqrt{[n(\sum x_1)^2 - (\sum x_1)^2][n(\sum y)^2 - (\sum y)^2]}} \right)^2$$

9. Mencari F hitung

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)}$$

**BAB IV**  
**HASIL PENELITIAN**

## A. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, simpangan baku dan varian dari masing-masing variabel  $X_1$  dan  $X_2$  maupun variabel  $Y$ .

Berikut data lengkapnya :

**Tabel 4.8 : Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Pengetahuan Pendidikan Kesehatan ( $X_1$ )	Perilaku Hidup Sehat ( $X_2$ )	Indeks Massa Tubuh ( $Y$ )
Nilai Tinggi	24	169	26,6
Nilai Rendah	15	133	14,9
Rata-Rata	19,12	152,02	19,9
Varians	5,90	83,66	10,35
Simpangan Baku	2,43	9,14	3,21

### 1. Pengetahuan Pendidikan Kesehatan ( $x_1$ )

Dibawah ini disajikan mengenai distribusi frekuensi grafik histogram data

Pengetahuan Pendidikan Kesehatan ( $x_1$ ) :

**Tabel 4.9 : Data Frekuensi Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan ( $x_1$ )**

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	15-16	15,5	6	15,00%
2	17-18	17,5	13	32,50%
3	19-20	19,5	9	22,50%
4	21-22	21,5	8	20,00%
5	23-24	23,5	4	10,00%
	Jumlah		40	100,00%

Berdasarkan gambar distribusi frekuensi dan histogram maka nilai tertinggi terdapat pada kelas interval 17-18 memiliki frekuensi absolut berjumlah 12 orang, sedangkan nilai terendah terdapat pada kelas interval 23-24 yang memiliki frekuensi absolut sebanyak 4 orang. Berdasarkan nilai rata-rata pengetahuan pendidikan

kesehatan yang memiliki nilai di atas rata-rata adalah 12 orang dengan frekuensi relatifnya 47,50%, sedangkan yang memiliki nilai dibawah rata-rata berjumlah 19 orang dengan frekuensi relatifnya 30,00%.



**Gambar 4.4 : Grafik Histogram data Pengetahuan Pendidikan Kesehatan**

## 2. Perilaku Hidup Sehat ( $x_2$ )

Dibawah ini disajikan mengenai distribusi frekuensi grafik histogram data Perilaku

Hidup Sehat ( $x_2$ ) :

**Tabel 4.10 : Data Frekuensi Variabel Perilaku Hidup Sehat ( $x_2$ )**

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	133-138	135,5	3	7,50%
2	139-144	141,5	8	20,00%
3	145-150	147,5	7	17,50%
4	151-156	153,5	9	22,50%
5	157-162	159,5	7	17,50%
6	163-168	165,5	4	10,00%
7	169-174	171,5	2	5,00%
	Jumlah		40	100,00%

Berdasarkan gambar distribusi frekuensi dan histogram maka nilai tertinggi terdapat pada kelas interval 151-156 memiliki frekuensi absolut berjumlah 9 orang, sedangkan nilai terendah terdapat pada kelas interval 169-174 yang memiliki frekuensi

absolut sebanyak 2 orang. Berdasarkan nilai rata-rata perilaku hidup sehat yang memiliki nilai di atas rata-rata adalah 13 orang dengan frekuensi relatifnya 32,50%, sedangkan yang memiliki nilai dibawah rata-rata berjumlah 18 orang dengan frekuensi relatifnya 45,00%.



**Gambar4.5 : Grafik Histogram data Perilaku Hidup Sehat**

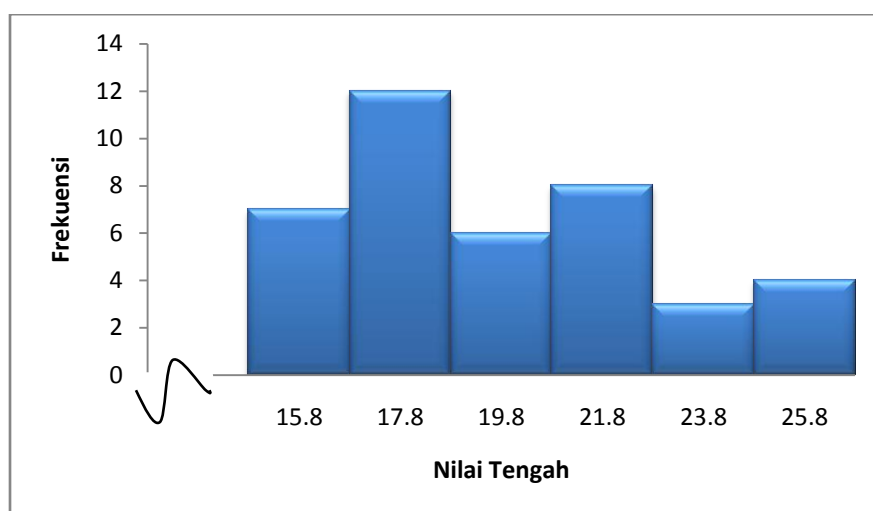
### 3. Indeks Massa Tubuh (Y)

Data skor Indeks Massa Tubuh dengan distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.11 : Data Frekuensi Variabel Indeks Massa Tubuh (Y)

No	Kelas Interval	Nilai Tegah	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)
1	14,9-16,8	15,8	7	17,50%
2	16,9-18,8	17,8	12	30,00%
3	18,9-20,8	19,8	6	15,00%
4	20,9-22,8	21,8	8	20,00%
5	22,9-24,8	23,8	3	7,50%
6	24,9-26,8	25,8	4	10,00%
	Jumlah		40	100,00%

Berdasarkan gambar distribusi frekuensi dan histogram maka nilai tertinggi terdapat pada kelas interval 16,9-18,8 memiliki frekuensi absolut berjumlah 12 orang, sedangkan nilai terendah terdapat pada kelas 22,9-24,8 interval yang memiliki frekuensi absolut sebanyak 3 orang. Berdasarkan nilai rata-rata perilaku hidup sehat yang memiliki nilai di atas rata-rata adalah 15 orang dengan frekuensi relatifnya 37,50%, sedangkan yang memiliki nilai dibawah rata-rata berjumlah 19 orang dengan frekuensi relatifnya 47,50%.



**Gambar4.6: Grafik Histogram data Indeks Massa Tubuh**

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dengan Indeks Massa Tubuh.

Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dengan Indeks Massa Tubuh dinyatakan dengan persamaan  $Y = 9,515 + 0,543X_1$ . Artinya Indeks Massa Tubuh dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut jika variabel ( $X_1$ ) diketahui bahwa peningkatan Indeks Massa Tubuh sebesar 1 akan meningkatkan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan sebesar 0,543. Pengetahuan Pendidikan Kesehatan ( $X_1$ ) dengan Indeks Massa Tubuh ( $Y$ ) ditunjukkan koefisien



korelasi  $r_{x_1y} = 0,410$ . Koefisien korelasi tersebut harus di uji terlebih dahulu mengenai keberartiannya sebelum digunakan hasil uji coba koefisien korelasi tersebut dapat dilihat tabel berikut :

Tabel 4.12 : Uji keberartian Koefisien Korelasi  $X_1$  terhadap Y

koefisien Korelasi	t Hitung	t Tabel
0,410	2,772	2,024

Uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa t hitung 2,772 lebih besar dari t tabel = 2,024 berarti koefisien korelasi  $r_{x_1y} = 0,410$  adalah berarti. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan dengan indeks massa tubuh didukung oleh data penelitian. Koefisien determinasi pengetahuan pendidikan kesehatan dalam indeks massa tubuh ( $r^2_{x_1y}$ ) = 0,168 hal ini berarti bahwa 16,80% indeks massa tubuh ditentukan oleh pengetahuan pendidikan kesehatan ( $X_1$ ).

## 2. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Indeks Massa Tubuh.

Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Indeks Massa Tubuh dinyatakan dengan persamaan  $Y = -9,1121 + 0,1908X_2$ . Artinya Indeks Massa Tubuh dapat diketahui atau diperkirakan dengan persamaan regresi tersebut jika variabel ( $X_2$ ) diketahui bahwa peningkatan Indeks Massa Tubuh sebesar 1 akan meningkatkan perilaku hidup sehat sebesar 0,191. Perilaku hidup sehat ( $X_2$ ) dengan Indeks Massa Tubuh (Y) ditunjukkan koefisien korelasi  $r_{x_2y}$ : 0,542. Koefisien korelasi tersebut harus di uji terlebih dahulu mengenai keberartiannya sebelum digunakan hasil uji coba koefisien korelasi tersebut dapat dilihat tabel berikut :

Tabel 4.13 : Uji keberartian Koefisien Korelasi  $X_2$  terhadap Y

koefisien Kolerasi	t Hitung	t Tabel
0,542	3,980	2,024

Uji keberartian koefisien korelasi di atas terlihat bahwa t hitung 3,980 lebih besar dari t tabel = 2,024 berarti koefisien korelasi  $r_{x_2y} = 0,542$  adalah berarti. Dengan demikian hipotesis yang mengatakan terdapat hubungan positif perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh didukung oleh data penelitian. Koefisien determinasi pengetahuan pendidikan kesehatan dalam indeks massa tubuh ( $r^2_{x_2y}$ ) = 0,294 hal ini berarti bahwa 29,40% indek massa tubuh ditentukan oleh perilaku hidup sehat ( $X_2$ ).

### 3. Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat dengan Indeks Massa Tubuh.

Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat dengan Indeks Massa Tubuh dinyatakan dengan persamaan  $Y = -13,904 + 0,421X_1 + 0,169X_2$ . Kekuatan hubungan antara ketiga variabel tersebut dinyatakan oleh koefisien korelasi  $r_{y1-2}$ : 0,626, koefisien korelasi tersebut harus di uji terlebih dahulu mengenai keberartiannya sebelum digunakan. Hasil uji coba koefisien kolerasi tersebut dapat dilihat tabel berikut :

Tabel 4.14 : Uji keberartian Koefisien Korelasi ganda

koefisien Kolerasi	F Hitung	F Tabel
0,626	11,9298	3,252

Uji keberartian koefisien korelasi diatas terlihat bahwa F hitung = 11,905 lebih besar dari F tabel = 3,252 berarti koefisien korelasi  $r_{y1-2} = 0,626$  adalah berarti,

koefisien determinasinya ( $r^2_{y_{1-2}}$ ) = 0,3914 hal ini berarti bahwa 39,14% indeks massa tubuh ditentukan oleh pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat secara bersama-sama.

### C. Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan pendidikan kesehatan ( $X_1$ ) dan perilaku hidup sehat ( $X_2$ ) dengan indeks massa tubuh ( $Y$ ), ini terbukti dengan data penelitian yang menyatakan bahwa  $t$  hitung 2,772 lebih besar dari  $t$  tabel 2,024 berarti koefisien korelasi  $r_{y_1} = 0,410$  adalah berarti, dengan demikian hipotesis yang mengatakan adanya hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan dengan indeks massa tubuh didukung oleh data penelitian. Sedangkan pada variabel perilaku hidup sehat menyatakan bahwa  $t$  hitung 3,980 lebih besar dari  $t$  tabel = 2,024 berarti koefisien korelasi  $r_{y_2} = 0,542$  adalah berarti, dengan demikian hipotesis yang mengatakan adanya hubungan positif perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh didukung oleh data penelitian dan hasil  $F$  hitung = 11,905 lebih besar dari  $F$  tabel = 3,252 berarti koefisien korelasi  $r_{y_{1-2}} = 0,626$  adalah berarti, koefisien determinasinya ( $r^2_{y_{1-2}}$ ) = 0,3914 hal ini berarti bahwa 39,14% indeks massa tubuh ditentukan oleh pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat secara bersama-sama.

### D. Keterbatasan Penelitian

Meskipun segala upaya menjaga keaslian dan kemurnian penelitian yang telah dilakukan namun ada saja beberapa kendala yang perlu diperhatikan dan yang

merupakan bagian koreksi bagi penulis untuk memperbaiki konsep secara lebih baik dalam pembuatan penelitian ini, adapun keterbatasan antara lain :

1. Siswa dalam menjawab, dalam menjawab kuesioner terkadang siswa tidak menjawab dengan sebenarnya.
2. Faktor-faktor lainnya sebenarnya saling berkaitan dan berpengaruh bukan hanya variabel pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat namun ada variabel-variabel yang lainnya.

Maka dari itu sebagaimana yang sudah dijelaskan terdapat variabel yang mempengaruhi sampel yang berkaitan dengan indeks massa tubuh seperti, lingkungan, pola hidup, genetik, dll.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan dengan indeks massa tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.
2. Terdapat hubungan positif perilaku hidup sehat dengan indeks massa tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.
3. Terdapat hubungan positif pengetahuan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat secara bersama-sama dengan indeks massa tubuh siswa kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur.

## **B. Saran**

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian dan kesimpulan sebagaimana yang telah dipaparkan, maka disampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Disarankan pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat di tingkatkan kembali untuk para siswa melalui pendidikan jasmani.
2. Kepada pihak sekolah sebaiknya memberikan arahan atau jam tertentu untuk siswanya agar menjaga kesehatan serta informasi-informasi yang dapat dilakukan agar tetap terjaga kesehatan.
3. Seluruh masyarakat sekolah hendaknya menjaga lingkungan sekolah dengan membuat jadwal kegiatan untuk menjaga kesehatan lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

*Albarracín, D., Mark P. Zanna, & Blair T. Johnson. (2005). The Handbook Of Attitude. Inggris: Routledge.*

*B. Kar, S. (1989). Healthy Promotion Indicator and Action. New York: Springer Publishing Company.*

*Bagus, I. (1992). Pendidikan Kesehatan. Bandung: ITB dan Universitas Udayana.*

- Devi, N. (2012). *Gizi Anak Sekolah*. Jakarta: Buku Kompas.
- Donattele, R. (2009). *Promoting Healthy Behavior Change Health: The basics*. 8th edition. San Francisco: CA: Pearson Education, Inc.,.
- Fahmi, U. (2013). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Grasindo.
- Gochman, D. (1997). *Handbook of Health Behavior Research: Relevance for Professionals and Issues for the Future*. Inggris: Springer.
- Gulo, W. (2010). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grasindo.
- Jelajah, I. (2015, Oktober 18). *Pengetahuan menurut para ahli*. <http://www.jelajahinternet.com/2015/10/6-pengertian-pengetahuan-menurut-para.html>.
- Karya, I. (2014, Februari 14). *Dunia Pendidikan*. [http://rasyh\\_d.blogspot.com/2014/14/2-dunia-pendidikan.html](http://rasyh_d.blogspot.com/2014/14/2-dunia-pendidikan.html).
- Lutan, R., & Cholik, T. (1997). *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Proyek Pendidikan Tenaga Guru, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Depdikbud RI.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional Surabaya.
- McKenzie, J., Neiger, B., & Thackeray, R. (2009). *Health Education and Health Promotion. Planning, Implementing, & Evaluating Health Promotion Programs*. 5th edition. San Francisco: CA: Pearson Education, Inc.
- Mitayani, W. S. (2013). *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: Katalog Dalam Terbit.
- Mu'rifah. (1992). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan direktorat jendral pendidikan tinggi proyek pembinaan tenaga kependidikan.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Noviansyah, L. (2013, April 10). Kesehatan Pribadi dan Lingkungan. *undervirus-cheat.blogspot.com/2013/04/kesehatan-pribadi-dan-lingkungan.html?m=1*.
- Organization, W. H. (1998). *List of Basic Terms. Health Promotion Glossary. Jakarta: [http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp\\_glossary\\_en.pdf](http://www.who.int/hpr/NPH/docs/hp_glossary_en.pdf), diakses May 1, 2009.*
- Priyatno, D. (2011). *Belajar Cepat Olah Data Statistik dengan SPSS. Yogyakarta: Andi Mei.*
- Sarwoto, P. (2005). *Ilmu Kebidanan. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka.*
- Soerjono, S. (1992). *Sosiologi Suatu Pengantar. Jakarta: C.V.Rajawali.*
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika. Bandung: Tarasito.*
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Jakarta: ALFABETA.cv.*
- Terminology, J. C. (2009). *Report of the 2000 Joint Committee on Health Education and Promotion Terminology. American: American Journal of Health Education.*
- Undervirus, C. (2013). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Jakarata: undervirus-cheat.blogspot.com/2013/04/kesehatan-pribadi-dan-lingkungan.html?m=1, diakses Kamis, 11 April 2013.*



# LAMPIRAN – LAMPIRAN

## Lampiran 1. Angket Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan

Nama :  
Kelas :  
Tempat Tgl Lahir :  
Berat Badan :  
Tinggi Badan :

Jenis Kelamin :

---

Petunjuk mengerjakan angket penelitian :

Jawablah setiap pertanyaan dengan memilih salah satu jawaban yang paling tepat dengan cara memberi tanda (X) pada jawaban yang telah disediakan.

Soal pertanyaan :

1. Bagaimana cara memelihara kebersihan gigi :
  - a. Menggosok gigi minimal 2x sehari
  - b. Menggosok gigi dipagi hari
  - c. Menggosok gigi disiang hari
  - d. Menggosok gigi dimalam hari
  - e. Menggosok gigi setelah makan
2. Merawat kuku yang baik dapat dilakukan dengan cara :
  - a. Memanjangkan kuku
  - b. Memakai kuku kutek
  - c. Memotong kuku secara rutin
  - d. Membiarkan kuku kotor
  - e. Menggigit kuku
3. Dibawah ini, yang termasuk dari kesehatan diri sendiri adalah :
  - a. Kebersihan kuku dan gigi
  - b. Kebersihan rumah
  - c. Kebersihan tangan dan kaki
  - d. Kebersihan halaman
  - e. Kebersihan baju dan sepatu
4. Ciri-ciri pakaian yang bersih untuk digunakan dalam kehidupan sehari – hari adalah:
  - a. Pakaian yang mahal
  - b. Pakaian yang belum dicuci
  - c. Pakaian yang berbau busuk
  - d. Pakaian orang lain
  - e. Pakaian yang sudah dicuci dan berbau wangi
5. Seragam sekolah sebaiknya di pakai saat :
  - a. Sedang sekolah
  - b. Sedang bermain
  - c. Sedang tidur
  - d. Sedang makan
  - e. Sedang mandi
6. Rambut harus dibersihkan sebanyak :

- a. 2 minggu sekali
  - b. 1 minggu sekali
  - c. 2 hari sekali
  - d. Tidak sama sekali
  - e. Sebulan sekali
7. Dimana seharusnya kita membuang sampah :
- a. Selokan
  - b. Kolong meja
  - c. Tempat sampah
  - d. Kantong celana
  - e. Di sungai
8. Berapa hari sekali membersihkan rumah :
- a. Sebulan sekali
  - b. Seminggu sekali
  - c. Dua hari sekali
  - d. Setiap hari
  - e. Tiga kali sehari
9. Apa fungsi dari petugas piket dikelas:
- a. Untuk menyapu kelas
  - b. Untuk mengepel kelas
  - c. Untuk membersihkan kelas
  - d. Untuk menotori kelas
  - e. Untuk merapikan dan membersihkan kelas
10. Seberapa sering anda mengikuti kerja bakti di lingkungan rumah :
- a. Setiap ada kerja bakti
  - b. Kadang – kadang saja
  - c. Kalau ada teman yang mengajak
  - d. Kalau disuruh orangtua
  - e. Kalau dikasih imbalan
11. Pengertian yang benar dari air bersih adalah:
- a. Air yang diambil dari kali
  - b. Air yang higienis dan memenuhi syarat kesehatan
  - c. Air yang berasal dari sumur
  - d. Air yang berasal dari kolam dan danau
12. Apakah kepanjangan dari UKS :
- a. Usaha Kesehatan Sekolah
  - b. Unit Kesehatan Sekolah
  - c. Usaha kebersihan sekolah
  - d. Unit kemandirian siswa

- e. Usaha kesesuaian siswa
13. Bila anda melihat di depan anda ada orang yang membuang sampah di selokan bagaimana reaksi anda :
- a. Membiarkanya
  - b. Memngambil sampahnya lalu membuangya ditempat sampah
  - c. Menegur orang tersebut
  - d. Jawaban b dan c benar
  - e. Mengikut buang sampah pada selokan tersebut
14. Dampak yang terjadi dari membuang sampah sernbarangan :
- a. Menyenangkan
  - b. Menyehatkan
  - c. Merugikan
  - d. A dan B benar
  - e. Mengotori
15. Apabila melihat halaman banyak sampah maka kita harus :
- a. Membiarkanya
  - b. Membersihkannya
  - c. Menambahkan sampah
  - d. Semua jawaban salah
  - e. Memanggil ibu untuk membersihkannya
16. Daging sapi dan ayam merupakan makanan yang Paling banyak mengandung :
- a. Lemak
  - b. Karbohidrat
  - c. Vitamin c
  - d. Protein
  - e. Mineral
17. Contoh yang termasuk kedalam bahan makan nabati, yaitu :
- a. Sayur-sayuran
  - b. buah-buahan
  - c. kacang-kacangan, biji-bijian
  - d. Daging, susu, telur, ikan
  - e. Jawaban a,b,dan c benar
18. Bila saya membeil makanan di kantin, saya akan memilih makanan :
- a. Enak dan bervitamin
  - b. Bersih
  - c. Murah, enak dan bervitarnin
  - d. Bersih dan enak
  - e. Bersih, bervitamin, dan enak
19. Bagaimana makanan terlihat dapat dikonsumsi:

- a. Ada kotorannya
  - b. Sudah kadaluarsa
  - c. Berbau busuk
  - d. Semua jawaban salah
  - e. Warnanya bagus
20. Apa akibat dari kelebihan mengkonsumsi vitamin C :
- a. Bibir pecah – pecah
  - b. Sariawan
  - c. Panas dalam
  - d. Pusing
  - e. Batu ginjal
21. Apa yang dimaksud dengan *fast food* dan *junk food* :
- a. Makanan cepat saji
  - b. Makanan cepat saji yang mengandung kalori tinggi
  - c. Makanan cepat saji yang enak
  - d. Makanan yang dimasak di tempat makan
  - e. Makanan yang dimasaknya sangat cepat
22. Suatu jenis penyakit yang biasa menyerang seseorang yang kurang menjaga kebersihannya adalah :
- a. Batu ginjal
  - b. Jantung
  - c. Diare
  - d. Thypus
  - e. Asma
23. Tangan yang kotor, jika terkena makanan yang akan dimakan maka akan menimbulkan :
- a. Penyakit
  - b. Kesehatan
  - c. Kotoran
  - d. Kebersihan
  - e. Kesenangan
24. Penyakit malaria merupakan suatu penyakit berbahaya yang ditularkan melalui perantara berupa :
- a. Nyamuk anopheles
  - b. Cacing tambang
  - c. Tetanus
  - d. Bakteri
  - e. Virus
25. Lalat merupakan binatang yang dapat mengakibatkan suatu penyakit menularkan melalui :

- a. Tempat yang tertutup
- b. Makanan yang terbuka
- c. Ruangan be AC
- d. Orang sakit
- e. Udara

26. Apabila kita memakai baju kotor yang banyak bakteri jahat akan timbul penyakit :

- a. Batuk
- b. Kulit
- c. Demam berdarah
- d. Panas
- e. Ames

## Lampiran 2. Angket perilaku hidup sehat

Pentunjuk : isilah semua pertanyaan dibawah ini dengan memberi tanda cheklis (√) pada salah satu jawaban yang sesuai dengan perilaku anda.

Keterangan :

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

RG = Ragu - Ragu

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	RG	TS	STS
1	Menurut saya kebersihan diri sendiri sangat penting untuk kesehatan (+)					
2	Memiliki kuku yang panjang akan terlihat cantik/ganteng (-)					
3	Jarang menggosok gigi dapat menimbulkan sarang bakteri di gigi (+)					
4	Rambut yang panjang adalah rambut yang sehat (-)					
5	Rumah yang bersih akan membuat saya nyaman. (+)					
6	Membuang sampah ke selokan dapat mengakibatkan genangan air (+)					
7	Menurut saya bekerja bakti hanya membuang -buang waktu (-)					
8	Saya suka makanan yang warnanya mencolok (-)					
9	Menurut saya kalsium itu baik untuk kesehatan tulang (+)					
10	Menurut saya sarapan pagi itu sangat penting (+)					
11	Menurut saya makanan yang sehat adalah makanan4 sehat 5 sempurna (+)					
12	Makanan yang rasanya enak adalah makanan yang sehat (-)					
13	Tidak memcuci tangan sebelum makan dapat menyebabkan timbulnya penyakit (+)					
14	Baju yang dicuci 3 hari sekali tidak menimbulkan penyakit (-)					
15	Penyakit demam berdarah di tularkan lewat nyamuk (+)					
16	Saya membersihkan rambut seminggu sekali (-)					
17	Saya suka mengosok gigi sebelum tidur (+)					
18	Saya mencuci pakaian apabila pakain sudah kotor (+)					

19	Saya menyimpan sampah terlebih dahulu jika tidak ada tempat sampah disekitar saya (+)									
20	Saya membersihkan rumah seminggu sekali (-)									
21	Saya membersihkan kamar jika disuruh orang tua (-)									
22	Saya selalu menegur orang yang membuang sampah sembarangan (+)									
23	Saya suka melihat kandungan gizi sebelum membeli makanan ringan (+)									
24	Saya suka meminum susu karena baik untuk tulang (+)									
25	Saya makan 5 kali sehari (-)									
26	Saya selalu menutup mulut saat batuk dan bersin(+)									
27	Saya akan menegursetiapada temanyangberpakaian kotor (+)									
28	Saya membersihkan telinga dan hidung ke dokter tht (+)									
29	Saya tidak suka mandi pagi (-)									
30	Saya suka membersihkan selokan di dekat rumah saya (+)									
31	Saya selalu membiarkan kamar saya berantakan (-)									
32	Saya tidak peduli dengan kebersihan kelas (-)									
33	Saya makan makanan yang sudah matang (+)									
34	Saya suka makan wortel karena baik untuk mata (+)									
35	Saya makan sayur kalau dipaksa orang tua (-)									
36	Saya lebih suka makan hamburger daripada makan nasi (-)									
37	Saya kedokter gigi ketika sakit gigi (+)									
38	Saya menutup bak mandi agar tidak ada jentik nyamuk aedes aegeypti (+)									
39	Saya tidak kedokter ketika sakit flu (-)									

**Lampiran 4.hasil tes angket  
Variabel perilaku hidup sehat**

NO	Nama	J K	No Pertanyaan								
			item 1	item 2	item3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9
1	RF	p	5	4	5	4	5	5	5	4	5
2	MF	L	5	4	5	4	5	5	5	4	4
3	NP	P	5	4	5	1	5	5	5	4	5
4	RL	L	5	3	4	2	5	4	4	5	5
5	JJ	L	5	4	4	3	5	4	4	3	4
6	AB	P	5	3	2	3	5	5	5	3	5
7	AS	L	5	1	4	1	5	4	5	5	5



8	DS	P	5	3	5	5	5	3	5	4	5
9	AA	P	5	4	5	4	5	5	4	4	5
10	DC	P	4	5	4	4	5	3	4	4	4
11	AN	L	5	2	5	5	5	1	4	4	5
12	FH	P	5	3	5	5	5	2	5	2	5
13	DE	P	4	4	5	5	5	4	5	1	5
14	ND	P	5	3	4	4	3	3	4	3	4
15	MD	L	4	5	5	4	3	4	4	4	5
16	KN	P	4	4	5	5	5	1	5	4	3
17	AK	L	5	4	4	5	5	3	4	3	4
18	AY	L	5	5	4	4	4	5	5	5	3
19	SA	P	4	4	4	4	3	4	4	5	2
20	RI	L	4	4	4	4	4	4	3	5	3
21	BG	L	4	3	5	4	5	5	4	3	4
22	AV	L	4	4	4	3	4	4	4	4	5
23	DO	L	3	4	3	4	5	5	4	5	4
24	MN	L	2	4	5	3	5	4	5	2	5
25	NN	L	5	2	5	2	5	5	5	3	5
26	FY	p	5	5	4	4	5	3	5	3	5
27	AU	P	4	4	5	5	5	3	4	5	5
28	AA	L	3	4	5	3	4	3	5	3	4
29	SD	L	5	4	1	2	5	5	5	4	4
30	HQ	P	1	3	5	1	5	4	4	4	5
31	RT	P	4	4	2	5	4	4	5	5	4
32	AG	P	4	4	5	4	4	3	4	4	4
33	RK	L	5	4	4	4	3	4	4	4	4
34	NB	P	1	5	5	5	4	4	5	5	4
35	NE	P	5	3	5	3	5	3	2	1	3
36	LH	L	4	4	5	4	4	4	4	2	5
37	GG	L	3	4	4	4	4	5	3	3	4
38	IA	P	4	4	5	5	4	4	5	5	4
39	HV	P	4	3	4	4	3	3	3	3	2
40	SY	L	3	3	5	3	5	5	3	5	4

NO	Nama	item1 0	item1 1	item1 2	item1 3	item1 4	item1 5	item1 6	item1 7
1	RF	4	5	4	5	3	5	5	3
2	MF	5	5	4	4	4	5	3	2

3	NP	5	5	4	5	3	5	4	3
4	RL	5	5	3	5	5	5	4	5
5	JJ	4	4	3	4	5	4	4	4
6	AB	3	4	3	5	3	5	5	3
7	AS	5	5	1	5	4	5	3	4
8	DS	4	4	5	3	4	2	5	4
9	AA	5	5	4	5	1	5	1	5
10	DC	3	4	5	4	5	1	5	5
11	AN	2	2	5	4	4	3	5	4
12	FH	5	4	5	3	2	3	5	5
13	DE	1	5	5	3	5	4	5	5
14	ND	4	3	4	4	5	5	5	4
15	MD	5	4	5	1	4	1	5	4
16	KN	1	3	4	5	4	4	5	3
17	AK	5	5	4	4	5	4	5	3
18	AY	5	5	5	2	5	5	5	1
19	SA	4	4	5	3	5	5	5	2
20	RI	4	4	5	3	5	5	5	3
21	BG	3	4	5	4	4	4	5	5
22	AV	4	5	3	4	3	4	3	4
23	DO	4	5	3	4	4	4	3	4
24	MN	5	5	1	4	4	5	2	2
25	NN	5	5	2	5	2	5	5	4
26	FY	5	5	3	5	4	5	4	4
27	AU	4	5	5	4	4	5	5	4
28	AA	4	3	3	4	3	4	4	3
29	SD	5	5	3	4	3	4	5	5
30	HQ	5	5	1	5	4	3	1	3
31	RT	4	4	5	5	5	3	5	5
32	AG	4	3	4	4	5	2	4	4
33	RK	4	4	4	3	5	3	4	4
34	NB	4	1	3	4	5	4	5	5
35	NE	3	2	2	4	4	5	3	3
36	LH	4	3	3	4	5	4	4	4
37	GG	4	5	3	5	5	4	4	4
38	IA	5	4	5	5	5	4	5	5
39	HV	3	3	3	3	4	3	4	3
40	SY	5	5	3	5	2	3	5	2

NO	Nama	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25
1	RF	4	4	5	4	5	3	5	4
2	MF	4	4	5	4	3	3	3	4
3	NP	2	1	4	4	4	4	3	3
4	RL	5	1	5	5	5	5	5	4
5	JJ	5	4	5	4	3	3	4	4
6	AB	5	4	3	1	5	5	5	5
7	AS	4	5	2	2	5	3	4	5
8	DS	2	4	2	2	4	5	3	5
9	AA	5	2	1	4	5	5	5	3
10	DC	3	4	5	5	4	5	4	5
11	AN	4	4	3	4	4	4	3	4
12	FH	4	4	4	3	4	3	4	5
13	DE	4	5	4	4	5	5	5	4
14	ND	5	5	3	5	5	4	4	5
15	MD	3	5	1	5	2	5	2	5
16	KN	3	4	3	3	4	5	3	4
17	AK	3	4	1	4	2	5	1	5
18	AY	2	4	5	5	4	1	2	5
19	SA	2	5	3	1	3	5	1	5
20	RI	2	1	4	4	5	5	5	3
21	BG	3	4	3	2	3	4	2	3
22	AV	4	4	2	3	4	4	5	2
23	DO	3	4	2	4	4	3	5	3
24	MN	2	4	1	1	3	4	5	4
25	NN	3	2	5	2	2	4	4	5
26	FY	3	4	3	3	3	4	5	4
27	AU	5	5	3	5	3	5	5	4
28	AA	3	4	3	3	3	3	4	3
29	SD	4	5	4	4	5	5	5	4
30	HQ	3	1	3	2	3	3	5	3
31	RT	3	4	5	5	4	5	4	5
32	AG	4	4	3	4	4	4	3	4
33	RK	4	4	4	3	4	3	4	5
34	NB	2	4	2	2	4	5	3	5
35	NE	3	5	1	5	2	5	2	5
36	LH	5	5	3	5	5	4	4	5

37	GG	3	4	5	4	2	4	5	5
38	IA	2	4	5	5	4	1	2	5
39	HV	3	4	4	5	4	5	3	4
40	SY	2	5	3	5	3	5	1	5

NO	Nama	item26	item27	item28	item29	item30	item31	item32	item33
1	RF	5	3	5	4	5	3	4	5
2	MF	5	4	3	4	3	3	4	4
3	NP	5	3	3	4	5	4	1	5
4	RL	5	4	3	3	5	5	5	5
5	JJ	5	3	3	4	4	4	4	5
6	AB	1	5	2	1	1	3	1	4
7	AS	5	4	1	5	2	5	5	2
8	DS	4	5	2	5	5	5	1	4
9	AA	5	5	3	4	5	4	4	2
10	DC	5	4	4	5	5	5	4	5
11	AN	4	4	4	5	4	5	3	4
12	FH	5	4	5	4	4	5	3	4
13	DE	3	3	2	4	5	4	4	5
14	ND	3	5	3	5	5	5	3	5
15	MD	5	5	3	5	5	5	2	5
16	KN	3	5	3	4	4	3	3	4
17	AK	3	4	5	5	4	3	4	4
18	AY	5	5	4	4	5	5	3	4
19	SA	4	4	4	5	5	5	1	5
20	RI	5	3	3	4	5	4	1	5
21	BG	5	2	2	5	3	3	3	3
22	AV	4	4	4	4	3	4	4	5
23	DO	4	4	4	4	4	5	4	4
24	MN	5	5	2	4	2	1	5	5
25	NN	3	3	3	5	1	5	3	5
26	FY	4	4	5	5	3	4	4	5
27	AU	4	4	3	4	4	3	2	4
28	AA	5	3	5	4	5	4	3	4
29	SD	5	5	2	4	5	4	4	5
30	HQ	4	4	4	5	3	5	3	4
31	RT	5	4	4	5	5	5	4	5
32	AG	4	4	4	5	4	5	3	4

33	RK	5	4	5	4	4	5	3	4
34	NB	4	5	2	5	5	5	1	4
35	NE	5	5	3	5	5	5	2	5
36	LH	3	5	3	5	5	5	3	5
37	GG	3	4	3	3	4	3	4	3
38	IA	5	5	4	4	5	5	3	4
39	HV	3	5	5	4	4	5	4	4
40	SY	4	4	4	5	5	5	5	5

NO	Nama	item34	item35	item36	item37	item38	item39	JUMLAH
1	RF	5	4	3	4	5	4	169
2	MF	3	5	5	3	4	4	157
3	NP	5	3	4	2	3	3	148
4	RL	5	1	5	5	5	4	169
5	JJ	4	3	4	5	4	3	155
6	AB	2	1	2	2	4	4	133
7	AS	3	4	3	3	4	2	145
8	DS	4	3	2	2	2	1	143
9	AA	5	4	4	5	5	4	161
10	DC	1	5	1	5	5	1	159
11	AN	3	4	3	4	4	2	148
12	FH	4	4	3	4	3	2	154
13	DE	5	4	4	5	5	5	165
14	ND	4	5	4	4	3	3	160
15	MD	2	5	5	4	3	5	154
16	KN	3	4	4	3	3	3	143
17	AK	4	5	5	4	3	3	153
18	AY	3	4	5	5	4	4	161
19	SA	4	3	1	3	3	3	142
20	RI	5	4	4	2	5	5	153
21	BG	3	2	1	3	4	4	138
22	AV	4	4	3	4	4	4	149
23	DO	4	3	4	4	4	4	152
24	MN	5	4	4	5	5	4	143
25	NN	3	5	3	2	1	3	142
26	FY	4	4	4	4	2	4	159
27	AU	4	3	5	3	3	4	161
28	AA	5	4	3	4	3	4	144

29	SD	5	4	4	5	5	5	167
30	HQ	3	4	4	3	5	5	138
31	RT	1	5	1	5	5	1	163
32	AG	3	4	3	4	4	2	149
33	RK	4	4	3	4	3	2	152
34	NB	4	5	2	2	2	1	143
35	NE	2	5	5	4	3	5	143
36	LH	4	5	4	4	3	3	160
37	GG	4	5	3	4	3	4	150
38	IA	3	4	5	5	4	4	166
39	HV	5	5	4	4	4	5	148
40	SY	4	5	4	3	2	2	152

**Lampiran 5.data Variabel Indeks Massa Tubuh**

NO	NAMA	JK	Umur	Berat Badan(Kg)	Tinggi badan(cm)	IMT	Keputusan
1	RF	p	13	55	156	22,6	gemuk
2	MF	L	13	33	135	18,1	normal
3	NP	P	13	42	156	17,3	normal
4	RL	L	14	58	149	26,1	gemuk
5	JJ	L	14	53	165	19,5	normal
6	AB	P	14	30	142	14,9	sangat kurus
7	AS	L	13	38	153	16,2	normal
8	DS	P	14	39	152	16,7	normal

9	AA	P	13	66	162	25,1	gemuk
10	DC	P	14	44	157	17,9	normal
11	AN	L	14	36	148	16,4	normal
12	FH	P	14	45	155	18,7	normal
13	DE	P	13	55	150	24,4	gemuk
14	ND	P	13	54	155	22,5	gemuk
15	MD	L	13	45	170	15,6	kurus
16	KN	P	13	43	150	19,1	normal
17	AK	L	13	58	165	21,3	normal
18	AY	L	14	43	157	17,4	normal
19	SA	P	13	28	137	14,9	kurus
20	RI	L	13	46	157	18,7	normal
21	BG	L	13	45	163	16,9	normal
22	AV	L	13	50	147	23,1	gemuk
23	DO	L	13	45	155	18,7	normal
24	MN	L	13	55	180	17	normal
25	NN	L	13	40	150	17,8	normal
26	FY	p	13	45	148	20,5	normal
27	AU	P	13	37	149	16,7	normal
28	AA	L	13	50	155	20,8	normal
29	SD	L	13	49	152	21,2	normal
30	HQ	P	13	37	147	17,1	normal
31	RT	P	14	37	145	17,6	normal
32	AG	P	14	45	145	21,4	normal
33	RK	L	13	58	150	25,8	sangat gemuk
34	NB	P	13	51	151	22,4	gemuk
35	NE	P	13	48	153	20,5	normal
36	LH	L	14	57	155	23,7	gemuk
37	GG	L	13	47	145	22,4	gemuk
38	IA	P	14	59	149	26,6	gemuk
39	HV	P	14	46	150	20,4	normal
40	SY	L	13	55	158	22	gemuk

Lampiran 6. tabel perhitungan regresi dan koleraasi

No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	Y	X <sub>1</sub> <sup>2</sup>	X <sub>2</sub> <sup>2</sup>	Y <sup>2</sup>	X <sub>1</sub> X <sub>2</sub>	X <sub>1</sub> Y	X <sub>2</sub> Y
1	20	169	22,6	400	28561	510,76	3380	452	3819,4
2	19	157	18,1	361	24649	327,61	2983	343,9	2841,7
3	19	148	17,3	361	21904	299,29	2812	328,7	2560,4
4	24	169	26,1	576	28561	681,21	4056	626,4	4410,9
5	18	155	19,5	324	24025	380,25	2790	351	3022,5
6	22	133	14,9	484	17689	222,01	2926	327,8	1981,7
7	17	145	16,2	289	21025	262,44	2465	275,4	2349
8	19	143	16,7	361	20449	278,89	2717	317,3	2388,1
9	21	159	25,1	441	25281	630,01	3339	527,1	3990,9
10	18	151	17,9	324	22801	320,41	2718	322,2	2702,9



11	16	148	16,4	256	21904	268,96	2368	262,4	2427,2
12	19	154	18,7	361	23716	349,69	2926	355,3	2879,8
13	18	165	24,4	324	27225	595,36	2970	439,2	4026
14	20	160	22,5	400	25600	506,25	3200	450	3600
15	15	154	15,6	225	23716	243,36	2310	234	2402,4
16	17	143	19,1	289	20449	364,81	2431	324,7	2731,3
17	18	153	21,3	324	23409	453,69	2754	383,4	3258,9
18	22	161	17,4	484	25921	302,76	3542	382,8	2801,4
19	18	142	14,9	324	20164	222,01	2556	268,2	2115,8
20	19	153	18,7	361	23409	349,69	2907	355,3	2861,1
21	18	138	16,9	324	19044	285,61	2484	304,2	2332,2
22	21	149	23,1	441	22201	533,61	3129	485,1	3441,9
23	16	152	18,7	256	23104	349,69	2432	299,2	2842,4
24	15	143	17	225	20449	289	2145	255	2431
25	22	142	17,8	484	20164	316,84	3124	391,6	2527,6
26	18	159	20,5	324	25281	420,25	2862	369	3259,5
27	16	161	16,7	256	25921	278,89	2576	267,2	2688,7
28	22	144	20,8	484	20736	432,64	3168	457,6	2995,2
29	23	167	21,2	529	27889	449,44	3841	487,6	3540,4
30	17	138	17,1	289	19044	292,41	2346	290,7	2359,8
31	21	163	17,6	441	26569	309,76	3423	369,6	2868,8
32	16	149	21,4	256	22201	457,96	2384	342,4	3188,6
33	24	152	25,8	576	23104	665,64	3648	619,2	3921,6
34	20	143	22,4	400	20449	501,76	2860	448	3203,2
35	21	143	20,5	441	20449	420,25	3003	430,5	2931,5
36	18	160	23,7	324	25600	561,69	2880	426,6	3792
37	17	150	22,4	289	22500	501,76	2550	380,8	3360
38	20	166	26,6	400	27556	707,56	3320	532	4415,6
39	23	148	20,4	529	21904	416,16	3404	469,2	3019,2
40	18	152	22	324	23104	484	2736	396	3344
Jumlah	765	6081	796	14861	927727	16244,38	116465	15348,6	121634,6
Rata <sup>2</sup>	19,125	152,025	19,9	371,525	23193,18	406,1095	2911,625	383,715	3040,865

$$\sum X_1^2 = \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n} = 1461 - \frac{(765)^2}{40} = 230,375$$

$$\sum X_2^2 = \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n} = 927727 - \frac{(6081)^2}{40} = 3262,975$$

$$\begin{aligned}\sum Y^2 &= \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n} = 16244,38 - \frac{(796)^2}{40} = 403,98 \\ \sum X_1 Y &= \sum X_1 Y - \frac{(\sum X_1) \times (\sum Y)}{n} = 15348,6 - \frac{(765) \times (796)}{40} = 125,1 \\ \sum X_2 Y &= \sum X_2 Y - \frac{(\sum X_2) \times (\sum Y)}{n} = 121634,6 - \frac{(6081) \times (796)}{40} = 622,7 \\ \sum X_1 X_2 &= \sum X_1 X_2 - \frac{(\sum X_1) \times (\sum X_2)}{n} = 116465 - \frac{(765) \times (6081)}{40} = 165,875\end{aligned}$$

a. Mencari kolerasi  $X_1$  terhadap  $Y$

$$\begin{aligned}r_{y1} &= \frac{(n \times \sum X_1 Y) - (\sum Y \times \sum X_1)}{\sqrt{[(n \times \sum Y^2) - (\sum Y)^2] \times [(n \times \sum X_1^2) - (\sum X_1)^2]}} \\ r_{y1} &= \frac{(40 \times 15348,6) - (796 \times 765)}{\sqrt{[(40 \times 16244,38) - (796)^2] \times [(40 \times 14861) - (765)^2]}} \\ r_{y1} &= \frac{5004}{\sqrt{[649775,2 - 633616] \times [594440 - 585225]}} \\ r_{y1} &= \frac{5004}{\sqrt{16159,2 \times 9215}} \\ r_{y1} &= \frac{5004}{\sqrt{148907028}} = 0,41007\end{aligned}$$

Mencari  $t$  hitung  $X_1$  terhadap  $Y$

$$\begin{aligned}t_h &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0,41007\sqrt{40-2}}{\sqrt{1-0,41007^2}} = \frac{0,41007\sqrt{40-2}}{\sqrt{1-0,41007^2}} = \frac{0,41007 \times 6,164414}{\sqrt{1-0,1681}} = \frac{2,5278}{0,9120} \\ &= 2,772\end{aligned}$$

Mencari koefisien determinasi  $X_1$  terhadap  $Y$

$$R^2 = r^2 = 0,41007^2 = 0,1681$$

Mencari persamaan regresi  $X_1$  terhadap  $Y$

$$Y = a + bX_1$$

1. Mencari konstanta (a)

$$\begin{aligned}a &= \frac{(\sum Y)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y)}{n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} = \frac{(796)(14861) - (765)(15348,6)}{40(14861) - (765)^2} \\ &= \frac{11829356 - 11741679}{594440 - 585225} = \frac{87677}{9215} = 9,5145\end{aligned}$$

2. Mencari koefisien regresinya (b)

$$\begin{aligned}b &= \frac{n(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} = \frac{40(15348,6) - (765)(796)}{40(14861) - (765)^2} = \frac{613944 - 608940}{594440 - 585225} = \frac{5004}{9215} \\ &= 0,5430\end{aligned}$$

Jadi persamaan regresinya

$$Y = a + bX_1$$

$$Y = 9,5145 + 0,5430X_1$$

b. Mencari kolerasi  $X_2$  terhadap  $Y$

$$r_{y1} = \frac{(n \times \sum X_2 Y) - (\sum Y \times \sum X_2)}{\sqrt{[(n \times \sum Y^2) - (\sum Y)^2] \times [(n \times \sum X_2^2) - (\sum X_2)^2]}}$$

$$r_{y1} = \frac{(40 \times 121634,6) - (796 \times 6081)}{\sqrt{[(40 \times 16244,38) - (796)^2] \times [(40 \times 927727) - (6081)^2]}}$$

$$r_{y1} = \frac{4865384 - 4840476}{\sqrt{[649775,2 - 633616] \times [37109080 - 36978561]}}$$

$$r_{y1} = \frac{24908}{\sqrt{16159,2 \times 130519}}$$

$$r_{y1} = \frac{24908}{\sqrt{2109082625}} = 0,54236$$

Mencari  $t$  hitung  $X_2$  terhadap  $Y$

$$t_h = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} = \frac{0,54236\sqrt{40-2}}{\sqrt{1-0,54236^2}} = \frac{0,54236\sqrt{40-2}}{\sqrt{1-0,54236^2}} = \frac{0,54236 \times 6,164414}{\sqrt{1-0,2941}} = \frac{3,3433}{0,8401} = 3,9796$$

$$t_{tabel} = (df = n - k) = (40 - 2) = 38$$

Jadi  $df = 38$  signifikansi 0,05

Mencari koefisien determinasi  $X_2$  terhadap  $Y$

$$R^2 = r^2 = 0,54236^2 = 0,2941$$

Mencari persamaan regresi  $X_2$  terhadap  $Y$

$$Y = a + bX_1$$

1. Mencari konstanta (a)

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X_2^2) - (\sum X_2)(\sum X_2 Y)}{n(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} = \frac{(796)(927727) - (6081)(121634,6)}{40(927727) - (6081)^2}$$

$$= \frac{738470692 - 739660003}{37109080 - 36978561} = \frac{-1189311}{130519} = -9,1121$$

2. Mencari koefisien regresinya (b)

$$b = \frac{n(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{n(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} = \frac{40(121634,6) - (6081)(796)}{40(927727) - (6081)^2} = \frac{4865384 - 4840476}{37109080 - 36978561}$$

$$= \frac{24908}{130519} = 0,1908$$

Jadi persamaan regresinya

$$Y = a + bX_1$$

$$Y = -9,1121 + 0,1908X_2$$

c. Mencari persamaan regresi ganda  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$

$$b_1 = \frac{[\sum X_2^2 \times \sum X_1 Y] - [\sum X_2 Y \times \sum X_1 X_2]}{[\sum X_1^2 \times \sum X_2^2] - [\sum X_1 X_2]} = \frac{(3262,975 \times 125,1) - (622,7 \times 165,875)}{(230,375 \times 3262,975) - (165,875)^2}$$

$$= \frac{408198,1725 - 103259,2275}{751707,866 - 27514,51563} = \frac{304938,945}{724193,35} = 0,4210$$

$$b_2 = \frac{[\sum X_1^2 \times \sum X_2 Y] - [\sum X_1 Y \times \sum X_1 X_2]}{[\sum X_1^2 \times \sum X_2^2] - [\sum X_1 X_2]} = \frac{(230,375 \times 622,7) - (125,1 \times 165,875)}{(230,375 \times 3262,975) - (165,875)^2}$$

$$= \frac{143454,512 - 20750,9625}{751707,866 - 27514,51563} = \frac{122703,55}{724193,35} = 0,1694$$

$$a = \frac{(\sum Y) - (b_1 \times \sum X_1) - (b_2 \times \sum X_2)}{n} = \frac{796 - (0,4210 \times 765) - (0,1694 \times 6081)}{40}$$

$$= \frac{473,935 - 1030,1214}{40} = \frac{-556,1864}{40} = -13,90466$$

Jadi persamaan regresinya

$$Y = a + bX_1 + bX_2$$

$$Y = -13,90466 + 0,4210X_1 + 0,1694X_2$$

Mencari kolerasi  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$  secara bersama-sama

$$r = \sqrt{\frac{(b_1 \times \sum X_1 Y) + (b_2 \times \sum X_2 Y)}{\sum Y^2}} = \sqrt{\frac{(0,4210 \times 125,1) + (0,1694 \times 622,7)}{403,98}}$$

$$= \sqrt{\frac{52,6671 + 105,48538}{403,98}} = \sqrt{\frac{158,15248}{403,98}} = \sqrt{0,3914} = 0,62561$$

Mencari koefisien determinasi  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$  secara bersama-sama

$$r^2 = \frac{(b_1 \times \sum X_1 Y) + (b_2 \times \sum X_2 Y)}{\sum Y^2} = \frac{(0,4210 \times 125,1) + (0,1694 \times 622,7)}{403,98}$$

$$= \frac{52,6671 + 105,48538}{403,98} = \frac{158,15248}{403,98} = 0,3914$$

Mencari F hitung

$$F_h = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/(n - k - 1)} = \frac{0,62561^2/2}{(1 - 0,62561^2)/(40 - 2 - 1)} = \frac{0,19565}{0,0164} = 11,9298$$

F tabel

df = k-1

df = n-k

k = jumlah variabel (bebas+terikat)

n = jumlah sampel

### Lampiran 7.tabel dan grafik histrogram hasil penelitian

Tabel : Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Pengetahuan Pendidikan Kesehatan (X <sub>1</sub> )	Perilaku Hidup Sehat (X <sub>2</sub> )	Indeks Massa Tubuh (Y)
Nilai Tinggi	24	169	26,6
Nilai Rendah	15	133	14,9
Rata-Rata	19,125	152,025	19,9
Varians	5,907051	83,66603	10,35846
Simpangan Baku	2,430443	9,146913	3,218456

Mencari varians X<sub>1</sub>

$$S^2 = \frac{(n \times \sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}{n(n-1)} = \frac{(40 \times 14861) - (765)^2}{40(40-1)} = \frac{9215}{1560} = 5,907051$$

Mencari varians X<sub>2</sub>

$$S^2 = \frac{(n \times \sum X_2^2) - (\sum X_2)^2}{n(n-1)} = \frac{(40 \times 927727) - (6081)^2}{40(40-1)} = \frac{130519}{1560} = 83,66603$$

Mencari varians Y

$$S^2 = \frac{(n \times \sum Y^2) - (\sum Y)^2}{n(n-1)} = \frac{(40 \times 16244,38) - (796)^2}{40(40-1)} = \frac{16159,2}{1560} = 10,35846$$

Mencari simpangan baku  $X_1$

$$S = \sqrt{\frac{(n \times \sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}} = \sqrt{\frac{(40 \times 14861) - (765)^2}{40(40-1)}} = \sqrt{\frac{9215}{1560}} = \sqrt{5,907051}$$

$$= 2,430443$$

Mencari simpangan baku  $X_2$

$$S = \sqrt{\frac{(n \times \sum X_2^2) - (\sum X_2)^2}{n(n-1)}} = \sqrt{\frac{(40 \times 927727) - (6081)^2}{40(40-1)}} = \sqrt{\frac{130519}{1560}} = \sqrt{83,66603}$$

$$= 9,146913$$

Mencari simpangan baku Y

$$S = \sqrt{\frac{(n \times \sum Y^2) - (\sum Y)^2}{n(n-1)}} = \sqrt{\frac{(40 \times 16244,38) - (796)^2}{40(40-1)}} = \sqrt{\frac{16159,2}{1560}} = \sqrt{10,35846}$$

$$= 3,218456$$

Tabel : Data Frekuensi Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan ( $x_1$ )

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Ferkuensi	Ferkuensi Relatif (%)
1	15-16	15,5	6	15%
2	17-18	17,5	13	32,50%
3	19-20	19,5	9	22,50%
4	21-22	21,5	8	20%
5	23-24	23,5	4	10%
	Jumlah		40	100,00%

Perhitungan mencari kelas interval:

**Variabel  $X_1$**

1. Menentukan Range (R)

$$R = \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil}$$

$$R = 24 - 15 = 9$$

2. Menentukan banyak kelas yang akan dibuat (k)

$$K = 1 + 3,33 \log n$$

$$K = 1 + 3,33(40)$$

$$K = 1 + 5,328 = 6,328$$

6,328 dibulatkan menjadi 6

3. Menentukan panjang interval kelas (I)

$$I = \frac{R}{K}$$

$$I = \frac{9}{6} = 1,5$$

1,5 dibulatkan menjadi 2



**Gambar : Grafik Histogram data Pengetahuan Pendidikan Kesehatan**

**Tabel : Data Frekuensi Variabel Perilaku Hidup Sehat ( $x_2$ )**

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Ferkuensi	Ferkuensi Relatif (%)
1	133-138	135,5	3	7,50%
2	139-144	141,5	8	20%
3	145-150	147,5	7	17,50%
4	151-156	153,5	9	22,50%
5	157-162	159,5	7	17,50%
6	163-168	165,5	4	10%
7	169-174	171,5	2	5%
	Jumlah		40	100,00%

Perhitungan mencari kelas interval

**Variabel  $X_2$**

1. Menentukan Range (R)

$$R = \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil}$$

$$R = 169 - 133 = 36$$

2. Menentukan banyak kelas yang akan dibuat (k)

$$K = 1 + 3.33 \log n$$

$$K = 1 + 3,33(40)$$

$$K = 1 + 5,328 = 6,328$$

6,328 dibulatkan menjadi 6

3. Menentukan panjang interval kelas (I)

$$I = \frac{R}{K}$$

$$I = \frac{36}{6} = 6$$

Jadi panjang intervalnya 6



**Gambar : Grafik Histogram data Perilaku Hidup Sehat**

**Tabel : Data Frekuensi Variabel Indeks Massa Tubuh (Y)**

No	Kelas Interval	Nilai Tengah	Ferkuensi	Ferkuensi Relatif (%)
1	14,9-16,8	15,8	7	17,50%
2	16,9-18,8	17,8	12	30,00%
3	18,9-20,8	19,8	6	15,00%
4	20,9-22,8	21,8	8	20,00%
5	22,9-24,8	23,8	3	7,50%
6	24,9-26,8	25,8	4	10,00%
	Jumlah		40	100,00%

Perhitungan mencari kelas interval

### Variabel Y

1. Menentukan Range (R)

$$R = \text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil}$$

$$R = 26,6 - 14,9 = 11,7$$

2. Menentukan banyak kelas yang akan dibuat (k)

$$K = 1 + 3.33 \log n$$

$$K = 1 + 3,33(40)$$

$$K = 1 + 5,328 = 6,328$$

6,328 dibulatkan menjadi 6

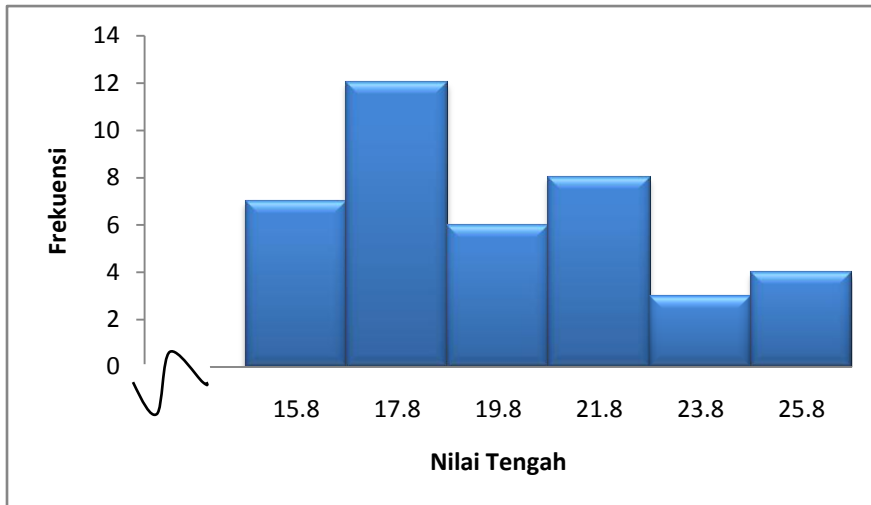
3. Menentukan panjang interval kelas (I)

$$I = \frac{R}{K}$$

$$I = \frac{11,7}{6} = 1,95$$

Jadi panjang intervalnya 2





**Gambar 4.6 :Grafik Histrogram dataIndeks Massa Tubuh**

**Lampiran 8.Uji Validitas dan Reabilitas  
Variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan**

1. Hasil Nilai 10 responden Aspek Kesehatan Pribadi

item1	item2	item3	item4	item5	item6	Jmlh
1	1	0	1	0	1	4
1	0	1	1	1	1	5
1	1	1	1	0	0	4
1	0	0	0	0	1	2
1	1	0	1	1	1	5

0	0	0	1	0	0	1
1	1	1	1	1	1	6
0	0	0	0	1	0	1
1	1	1	1	1	1	6
1	0	0	1	1	1	4

Uji validitas aspek Kesehatan Pribadi variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan menggunakan korelasi point biserial.

ASPEK 1								
Responden	No Pertanyaan						Skortol	Skortol <sup>2</sup>
	item1	item2	item3	item4	item5	item6		
1	1	1	0	1	0	1	4	16
2	1	0	1	1	1	1	5	25
3	1	1	1	1	0	0	4	16
4	1	0	0	0	0	1	2	4
5	1	1	0	1	1	1	5	25
6	0	0	0	1	0	0	1	1
7	1	1	1	1	1	1	6	36
8	0	0	0	0	1	0	1	1
9	1	1	1	1	1	1	6	36
10	1	0	0	1	1	1	4	16
<b>N</b>	8	5	4	8	6	7	4	16
<b>P</b>	0.8	0.5	0.4	0.8	0.6	0.7	38	176
<b>q</b>	0.2	0.5	0.6	0.2	0.4	0.3		
<b>Mp</b>	4,5	5	5,25	4,375	4,5	4,571		
<b>Mt</b>	4							
<b>St</b>	1,777							
<b>r<sub>pbi</sub></b>	0,5626	0,5627	0,5736	0,4221	0,3445	0,4904		

Item 1

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{4,5 - 4}{1,777} \sqrt{\frac{0,8}{0,2}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,5}{1,777} \sqrt{4}$$

$$r_{pbi} = 0,2813 \times 2 = 0,5626$$

Item 2

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{5 - 4}{1,777} \sqrt{\frac{0,5}{0,5}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1}{1,777} \sqrt{1}$$

$$r_{pbi} = 0,5627 \times 1 = 0,5627$$

Item 3



0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3
1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8
1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7

Uji validitas aspek Kesehatan Lingkungan variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan menggunakan korelasi point biserial.

ASPEK 2												
Responde n	No Pertanyaan										Skor total	Skor tol <sup>2</sup>
	Item 7	item 8	item9	Item 10	Item 11	Item 12	Item 13	Item 14	Item 15	Item 16		
1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	7	49
2	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	4
3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	81
4	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	3	9
5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	9	81
6	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	3	9
7	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	9	81
8	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3	9
9	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	8	64
10	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	7	49
<b>N</b>	8	3	6	7	8	5	4	7	7	6	60	436
<b>P</b>	0.8	0.3	0.6	0.7	0.8	0.5	0.4	0.7	0.7	0.6	6	44
<b>q</b>	0.2	0.7	0.4	0.3	0.2	0.5	0.6	0.3	0.3	0.4		
<b>Mp</b>	6,87 5	9	8	6,875	6,875	8	7	6,571	7,42 8	7,5		
<b>Mt</b>	6											
<b>St</b>	2,756											
<b>r<sub>pbi</sub></b>	0,6349	0,706 5	0,888 6	0,483 7	0,634 9	0,725 6	0,293 9	0,316 1	0,7906	0,666 1		

$$r_{pbi} = \frac{0,875}{2,756} \sqrt{4}$$

$$r_{pbi} = 0,317 \times 2 = 0,6349$$

Item 8

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{9 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,3}{0,7}}$$

$$r_{pbi} = \frac{3}{2,756} \sqrt{0,428}$$

$$r_{pbi} = 1,08 \times 0,654 = 0,7065$$

Item 9

Item 7

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6,875 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,8}{0,2}}$$

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{8 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,6}{0,4}}$$

$$r_{pbi} = \frac{2}{2,756} \sqrt{1,5}$$

$$r_{pbi} = 0,7256 \times 1,224 = 0,886$$

**Item 10**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6,875 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,7}{0,3}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,875}{2,756} \sqrt{2,33}$$

$$r_{pbi} = 0,317 \times 1,526 = 0,4837$$

**Item 11**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6,875 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,8}{0,2}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,875}{2,756} \sqrt{4}$$

$$r_{pbi} = 0,317 \times 2 = 0,6349$$

**Item 12**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{8 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,5}{0,5}}$$

$$r_{pbi} = \frac{2}{2,756} \sqrt{1}$$

$$r_{pbi} = 0,7256 \times 1 = 0,7256$$

**Item 13**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{7 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,4}{0,6}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1}{2,756} \sqrt{0,666}$$

$$r_{pbi} = 0,362 \times 0,812 = 0,2939$$

**Item 14**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6,571 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,7}{0,3}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,571}{2,756} \sqrt{2,33}$$

$$r_{pbi} = 0,2071 \times 1,526 = 0,3161$$

**Item 15**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{7,428 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,7}{0,3}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1,428}{2,756} \sqrt{2,33}$$

$$r_{pbi} = 0,5181 \times 1,526 = 0,7906$$

**Item 16**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{7,5 - 6}{2,756} \sqrt{\frac{0,6}{0,4}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1,5}{2,756} \sqrt{1,5}$$

$$r_{pbi} = 0,5442 \times 1,224 = 0,6661$$

**Hasil keputusan uji validitas aspek Kesehatan Lingkungan variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan**

Aspek Dimensi	Indikator	No Soal	r Hitung	r Kritis	Keputusan
---------------	-----------	---------	----------	----------	-----------

Kesehatan lingkungan	1) Toleransi terhadap lingkungan. 2) Program kesehatan lingkungan. 3) Bertanggung jawab pada lingkungan	7	0,6349	0,3	Valid
		8	0,7065	0,3	Valid
		9	0,8886	0,3	Valid
		10	0,4837	0,3	Valid
		11	0,6349	0,3	Valid
		12	0,7256	0,3	Valid
		13	0,2939	0,3	Tdk Valid
		14	0,3161	0,3	Valid
		15	0,7906	0,3	Valid
		16	0,6661	0,3	Valid

### 3. Hasil Nilai 10 responden Aspek Makanan dan minuman sehat

item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	Jmlh
0	1	1	1	0	1	1	1	1	7
0	0	0	1	0	0	1	0	1	3
1	0	1	1	0	1	1	1	1	7
0	0	1	1	0	0	0	0	0	2
0	1	1	1	1	0	1	1	1	7
0	0	1	1	1	0	0	0	0	3
1	1	1	1	0	1	1	0	1	7
1	0	0	1	0	0	0	1	1	4
1	1	0	1	0	1	1	1	1	7
0	1	0	1	0	1	1	0	0	4

Uji validitas aspek Makanan dan minuman sehat variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan menggunakan korelasi point biserial.

ASPEK 3											
Responden	No Pertanyaan									Skortol	Skortol <sup>2</sup>
	Item 17	Item 18	Item 19	Item 20	Item 21	Item 22	Item 23	Item 24	Item 25		
1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	7	49
2	0	0	0	1	0	0	1	0	1	3	9
3	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7	49
4	0	0	1	1	0	0	0	0	0	2	4

5	0	1	1	1	1	0	1	1	1	7	49
6	0	0	1	1	1	0	0	0	0	3	9
7	1	1	1	1	0	1	1	0	1	7	49
8	1	0	0	1	0	0	0	1	1	4	16
9	1	1	0	1	0	1	1	1	1	7	49
10	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4	16
<b>N</b>	4	5	6	10	2	5	7	5	7	51	299
<b>P</b>	0.4	0.5	0.6	1	0.2	0.5	0.7	0.5	0.7	5,1	29,9
<b>q</b>	0.6	0.5	0.4	0	0.8	0.5	0.3	0.5	0.3		
<b>Mp</b>	6,25	6,4	5,5	5,1	5	6,4	6	6,4	6		
<b>Mt</b>	5,1										
<b>St</b>	1,97 2										
<b>r<sub>pbi</sub></b>	0,47 37	0,65 95	0,24 83	0	0,02 02	0,65 92	0,85 14	0,65 92	0,85 14		

**Item 17**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6,25 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{0,4}{0,6}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1,15}{1,972} \sqrt{0,66}$$

$$r_{pbi} = 0,5831 \times 0,8124 = 0,4737$$

**Item 18**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6,4 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{0,5}{0,5}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1,3}{1,972} \sqrt{1}$$

$$r_{pbi} = 0,6592 \times 1 = 0,6592$$

**Item 19**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{5,5 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{0,6}{0,4}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,4}{1,972} \sqrt{1,5}$$

$$r_{pbi} = 0,2028 \times 1,2247 = 0,2483$$

**Item 20**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{5,1 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{1}{0}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0}{1,972} \sqrt{\infty}$$

$$r_{pbi} = \infty$$

**Item 21**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{5 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{0,2}{0,8}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,1}{1,972} \sqrt{0,16}$$

$$r_{pbi} = 0,0507 \times 0,4 = 0,0202$$

**Item 22**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6,4 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{0,5}{0,5}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1,3}{1,972} \sqrt{1}$$

$$r_{pbi} = 0,6592 \times 1 = 0,6592$$

**Item 23**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{0,7}{0,3}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1,1}{1,972} \sqrt{2,33}$$

$$r_{pbi} = 0,5578 \times 1,526 = 0,8514$$

**Item 24**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6,4 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{0,5}{0,5}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1,3}{1,972} \sqrt{1}$$

$$r_{pbi} = 0,6592 \times 1 = 0,6592$$

**Item 25**

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{6 - 5,1}{1,972} \sqrt{\frac{0,7}{0,3}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1,1}{1,972} \sqrt{2,33}$$

$$r_{pbi} = 0,5578 \times 1,526 = 0,6592$$

**Hasil keputusan uji validitas aspek Makanan dan minuman sehat variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan**

Aspek Dimensi	Indikator	No Soal	r Hitung	r Kritis	Keputusan
Makanan dan minuman sehat	1) Sumber makanan. 2) Kebiasaan Makan. 3) Pengolahan Makanan. 4) Kandungan Makanan	17	0,4737	0,3	Valid
		18	0,6595	0,3	Valid
		19	0,2438	0,3	Tdk Valid
		20	0	0,3	Tdk Valid
		21	0,0202	0,3	Tdk Valid
		22	0,6592	0,3	Valid
		23	0,8514	0,3	Valid
		24	0,6592	0,3	Valid
		25	0,8514	0,3	Valid

**4. Hasil Nilai 10 responden Aspek Pencegahan penyakit**

item26	item27	item28	item29	item30	Jmlh
0	1	1	0	1	3
0	1	1	0	0	2
1	0	1	0	1	3



0	0	0	1	0	1
1	1	1	1	1	5
1	1	0	0	1	3
1	1	1	1	1	5
0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	5
1	0	1	1	0	3

Uji validitas aspek Pencegahan penyakit variabel Pengetahuan Pendidikan Kesehatan menggunakan

ASPEK 4							
Responden	No Pertanyaan					Skortol	Skortol2
	item26	item27	item28	item29	item30		
1	0	1	1	0	1	3	9
2	0	1	1	0	0	2	4
3	1	0	1	0	1	3	9
4	0	0	0	1	0	1	1
5	1	1	1	1	1	5	25
6	1	1	0	0	1	3	9
7	1	1	1	1	1	5	25
8	0	0	0	0	0	0	0
9	1	1	1	1	1	5	25
10	1	0	1	1	0	3	9
<b>N</b>	6	6	7	5	6	30	116
<b>P</b>	0.6	0.6	0.7	0.5	0.6	3	11,6
<b>q</b>	0.4	0.4	0.3	0.5	0.4		
<b>Mp</b>	4	3,83	3,71	3,8	4		
<b>Mt</b>	3						
<b>St</b>	1,612						
<b>r pbi</b>	0,7597	0,6305	0,6722	0,4962	0,7597		

#### Item 26

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{4 - 3}{1,612} \sqrt{\frac{0,6}{0,4}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1}{1,612} \sqrt{1,5}$$

$$r_{pbi} = 0,6203 \times 1,2247 = 0,7597$$

#### Item 27

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{3,83 - 3}{1,612} \sqrt{\frac{0,6}{0,4}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,83}{1,612} \sqrt{1,5}$$

$$r_{pbi} = 0,5148 \times 1,2247 = 0,6305$$

Item 28

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{3,71 - 3}{1,612} \sqrt{\frac{0,7}{0,3}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,71}{1,612} \sqrt{2,33}$$

$$r_{pbi} = 0,4404 \times 1,526 = 0,6722$$

Item 29

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{3,8 - 3}{1,612} \sqrt{\frac{0,5}{0,5}}$$

$$r_{pbi} = \frac{0,8}{1,612} \sqrt{1}$$

$$r_{pbi} = 0,4962 \times 1 = 0,4962$$

Item 30

$$r_{pbi} = \frac{Mp - Mt}{st} \sqrt{\frac{p}{q}}$$

$$r_{pbi} = \frac{4 - 3}{1,612} \sqrt{\frac{0,6}{0,4}}$$

$$r_{pbi} = \frac{1}{1,612} \sqrt{1,5}$$

$$r_{pbi} = 0,6203 \times 1,224 = 0,7597$$

Hasil keputusan uji validitas aspek Pencegahan penyakit variabel  
Pengetahuan Pendidikan Kesehatan

Aspek Dimensi	Indikator	No Soal	r Hitung	r Kritis	Keputusan
Pencegahan penyakit	1) Macam-macam penyakit pada lingkungan kotor. 2) Sumber Penularan. 3) Media Perantara	26	0,7597	0,3	Valid
		27	0,6305	0,3	Valid
		28	0,6722	0,3	Valid
		29	0,4962	0,3	Valid
		30	0,7597	0,3	Valid

Soal-soal yang valid

item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8	item9	item10
1	1	0	1	0	1	1	0	1	1
1	0	1	1	1	1	0	0	0	0
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
0	0	0	1	0	0	1	0	0	1
1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
1	0	0	1	1	1	1	0	1	0

item11	item12	item14	item15	item16	item17	item18	item22	item23	item24
1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
1	0	1	1	1	0	1	0	1	1
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
1	0	1	0	0	1	0	0	0	1
1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	0	1	1	1	0

item25	item26	item27	item28	item29	item30	jmlh
1	0	1	1	0	1	19
1	0	1	1	0	0	10

1	1	0	1	0	1	21
0	0	0	0	1	0	6
1	1	1	1	1	1	22
0	1	1	0	0	1	7
1	1	1	1	1	1	24
1	0	0	0	0	0	7
1	1	1	1	1	1	24
0	1	0	1	1	0	17

### Hasil Total semua aspek variabel Perilaku Hidup Sehat

Hasil Jmlh peraspek				Jmlh
Aspek1	Aspek2	Aspek3	Aspek4	
4	7	5	3	19
5	1	2	2	10
4	9	5	3	21
2	3	0	1	6
5	8	4	5	22
1	3	0	3	7
6	8	5	5	24
1	3	3	0	7
6	7	6	5	24
4	7	3	3	17

### Hasil validitas menggunakan spss 19

#### Correlations

		x1	x2	x3	x4	xtol
x1	Pearson Correlation	1	,555	,719 <sup>*</sup>	,768 <sup>**</sup>	,842 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)		,096	,019	,010	,002
	N	10	10	10	10	10
x2	Pearson Correlation	,555	1	,775 <sup>**</sup>	,701 <sup>*</sup>	,898 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	,096		,008	,024	,000
	N	10	10	10	10	10
x3	Pearson Correlation	,719 <sup>*</sup>	,775 <sup>**</sup>	1	,588	,893 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	,019	,008		,074	,001
	N	10	10	10	10	10
x4	Pearson Correlation	,768 <sup>**</sup>	,701 <sup>*</sup>	,588	1	,854 <sup>**</sup>
	Sig. (2-tailed)	,010	,024	,074		,002

N		10	10	10	10	10
xtol	Pearson Correlation	,842**	,898**	,893**	,854**	1
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,001	,002	
N		10	10	10	10	10

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Uji Reliabilitas dengan rumus Kr 21

$$r_{kr} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{M(k-M)}{ks_i^2} \right)$$

Ket : k = Jumlah item dalam instrumen

M = Mean skor total

s<sub>i</sub> = Varians Total

Perhitungan :

Diketahui	Hasil
K	26
M	16
s <sup>2</sup>	50

$$r_{kr} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{M(k-M)}{ks_i^2} \right)$$

$$r_{kr} = \left( \frac{26}{26-1} \right) \left( 1 - \frac{16(26-16)}{26 \times 50} \right) = 1,04 \times \left( 1 - \frac{16(10)}{1300} \right)$$

$$= 1,04 \times (1 - 0,1230) = 1,04 - 0,877 = 0,9120$$

Hasil Reliabilitas 0,9120





	Sig. (2-tailed)	,350	,051	,042	,128	,005	,375	,023	,695	,432	,152
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item15	Pearson Correlation	,582	,206	,429	,468	,578	,364	,218	,541	,802**	,275
	Sig. (2-tailed)	,078	,568	,217	,173	,080	,301	,545	,106	,005	,442
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ittemtol	Pearson Correlation	,639*	,690*	,714*	,701*	,778**	,580	,668*	,570	,691*	,755*
	Sig. (2-tailed)	,047	,027	,020	,024	,008	,079	,035	,085	,027	,012
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

item11	item12	item13	item14	item15	ittemtol
-,250	,306	,655*	,331	,582	,639*
,486	,391	,040	,350	,078	,047
10	10	10	10	10	10
,407	,836**	,287	,630	,206	,690*
,243	,003	,422	,051	,568	,027
10	10	10	10	10	10
,191	,600	,231	,651*	,429	,714*
,597	,067	,522	,042	,217	,020
10	10	10	10	10	10
,485	,612	,431	,515	,468	,701*
,156	,060	,213	,128	,173	,024
10	10	10	10	10	10
,241	,692*	,541	,801**	,578	,778**
,503	,027	,107	,005	,080	,008
10	10	10	10	10	10
,564	,196	,224	,315	,364	,580
,090	,587	,533	,375	,301	,079
10	10	10	10	10	10
,554	,911**	,138	,705*	,218	,668*
,097	,000	,703	,023	,545	,035
10	10	10	10	10	10
,155	,000	,601	,142	,541	,570
,669	1,000	,066	,695	,106	,085
10	10	10	10	10	10



,230	,230	,611	,281	,802**	,691*
,523	,523	,061	,432	,005	,027
10	10	10	10	10	10
-,020	,473	,437	,488	,275	,755*
,957	,168	,206	,152	,442	,012
10	10	10	10	10	10
1	,531	,154	,602	,491	,509
	,114	,671	,065	,150	,133
10	10	10	10	10	10
,531	1	,264	,889**	,355	,781**
,114		,461	,001	,315	,008
10	10	10	10	10	10
,154	,264	1	,323	,826**	,651*
,671	,461		,362	,003	,042
10	10	10	10	10	10
,602	,889**	,323	1	,476	,790**
,065	,001	,362		,165	,007
10	10	10	10	10	10
,491	,355	,826**	,476	1	,721*
,150	,315	,003	,165		,019
10	10	10	10	10	10
,509	,781**	,651*	,790**	,721*	1
,133	,008	,042	,007	,019	
10	10	10	10	10	10

Hasil keputusan uji validitas aspek kognitif variabel perilaku hidup sehat.

Aspek	Indikator	Hasil							
		Positif	Kolerasi	r Kritis	Keputusan	Negatif	Kolerasi	r Kritis	Keputusan
Kognitif	1. Pemahaman yang tepat tentang kesehatan pribadi.	1	,639*	0,3	Valid	2	,690*	0,3	Valid
		3	,714*	0,3	Valid	4	,701*	0,3	Valid
	2. Kesadaran rnenjaga lingkungan.	5	,778**	0,3	Valid	7	,668*	0,3	Valid
		6	,580	0,3	Valid				
	3. Pemahaman tentang makanan yang bergizi.	9	,691*	0,3	Valid	8	,570	0,3	Valid
		10	,755*	0,3	Valid	12	,781**	0,3	Valid
		11	,509	0,3	Valid				
	4. Pemahaman tentang pencegahan penyakit.	13	,651*	0,3	Valid	14	,790**	0,3	Valid
		15	,721*	0,3	Valid				

Hasil Nilai 10 responden aspek Afektif

item 16	item 17	item 18	item 19	item 20	item 21	item 22	item 23	item 24	item 25	item 26
3	3	5	4	3	3	4	4	3	3	35
2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	23
5	4	5	5	4	4	3	4	3	3	40
4	2	4	3	2	3	2	3	3	3	29
3	3	3	4	4	3	3	5	4	4	36
2	2	2	4	3	2	1	4	3	2	25
3	4	3	3	5	5	4	3	3	4	37
2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	26
4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	37
3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	26

Hasil Uji validitas aspek Afektif variabel perilaku hidup sehat menggunakan  
spss 19

**Correlations**

		item16	item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24	item25	itemtol
item16	Pearson Correlation	1	,356	,790**	,436	,326	,584	,236	,212	,503	,411	,731
	Sig. (2-tailed)		,313	,007	,208	,358	,077	,512	,557	,139	,239	,016
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item17	Pearson Correlation	,356	1	,439	,124	,474	,769**	,711*	-,140	,177	,722*	,703
	Sig. (2-tailed)	,313		,205	,732	,166	,009	,021	,700	,625	,018	,023
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item18	Pearson Correlation	,790**	,439	1	,414	,166	,472	,457	,172	,310	,380	,706
	Sig. (2-tailed)	,007	,205		,234	,646	,168	,184	,635	,383	,279	,022
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item19	Pearson Correlation	,436	,124	,414	1	,436	,051	,035	,806**	,351	,143	,563
	Sig. (2-tailed)	,208	,732	,234		,208	,889	,923	,005	,319	,693	,090
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item20	Pearson Correlation	,326	,474	,166	,436	1	,705*	,348	,477	,503	,547	,731
	Sig. (2-tailed)	,358	,166	,646	,208		,023	,324	,163	,139	,101	,016
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item21	Pearson Correlation	,584	,769**	,472	,051	,705*	1	,632*	-,115	,363	,740*	,783**
	Sig. (2-tailed)	,077	,009	,168	,889	,023		,050	,752	,303	,014	,007
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item22	Pearson Correlation	,236	,711*	,457	,035	,348	,632*	1	-,079	,168	,684*	,638
	Sig. (2-tailed)	,512	,021	,184	,923	,324	,050		,827	,644	,029	,047
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item23	Pearson Correlation	,212	-,140	,172	,806**	,477	-,115	-,079	1	,593	,161	,433

	Sig. (2-tailed)	,557	,700	,635	,005	,163	,752	,827		,071	,656	,211
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item24	Pearson Correlation	,503	,177	,310	,351	,503	,363	,168	,593	1	,612	,645
	Sig. (2-tailed)	,139	,625	,383	,319	,139	,303	,644	,071		,060	,044
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item25	Pearson Correlation	,411	,722	,380	,143	,547	,740	,684	,161	,612	1	,790
	Sig. (2-tailed)	,239	,018	,279	,693	,101	,014	,029	,656	,060		,007
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
itemtol	Pearson Correlation	,731	,703	,706	,563	,731	,783	,638	,433	,645	,790	1
	Sig. (2-tailed)	,016	,023	,022	,090	,016	,007	,047	,211	,044	,007	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Hasil keputusan uji validitas aspek Afektif variabel perilaku hidup sehat

Aspek	Indikator	Hasil							
		Positif	Kolerasi	r Kritis	Keputusan	Negatif	Kolerasi	r Kritis	Keputusan
Afektif	1. Keterlibatan dalam menjaga kesehatan pribadi.	17	,703*	0,3	Valid	16	,731*	0,3	Valid
		18	,706*	0,3	Valid				
	2. Kebutuhan akan kesehatan lingkungan.	19	,563	0,3	Valid	20	,731*	0,3	Valid
		22	,638*	0,3	Valid	21	,783**	0,3	Valid
	3. Perasaan berkaitan dengan makanan bergizi	23	,433	0,3	Valid	25	,790**	0,3	Valid
		24	,645*	0,3	Valid				





item36	Pearson Correlation	,632*	,453	,582	,621	,654*	,742*	,607	,396	,453	,318
	Sig. (2-tailed)	,050	,189	,077	,055	,040	,014	,063	,257	,189	,371
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item37	Pearson Correlation	,840**	,469	,380	,369	,645*	,717*	,822**	,742*	,587	,645*
	Sig. (2-tailed)	,002	,171	,279	,294	,044	,020	,004	,014	,075	,044
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item38	Pearson Correlation	-,118	,476	,685*	,686*	,145	,388	,417	-,042	,377	,218
	Sig. (2-tailed)	,745	,164	,029	,029	,688	,268	,231	,909	,283	,545
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item39	Pearson Correlation	-,516	-,789**	-,472	-,733*	-,655*	-,725*	-,766**	-,176	-,904**	-,613
	Sig. (2-tailed)	,127	,007	,168	,016	,040	,018	,010	,627	,000	,060
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
item40	Pearson Correlation	,457	,733*	,189	,705*	,642*	,575	,799*	,104	,733*	,562
	Sig. (2-tailed)	,184	,016	,601	,023	,045	,082	,006	,775	,016	,091
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
itemtol	Pearson Correlation	,748*	,719*	,613	,598	,811**	,820**	,880**	,535	,698*	,751*
	Sig. (2-tailed)	,013	,019	,059	,068	,004	,004	,001	,111	,025	,012
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

item36	item37	item38	item39	item40	itemtol
,632*	,840**	-,118	-,516	,457	,748*
,050	,002	,745	,127	,184	,013
10	10	10	10	10	10

,453	,469	,476	-,789**	,733*	,719*
,189	,171	,164	,007	,016	,019
10	10	10	10	10	10
,582	,380	,685	-,472	,189	,613
,077	,279	,029	,168	,601	,059
10	10	10	10	10	10
,621	,369	,686	-,733	,705	,598
,055	,294	,029	,016	,023	,068
10	10	10	10	10	10
,654	,645	,145	-,655	,642	,811**
,040	,044	,688	,040	,045	,004
10	10	10	10	10	10
,742	,717	,388	-,725*	,575	,820**
,014	,020	,268	,018	,082	,004
10	10	10	10	10	10
,607	,822**	,417	-,766**	,799**	,880**
,063	,004	,231	,010	,006	,001
10	10	10	10	10	10
,396	,742	-,042	-,176	,104	,535
,257	,014	,909	,627	,775	,111
10	10	10	10	10	10
,453	,587	,377	-,904**	,733	,698
,189	,075	,283	,000	,016	,025
10	10	10	10	10	10



,318	,645*	,218	-,613	,562	,751*
,371	,044	,545	,060	,091	,012
10	10	10	10	10	10
1	,821**	,532	-,598	,625	,824**
	,004	,113	,068	,053	,003
10	10	10	10	10	10
,821**	1	,282	-,655**	,622	,891**
,004		,430	,040	,055	,001
10	10	10	10	10	10
,532	,282	1	-,526	,473	,507
,113	,430		,119	,168	,135
10	10	10	10	10	10
-,598	-,655**	-,526	1	-,832**	-,828**
,068	,040	,119		,003	,003
10	10	10	10	10	10
,625	,622	,473	-,832**	1	,770**
,053	,055	,168	,003		,009
10	10	10	10	10	10
,824**	,891**	,507	-,828**	,770**	1
,003	,001	,135	,003	,009	
10	10	10	10	10	10

Hasil keputusan uji validitas aspek Psikomotorik variabel perilaku hidup sehat

Aspek	Indikator	Hasil							
		Positif	Kolerasi	r Kritis	Keputusan	Negatif	Kolerasi	r Kritis	Keputusan
Psikomotorik	1. Aktif menjaga kesehatan pribadi.	26	,748*	0,3	Valid	29	,598	0,3	Valid
		27	,719*	0,3	Valid				
		28	,613	0,3	Valid				
	2. Tindakan Menjaga kesehatan lingkungan.	30	,811**	0,3	Valid	31	,820**	0,3	Valid
						32	,880**	0,3	Valid
	3. Mengonsumsi Makanan yang bergizi.	33	,535	0,3	Valid	35	,751*	0,3	Valid
		34	,698*	0,3	Valid	36	,824**	0,3	Valid
	4. Melakukan pencegahan penyakit	37	,891**	0,3	Valid	39	-,828**	0,3	Tdk Valid
		38	,507	0,3	Valid	40	,770**	0,3	Valid

Soal-soal yang Valid

item1	item2	item3	item4	item5	item6	item7	item8
5	2	4	5	3	4	2	5
4	1	3	2	3	4	1	4
3	3	4	5	3	5	5	4
2	2	3	3	2	4	2	3
5	4	5	4	5	3	5	3
3	2	2	3	3	2	3	3
4	5	3	5	4	5	4	4
3	3	2	4	2	2	3	2
4	4	4	4	3	4	5	4
4	2	4	3	3	3	2	3
item9	item10	item11	item12	item13	item14	item15	item16
5	4	3	3	5	3	5	3
5	3	3	2	3	2	4	2
4	3	5	4	2	4	4	5
3	2	4	3	2	3	3	4
5	4	4	5	4	5	5	3
2	2	3	3	3	3	3	2
4	5	4	4	4	4	4	3
3	1	3	3	2	2	3	2
4	5	3	4	3	3	3	4

3	4	2	3	1	3	2	3
item17	item18	item19	item20	item21	item22	item23	item24
3	5	4	3	3	4	4	3
2	2	3	2	2	3	3	2
4	5	5	4	4	3	4	3
2	4	3	2	3	2	3	3
3	3	4	4	3	3	5	4
2	2	4	3	2	1	4	3
4	3	3	5	5	4	3	3
4	3	2	2	3	3	2	2
4	4	3	3	4	4	3	4
2	3	2	3	3	2	3	3
item25	item26	item27	item28	item29	item30	item31	item32
3	5	4	3	5	5	4	4
2	3	3	2	4	3	2	3
3	3	5	4	5	4	3	4
3	3	4	3	3	3	3	2
4	4	5	4	4	4	5	5
2	3	2	2	3	1	2	3
4	3	4	5	5	3	4	4
3	2	3	4	4	2	3	1
4	5	5	5	4	5	4	4
2	4	2	4	4	4	3	3
item33	item34	item35	item36	item37	item38	item40	jmlh
4	5	4	4	5	3	4	152
3	4	2	2	3	3	3	107
3	4	5	3	4	5	4	154
3	3	4	1	3	2	2	109
5	4	5	4	5	4	4	164
5	3	3	2	4	3	2	103
4	5	4	3	4	5	3	156
2	2	1	3	3	4	2	100
5	5	4	4	5	4	3	156
5	2	4	3	4	3	2	115

### Hasil Total semua aspek variabel Perilaku Hidup Sehat

Variabel Perilaku Hidup Sehat			
Kognitif	Afektif	Psikomotorik	jmlh
58	35	59	152
44	23	40	107

58	40	56	154
41	29	39	109
66	36	62	164
40	25	38	103
63	37	56	156
38	26	36	100
57	37	62	156
42	26	47	115

### Hasil kolerasi menggunakan spss 19

#### Correlations

		x1	x2	x3	xtol
x1	Pearson Correlation	1	,886**	,934**	,979**
	Sig. (2-tailed)		,001	,000	,000
	N	10	10	10	10
x2	Pearson Correlation	,886**	1	,878**	,938**
	Sig. (2-tailed)	,001		,001	,000
	N	10	10	10	10
x3	Pearson Correlation	,934**	,878**	1	,977**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001		,000
	N	10	10	10	10
xtol	Pearson Correlation	,979**	,938**	,977**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	10	10	10	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Hasil reabilitas menggunakan spss 19

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,967	39

Jadi, didapat reliabilitas 0,967 untuk angket perilaku hidup sehat dinyatakan sangat baik dan dapat dilakukan penelitian.

Lampiran 10.foto – foto saat penelitian



berat badan siswa.

Gambar 1.Peneliti sedang mengukur



tinggi badan siswa.

Gambar 2.Peneliti sedang mengukur



Gambar 3. Peneliti sedang mengukur berat badan siswa perempuan



Gambar 4. Peneliti sedang mengukur tinggi badan siswa perempuan



Gambar 4. Peneliti sedang menerangkan cara pengisian angket



Gambar 5. Peneliti sedang menerangkan cara pengisian angket



Gambar 6. Siswa sedang mengisi angket





Gambar 6. Siswa telah selesai mengisi angket

Lampiran 11.t tabel

## Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

df	Pr	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

## Lampiran 12. F tabel

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

## Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian



*Building  
Future  
Leaders*

### KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220  
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PR I : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982  
BAUK : 4750930, BAAK : 4759081, BAPSI : 4752180  
Bagian UHTP : Telepon. 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian HUMAS : 4898486  
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 1860/UN39.12/KM/2016  
Lamp. : -  
Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian  
untuk Penulisan Skripsi

21 April 2016

Yth. Kepala SMP Negeri 74 Negeri Jakarta  
Jl. Rawamangun, Kec. Pulogadung,  
Jakarta Timur

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Jeinne Fiolet Hepi  
Nomor Registrasi : 6135123106  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 089675687628

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

“Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas VII SMP Negeri 74 Jakarta”

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Administrasi  
Akademik dan Kemahasiswaan



Tembusan :  
1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
2. Kaprog Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Drs/Syaifullah  
NIP 195702161984031001

## Lampiran 14. Surat Melakukan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN

### SMP NEGERI 74 JAKARTA

Jl. Pemuda No.6/Jl. Mustika Jaya Rawamangun Tlp. 021.4892521/47863930 Faks.4703343  
JAKARTA TIMUR 13220

### SURAT KETERANGAN

**No.137/1.851.08**

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 74 Jakarta menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Jeinne Fiolet Hepi  
No. Registrasi : 6135123106  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta  
No. Telp/HP : 089675687628

Adalah benar telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 74 Rawamangun Jakarta Timur Pada tanggal 26 s.d 29 April 2016, dengan Judul "*Hubungan pengetahuan pendidikan kesehatan dan prilaku hidup sehat terhadap indeks masa tubuh siswa kelas VII SMP Negeri 74 Jakarta* "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 29 April 2016  
Kepala SMP Negeri 74 Jakarta



Luhana, S.Pd.M.MPd  
NIP.196211231983021001



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama lengkap penulis, yaitu Jeinne Fiolet Hepi lahir di Tulung Agung. Pada tanggal 27 Mei 1994, merupakan anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Hepi dan Ibu Daryanti. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis beralamat di Jalan Raya Condet Asrama Rindam Jaya RT/RW : 003/005, Kelurahan. Gedong, Kecamatan. Pasar Rebo, Provinsi. Jakarta Timur

Adapun riwayat pendidikan penulis, yaitu pada tahun 2000 lulus dari TK . Kemudian melanjutkan di SDN O12 dan lulus pada tahun 2006. Pada tahun 2009 lulus dari SMP Negeri 184 dan melanjutkan ke SMA106, lulus tahun 2012. Setelah itu kuliah di UNJ (Universitas Negeri Jakarta) Jurusan Pendidikan , Pada semester akhir tahun 2016 penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Pendidikan Kesehatan dan Perilaku Hidup Sehat Terhadap Indeks Massa Tubuh Siswa Kelas VII SMPN 74 Jakarta Timur”.