

Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Prodi pgsd penjas universitas negeri yogyakarta

Vina Melinda, Erwin Setyo Kriswanto

Yogyakarta State University, Indonesia
Yogyakarta State University, Indonesia

ABSTRAK

The purpose of this study is to determine how high the implementation of clean and healthy lifestyle behaviors of Penjas PGSD students in 2015 FIK UNY. This type of this research is quantitative descriptive research with a survey method for collecting data using questionnaires. The research sample was 106 students. Validity and reliability tests using 21 students. The results of 49 questions were declared to have dropped 17 items so that a valid 32 items were then used for research data collection. Data analysis techniques used percentage descriptive analysis. The results of this study indicate the implementation of Clean and Healthy Lifestyle Behavior of Class 2015 PGSD students with a very high category of 7.4%; 22.2% high; 38.3% high enough; less high 25.9%; and very low at 6.2% as big as 52.8%.

Keyword: implementation, clean and healthy lifestyle behaviours, FIK UNY

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilatarbelakangi oleh penetapan Visi Indonesia Sehat 2010 dalam Sistem Kesehatan Nasional (SKN) sebagai bahagian yang tidak terpisahkan dengan Rencana Pembangunan Jangka Panjang Bidang Kesehatan (RPJP-K) tahun 2005-2025, melalui Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 131/Menkes/SK/II/2004. Salah satu tatanan PHBS adalah tatanan lingkungan sekolah yang juga sejalan dengan promosi kesehatan dunia di institusi pendidikan (health promoting school) yang dicanangkan WHO. Faktor-faktor yang terkait dengan PHBS tatanan lingkungan sekolah antara lain guru, orang tua siswa, fasilitas atau sarana penunjang kesehatan dan siswa itu sendiri (Rorimpandey et al., 2015).

PHBS merupakan salah satu strategi pemerintah untuk mencapai tujuan pembangunan kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup sehat adalah faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pemberdayaan (Prihanti et al., 2018). Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan masyarakat terkait kesehatan sangat penting untuk diterapkan di lingkungannya sendiri, termasuk para pelajar. Jika dilakukan secara terus

menerus atau konsisten dalam kehidupan sehari-hari, maka akan menimbulkan kebiasaan untuk melakukannya.

Rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesadaran lingkungan berpotensi menimbulkan berbagai penyakit akibat lingkungan yang tidak dikelola dengan baik (Yarmaliza et al., 2020). Setiap individu dalam masyarakat yang mampu menyadari hal ini harus mempunyai kesadaran yang tinggi. Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswanya. Perguruan tinggi adalah tempat di mana berbagai keterampilan dapat diperoleh untuk bertahan hidup di masa depan.

Akademisi (mahasiswa) yang sadar perlu meningkatkan kesehatan lingkungan. Khususnya perilaku mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani, permasalahan terbesar adalah masih terdapat mahasiswa yang tidak mau mengikuti aturan yang ditetapkan oleh jurusan atau fakultas terkait dengan kebersihan dan kesehatan lingkungan. Kata implementasi sendiri berasal dari bahasa Inggris yaitu "To Implement" yang berarti mengimplementasikan. Yang mana implementasi sendiri diartikan sebagai sebuah tindakan untuk melaksanakan rencana atau ide yang telah dibuat dan disusun sebelumnya rapi, teliti dan detail (Dalma, 2021). Implementasi penting untuk membuat ide menjadi kenyataan. Ide harus diimplementasikan untuk mencapai tujuan. Implementasi merupakan proses yang diterapkan tanpa batasan dalam bidang yang berbeda (Anugerah Ayu Sendari, 2021). Implementasi bukan sekedar tindakan, tetapi tindakan yang direncanakan dan dilaksanakan dengan sungguh-sungguh. Akan tetapi, dalam hal bentuk tindakan, tidak dapat dikatakan bahwa sikap dan tindakan berhubungan secara sistematis.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irma Sari Muliad (2015) menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta memiliki pengetahuan dan sikap terhadap PHBS sedang hingga baik pada tahun 2015. Penelitian oleh Ariyanti (2009) berjudul "Hubungan Pola Hidup Sehat dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bayat" Kelas XI. Kesimpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup bersih dan sehat dengan motivasi belajar olahraga.

Kajian Muliad (2015) "Pengetahuan, Sikap, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kalangan Mahasiswa FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2015" menggunakan 977 mahasiswa yang berada di empat jurusan di FKIK UIN Syarifi Hidayatullah Jakarta. Kesimpulan dari penelitian ini adalah

mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2015 memiliki pengetahuan dan sikap terhadap PHBS sedang hingga baik. Dari hasil beberapa penelitian di atas menjadi acuan betapa pentingnya pengetahuan dan praktik pola hidup bersih dan sehat bagi kesehatan tubuh di masa depan. (Notoatmodjo,2007) menyatakan bahwa perilaku adalah tanggapan atau reaksi seseorang terhadap suatu rangsangan (stimulus eksternal). Bentuk reaksi terhadap rangsangan ini, yaitu tingkah laku, dapat dibagi menjadi dua bagian.Perilaku tertutup/terselubung

Respons seseorang terhadap suatu stimulus berbentuk tertutup atau terselubung (covered). Respon atau respon terhadap stimulus ini selanjutnya terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan /kesadaran dan sikap pada individu yang menerima stimulus yang tidak dapat diamati dengan jelas oleh orang lain (Indrawan et al., 2014).

a. Perilaku Terbuka (Overbehavior)

Respons seseorang terhadap suatu stimulus berupa tindakan aktual atau semu. Respon terhadap rangsangan berupa tindakan nyata atau terang-terangan. Respons terhadap suatu stimulus berupa tindakan atau latihan yang dapat dengan mudah diamati atau diamati oleh orang lain.

(Indriani & Listyandini, 2020) mengatakan:"Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk orientasi hidup sehat dalam budaya individu keluarga dan masyarakat". Pemerintah telah lama mencanangkan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Dengan kegiatan tentang kesehatan, namun hasilnya tidak maksimal. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah seperangkat perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai hasil belajar yang memungkinkan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat untuk menolong dirinya sendiri (mandiri) dan bertindak aktif dalam bidang kesehatan. Peran dalam Penyelenggaraan Kesehatan Masyarakat (Menkes RI, 2011).

PHBS adalah upaya secara sadar, mau dan mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya, mencegah resiko terjadinya penyakit dan melindungi diri dari ancaman penyakit serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan (Karuniawati & Putrianti, 2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal bagi setiap orang (Indriawati & Darmawati, 2021).

Kondisi sehat tidak terjadi secara otomatis, tetapi upaya harus selalu dilakukan dari menjadi tidak sehat hingga hidup sehat dan menciptakan

lingkungan yang sehat. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola hidup sehat di masyarakat yang harus dimulai dan dilakukan sendiri. Upaya ini untuk mewujudkan status kesehatan masyarakat tertinggi sebagai investasi bagi pengembangan sumber daya manusia yang produktif. Oleh karena itu, pemberian penyuluhan terkait perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat menjadi upaya mendorong masyarakat untuk melakukan upaya membuat perilaku hidup sehat dan bersih dalam kesehariannya serta memberikan pengetahuan bagaimana mewujudkannya agar masyarakat yang peduli terhadap kesehatan tercipta.

(Notoatmodjo, 2007) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku terkait PHBS meliputi:

- a. Faktori internal, yaitui sifat bawaan dari data, misalnya: Tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin dll.
- b. Faktori eksternal, yaitu lingkungan, serta fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dll. Faktori lingkungan inilah yang seringkali menjadi faktor dominan yang mempengaruhi perilaku seseorang.

(Proverawati 2012) Sebutkan hal-hal pokok yang harus diperjuangkan dalam rangka peningkatan hidup sehat, yaitu:

- a. Cuci tangan dan gosok gigi
- b. Makan makanan bergizi
- c. Jaga kebersihan lingkungan
- d. Lakukan olahraga secara teratur
- e. Menetapkan waktu istirahat yang baik
- f. Jangan merokok
- g. Timbang berat badan dan ukur tinggi badan tubuh setiap 6 bulan
- h. Buang sampah

(Notoatmodjo, 2007) mengatakan bahwa perilaku seseorang untuk memelihara atau meningkatkan kesehatan berkaitan erat dengan respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan :

- a. Berperilaku terhadap makanan dan minuman.
- b. Peran dalam berperilaku terhadap kebersihan diri sendiri.
- c. Perilaku terhadapi kebersihan lingkungan.
- d. Perilaku terhadap sakit dan penyakit.

- e. Kesehatan Reproduksi.
- f. Kebiasaan yang Merusak Kesehatan.

Perilaku sehat mengacu pada aktivitas diri sendiri untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Tingkah laku seseorang terhadap suatu objek tidak timbul dengan sendirinya, melainkan dibentuk oleh pendidikan (sains) dan pengalaman lain serta lingkungan. Meyakinkan masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat memang tidak mudah, sehingga diperlukan pendekatan khusus yang mencakup komunikasi yang sehat. (Maulida et al., 2020). Ilmu guru masa depan yang nantinya akan ditransfer kepada siswa di sekolah seharusnya dapat membekali siswa dengan pengetahuan dasar, namun pada kenyataannya banyak siswa yang tidak mengetahuinya dan tidak dapat menerapkannya di sekolah atau dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dalam kedepan materi minimal program yang di promosikan dapat diterapkan di sekolah. Kesehatan memberikan kontribusi yang sangat besar terhadap pencapaian tujuan pembelajaran, antara lain pembelajaran tentang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Tujuan PHBS secara umum adalah sama, yakni meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sarana pendidikan sudah sejak lama digaungkan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (Nurfadillah, 2020). PHBS adalah sebuah rekayasa sosial yang bertujuan menjadikan sebanyak mungkin anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan (Sadimin et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diharapkan dapat digunakan sebagai gambaran dan saran diagnostik dalam mengevaluasi peningkatan mutu pembelajaran, serta memberikan motivasi dalam meningkatkan kesehatan mahasiswa yang nantinya akan menjadi guru. Membimbing siswa di masa yang akan datang untuk mencapai dan mewujudkan sekolah sehat.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan berkenaan dengan keberadaan variabel mandiri, baik hanya pada satu variabel mandiri atau lebih (variabel yang berdiri sendiri), jadi dalam penelitian ini peneliti tidak membuat perbandingan variabel itu pada sampel yang lain, dan mencari hubungan variabel itu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menjelaskan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat oleh mahasiswa PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta, dan metode survei digunakan dalam penelitian ini.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Masa studi adalah April-Mei.

Target/Subjek Penelitian

Penelitian ini mengikutsertakan seluruh mahasiswa program studi PGSD Penjas 2015 Universitas Negeri Yogyakarta. Dilakukan pada 3 kelas, total 106 orang dan data:

1. PGSD Penjas A Sebanyak 36 mahasiswa,
2. PGSD Penjas B sebanyak 38 mahasiswa
3. PGSD Penjas C, jumlah mahasiswa 32 orang.

Dalam penelitian ini sampel diambil berdasarkan random sampling. Bahan yang diteliti adalah data acak pada masing-masing kelas yaitu PGSD Penjas 2015 kelas A, B dan C dengan jumlah siswa 80 orang.

Prosedur

Penelitian ini diawali dengan permohonan izin kepada pihak universitas sebagai tempat penelitian. Setelah mendapat izin, peneliti membuat kuesioner penelitian berupa link Google Form dan membagikannya ke masing-masing kelompok kelas WhatsApp yang menjadi sampel penelitian. Peneliti membagikan angket dan membantu siswa yang belum paham untuk mengisi angket. Data penelitian

merupakan hasil data yang masuk dari kelas yang mengisi link Google Form.

Data, Intrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Validitas data penelitian ini menggunakan rumus korelasi product-moment dengan menggunakan Ms. Excel dan r tabel 0, 433. Dalam penelitian ini digunakan metode survei dimana data dikumpulkan melalui instrumen survei yaitu survei tertutup dimana responden hanya tinggal memilih dengan mengklik/menandai kolom yang bersangkutan.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari empat faktor, yaitu Faktor Hidup Bersih dan Sehat untuk Makanan dan Minuman, Faktor Hidup Bersih dan Sehat untuk Kebersihan Diri, Faktor Hidup Bersih dan Sehat untuk Kebersihan Lingkungan, Faktor Hidup Bersih dan Sehat untuk Sakit dan Penyakit

, dan Faktor Perilaku Hidup Bersih dan Sehat faktor Pola Hidup Bersih dan Sehat faktor pola hidup sehat hingga kebiasaan yang tidak sehat. Sebagai teknik pengumpulan data, angket diberikan kepada siswa yang berpartisipasi dalam penelitian. Mekanismenya adalah sebagai berikut :

- a. Peneliti mencari data mahasiswa PGSD Penjas A tahun 2015 Universitas Negeri Yogyakarta.
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa yang akan diteliti.
- c. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden secara online menggunakan google form
- d. Selain itu, peneliti mengumpulkan kuesioner dan membuat laporan hasil pengisian kuesioner.
- e. Setelah mendapatkan bahan penelitian, peneliti membuat kesimpulan dan proposal.

Teknik Analisis Data

Terdapat kategori atau kelompok yang memberi arti pada skor yang tersedia, yaitu : sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, kurang tinggi dan sangat kurang tinggi.

Tabel 1. Norma Penilaian

No	Rentang Norma	Kategori
1	$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup Tinggi

4	$M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$	Kurang Tinggi
5	$X < M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang Tinggi

Hasil dari data yang relevan kemudian dibagi dengan semua data yang diterima dan dikalikan 100%. Rumus analisis data adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan : P : Persentase f : Frekuensi
n : Jumlah subjek (Sudijono, 2012)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan disajikan dalam diagram frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat Prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta

Rentang Norma	Kategori	F	(%)
$X \geq 110,17$	Sangat Tinggi	6	8 %
$100,51 \leq X < 110,17$	Tinggi	18	22%
$90,85 \leq X < 100,51$	Cukup Tinggi	31	38%
$81,19 \leq X < 90,85$	Kurang Tinggi	21	25%
$X < 81,19$	Sangat Kurang Tinggi	5	6%
Jumlah		81	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Diagram Frekuensi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih Sehat di prodi PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta berada pada kategori sangat tinggi sebesar 7,4% ; tinggi 22,2% ; cukup tinggi 38,3% ; kurang tinggi 25,9% ; dan sangat kurang tinggi 6,2%. Hasil tersebut dapat diartikan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat oleh mahasiswa PGSD Penjas tahun 2015 berada pada level cukup tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas di Universitas Negeri Yogyakarta berada pada tingkat yang cukup tinggi karena sebagian besar mahasiswa PGSD Penjas sadar, fasilitas yang memadai dan keberadaan fasilitas pendidikan berperan penting. wewenang peran dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Menurut teori (Proverawati, 2016), kegiatan PHBS tidak dapat dilaksanakan jika semua anggota keluarga tidak sadar.

Pembahasan

Deskripsi hasil kajian yang dianalisis untuk mengetahui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 FIK UNY berdasarkan kategori yang diberikan untuk melihat faktor mana yang sangat tinggi, tinggi, cukup tinggi, tidak tinggi dan sangat tinggi.. kategori, tidak cukup tinggi. Hasil analisis faktor dibagi menjadi lima faktor, yaitu faktor hidup bersih dan sehat terkait dengan makanan dan minuman, kesesuaian pola hidup bersih dan sehat dengan kebersihan diri, pola hidup bersih dan sehat dengan kebersihan lingkungan, pola hidup bersih dan sehat dengan sakit dan penyakit, kebiasaan yang merugikan kesehatan, yang dapat dilihat sebagai berikut :

1. Pola hidup bersih dan sehat dari segi makanan dan minuman

Bahwa mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 harus memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsinya. Mereka juga memperhatikan pola makannya, memperhatikan kebersihan makanan yang dimakannya, makan sayur sebagai lauk, minum air putih 6-8 gelas sehari dan tidak membiarkan makanan terbuka terlalu lama. Menurut teori (Proverawati, 2016) bahwa "manfaat buah dan sayur sangat penting bagi tubuh manusia, buah dan sayur banyak mengandung vitamin dan mineral yang sangat baik untuk menjaga tubuh tetap bugar dan sehat". Faktor Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa PGSD Penjas Angkatan 2015 Makanan dan Minuman merupakan Faktor Lanjutan. Hal ini didukung dengan keberadaan kantin di seluruh fakultas Universitas Negeri Yogyakarta, termasuk Fakultas Ilmu Keolahragaan. Kantin FIK UNY banyak menjual makanan bersih dan sehat yang menyediakan makanan yang cukup bagi mahasiswa, antara lain nasi, sayur, lauk pauk, minuman, jajanan kemasan dan pisang segar.

2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap Kebersihan Diri

Sebagian besar siswa mempraktekkan, misalnya mandi dua kali sehari, gosok gigi sebelum tidur dan setelah makan, memotong kuku, serta segera berganti pakaian setelah berolahraga. Menurut teori (Anggraen et al., 2022) "Jika seseorang tidak menjaga kebersihan tubuhnya maka kesehatannya akan terganggu dan ini menimbulkan penyakit". Perkembangan kepribadian yang sehat tidak datang dengan sendirinya, Anda harus bekerja keras untuk kesehatan. Mahasiswa PGSD Penjas 2015 skor faktor perilaku hidup bersih dan sehat untuk personal hygiene cukup tinggi, hal ini dikarenakan sudah banyak kamar mandi/toilet di kampus, di rumah dan di tempat umum. Dengan demikian, siswa dapat lebih leluasa menggunakananya untuk membersihkan dan mengganti pakaian setelah latihan.

3. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Menuju Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan hasil survei kesehatan lingkungan perilaku hidup bersih dan sehat, sebagian besar mahasiswa PGSD Penjas melakukan kegiatan seperti membuang sampah pada tempat sampah, memisahkan sampah sesuai dengan bahan pembuatan sampah agar mudah dikelola dan tidak sembarangan meludah di tempat umum. Dengan demikian, mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat

yang erat kaitannya dengan kebersihan lingkungan. Hal ini didukung dengan banyaknya tempat sampah di kampus dan area publik yang memudahkan mahasiswa dalam menjaga kebersihan lingkungan.

4. Cara hidup bersih dan sehat terhadap sakit dan penyakit

Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit adalah bagaimana seseorang bereaksi terhadap sakit dan penyakit baik secara pasif maupun aktif, misalnya berolahraga setiap 3 kali dalam seminggu, melindungi tubuh dari berbagai macam penyakit dan respon cepat, jika Anda sakit, Anda harus mengobatinya. Menurut teori (Notoatmodjo, 2007) bahwa "Kesehatan sangat dinamis dan relatif, sehingga orang yang sehat pun harus berusaha untuk mencapai kesehatan yang optimal". Dengan demikian, mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup tinggi dalam hal penyakit dan penyakit, hal ini dikarenakan banyaknya tempat pelayanan kesehatan dan sarana olahraga khusus yang disediakan oleh kampus yang mendukung pelaksanaannya dari gaya hidup bersih dan sehat yang mencegah penyakit dan mengurangi resiko untuk sakit.

5. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kebiasaan yang merusak kesehatan

Berdasarkan testimoni yang diterima, sebagian besar mahasiswa Penjas PGSD 2015 berusaha menghindari kebiasaan yang tidak sehat, seperti tidak merokok dan minum minuman beralkohol, rutin berolahraga, namun sebagian mahasiswa tidak tidur 8 jam secara teratur. Mencapai kehidupan yang teratur membutuhkan perencanaan waktu yang baik, sehingga waktu luang dan kebiasaan tidak sehat terpelihara dengan baik. Menurut teori (Notoatmodjo, 2007) menyatakan bahwa "waktu istirahat yang kurang dapat membahayakan kesehatan". Dengan demikian, mahasiswa PGSD Penjas angkatan 2015 memiliki perilaku hidup bersih dan sehat yang cukup tinggi walaupun masih terdapat mahasiswa dengan kebiasaan tidak sehat.

Berdasarkan berbagai faktor yang telah dibahas di atas, hasil penelitian menegaskan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat oleh mahasiswa PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta sangat tinggi karena sebagian besar mahasiswa mengetahui tentang pendidikan jasmani dan olahraga. Program pendidikan, sarana dan prasarana pendidikan yang memadai dan tersedianya sarana pendidikan yang berperan penting dalam

penerapan perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa PGSD Penjas Universitas Negeri Yogyakarta. Menurut teori (Proverawati, 2016), kegiatan PHBS tidak dapat dilaksanakan jika semua anggota keluarga tidak sadar dan peduli dengan Kesehatan. Setiap anggota keluarga harus paham dan mengerti akan pentingnya menjaga Kesehatan. Kerjasama setiap anggota keluarga haru terus terjalin agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat tercapai.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa PGSD Penjas di Universitas Negeri Yogyakarta sangat tinggi yaitu sebesar 7,4 %; tinggi 22,2 % ; cukup tinggi 38,3 % ; kurang tinggi 25,9 % ; dan jauh lebih rendah 6,2 %. Hasil tersebut dapat diartikan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada mahasiswa angkatan 2015 program studi PGSD Penjas cukup tinggi.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Dapat dijadikan sebagai bahan edukasi bagi orang tua dan dosen untuk meningkatkan penerapan *personal hygiene* untuk perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Bagi siswa yang masih memiliki realisasi perilaku. Proposal dapat berupa kontribusi kepada peneliti selanjutnya, maupun rekomendasi hasil penelitian secara tidak langsung

DAFTAR PUSTAKA

1. Anggraeni, L., Yuria, M., Maryuni, M., & Gustina, I. (2022). Penyebab Langsung dan Penyebab Tidak Langsung Terjadinya Stunting pada Anak Balita. *JI-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i2.358>
2. Anugerah Ayu Sendari. (2021). *Implementasi adalah Pelaksanaan Tujuan, Pahami Pengertian dan Contohnya*. Liputan6.
3. Dalma, M. A. (2021). Implementasi : Pengertian, Tujuan dan Contoh. In

Dosen Pintar.

4. Indrawan, R., Putra, M., & Tgk Fakinah Banda Aceh, A. (2014). Gambaran Pengetahuan Kepala Keluarga Tentang Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Gampong Mureu Lamglumpang Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar Tahun 2014. *Serambi Saintia*.
5. Indriani, D., & Listyandini, R. (2020). Edukasi PHBS Via Daring Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *PKM-P*. <https://doi.org/10.32832/pkm-p.v4i2.748>
6. Indriawati, R., & Darmawati, I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Era Covid-19. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*.
7. Karuniawati, B., & Putrianti, B. (2020). GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DALAM PENCEGAHAN PENULARAN COVID-19. *Jurnal Kesehatan*
8. Karya Husada. <https://doi.org/10.36577/jkkh.v8i2.411>
9. Menkes RI. (2011). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
10. Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
11. Nurfadillah, A. (2020). PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH PADA MASA ADAPTASI KEBIASAAN BARU (NEW NORMAL). *JPKM: Jurnal Pengabdian*
12. Kesehatan Masyarakat. <https://doi.org/10.37905/.v1i1.7676>
13. Proverawati, A. & Rahmawati. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
14. Rorimpandey, H. M., Rattu, A. J. M., & Tumuraang, M. N. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Di Smp Negeri 2 Tompaso. *Jurnal Tumou Tou*.

15. Sadimin, S., Prasko, P., Sariyem, S., & Sukini, S. (2021). PENDIDIKAN KESEHATAN GIGI TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG PHBS CARA MENJAGA KEBERSIHAN GIGI DAN MULUT DI PANTI ASUHAN TARBIYATUL HASANAH GEDAWANG,
16. BANYUMANIK, KOTA SEMARANG. *Jurnal Kesehatan Gigi*.
<https://doi.org/10.31983/jkg.v8i1.6538>
17. Sudijono, A. (2012). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja.

18. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Alfabeta.
19. Usman, N. (2002). *Konteks Implementasi berbasis kurikulum*, Bandung: Cv.Sinar Baru.
20. Yarmaliza, Y., Fitriani, F., Farisni, T. N., Syahputri, V. N., Zakiyuddin, Z., & Reynaldi, F. (2020). Edukasi Pemberdayaan Peran Remaja dalam Menjaga Kesehatan Lingkungan di Wilayah Pesisir. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*. <https://doi.org/10.35801/jpai.2.2.2020.30572>