

Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII terhadap Pola Hidup Bersih dan Sehat Selama Masa Pandemi COVID-19

Dede Setiawan*, Putu Rusmiati, Andi T. B. D. Alsaudi

Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Indonesia

*dedeset18@gmail.com

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris tentang tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemi COVID-19. Studi survei pada siswa kelas VII Semester Genap, tahun pelajaran 2019/2020 di SMP IT Arafah Depok. Penelitian ini dengan pendekatan Deskriptif Kuantitatif melalui teknik survei. Populasi penelitian ini adalah seluruh seluruh siswa kelas VII semester genap SMP IT Arafah dengan sampel sebanyak 49 siswa yang diperoleh melalui teknik *proportional random sampling*. Data yang dianalisis dalam penelitian ini adalah *Descriptive analytic data* yang menggambarkan karakteristik data pada setiap variabel yang terdiri dari nilai rendah, sedang dan tinggi. Setelah melakukan klasifikasi pengetahuan pola hidup bersih dan sehat ke dalam beberapa indikator, diperoleh pengetahuan tertinggi siswa mengenai pola hidup bersih dan sehat yaitu pada pengetahuan tentang mencuci tangan sebesar 67%, pengetahuan tentang kebersihan kuku sebesar 63%, pengetahuan tentang menjaga kebersihan lingkungan sebesar 59% dan pengetahuan tentang olah raga sebesar 67%. Adapun hasil perhitungan presentase menunjukkan tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat pada masa pandemi COVID-19 adalah 84%. Artinya sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang tinggi pada materi pola hidup bersih dan sehat. Berdasarkan hasil penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemi COVID-19 ini adalah tinggi dengan nilai 84%.

Kata kunci: bersih dan sehat, pemahaman siswa, pola hidup.

PENDAHULUAN

Kondisi Indonesia yang sedang dilanda pandemi virus COVID-19 ini telah merubah banyak kebiasaan dan kebijakan. Kebiasaan yang semestinya dilakukan setiap hari, mau tidak mau harus dihentikan guna mencegah penularan virus ini. Misalnya kegiatan silaturahmi, gotong royong, pertemuan, semuanya tak bisa lagi dilakukan secara langsung. Hal ini juga dipengaruhi oleh perubahan kebijakan yang dibuat oleh pemerintah. Misalnya dengan menerapkan PSBB. Selain PSBB, pemerintah juga menerapkan kegiatan bekerja dari rumah (*work from Home*) atau belajar dari rumah. Kegiatan belajar dari rumah ini secara otomatis meniadakan kegiatan tatap muka dalam pembelajaran yang diganti dengan sistem daring.

Berbagai aktifitas harus dilaksanakan dari rumah. Lebih dari itu, pemerintah juga menerapkan social distancing dan phscyal distancing, dimana inti dari keduanya adalah pembatas interaksi sosial di tempat umum. Pembatasan ini berdampak pada hampir semua aktifitas kehidupan. tak terkecuali dunia pendidikan. Kebijakan pemerintah membuat kegiatan belajar di kelas dan semua

interaksi pembelajaran secara langsung ditiadakan dan digantikan dengan kegiatan belajar secara daring.

Kegiatan belajar dengan metode daring dianggap paling efektif saat ini untuk memutus mata rantai perkembangan dan penularan virus COVID-19. Selain dengan kegiatan belajar daring ini, ada beberapa tindakan lain yang juga bisa dilakukan guna mencegah penularan dan perkembangan virus ini, yaitu dengan menjaga kebersihan diri, rajin mencuci tangan, menjaga pola makan dan gizi seimbang, rutin melakukan olah raga dan istirahat yang cukup. Semua kegiatan tersebut bisa dilakukan dimana saja kita berada. Termasuk bisa dilakukan siswa di rumah, disamping kegiatan pembelajaran secara daring. Dan lebih istimewanya lagi, kegiatan pencegahan penyebaran virus COVID-19 ini juga diajarkan dalam materi pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di kelas tujuh semester genap dengan pokok materi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Daring dianggap sebagai kegiatan belajar paling efektif saat ini karena menghindarkan segala jenis kerumunan sosial yang efektif mengurangi resiko penularan virus COVID-19. Selain dengan meniadakan pertemuan langsung antar individu, ada beberapa hal lain yang dianggap dapat mencegah penularan virus ini, diantaranya yaitu dengan sering mencuci tangan, menghindari menyentuh area wajah, tidak berjabat tangan dan berpelukan, tidak berbagi barang pribadi, menerapkan etika bersin, membersihkan perabotan, dan melakukan social distancing atau menjaga jarak dengan orang lain. Secara umum, inti dari pencegahan penularan virus COVID-19 ini dilakukan dengan menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

PHBS bukanlah hal baru dalam dunia pendidikan. Khususnya di sekolah, karena secara umum siswa sudah mendapatkan materi ini dalam pelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes) sejak jenjang sekolah dasar hingga lanjutan. Pada jenjang sekolah menengah pertama (SMP), materi PHBS secara rinci diajarkan di kelas tujuh semester dua.

Pola hidup sehat merupakan segala upaya guna menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu: memiliki pola kebersihan diri, Pola makanan dan minuman yang sehat, Pola gerak badan atau olahraga fisik, Pola aktifitas yang seimbang guna menghidupkan ritme rekreasi, istirahat dan tidur, dan terakhir pola pencegahan dan kesehatan diri yang dilakukan dengan usaha mencegah (preventif), mengobati saat sakit (kuratif), dan merehabilitasi untuk mengembalikan keadaan sehat (pemulihan).

Secara umum PHBS merupakan pembelajaran yang bisa dilakukan tidak hanya di dalam jam pelajaran saja, akan tetapi melalui pembiasaan yang bisa dilakukan kapan saja. Terutama di sekolah yang mana aktifitas siswa banyak dihabiskan. Oleh karena itu banyak hal juga dilakukan di sekolah, mulai dari makan, minum, jajan, makan siang, dan lain-lain. Karena penuhnya aktifitas yang dihabiskan di sekolah, anak-anak kurang mampu menjelaskan konsep pola hidup bersih dan sehat, kurangnya kesadaran untuk menggunakan masker di saat sakit, kurangnya kesadaran dalam menjaga kebersihan gigi, rambut, kurangnya kesadaran untuk makan makanan bersih dan sehat, serta minimnya kesadaran dalam menjaga pola makan.

Berdasarkan pengamatan sementara yang dilakukan oleh peneliti saat kegiatan belajar masih berlangsung di sekolah, banyak siswa yang tampaknya tidak memahami bahwa penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari akan menimbulkan suatu kebiasaan baik yang juga menumbuhkan sikap bertanggung jawab dalam turut serta memutus mata rantai pencegahan penularan virus ini. Siswa di sekolah tampak kurang menyadari pentingnya mencuci tangan sebagai usaha menjaga kebersihan, tidak memiliki kesadaran menggunakan masker saat sedang sakit di area sekolah/ area publik, tidak memperhatikan pola makan yang baik dan kebersihan serta kesehatan makanan, dan tidak terlalu bersemangat dalam setiap kegiatan olahraga rutin di sekolah. Hal tersebut di atas yang membuat peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada masa pandemi COVID-19 ini

Sebagaimana diketahui dari berbagai jurnal dan sumber informasi mengenai kesehatan, bahwa penyebaran virus COVID-19 terjadi karena adanya kontak langsung yang tidak diikuti dengan penerapan PHBS. Maka secara langsung PHBS ini dianggap sangat penting untuk dipahami dan diaplikasikan siswa terutama saat masa belajar di rumah. Pengetahuan siswa yang tinggi terhadap perilaku hidup bersih dan sehat akan menjadi pendorong timbulnya usaha sadar siswa untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya melalui perilaku hidup sehat. Akibat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat yang rendah, membuat siswa tidak menerapkan secara optimal dalam kehidupan sehari-hari, sehingga akan berpengaruh pada derajat kesehatan tubuh yang rendah.

Kesehatan merupakan salah satu faktor penentu kualitas seseorang dalam kehidupan. Badan dan jiwa pada diri manusia bagaikan dua sisi yang berbeda ibarat dalam satu keping mata uang. Keduanya ada bersamaan dan saling berinteraksi serta saling mempengaruhi. Badan yang sehat memiliki kontribusi untuk memperoleh jiwa yang sehat. Begitu juga sebaliknya jiwa yang sehat juga memiliki kontribusi yang signifikan untuk menjadikan tubuh sehat. Melihat fenomena tersebut maka penting sekali untuk memastikan pemahaman siswa mengenai pola perilaku hidup sehat dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari pada masa pandemi virus COVID-19 ini.

Pengertian Pemahaman

Menurut Winkel dan Mukhtar, pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk menangkap makna dan arti dari bahan yang dipelajari, yang dinyatakan dengan menguraikan isi pokok dari suatu bacaan atau mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk yang lain. Sementara Bloom mengatakan bahwa pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang dipelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri. Dalam proses memahami siswa dituntut untuk mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan, dan memanfaatkan isinya serta mengembangkan dengan pengalaman yang dimiliki.

Pola Hidup Bersih dan Sehat

Pola Hidup Bersih dan sehat (PHBS) sebenarnya merupakan kegiatan menjalankan cara hidup sehat yang dilaksanakan secara teratur, yaitu dengan cara menjadikan pola hidup sehat sebagai gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. Selain memperhatikan makanan dan olahraga, faktor lain yang ikut memberikan pengaruh sangat penting bagi perilaku menjaga pola hidup bersih dan sehat yang dimiliki oleh seseorang adalah faktor lingkungan. Artinya, peran lingkungan sangat besar bagi seseorang dalam menjaga lingkungan hidup bersih dan sehat pula.

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS sangat berkaitan dengan pemeliharaan kesehatan, artinya 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 hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan tindakan yang harus dilakukan perorangan, kelompok, atau masyarakat dimana sesuai dengan norma-norma kesehatan, yaitu dengan menolong diri sendiri dan berperan aktif dalam pengembangan kesehatan untuk memperoleh derajat yang setinggi-tingginya. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, guna meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan Advokasi, Bina Suasana (*Social Support*) dan Gerakan Masyarakat (*Empowerment*) sehingga dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat.

PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, dimana program-program PHBS diharapkan dapat dilakukan kepada sasaran. Sasaran dalam PHBS dikelompokkan dalam lima tatanan (*setting*) yaitu: tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan (sekolah, madrasah, pondok pesantren). Sasaran institusi kesehatan (puskesmas, rumah sakit, klinik), sasaran tempat kerja (kantor, pabrik, tempat usaha dan tatanan tempat umum (pasar, tempat ibadah, tempat rekreasi).

Tujuan PHBS adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk hidup bersih dan sehat serta masyarakat termasuk swasta dan dunia usaha berperan serta aktif mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Selain itu PHBS bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menjalankan hidup bersih dan sehat agar memiliki kemampuan untuk menanggulangi masalah kesehatan. Dengan menerapkan PHBS masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup yang baik.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Hidup Sehat

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pola hidup sehat antara lain dipengaruhi oleh, yaitu:

- a. Faktor makanan dan minuman yang terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.
- b. Faktor pola terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.
- c. Faktor pola terhadap kebersihan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.
- d. Faktor pola terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan.
- e. Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah, dan olahraga teratur. Olahraga adalah aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Berolahraga selain membuat badan bugar dan sehat juga dapat membuat sistem kekebalan tubuh terhadap bakteri dan virus penyebab penyakit meningkat, sehingga dengan berolahraga diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi siswa. Olahraga juga meningkatkan suasana hati menjadi lebih nyaman sehingga menghindari dari stress.

Selain itu terdapat lima tatanan PHBS dalam kehidupan, yaitu PHBS dalam rumah tangga, PHBS di sekolah, PHBS di Tempat Kerja, PHBS di Tatanan Tempat Umum, dan PHBS di Fasilitas Kesehatan.

Faktor-faktor yang berkaitan dengan pola hidup bersih dan sehat pada siswa di masa pandemi COVID-19 antara lain adalah; memiliki pengetahuan tentang mencuci tangan, memiliki pengetahuan tentang kebersihan kuku, memiliki pengetahuan tentang kebersihan berpakaian, memiliki pengetahuan tentang bahaya merokok, memiliki pengetahuan tentang menjaga kebersihan jamban, memiliki pengetahuan tentang kebersihan gigi dan mulut, memiliki pengetahuan tentang tentang kebersihan rambut, memiliki pengetahuan tentang membuang sampah pada tempatnya, dan memiliki pengetahuan tentang olahraga.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran, ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Teknik yang digunakan adalah teknik survei (*descriptive survey*) yaitu mengumpulkan data sebanyak-banyaknya dengan kuesioner mengenai tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat (PHBS) selama masa pandemi COVID-19 Pada Siswa Kelas VII Semester Genap, Tahun Pelajaran 2019/2020 di SMP IT Arafah Depok. Survei deskriptif berupaya menjelaskan atau mencatat kondisi atau sikap untuk menjelaskan apa yang ada saat ini. survei deskriptif berupaya untuk mengungkapkan situasi saat ini terkait dengan suatu topik studi tertentu (Morrisan, 2012).

Subjek dan Lokasi Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP IT Arafah Depok tahu pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 98 orang. Karena jumlah subjek tersebut cukup banyak untuk dilakukan penelitian, maka peneliti mengambil sampel yang merepresentasikan penelitian ini. Adapun teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *random sampling*. Setelah dilakukan teknik sampling, maka diperoleh 49 orang siswa sebagai sampel dalam penelitian ini yang tersebar diseluruh kelas. Adapun lokasi dalam penelitian ini adalah SMP IT Arafah Depok yang beralamatkan di JL. Pekapuran

Teknik Analisis Data

Data yang didapatkan oleh peneliti adalah data mentah yang berisi jawaban dari responden mengenai permasalahan yang diteliti. Salah satu dari tujuan analisis data adalah menyederhanakan seluruh data dan kemudian disajikan dalam susunan yang sistematis, setelah itu menafsirkan atau memaknai data yang didapat. Adapun menurut Prasetyo dan Jannah menyatakan bahwa ada beberapa langkah dalam menganalisis data, yakni: (1) Pengkodean data (*data coding*), data coding merupakan suatu proses penyusunan secara sistematis data mentah (yang ada dalam kuesioner) ke dalam bentuk yang mudah dibaca oleh mesin pengolah data. (2) Pemindahan data ke komputer (*data entering*), data entering adalah memindahkan data yang telah diubah menjadi kode kedalam mesin pengolah data. (3) Pembersihan data (*data cleaning*), data cleaning adalah memastikan bahwa seluruh data yang telah dimasukkan kedalam mesin pengolah data sudah sesuai dengan yang sebenarnya. (4) Penyajian data (*data output*) data output adalah data hasil pengolahan data (Prasetyo & Jannah, 2005).

Analisis data (*data analyzing*) sebagai proses lanjutan dari proses pengolahan data merupakan kegiatan untuk melihat bagaimana penginterpretasian data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan setelah data terkumpul yaitu dengan mengidentifikasi data, menyeleksi dan selanjutnya dilakukan klasifikasi data kemudian menyusun data. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan membuat angket dan disebarkan pada siswa melalui aplikasi *google document*. Angket dibuat dengan terlebih dahulu membuat kisi-kisi soal berdasarkan indikator mengenai pemahaman siswa terhadap PHBS. Kemudian analisis data dilakukan dengan menggunakan rumus interval, dan uji presentase. Adapun uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan aplikasi *SPSS 23.0*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu sub materi pelajaran dalam penjasokes yang diajarkan di sekolah menengah pertama (SMP). Adapun dalam kurikulum 2013 (K13) materi ini terjadwalkan untuk disampaikan pada siswa kelas 7 pada semester genap. Sebagaimana kita ketahui bersama-sama bahwa munculnya pandemic COVID-19 yang muncul secara tiba-tiba telah merubah hampir seluruh tatanan kehidupan manusia di berbagai belahan dunia, tidak terkecuali di Indonesia.

Keberadaan pandemi COVID-19 membuat pemerintah Indonesia harus mengeluarkan kebijakan untuk merubah system belajar tatap muka di sekolah menjadi belajar dari rumah menggunakan berbagai aplikasi yang tersedia. Perubahan pola belajar yang tidak biasa ini cukup menjadi perhatian besar bagi berbagai golongan masyarakat. Tidak ketinggalan para pengamat dan peneliti di dunia pendidikan.

Bermula dari perubahan pola belajar, dan mengingat pentingnya bagi siswa untuk memahami materi PHBS meski kegiatan belajar dilaksanakan dari rumah, maka peneliti tergerak untuk melakukan penelitian guna mengukur tingkat pemahaman siswa terhadap tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat (PHBS) selama masa pandemi COVID-19 Pada Siswa Kelas VII Semester Genap, Tahun Pelajaran 2019/2020 Di SMP IT Arafah Depok.

Setelah dilakukan penelitian dengan mengklasifikasikan pengetahuan PHBS dalam beberapa indikator, maka diperoleh pengetahuan tertinggi siswa mengenai pola hidup bersih dan sehat yaitu pengetahuan tentang mencuci tangan sebesar 67%, pengetahuan tentang kebersihan kuku sebesar 63%, pengetahuan tentang menjaga kebersihan lingkungan sebesar 59% dan pengetahuan tentang olah raga sebesar 67%. Adapun dalam lima indikator lainnya siswa masih mendapatkan hasil yang cukup rendah yaitu pada indikator Pengetahuan tentang kebersihan pakaian mendapatkan hasil sebesar 25%, Pengetahuan tentang bahaya merokok sebesar 22%, indikator Pengetahuan tentang kebersihan jamban 35%, kebersihan gigi dan mulut sebesar 22%, dan Pengetahuan tentang kebersihan rambut sebesar 20%.

Setelah dilakukan uji presentase untuk mengetahui presentase dari pemahaman siswa terhadap PHBS secara umum, maka diperoleh hasil akhir 84% yang artinya adalah tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat (PHBS) selama masa pandemi COVID-19 Pada Siswa Kelas VII Semester Genap, Tahun Pelajaran 2019/2020 Di SMP IT Arafah Depok termasuk dalam kategori sebagian besar memahami materi PHBS dengan baik atau masuk kategori tinggi. Oleh karena itu hendaknya guru semakin kreatif dalam menggunakan model pembelajaran yang dilakukan secara daring. Misalnya dengan membuat video-video animasi atau menambahkan lagu-lagu yang menarik yang berhubungan dengan PHBS. Sehingga pemahaman siswa mengenai PHBS ini bisa semakin ditingkatkan lagi, terutama di masa pandemi COVID-19. Adapun hasil dari uji hipotesis yang dilakukan dengan aplikasi SPSS 23.0 tampak dalam Tabel 1.

Tabel 1. Uji Satu Sampel Statistik

	<i>N</i>	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pemahaman	49	30.2857	3.00694	.42956

Tabel 1. di atas menunjukkan hasil pengujian tes satu sampel yang mana dapat diketahui jumlah responden yang mengikuti tes atau uji ini (*N*) berjumlah 49 orang, dengan rata-rata (*mean*) 30,285, dan standar deviasi (simpangan baku) 3,00694. Adapun hasil pengujian tes satu sampel tampak dalam Tabel 2 di atas, dimana nilai t_{hitung} diperoleh 70,504 dan jika dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (*df*) yaitu 48 ($df = N - 1$) diperoleh nilai 1,677.

Tabel 2. Uji-t Satu Sampel

<i>t</i>	<i>df</i>	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
70.504	48	.000	30.28571	29.4220	31.1494

Hipotesis statistik penelitian ini adalah: (a) Jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$, dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5% maka H_0 diterima atau artinya tidak ada perbedaan tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemi COVID-19; (b) Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan taraf signifikansi 0,05 atau 5% maka H_0 ditolak atau artinya ada perbedaan tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemi COVID-19.

Maka, berdasarkan hasil perhitungan data statistik di atas disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemi COVID-19 dengan hasil t_{hitung} diperoleh 70,504 dan t_{tabel} diperoleh nilai 1,677. Hal ini menunjukkan bahwa skor yang diperoleh adalah 70,504 dan jika dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (df) yaitu 48 ($df=N-1$) diperoleh nilai 1,677. Nilai ini menunjukkan bahwa hasil t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yang jika diinterpretasikan dalam hipotesis statistik diperoleh kesimpulan: Ada perbedaan tingkat pemahaman siswa kelas VII semester genap di SMP IT Arafah Depok tahun 2019/2020 terhadap pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemi COVID-19.

KESIMPULAN

Berdasarkan penghitungan data dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: tingkat pemahaman siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat (PHBS) selama masa pandemi COVID-19 Pada Siswa Kelas VII Semester Genap, Tahun Pelajaran 2019/2020 Di SMP IT Arafah Depok dengan pengujian presentase 5%, hasilnya adalah sebagian besar siswa memahami materi PHBS dengan baik atau masuk kategori tinggi yaitu dengan nilai 84%. Artinya, meskipun kegiatan pembelajaran dilaksanakan secara daring, siswa tetap bisa memahami materi dengan baik, siswa juga memahami prinsip-prinsip pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan baik. Sementara itu, berdasarkan pengujian pemahaman siswa dari setiap indikator yang dibuat, secara umum siswa memiliki pemahaman yang baik dalam pengetahuan tentang mencuci tangan dengan presentase sebesar 67%, pengetahuan tentang kebersihan kuku dengan presentase sebesar 63%, pengetahuan tentang menjaga kebersihan lingkungan dengan presentase sebesar 59 % dan pengetahuan tentang olah raga dengan presentase sebesar 67%.

Adapun dalam lima indikator lainnya siswa masih mendapatkan hasil yang cukup rendah yaitu pada indikator Pengetahuan tentang kebersihan pakaian mendapatkan hasil sebesar 25%, Pengetahuan tentang bahaya merokok sebesar 22%, indikator Pengetahuan tentang kebersihan jamban 35%, kebersihan gigi dan mulut sebesar 22%, dan Pengetahuan tentang kebersihan rambut sebesar 20%.

REFERENSI

- A., Morrisian.,dkk. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: kencana.
- Adiwinanto. (2008). *Pengaruh intervensi olahraga di sekolah terhadap indeks massa tubuh dan tingkat kesehatan kardiorespirasi pada remaja obesitas*. Semarang, FK Undip, Tesis.
- Ananto, P & Kadir, A.(2010). *Memelihara kesehatan dan kesegaran jasmani*. Jakarta:Depdikbud.
- Anas sudijono.(2009). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Raja grafindo.
- Ardiyanshah, Yuli & Desi Natalia Rahmawati. (2013). *Penyuluhan dan Praktik PHBS. (Perilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat*. Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan. Seri Pengabdian Masyarakat Vol. 2, 1 Januari 2013. ISSN: 2089-3086.
- Arikunto. S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____.(2006). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Astuti, Yulia. (2013). *Komunikasi Informasi Edukasi PHBS*. Surakarta: Tim Field Lab. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Bambang Prasetyo, & Miftahul Jannah. (2005). *Metode Penelitian Kuantitatif, teori dan aplikasi*. Jakarta; PT Raja Grafindo Persada.
- Bungin, Burhan.(2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Burhan, Erlina. (2020). *Pneumonia covid – 19: Diagnosis dan penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta; Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (PDPI).
- Cahyaningrum, Resti. (2016). *Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap kebersihan pribadi siswa kelas IV dan V SD Negeri Kraton Yogyakarta tahun 2015/2016*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Depkes RI. (2007) *Pedoman pembinaan dan pengembangan usaha kesehatan sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Dwi Jayanti, Linda. (2011). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur*. Vol 6(3). Hal: 192-199.
- Irianto, D.P. (2007). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*.Yogyakarta: Andi Offset.
- Kemendes RI.. (2011). *Promosi kesehatan di daerah bermasalah kesehatan panduan bagi petugas kesehatan di Puskesmas*. Jakarta: Kepala Pusat Promosi Kesehatan.
- Kementerian kesehatan, Direktorat promosi Kesehatan dan Pemberdayaan masyarakat. (2020). *Gerakan PHBS sebagai langkah awal menuju peningkatan kualitas kesehatan masyarakat*. Artikel, <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>. diakses pada tanggal 11 Juni 2020, Pukul 14.25 WIB.
- Kusumawati, I. (2010). *Tingkat Pengetahuan Anak tentang Perawatan Gigi pada Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 1 Krakal Kebumen*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans info Media.
- Moh. Nazir. (2003). *Metode Penelitian* . Jakarta: Ghalia Indonesia,. cetakan ke-V.

- Muslim, Muhammad Khanifan. (2018). *Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Pribadi siswa kelas IV dan V Madsasah Salafiyah Ibtidaiyah (MSI) 01 Kauman Pekalongan Tahun 2018*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nana Sudjana. (1995). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nasution. (2009). *Metode Research*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Notoatmojo. (2005). *Promosi Kesehatan teori dan aplikasinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010
- Proverawati, A & Eny R. (2012).. *Perilaku hidup bersih dan sehat*. Jakarta: Mulia Medika.
- Ramdan E. (2009). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rianse, Usman & Abdi. (2008). *Metodologi penelitian sosial dan ekonomi*. Bandung: Alfabeta.
- Sanjaya, Wina. (2008). *Kurikulum dan Pembelajaran Teori dan Praktik Pengembangan*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfa Beta.
- Sudaryono. (2012). *Dasar-dasar evaluasi pembelajaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syamsur Manda, dkk. (2006). *Pedoman pengembangan kabupaten/kota percontohan pola perilaku bersih dan sehat (PHBS)*. Makassar: Pemerintah Provinsi Sulawesi Selatan Dinas Kesehatan Subdin Promosi dan Kesehatan Masyarakat.