

**PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA
DAN KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI**

SKRIPSI



OLEH

ANGGUN PERMATA SARI

NIM K1A120045

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

JUNI 2024

**PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA
DAN KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Jambi

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Sarjana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



oleh

Anggun Permata Sari

NIM K1A120045

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS JAMBI

JUNI 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi: yang disusun oleh Anggun Permata Sari, Nomor Induk Mahasiswa K1A120045 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan dalam sidang dewan penguji.

Jambi, April 2024

Dosen Pembimbing I



Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd

NIP. 196906072008121001

Jambi, April 2024

Dosen Pembimbing II



Fitri Diana, S.Pd., M.Pd

NIP. 198904102019032017

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. Skripsi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang disusun oleh Anggun Permata Sari Nomor Induk Mahasiswa KIA20045 telah dipertahankan di depan tim Penguji pada 29 Mei, 2024.

Tim Pembimbing

Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd

NIP.196906072008121001

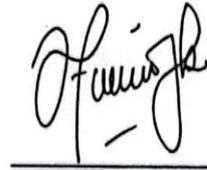
Ketua



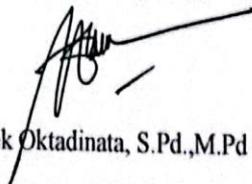
Fitri Diana, S.Pd., M.Pd

NIP.198904102019032017

Sekretaris



Jambi,
Mengetahui, Ketua Prodi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd

NIP.198810242015041003

Didaftarkan Tanggal :

Nomor :

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Anggun Permata Sari

NIM : KIA20045

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplakan dari penelitian pihak lain. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan atau plagiat, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Juni 2024

Yang Membuat
Pernyataan

A 1000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', and 'METERAI TIMBEL'. The signature is written in black ink over the stamp.

Anggun Permata Sari
NIM. KIA20045

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat ridho dan limpahan rahmat nya dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sampai dengan selesai. Skripsi ini berjudul : “Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi”

Selama dalam penulisan ini, penulis juga menyadari bahwa skripsi tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu pada kesempatan ini pula penulis tidak lupa menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi.

Secara khusus penulis menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Rektor Universitas Jambi atas nama Bapak **Prof. Dr. Helmi., S.H., M.H**
2. Bapak **Prof. Dr. M. Rusdi, S.Pd., M.Pd** selaku dekan fakultas fkip
3. Pembimbing Utama atas nama Bapak **Dr Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd** yang telah mengarahkan dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Pembimbing Kedua atas nama Ibu **Fitri Diana, S.Pd., M.Pd** yang telah mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak **Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd** sebagai penguji utama, Ibu **Fitri Khairunnisa, S.Pd., M.Pd** sebagai penguji kedua.
6. Bapak/Ibu **Dosen Dan Tenaga Kependidikan Universitas Jambi** yang telah membimbing selama duduk dibangku perkuliahan.
7. Seluruh rekan-rekan kelas **Porkes B Angkatan 20** yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis sehingga dapat terselesaikannya

8. penulisan skripsi ini dan pihak-pihak lain yang turut membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam kesempatan ini.
9. Yang terakhir, ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya dan sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada kedua orang tua bapak **Suhadi** dan Ibu **Inarti** yang memberikan doa, dukungan dan dorongan moril dan materil, serta ucapan terimakasih untuk abang kandung saya **Yohandes Saputra** dan kakak ipar saya **Kiki Bali Safitri** serta **Keponakan, Sanak Saudara/Saudariku** di jambi dan pagaram dan **Sahabat-Sahabatku** tersayang yang telah memeberikan doa dan semangat selama proses perkuliahan ini.

Dengan menyadari segala kekurangan dan keterbatasan yang penulis miliki, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sekalian. Semoga Allah SWT memberikan Taufik dan Hidayah-Nya kepada kita semua dan mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat.

Aamiin ya rabbal'amin.

Jambi, Mei 2024

Anggun Permata Sari

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi”. Perilaku hidup sehat seharusnya dilakukan oleh siapapun tidak terkecuali oleh mahasiswa. Mahasiswa dianggap mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif, dari hal tersebut yang menjadi masalah penelitian ini ”bagaimana perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi”.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi.

Metode yang digunakan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode survei. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan angkatan 2020-2023 sebanyak 715 dan sampel menggunakan teknik purposive sampling yaitu dengan kriteria mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi angkatan 2020-2023 yang masih aktif dan bersedia mengisi kuesioner. Berdasarkan kriteria yang ditentukan maka dihasilkan sampel dengan jumlah 100 mahasiswa. Dengan teknik pengumpulan data yaitu berupa kuesioner. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa deskriptif kuantitatif menggunakan teknik persentase.

Hasil analisis yang dilakukan menyimpulkan, perilaku hidup sehat mahasiswa Pendidikan olahraga dan Kesehatan universitas jambi pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa (51%), kategori sedang terdapat mahasiswa 42 mahasiswa (42%), kategori rendah 4 mahasiswa (4%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 51 mahasiswa (51%).

Kata kunci: Pelaku Hidup Sehat

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRAK	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II.....	6
KAJIAN TEORETIK	6
2.1 Perilaku.....	6
2.1.1 Tingkatan Pada Perilaku	7
2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Perilaku	7
2.2 Hidup Sehat	8
2.3 Perilaku Hidup Sehat	9
2.3.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat	11
2.4 Indikator Hidup Sehat.....	22
2.5 Profil Mahasiswa Porkes	23
2.6 Penelitian Relevan	24
2.7 Kerangka Berfikir	25
BAB III.....	27

METEDOLOGI PENELITIAN	27
3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	27
3.2 Jenis Penelitian	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel.....	27
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data	28
3.6 Teknik Analisis Data	36
BAB IV	40
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
4.1 Deskripsi Data	40
4.1.1 Deskripsi Karakteristik Responden.....	40
4.2 Hasil Uji Analisis Data	42
4.3 Pembahasan Penelitian	50
BAB V.....	56
PENUTUP	56
5.1 Kesimpulan.....	56
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pola Hidup Sehat Dan Tidak Sehat.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 3.2 Deskriptif Persentase	39
Tabel 4.1 Hasil Uji Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	40
Tabel 4.2 Hasil Uji Frekuensi Berdasarkan Angkatan Responden.....	41
Tabel 4.3 Perilaku Hidup Sehat.....	43
Tabel 4.4 Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman.....	44
Tabel 4.5 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri.....	45
Tabel 4.6 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	47
Tabel 4.7 Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit.....	48
Tabel 4.8 Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat.....	11
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir	26
Gambar 4.1 Diagram Perilaku Hidup Sehat.....	43
Gambar 4.2 Diagram Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman	45
Gambar 4.3 Diagram Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri	46
Gambar 4.4 Diagram Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan.....	47
Gambar 4.5 Diagram Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit	48
Gambar 4.6 Diagram Faktor Perilaku Keseimbangan, Istirahat, Olahraga	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	68
Lampiran 2 deskripsi jawaban responden.....	69
Lampiran 3 hasil uji persyaratan instrumen.....	82
Lampiran 4 dokumentasi.....	88

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kesehatan menurut undang-undang Republik Indonesia no 36 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Menurut WHO, kesehatan adalah kondisi dinamis meliputi kesehatan jasmani, rohani, sosial, dan tidak hanya terbebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Dikatakan sehat secara fisik adalah orang tersebut tidak memiliki gangguan apapun secara klinis. Fungsi organ tubuhnya berfungsi secara baik, dan dia memang tidak sakit. Sehat secara mental/psikis adalah sehatnya pikiran, emosional, maupun spiritual dari seseorang.

Kesehatan merupakan kebutuhan yang sangat berharga, jika seseorang tidak sehat maka segala aktvitas yang dilakukan akan mengalami gangguan. Untuk menjadi sehat harus diimbangi perilaku yang sehat pula. Kenyataan yang ada di lapangan kebanyakan orang terutama generasi muda meremehkan dan kurang menjalankan perilaku hidup sehat (Walsh, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan satu kesatuan yang utuh, untuk meningkatkan kesehatan harus didukung perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup sehat adalah segala aktivitas, baik yang dapat diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Kriswanto, Prasetyawati Tri P.S., Meikahani, & Suharjana, 2019).

Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur

dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kemenkes RI, 2015).

Perilaku seseorang akan mempengaruhi kualitas hidup seseorang itu sendiri. Perilaku yang baik dan positif akan berdampak positif pula terhadap kesehatannya. Penelitian yang telah dilakukan Istiningtyas tahun 2010 pada mahasiswa PSIK di UNDIP menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat serta ada hubungan antara sikap terhadap gaya hidup sehat dengan perilaku gaya hidup sehat. Perilaku yang sehat akan meningkatkan kualitas hidup seseorang.

Perilaku hidup bersih dan sehat seharusnya dilakukan oleh siapapun tidak terkecuali oleh mahasiswa. Mahasiswa dianggap mempunyai pengetahuan dan keterampilan yang memadai tentang pola hidup sehat, serta memiliki sikap dan perilaku kesehatan yang positif. Mahasiswa merupakan orang-orang yang terdidik yang mengerti tentang manfaat dari perilaku hidup sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat menggabungkan dasar-dasar dasar seperti kebersihan diri dan lingkungan, tingkat asupan makanan sehat, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang direkomendasikan (Giles, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya pembiasaan yang lambat laun bisa ditingkatkan. Kendala yang ada pada masyarakat khususnya mahasiswa, antara lain belum terbiasanya mereka menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara optimal, hal ini diakibatkan kurangnya pemahaman dan kebiasaan lingkungan setempat yang menganggap

segala sesuatu yang selama ini dilakukan adalah wajar meskipun itu menyimpang dari perilaku hidup bersih dan sehat, seperti membuang sampah sembarangan, kebiasaan merokok, makan tidak teratur atau kurangnya melakukan aktifitas jasmani.

Berdasarkan observasi dilapangan dari beberapa wawancara langsung dengan mahasiswa didapatkan beberapa informasi bahwasanya masih banyak mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan mengkonsumsi makanan siap saji (instan) makanan siap saji mengandung berbagai macam zat aditif berupa pemanis, pengawet dan pewarna. Zat aditif berampak kurang baik terhadap kesehatan manusia. Kemudian makan yang tidak teratur, kesehatan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh pola makan yang kurang baik (tidak teratur) menyebabkan lambung menjadi sensitif, sehingga asam lambung meningkat. Kemudian kurang minum air putih, Air minum adalah nutrisi yang penting. Tubuh memerlukan konsumsi air mineral satu hingga dua setengah liter atau sama dengan 6 sampai 8 gelas sehari. Minum air yang cukup dan mencukupi bagi tubuh yang dapat membantu proses pendampingan, pendampingan pangan dan pendampingan fisik (Asmadi, dalam Prasetyowati, 2014). Kemudian pola tidur yang tidak teratur tidur Kurang tidur dalam waktu lama kadang-kadang dapat menyebabkan kekacauan ego, halusinasi dan waham (Kaplan dan Sadock, 2015). Kemudian masih ada mahasiswa yang tidak mengganti pakaian setelah praktik dan tidak mandi ketika ada kelas selanjutnya, pakaian hendaknya diganti ketika sudah bekeringat, karena dapat meningkatkan risiko terjadinya infeksi jamur dan jerawat kulit menurut dokter, jadi sebisa mungkin segeralah mandi dan mengenakan pakaian baru agar dapat kembali beraktifitas dengan baik. Kemudian

masih ada beberapa mahasiswa yang terdapat perokok aktif dan pasif , efek dari perokok yang paling pertama merusak organ tubuh akibat asap rokok adalah paru-paru. Asap rokok tersebut terhirup dan masuk ke dalam paru-paru sehingga menyebabkan paru-paru mengalami radang, bronchitis, pneumonia. Dengan tidak merokok hidup pastinya akan lebih sehat.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, peneliti tertarik untuk mengangkat tema penelitian dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Univesitas Jambi

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, dapat di identifikasikan masalah tersebut:

1. Tidak adanya penilaian Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi
2. Tidak diketahuinya Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Jambi

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka peneliti membatasi yaitu, peneliti hanya ingin meneliti atau melihat Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Jambi Angkatan 2020-2023

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu, Bagaimana Perilaku Hidup Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi?

1.5 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya penelitian di atas, maka hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

- a. Secara Teoritis
 - a. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan di bidang kesehatan olahraga dalam mengkaji perilaku hidup sehat.
 - b. Dapat digunakan sebagai acuan bagi peneliti lain sejenis mengupas lebih jauh perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan Universitas Jambi.
- b. Secara Praktis
 - a. Bagi mahasiswa, dapat mengetahui perilaku hidup sehat dan menjadikan acuan untuk hidup lebih sehat.
 - b. Bagi lembaga dan instansi yaitu untuk pengetahuan ilmu dan teori tentang perilaku hidup sehat.
 - c. Bagi peneliti untuk menambah ilmu pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan penelitian, serta dijadikan referensi untuk kedepannya.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

2.1 Perilaku

Perilaku merupakan seperangkat perbuatan atau tindakan seseorang dalam melakukan respon terhadap sesuatu dan kemudian dijadikan kebiasaan karena adanya nilai yang diyakini. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak dapat diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan. Perilaku secara lebih rasional dapat diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Respon ini terbentuk dua macam yakni bentuk pasif dan bentuk aktif dimana bentuk pasif adalah respon internal yaitu yang terjadi dalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat dilihat dari orang lain sedangkan bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu dapat diobservasi secara langsung (Triwibowo, 2015).

Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujud perilaku bisa berupa pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku manusia terdiri atas sudut pandang psikologi, fisiologi dan sosial yang bersifat menyeluruh. Sudut pandang ini sulit dibedakan pengaruh dan peranannya terhadap pembentukan perilaku manusia (Budiharto, 2013)

Perilaku merupakan hasil dari segala macam pengalaman dan interaksi manusia dengan lingkungannya. Wujud perilaku bisa berupa pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku manusia terdiri atas sudut pandang psikologi fisiologi dan sosial yang bersifat menyeluruh. Sudut pandang ini sulit di bedakan pengaruh dan peranannya terhadap pembentukan perilaku manusia.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku manusia adalah bentuk perbuatan atau tingkah laku berdasarkan pengalaman yang menghasilkan kebiasaan.

2.1.1 Tingkatan Pada Perilaku

Menurut Notoatmodjo (2007) terdapat 4 tingkatan pada perilaku, yaitu :

1. Persepsi (perception) Praktik tingkat utama adalah mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil.
2. Respons Terpimpin (guided response) Praktik tingkat kedua adalah dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar dan sesuai dengan contoh.
3. Mekanisme (mecanism) Praktik tingkat ketiga adalah apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan.
4. Adapatasi (adaptation) Adaptasi adalah suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik. Artinya tindakan itu sudah dimodifikasinya tanpa mengurangi kebenaran tindakan tersebut.

2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab Perilaku

Menurut Green (2000), perilaku seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu:

1. Faktor Predisposisi Faktor yang menjadi dasar atau motivasi terjadinya perilaku yang mencakup pengetahuan, sikap, tradisi, kepercayaan, nilai dan demografi.
2. Faktor Pemungkin (*Enabling*) Faktor ini mencakup ketersediaan sumber daya kesehatan, keterjangkauan pelayanan kesehatan, keterjangkauan petugas kesehatan dan keterpaparan informasi.

3. Faktor Penguat (*Reinforcing*) Faktor yang dapat memberikan rangsangan atau penghargaan/ dukungan dan cukup berperan ntuk terjadinya suatu perilaku yaitu dari : keluarga, panutan/idola, para guru, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat dan para pembuat keputusan.

2.2 Hidup Sehat

Gaya hidup sehat adalah pilihan sederhana yang sangat tepat untuk dijalankan. Gaya hidup sehat adalah sehat dengan pola makan, pikiran, kebiasaan dan lingkungan yang sehat. Sehat dalam arti kata mendasar adalah segala hal yang kita kerjakan memberikan hasil yang baik dan positif. Hidup sehat adalah hidup dengan fisik, psikologi, lingkungan dan finansial yang sehat, cukup, dan baik. Menurut tabloid gaya hidup sehat, hidup sehat itu adalah cara menyelenggarakan proses kehidupan sehingga memberikan kondisi positif bagi diri sendiri dan lingkungan (Lugas et al., 2018).

Jika mempunyai gaya hidup sehat seseorang biasanya menjalani kegiatan sehari hari dengan meninjau beberapa hal yang berakibat baik atau buruk pada kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Dari penerapan tersebut akan menimbulkan taraf kesahatan yang lebih baik pada seseorang. Gaya hidup sehat yang memumpuni akan meningkatkan kualitas hidup seseorang. (Lugas, Susanti, & Kholisoh, 2018).

Pengertian sehat menurut WHO adalah “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of diseases or infirmity”. Sehat adalah kondisi normal seseorang yang merupakan hak hidupnya. Sehat berhubungan dengan hukum alam yang mengatur tubuh, jiwa, dan lingkungan berupa udara segar, sinar matahari, bersantai, kebersihan serta pikiran,

kebiasaan dan gaya hidup yang baik atau bisa dikatakan bahwa sehat adalah memperbaiki kondisi manusia, baik jasmani, rohani ataupun akal, sosial dan bukan semata-mata memberantas penyakit.

2.3 Perilaku Hidup Sehat

Ada beberapa pengertian perilaku hidup sehat, di antaranya menurut Zaraz Obella Nur Adliyani (2015:111) yang mengemukakan bahwa pengertian perilaku dan sehat adalah, perilaku yaitu reaksi seseorang dari luar dirinya akibat suatu rangsangan, ada dua perilaku yang dapat dipahami salah satunya yaitu perilaku tertutup yang di mana perilaku tertutup merupakan usaha yang dibangun dari dalam individu sendiri dan juga bantuan dari lingkungan sekitar sehingga tercapai kesehatan yang optimal, sedangkan pengertian sehat adalah keadaan jiwa raga yang sehat dalam bermasyarakat dengan lingkungan sekitar dan juga berguna di masyarakat serta kondisi ekonomi yang baik.

Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatan (Taylor, 2012). Perilaku sehat adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang baik yang diamati (observable) maupun yang tidak diamati (unobservable) yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Selanjutnya Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau mempertahankan kesehatannya, tanpa memandang status kesehatan yang mereka rasakan, demi mencapai tujuan kesehatan yang akan dicapai.

Menurut Taylor (2012) perilaku sehat adalah perilaku yang terkait dengan kesehatan yang dijalankan dengan sungguh-sungguh dan sering dilakukan tanpa disadari. Taylor (2012) membagi kebiasaan hidup sehat kedalam 7 kebiasaan hidup sehat, yaitu: sarapan pagi setiap hari, tidak memiliki berat badan yang berlebih, makan tepat waktu, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol dan olahraga secara teratur.

Para ahli mengatakan bahwa perilaku sama dengan tindakan atau aktivitas yang dilakukan individu sebagai akibat adanya stimulus atau rangsang. Hal ini sesuai dengan pendapat Skinner yang dikutip oleh Soekidjo (2006 : 133) yang menyatakan bahwa perilaku merupakan reaksi seseorang terhadap stimulus dari luar.

Dari pendapat beberapa ahli diatas bahwa perilaku adalah aktivitas yang dilakukan oleh individu yang terwujud dalam tindakan atau sikap karena adanya stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar serta dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu.

Dari hal tersebut perilaku hidup sehat Menurut Soekidjo (2006: 137) adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya. Sedangkan menurut Rusli Lutan (2000: 14) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang terwujud lebih baik.

Dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya melalui interaksi dengan lingkungan, khususnya berhubungan dengan kesehatan.

2.3.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat

Pada bagian ini diuraikan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat. Soekidjo Notoadmojo (1993: 62) berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat, dan olahraga. Seperti telah diuraikan diatas, bahwa pengaruh yang ada antara lain dari perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri sendiri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga.

1.makanan dan minuman yang sehat



2. Menjaga kebersihan diri



3. menjaga kebersihan lingkungan

4. Pencegahan terhadap penyakit



5. keseimbangan kegiatan yang cukup dan olahraga teratur



Gambar 2.1 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Sehat

1) Perilaku terhadap Makanan dan Minuman

Tubuh manusia tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan. Oleh sebab itu untuk dapat melangsungkan hidupnya manusia mutlak memerlukan makanan. Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, semakin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, semakin beragam pula sumber zat gizi yang masuk kedalam tubuh. Adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel tubuh yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, dan membantu penyembuhan penyakit.

Menurut pendapat Purnomo dan Abdul Kadir (1994:23) air yang sehat adalah air bersih, tidak berbau, tidak berwarna, tidak mengandung hama dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya. Minum air yang sudah dimasak sampai mendidih $\pm 100^{\circ}$ C sebanyak 6-8 gelas sehari. Bila banyak mengeluarkan keringat dan buang air, jumlah yang diminum hendaknya perlu ditambah agar tubuh tidak kekurangan cairan.

- **Kriteria Makanan Sehat**

Menurut Irianto (2007), terdapat 10 kriteria makanan sehat seimbang, meliputi

- a. Cukup Kuantitas Maksudnya, banyaknya makanan yang dimakan oleh setiap orang tergantung pada berat badan, jenis kelamin, usia dan jenis kesibukan orang tersebut. Contohnya, pelajar olahragawan tentu membutuhkan asupan makanan yang lebih banyak dibanding pelajar biasa.
- b. Proporsional Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat seimbang, yaitu karbohidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, dan cukup kebutuhan vitamin, air dan mineral.
- c. Cukup Kualitas Perlu mempertimbangkan kualitas makanan, seperti kadar proporsionalnya, rasa dan penampilannya.
- d. Sehat dan Higienis Makanan harus steril atau bebas dari kuman penyakit. Salah satu upaya untuk mensterilkan makanan tersebut adalah dengan cara mencuci bersih dan memasak hingga suhu tertentu sebelum dikonsumsi.
- e. Makanan segar dan bukan suplemen Sayur-sayuran dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan pabrik, junk food, ataupun fast food.

- f. Makanan golongan nabati lebih sehat daripada golongan hewani.
 - g. Cara masak jangan berlebihan Misalnya, sayur yang direbus terlalu lama dengan suhu tinggi justru menyebabkan kehilangan vitamin dan mineral pada sayur tersebut.
 - h. Teratur dalam penyajian, penyajian makan tetap teratur setiap hari. Jangan membiasakan makan “kapan ingat” karena dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti sakit maag atau buang air tidak lancar.
- 2) Perilaku terhadap Kebersihan Diri Sendiri

Upaya pertama dan yang paling utama agar seseorang dapat tetap dalam keadaan sehat adalah menjaga kebersihan diri sendiri. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat. Setiap orang harus selalu berupaya memelihara dan meningkatkan taraf kebersihan diri sendiri.

- **Kriteria kebersihan diri (personal hygiene)**

Menurut (Potter, 2012) macam-macam personal hygiene adalah sebagai berikut :

- a. Kebersihan Kulit

Kulit merupakan organ aktif yang berfungsi sebagai pelindung, sekresi, eksresi, pengaturan temperatur, dan sensasi. Kulit bekerja melindungi dan menginsulasi struktur - struktur dibawahnya dan berfungsi sebagai cadangan kalori. Selama hidup kulit dapat teriris, tergigit, mengalami iritasi, terbakar, atau terinfeksi. Kulit memiliki kapasitas dan daya tahan

yang luar biasa untuk pulih. Penyakit kulit dapat disebabkan oleh jamur, virus, kuman, parasit hewani dan lain-lain. Salah satu penyakit kulit yang disebabkan oleh parasit adalah skabies.

Dalam menjaga perawatan kulit dapat dilakukan dengan melakukan mandi, karena dengan mandi setiap hari dapat menghilangkan kotoran, bau badan, keringat dan membuat rasa nyaman. Mandi sebaliknya dilakukan secara rutin dengan menggunakan sabun. Sabun dan air adalah hal yang penting untuk mempertahankan kebersihan kulit, mandi yang baik adalah:

- a. Satu sampai dua kali sehari, khususnya di daerah tropis.
- b. Bagi yang terlibat dalam kegiatan olahraga atau pekerjaan lain yang mengeluarkan banyak keringat dianjurkan untuk segera mandi setelah selesai kegiatan tersebut.
- c. Gunakan sabun yang lembut.
- d. Bersihkan anus dan genitalia dengan baik karena pada kondisi tidak bersih, sekresi normal dari anus dan genitalia akan menyebabkan iritasi dan infeksi.
- e. Bersihkan badan dengan air setelah memakai sabun dan handuk yang tidak sama dengan orang lain.
- f. Mengganti pakaian secara teratur merupakan salah satu cara menjaga kebersihan kulit. Dalam mengganti pakaian minimal dilakukan 1x dalam sehari. Seseorang perlu mengganti pakaian lebih sering apabila dalam beraktivitas banyak berkeringat.

b. Kebersihan tangan dan kuku

Bagi penderita skabies akan sangat mudah penyebaran penyakit ke wilayah tubuh yang lain. Oleh karena itu, butuh perhatian ekstra untuk kebersihan untuk kebersihan tangan dan kuku sebelum dan sesudah aktivitas.

- a. Cuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah ke kamar mandi dengan menggunakan sabun. Menyabuni dan mencuci harus meliputi area antara jari tangan, kuku, dan punggung tangan.
- b. Handuk yang digunakan untuk mengeringkan sebaiknya dicuci dan diganti setiap hari.
- c. Jangan menggaruk atau menyentuh bagian tubuh seperti telinga, hidung, dan lain-lain saat menyiapkan makanan.
- d. Pelihara kuku agar tetap pendek, jangan memotong kuku terlalu pendek sehingga mengenai kulit.

c. Kebersihan Mulut

Hygiene mulut membantu mempertahankan status kesehatan mulut, gigi, gusi, bibir. Menggosok membersihkan gigi dari partikel-partikel makanan, plak, bakteri, memasase gusi dan dan mengurangi ketidaknyamanan yang dihasilkan dari bau dan rasa yang tidak nyaman. Hygiene mulut yang lengkap memberikan rasa sehat dan selanjutnya menstimulasi nafsu makanan. Perawatan mulut dapat membantu mempertahankan status kesehatan mulut, gusi, dan bibir dengan cara sebagai berikut :

1. Menggosok gigi secara benar dan teratur setiap hari untuk membersihkan gigi dari partikel-partikel makanan, plak, dan bakteri.
2. Menghindari makanan-makanan yang merusak gigi.
3. Membiasakan makan buah-buahan yang menyehatkan gigi.
4. Memakai sikat gigi sendiri.
5. Memeriksa gigi secara teratur.

d. Kebersihan Rambut

Penampilan dan kesejahteraan seseorang sering kali tergantung dari cara penampilan dan perasaan mengenai rambutnya. Penyakit atau ketidakmampuan mencegah untuk memelihara perawatan rambut sehari-hari. Rambut akan terlihat kusut dan tidak bershampo adalah cara untuk perawatan rambut.

- a. Mencuci rambut dengan bahan pembersih dan shampoo paling sedikit 2 kali seminggu
secara teratur atau tergantung pada kebutuhan dan keadaan.
- b. Rambut disiram dengan air bersih, setelah basah semua (merata), kemudian gosok dengan shampoo dan sebaiknya sambil dilakukan pemijatan pada seluruh kulit kepala sehingga rambut tumbuh sehat dan normal.
- c. Bila rambut dirasa masih kurang bersih, gosok kembali menggunakan shampoo, setelah itu dibilas sampai rambut terasa bersih.
- d. kemudian rambut dikeringkan dengan handuk bersih dan disisir.

3) Perilaku terhadap Kebersihan Lingkungan

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Soekidjo, 1997: 122). Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktifitas jasmani dan olahraga ataupun tempat melakukan rekreasi. Untuk dapat terus mencapai derajat kesehatan yang baik manusia harus sehat dan teratur.

Untuk dapat hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Dimanapun manusia berada ia selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Dengan menyadari akan arti kesehatan lingkungan jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu/daya upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Menurut Ichsan (1979: 24) guna mempelajari kesehatan lingkungan yang diberikan di sekolah diharapkan agar para siswa:

- (a) Mengenal, memahami masalah kesehatan lingkungan,
- (b) Memiliki sikap positif dan peran serta aktif dalam usaha kesehatan lingkungan,
- (c) Memiliki keterampilan untuk memelihara dan melestarikan kesehatan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

Kampus merupakan tempat bagi para mahasiswa untuk menuntut ilmu dan melakukan berbagai aktifitas sehingga tak jarang mereka menjadikan kampus sebagai rumah kedua bagi mahasiswa. Maka dari itu, peran mahasiswa sangat dibutuhkan untuk menjaga dan menciptakan lingkungan yang sehat, bersih, dan

indah. Dengan lingkungan yang bersih dan sehat mahasiswa dan dosen bisa terhindar dari penyakit.

Kampus yang bersih dan rapi adalah dambaan semua warga kampus. Dengan lingkungan kampus yang bersih dan sehat maka mahasiswa maupun dosen dapat beraktifitas dengan suasana yang menyenangkan, dosen juga dapat mengajar dengan nyaman. Kebersihan lingkungan kampus merupakan tanggung jawab bersama, bukan hanya tanggung jawab petugas kebersihan. Oleh karena itu, dibutuhkan kesadaran masing-masing dari semua warga kampus

- **Kriteria kebersihan lingkungan**

Ada banyak cara untuk menjaga lingkungan kampus yang bersih dan sehat,

- a. misalnya membuang sampah pada tempatnya
- b. tidak merokok di sembarang tempat,
- c. menyiram kembali setelah menggunakan toilet kampus, dll.

Hal-hal kecil tersebut memang mudah dilakukan, namun banyak sekali yang masih enggan untuk melakukannya. Kesadaran warga kampus masih perlu ditingkatkan, agar lingkungan kampus juga bisa terjaga.

4) Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit, yaitu bagaimana manusia berespon, baik secara pasif (mengetahui, bersikap, dan mempersepsi penyakit) serta rasa sakit yang ada pada dirinya dan diluar dirinya, maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit dan sakit tersebut (Soekidjo, 1997: 121).

Perilaku manusia terhadap sakit dan penyakit, menurut Soekidjo (1997:121-122), meliputi :

- a) Perilaku peningkatan dan pemeliharaan kesehatan.
- b) Perilaku pencegahan penyakit.
- c) Perilaku pencarian pengobatan.
- d) Perilaku pemulihan kesehatan.

- **Kriteria terhadap sakit dan penyakit**

Perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari tingkatan-tingkatan yang meliputi :

- a. Perilaku sehubungan dengan peningkatan dan pemeliharaan kesehatan (health promotion behavior), adalah perilaku seseorang untuk memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap masalah kesehatan.
- b. Perilaku pencegahan penyakit (health prevention behavior), adalah respon untuk melakukan pencegahan penyakit, termasuk juga menularkan penyakit kepada orang lain.
- c. Perilaku sehubungan dengan pencarian pengobatan (health seeking behavior), yaitu perilaku untuk melakukan atau mencari pengobatan misalnya berusaha sendiri untuk mengobati penyakitnya atau membeli obat dari warung atau toko obat dan mencari pengobatan ke fasilitas-fasilitas kesehatan modern (Puskesmas, dokter praktek) maupun ke fasilitas kesehatan tradisional.

- d. Perilaku sehubungan dengan pemulihan kesehatan (health rehabilitation behavior), yaitu perilaku yang berhubungan dengan usaha-usaha pemulihan kesehatan setelah sembuh dari penyakit.

5) Keseimbangan antara Kegiatan, Istirahat, dan Olahraga

Kegiatan sehari-hari harus diatur sedemikian rupa sehingga ada keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot akan tetapi dapat meringankan ketegangan pikiran dan menenangkan rohani.

Menurut Endang Ramdan (1982: 51) guna istirahat/tidur antara lain :

- a) Menghilangkan zat-zat sampah yang tertimbun di tubuh selama bekerja,
- b) Memperbaiki bagian-bagian tubuh yang using atau rusak,
- c) Pergantian aktivitas/kegiatan dari giat menjadi tidak giat,
- d) Menurunkan/melambatkan kegiatan-kegiatan jantung, paru-paru.

Olahraga sekarang sudah memasyarakat dan sering dilakukan oleh individu atau kelompok masyarakat dengan tujuan yang berbeda. Untuk itu agar dapat dicapai derajat kesehatan yang tinggi dan tingkat kesegaran jasmani yang optimal hindarilah hidup yang tidak teratur. Menurut Purnomo dan Abdul Kadir (1994: 51) hidup yang tidak teratur, seperti :

- a) Melakukan cara hidup diluar kebiasaan yang wajar dan sehat,
- b) Tidur terlalu larut malam atau begadang, karena akan membahayakan kesehatan,
- c) Tidur kurang dari 8 jam sehari dan tidur ditempat yang tidak baik untuk kesehatan,
- d) Melakukan latihan jasmani atau olahraga yang tidak teratur.

- **Kriteria keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga**

- Melakukan kebiasaan hidup yang sehat
- Tidur yang cukup
- Tidak begadang
- Olahraga teratur

2.4 Indikator Hidup Sehat

Untuk mencapai pola hidup sehat yang optimal, setiap individu harus melakukan langkah-langkah seperti menjaga kebersihan diri, makan dan minum yang sehat, keseimbangan kegiatan yang cukup, berolahraga secara teratur, dan melakukan pencegahan terhadap penyakit (Susanti, & Kholisoh, 2018).

No	Sehat	Tidak Sehat
1	Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang.	Mengonsumsi makanan apa saja yang penting enak dan cepat saji.
2	Mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran, dan buah segar setiap hari.	Jarang mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran, dan buah segar setiap hari (hanya kalau ingin dan ingat).
3	Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, gula, atau garam.	Suka mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak, gula, atau garam.
4	Mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari.	Kadang-kadang kalau ingin saja mengonsumsi susu atau produk dari susu.

5	Tenang dan selalu berpikir positif.	Pikiran mudah stress dan sering pusing.
6	Berat badan dalam batas normal.	Berat badan lebih atau kurang dari berat badan ideal.
7	Olahraga teratur.	Kadang-kadang jika mau, atau sama sekali tidak berolahraga.
8	Cukup istirahat.	Banyak kerja lembur dan keluar malam
9	Minum air putih 1,5 – 2 liter per hari.	Lebih suka minum kopi atau teh daripada air putih.
10.	Tidak merokok.	Banyak merokok.

Pada tabel 2.1 rumusan mengenai pola hidup sehat dan tidak sehat (Kemendiknas, 2010).

2.5 Profil Mahasiswa Porkes

Diawali dengan pembentukan D2, selanjutnya D3 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PORKES) dibawah naungan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) kemudian dengan jenjang S1 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada Tahun 2005 dan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Jambi didirikan berdasarkan Surat Keputusan Rektor Universitas Jambi nomor 92/UN21/OT/2014 tentang Pendirian Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Fakultas Kehutanan pada Universitas Jambi tanggal 17 Februri 2014. Dalam menjalankan fungsinya sesuai dengan pokok-pokok kebijakan strategis, program sasaran serta strategi pelaksanaan pembangunan pendidikan yang dirancang dalam Rancangan Strategis Universitas Jambi Tahun 2016-2020 disusun dengan mempertimbangkan

keadaan dan tantangan, agar sasaran lima tahun kedepan lebih realitas efektif dan akuntabel.

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi terdiri dari dua Program Studi. Pertama Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang didirikan sejak tahun 2005 berdasarkan surat keputusan dari DIKTI Nomor 1369/D/T/2005 tanggal 10 Mei 2005 tentang pendirian Program Studi, Kedua Program Studi Kepeleatihan Olahraga berdiri sesuai surat keputusan Menteri Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia Nomor 526/E/O/2014 tentang Izin Penyelenggaraan Program-program Studi Program Sarjana pada Universitas Jambi di Jambi tanggal 17 Oktober 2014

2.6 Penelitian Relevan

1. Jaka Sunardi , Erwin Setyo Kriswanto (2020), “Perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa pendidikan olahraga Universitas Negeri Yogyakarta saat pandemi Covid-19”. Simpulan penelitian ini dinyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga UNY saat pandemi Covid-19 pada kategori sangat tinggi terdapat 33 mahasiswa (7,76%), kategori tinggi terdapat 79 mahasiswa (18,59%), kategori cukup terdapat 126 mahasiswa (29,65%), kategori rendah terdapat 89 mahasiswa (20,94), dan kategori sangat rendah terdapat 98 mahasiswa (23,06%).
2. Faaghna (2005) mengenai “perilaku hidup sehat” dengan jumlah responden 2905 orang diketahui bahwa perilaku responden mengenai perilaku hidup sehat yang baik hanya 22,5% saja. Berdasarkan karakteristik responden dapat disimpulkan bahwa penduduk yang memiliki perilaku hidup yang sehat adalah penduduk yang berstatus selain menikah

(55,1%), jenis kelamin laki-laki (53,3%), dan pada kelompok umur 25- 54 tahun (52,5%).

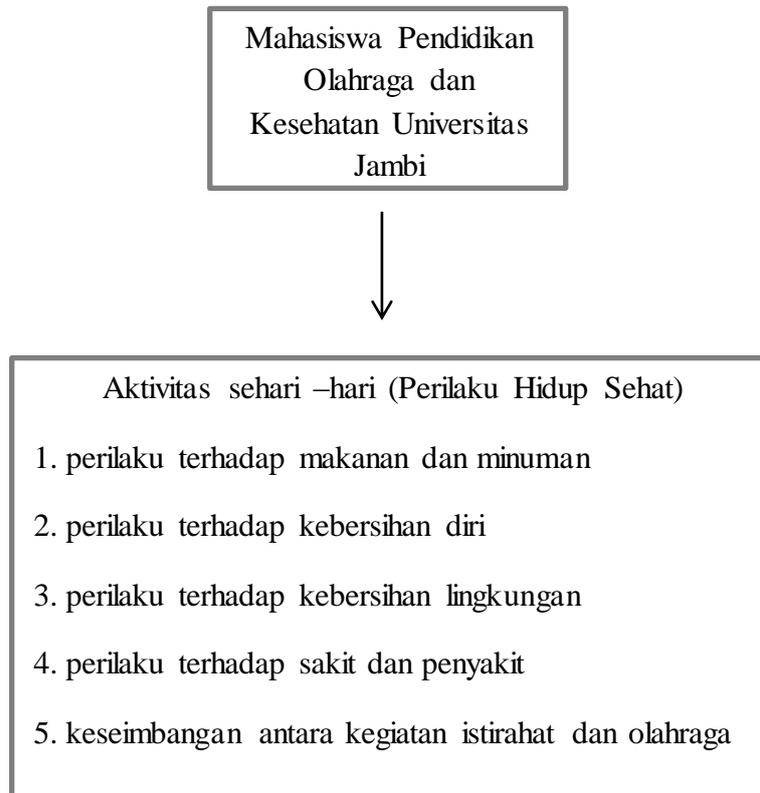
3. Fathan Hafiz (2022) "Gambaran Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Mahasiswa PENJASKESREK Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha". Hasil Penelitian yang didapat adalah tingkat pengetahuan mengenai PHBS pada responden mayoritas berada pada angka cukup dengan 116 responden (65,2%), Kurang teradapat 39 responden (21,9%) dan terendah adalah kategori baik dengan 23 responden (12,9%). Kemudian berdasarkan variabel sikap mengenai PHBS ditemukan bahwa mayoritas berada dalam kategori cukup dengan 126 responden (70,6%), selanjutnya terdapat kategori baik dan kurang yang masing-masing mendapat 26 responden (14,6%).

2.7 Kerangka Berfikir

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang sudah di paparkan di atas maka kerangka berfikir sebagai berikut:

Perilaku hidup sehat tujuannya agar mengetahui bagaimana perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi

Berdasarkan kajian di atas, maka dapat digunakan kerangka berfikir mengenai perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi.



Gambar 2.2 Kerangka Berfikir

BAB III

METEDOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari – Maret 2024 Di Universitas Jambi, pada mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi yang masih aktif.

3.2 Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif meliputi pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk diuji hasil analisis agar terjawab pertanyaan mengenai status terakhir dari subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2013:147) “Metode analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.”

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan himpunan karakteristik dari objek yang diteliti. Menurut Arikunto (2006:130) populasi adalah semua individu yang ditentukan menjadi sumber data. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan angkatan 2020-2023 sebanyak 715

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono 2017:62). Bila populasi lebih besar, dan peneliti tidak

mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, (Sugiyono, 2010:62). Jika peneliti hanya akan meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut adalah penelitian sampel.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti akan menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan kriteria mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi angkatan 2020-2023 yang masih aktif dan bersedia mengisi kuesioner melalui google form. Berdasarkan kriteria yang ditentukan maka dihasilkan sampel dengan jumlah 100 mahasiswa

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen adalah sarana penelitian berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Adapun instrumen yang digunakan yaitu kuesioner

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Faktor	Indikator	Nosoal ajuan
Perilaku hidup sehat	perilaku hidup sehat yang berkaitan dengan upaya seseorang untuk mempertahankan	Faktor Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman	Proporsional Jumlah makanan yang dikonsumsi sesuai dengan proporsi makanan sehat seimbang,	1-3

	<p>dan meningkatkan kesehatannya melalui interaksi dengan lingkungan, khususnya berhubungan dengan kesehatan.</p>		<p>yaitu karboidrat 60%, lemak 25%, protein 15%, dan cukup kebutuhan vitamin, air dan mineral.</p>	
			<p>Cukup Kualitas Perlu mempertimbangkan kualitas makanan, seperti kadar proposionalnya, rasa dan penampilannya.</p>	<p>4-6</p>
			<p>Makanan segar dan bukan suplemen Sayur-sayuran dan buah-buahan segar lebih menyehatkan dibanding makanan</p>	<p>7-9</p>

			pabrik, junk food, ataupun fast food.	
			Makanan golongan nabati lebih sehat dari pada golongan hewani.	10-12
			Teratur dalam penyajian, penyajian makan tetap teratur setiap hari.	13-15
		Faktor perilaku terhadap kebersihan diri	Kebersihan kulit, contohnya mandi Satu sampai dua kali sehari, khususnya di daerah tropis. Bagi yang terlibat dalam kegiatan olahraga atau pekerjaan lain yang mengeluarkan banyak keringat	16-18

			<p>dianjurkan untuk segera mandi setelah selesai kegiatan tersebut.</p> <p>Mengganti pakaian secara teratur merupakan salah satu cara menjaga kebersihan kulit.</p> <p>Dalam mengganti pakaian minimal dilakukan 1x dalam sehari. Seseorang perlu mengganti pakaian lebih sering apabila dalam beraktivitas banyak berkeringat.</p>	
			<p>Kebersihan tangan dan kuku.</p> <p>Cuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah ke kamar</p>	19-22

			<p>mandi dengan menggunakan sabun. Handuk yang digunakan untuk mengeringkan sebaiknya dicuci dan diganti setiap hari.</p> <p>Jangan menggaruk atau menyentuh bagian tubuh seperti telinga, hidung, dan lain-lain saat menyiapkan makanan. Pelihara kuku agar tetap pendek, jangan memotong kuku terlalu pendek sehingga mengenai kulit.</p>	
--	--	--	---	--

			Kebersihan mulut. Menggosok gigi secara benar dan teratur setiap hari. Menghindari makanan-makanan yang merusak gigi.	23-24
			Kebersihan rambut. Mencuci rambut dengan bahan pembersih dan shampoo paling sedikit 2 kali seminggu.	25
		Faktor perilaku kebersihan lingkungan	membuang sampah pada tempatnya	26
			tidak merokok di sembarang tempat	27
			menyiram kembali setelah menggunakan toilet	28

			kampus	
		Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit	Peningkatan pemeliharaan kesehatan. adalah perilaku seseorang untuk memelihara dan meningkatkan daya tahan tubuh terhadap masalah kesehatan.	29-31
			Pencegahan penyakit. adalah respon untuk melakukan pencegahan penyakit, termasuk juga menularkan penyakit kepada orang lain.	32-34
			Pencarian pengobatan. yaitu perilaku	35

			<p>untuk melakukan atau mencari pengobatan misalnya berusaha sendiri untuk mengobati penyakitnya atau membeli obat dari warung atau toko obat dan mencari pengobatan ke fasilitas-fasilitas kesehatan modern (Puskesmas, dokter praktek) maupun ke fasilitas kesehatan tradisional.</p>	
			<p>Pemulihan kesehatan. yaitu perilaku yang berhubungan dengan usaha-usaha pemulihan</p>	36

			kesehatan setelah sembuh dari penyakit.	
		Faktor perilaku keseimbangan antara istirahat dan olahraga	Olahraga teratur	37
			Cukup istirahat	38-40

Tabel 3.1 Definisi Operasional

3.6 Teknik Analisis Data

1. Analisis Uji Coba Angket

a. Uji Validitas

Pengujian validitas dilakukan dengan mencari korelasi dari setiap item pernyataan terhadap skor totalnya dengan menggunakan rumus teknik korelasi “*Bivariate Pearson* (Produk Momen Pearson)” dengan bantuan software SPSS versi 22.0 for windows. Adapun dasar pengambilan keputusan uji validitas adalah dengan membandingkan p-value dengan level of significant yang digunakan yaitu sebesar 5%. Jika p-value kurang dari alpha 0,05 maka item pernyataan valid, demikian pula sebaliknya jika p-value lebih besar dari alpha 0,05 maka item pernyataan tidak valid. Dasar pengambilan keputusan uji validitas

juga dapat dilakukan dengan membandingkan koefisien korelasi dengan angka kritik ($r\text{-tabel}=0,361$).

Pengujian validitas ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 22.0 for windows dengan kriteria berikut :

1. Jika r hitung $>$ r tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan valid.
2. Jika r hitung $<$ r tabel maka pernyataan tersebut dinyatakan tidak valid.
3. Nilai r hitung dapat dilihat pada kolom corrected item total correlation.

b. Uji Reabilitas

Realibilitas adalah kemampuan alat ukur untuk melakukan pengukuran secara cermat. Hasil Penelitian dapat dikatakan reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Adapun kriteria pengambilan keputusan untuk uji reliabilitas adalah dengan melihat nilai Cronbach Alpha (α) untuk masing-masing variabel. Suatu alat ukur dikatakan reliable bila nilai koefisien Alpha Cronbach bernilai antara 0,60 sampai 0.70 atau lebih (Sekaran, 2000:312).

c. Analisa Deskriptif Kuantitatif

Penelitian ini menganalisis konsep ekowisata yang diterapkan di Desa Wisata Candirejo dengan menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan konversi data melalui Skala likert.

Sugiyono (1997:73) mengemukakan bahwa Skala Likert merupakan skala pengukuran yang diberikan pembobotan secara gradasi dari nilai yang positif hingga negatif. Skala Likert digunakan untuk

mengukur sikap, pendapat dan persepsi sekumpulan atau seseorang tentang fenomena sosial yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.

Dengan menggunakan Skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi beberapa faktor dijabarkan lagi menjadi indikator-indikator yang dapat diukur. Akhirnya indikator-indikator yang terukur ini dapat dijadikan titik tolak untuk membuat item instrumen yang berupa pertanyaan atau pernyataan yang perlu dijawab oleh responden. Setiap jawaban dihubungkan dengan bentuk pernyataan atau dukungan sikap yang diungkapkan dengan kata-kata sebagai berikut:

Selalu (S) = 5 Sering (S) = 4 Kadang-kadang (KD) = 3 Jarang (J) = 2
Tidak pernah (TP) = 1

Analisis deskriptif yang digunakan adalah analisis deskriptif prosentase. Dalam analisis ini semua skor dari masing-masing aspek dijumlahkan dan dibandingkan dengan skor idealnya sehingga akan diperoleh prosentase skor. Dari deskriptif prosentase inilah selanjutnya dibandingkan dengan kriteria yang digunakan dan dan diketahui tingkatannya. Karena skor tertinggi dari masing-masing skor adalah 5 dan skor terendahnya adalah 1 maka dapat dihitung;

Contoh:

Skor Maksimal = 100

Skor Minimal = 20

Rentang = $100\% - 20\% = 80\%$

Panjang interval = $80 \% : 3 = 16 \%$

Dengan panjang interval 16% dan dengan persentase minimal 20% maka diperoleh tingkatan:

No	Interval Persentase	Keterangan
1	84%-100%	Sangat Tinggi
2	68-84%	Tinggi
3	52-68%	Sedang
4	36-52%	Rendah
5	20-36%	Sangat Rendah

Tabel 3.2 deskriptif persentase

ini digunakan untuk setiap aspek dan indikator dalam penelitian, karena banyak item yang digunakan dan masing-masing aspek dan indikator berbeda-beda. Prosentase skor diperoleh dengan cara membandingkan jumlah skor dengan skor idealnya. Skor ideal diperoleh dari banyaknya item yang dikalikan dengan skor ideal yaitu 5 dan dikalikan dengan persentase.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

Deskriptif data merupakan gambaran data yang digunakan dalam suatu penelitian. Dalam pengujian data peneliti ini mencoba untuk mengetahui gambaran atau kondisi responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Dari pengumpulan data kuesioner hasil jawaban responden, dengan jumlah sampel, yaitu sebanyak 100 Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi, pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 22.0 for windows.

4.1.1 Deskripsi Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengujian data kuesioner responden dengan uji frekuensi, diketahui hasil gambaran pada kuesioner karakteristik responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu: berdasarkan jenis kelamin, dan angkatan. Hasil pengolahan dengan uji frekuensi tersebut yang telah dilakukan peneliti dapat dilihat pada tabel-tabel dibawah ini:

Tabel 4.1

Hasil Uji Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden

No	Jenis kelamin	Frekuensi (orang)	Persentase
1.	Laki – laki	60	60,0
2.	Perempuan	40	40,0
	Jumlah	100	100,0%

Berdasarkan dari tabel 4.1 diatas adalah hasil uji frekuensi data responden menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dalam

penelitian ini didominasi oleh responden dengan jenis kelamin Laki-laki yaitu sebanyak 60 orang, dan karakteristik responden berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 40 orang Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi, dari total keseluruhan responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 100 orang Mahasiswa.

Tabel 4.2

Hasil Uji Frekuensi Berdasarkan Angkatan Responden

No	Angkatan	Frekuensi (orang)	Persentase
1.	Porkes 20	31	31,0
2.	Porkes 21	24	24,0
3.	Porkes 22	25	25,0
4.	Porkes 23	20	20,0
	Jumlah	100	100,0%

Berdasarkan dari tabel 4.2 diatas adalah hasil uji frekuensi data responden menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan angkatan dalam penelitian ini didominasi oleh responden angkatan 20 yaitu sebanyak 31 orang, karakteristik responden angkatan 21 yaitu sebanyak 24 orang, karakteristik responden angkatan 22 sebanyak 25 orang, karakteristik responden angkatan 23 sebanyak 20 orang yang merupakan Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi, dari total keseluruhan responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 100 orang Mahasiswa.

4.2 Hasil Uji Analisis Data

1. analisis deskriptif kuantitatif

Teknik analisis data menggunakan teknik persentase, yang dimana peneliti menghitung 5 faktor dari variabel perilaku hidup sehat yang jumlah pernyataannya berbeda sehingga peneliti menggunakan teknik menghitung interval % - skala likert pada tiap masing-masing faktor.

Teknik menghitung interval % skala likert sebagai berikut:

$Y = \text{skor tertinggi likert} \times \text{jumlah responden}$

$X = \text{skor terendah likert} \times \text{jumlah responden}$

$\text{Skor tertinggi likert} \times \text{skor terendah likert}$

Rumus interval :

$\text{Skor tertinggi likert} - \text{skor terendah likert} / 5$

Interval skor:

Di mulai dari skor terendah likert + rentang jarak interval

% interval:

$\text{Skor terendah likert yang sudah ditambahkan dengan jarak interval} \times 100$

Untuk menentukan nilai % interval:

$\text{Skor total jawaban responden} / \text{skor tertinggi likert} \times 100$

Maka akan bisa menentukan % interval di kategori mana.

Hasil Penelitian

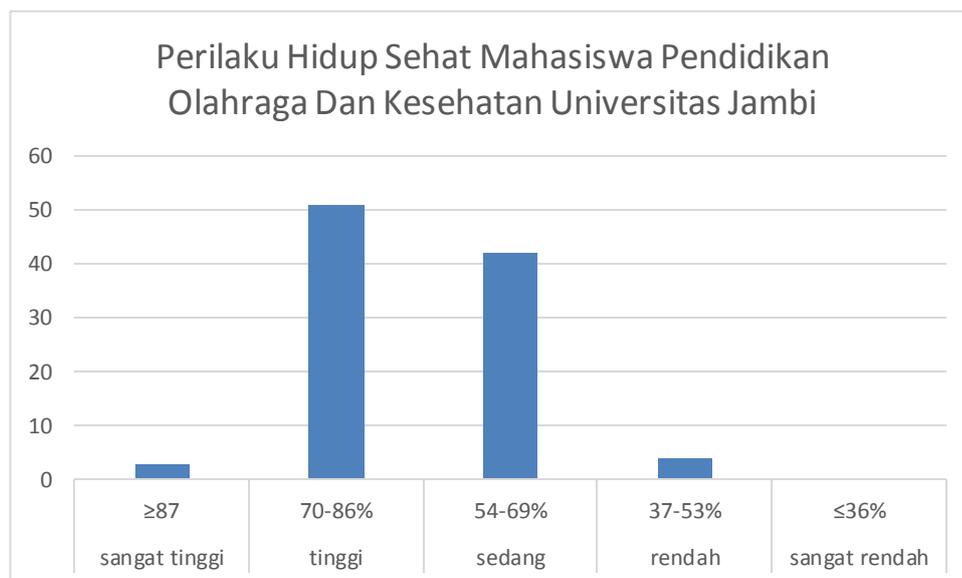
Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi pada kategori

sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa (51%), kategori sedang terdapat mahasiswa 42 mahasiswa (42%), kategori rendah 4 mahasiswa (4%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 51 mahasiswa (51%). Secara ringkas dapat dilihat pada tabel 4.3

Kategori	% interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 87\%$	3	3
Tinggi	70-86%	51	51
Sedang	54-69%	42	42
Rendah	37-53%	4	4
Sangat Rendah	$\leq 36\%$	0	0
Jumlah		100	100

Tabel 4.3 Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi



Gambar 4.1 Diagram Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi

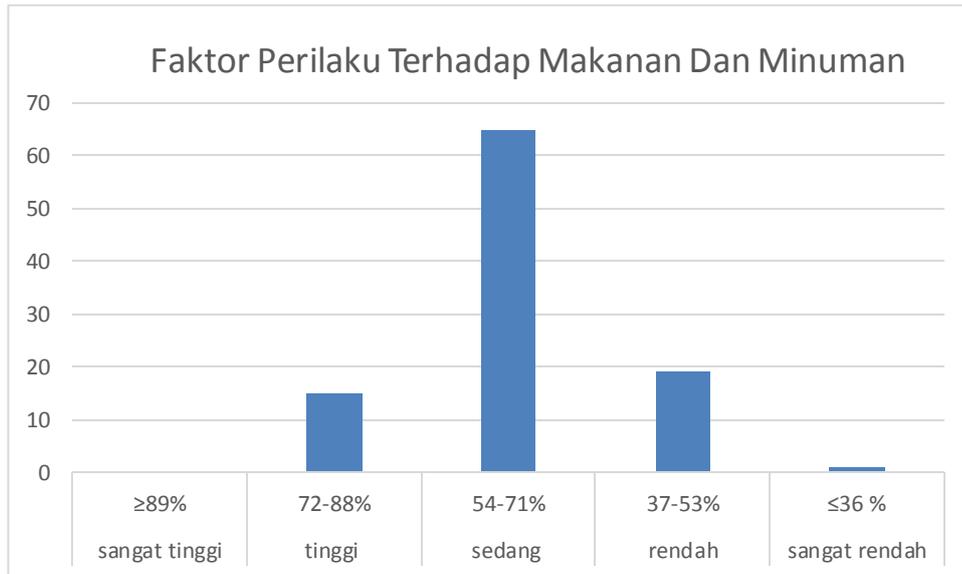
Selanjutnya secara rinci hasil analisis tiap faktor dapat dijelaskan dibawah ini.

1. Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku terhadap makanan dan minuman pada kategori sangat tinggi terdapat 0 mahasiswa (0%), kategori tinggi terdapat 15 mahasiswa (15%), kategori sedang terdapat mahasiswa 65 mahasiswa (65%), kategori rendah 19 mahasiswa (19%), kategori sangat rendah 1 mahasiswa (1%). Frekuensi terbanyak dengan kategori sedang dengan 65 mahasiswa (65%). Secara ringkas dapat dilihat pada tabel 4.4

Kategori	% interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 89\%$	0	0
Tinggi	72-88%	15	15
Sedang	54-71%	65	65
Rendah	37-53%	19	19
Sangat Rendah	$\leq 36\%$	1	1
Jumlah		100	100

Tabel 4.4 Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman



Gambar 4.2 Diagram Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman

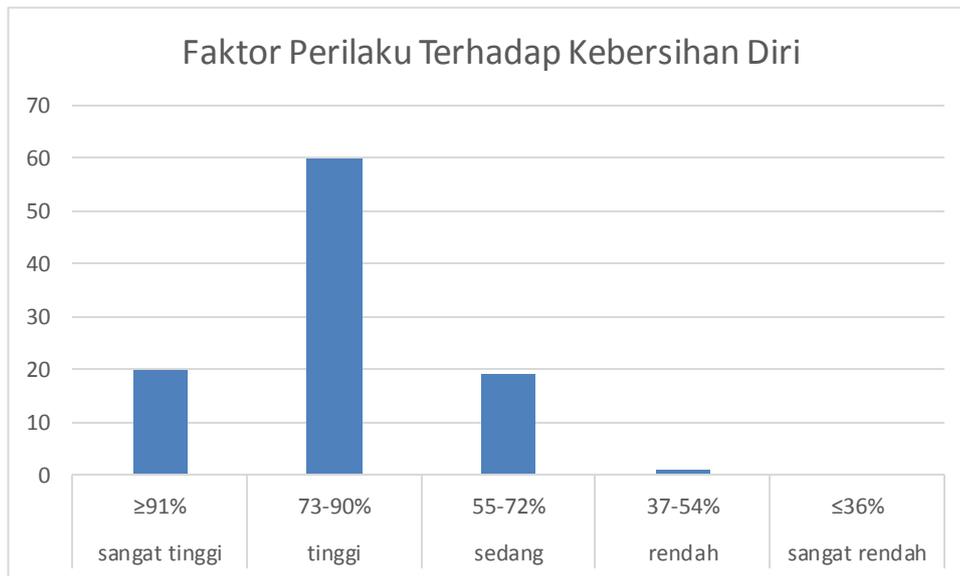
2. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan diri pada kategori sangat tinggi terdapat 20 mahasiswa (20%), kategori tinggi terdapat 60 mahasiswa (60%), kategori sedang terdapat mahasiswa 19 mahasiswa (19%), kategori rendah 1 mahasiswa (1%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 60 mahasiswa (60%). Secara ringkas dapat dilihat pada tabel 4.5

Kategori	% interval	frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	≥91%	20	20
Tinggi	73-90%	60	60
Sedang	55-72%	19	19
Rendah	37-54%	1	1
Sangat Rendah	≤36%	0	0

Jumlah		100	100
--------	--	-----	-----

Tabel 4.5 Faktor perilaku terhadap Kebersihan Diri



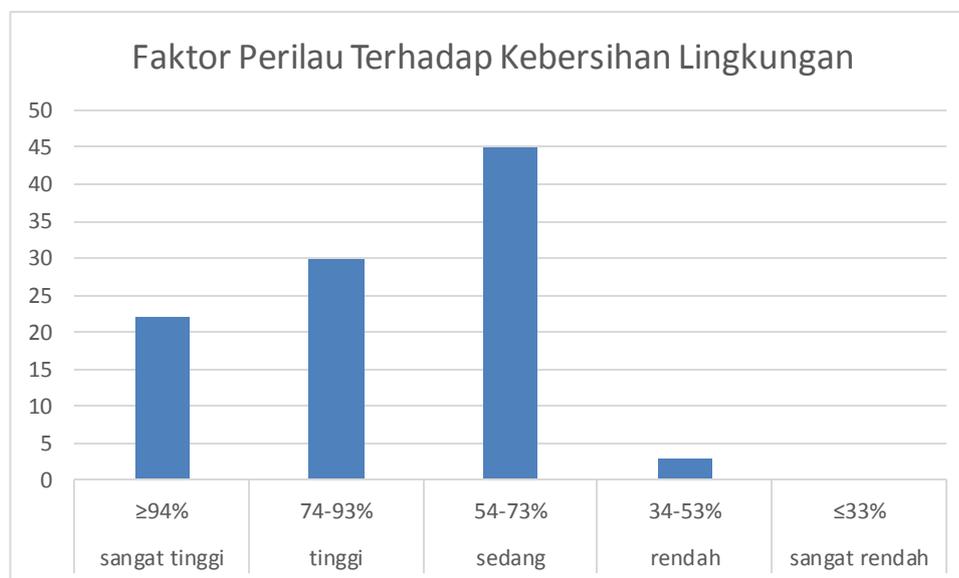
Gambar 4.3 Diagram Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

3. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan pada kategori sangat tinggi terdapat 22 mahasiswa (22%), kategori tinggi terdapat 30 mahasiswa (30%), kategori sedang terdapat mahasiswa 45 mahasiswa (45%), kategori rendah 3 mahasiswa (3%), kategori sangat rendah 0 mahasiswa (0%). Frekuensi terbanyak dengan kategori sedang dengan 45 mahasiswa (45%). Secara ringkas dapat dilihat pada tabel 4.6

Kategori	% interval	frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 94\%$	22	22
Tinggi	74-93%	30	30
Sedang	54-73%	45	45
Rendah	34-53%	3	3
Sangat Rendah	$\leq 33\%$	0	0
Jumlah		100	100

Tabel 4.6 Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan



Gambar 4.4 Diagram Faktor perilaku terhadap Kebersihan lingkungan

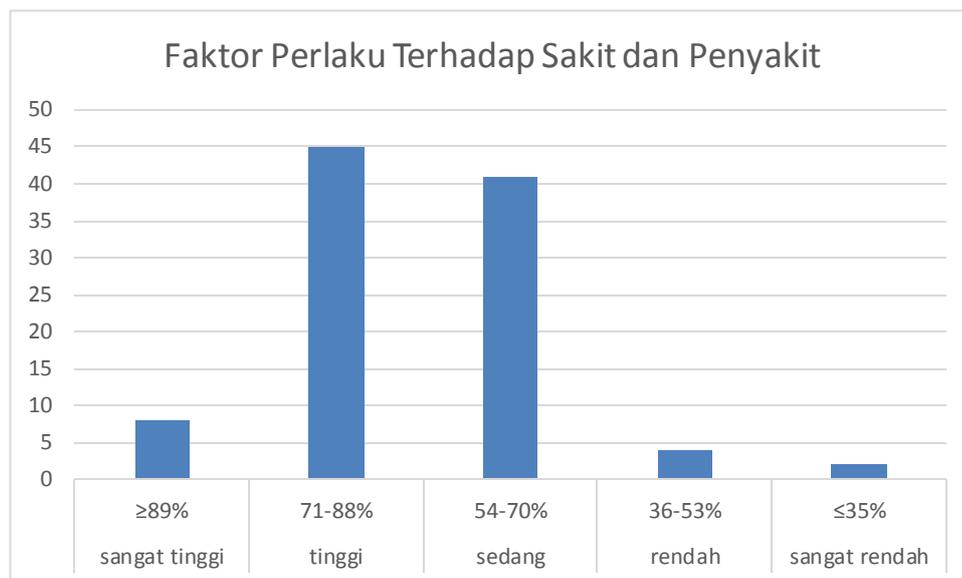
4. Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit pada kategori sangat tinggi terdapat 8 mahasiswa (8%), kategori tinggi terdapat 45 mahasiswa (45%), kategori sedang terdapat mahasiswa 41 mahasiswa (41%), kategori rendah 4 mahasiswa (4%),

kategori sangat rendah 2 mahasiswa (2%). Frekuensi terbanyak dengan kategori tinggi dengan 45 mahasiswa (45%). Secara ringkas dapat dilihat pada tabel 4.7

Kategori	% interval	frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 89\%$	8	8
Tinggi	71-88%	45	45
Sedang	54-70%	41	41
Rendah	36-53%	4	4
Sangat Rendah	$\leq 35\%$	2	2
Jumlah		100	100

Tabel 4.7 Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit



Gambar 4.5 Diagram Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit

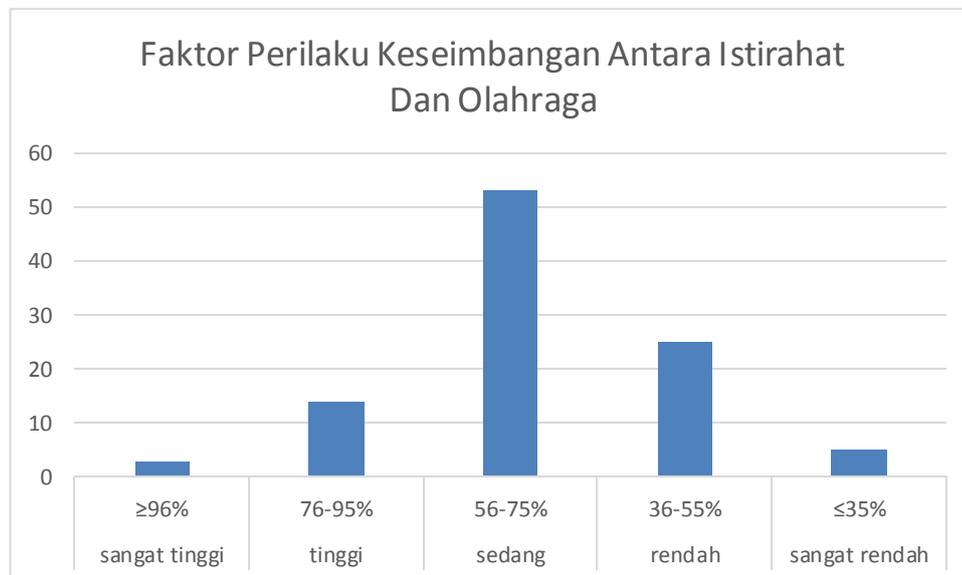
5. Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga

Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi berdasarkan faktor perilaku keseimbangan antara istirahat dan olahraga pada kategori sangat

tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 14 mahasiswa (14%), kategori sedang terdapat mahasiswa 53 mahasiswa (53%), kategori rendah 25 mahasiswa (25%), kategori sangat rendah 5 mahasiswa (5%). Frekuensi terbanyak dengan kategori sedang dengan 53 mahasiswa (53%). Secara ringkas dapat dilihat pada tabel 4.8

Kategori	% Interval	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	$\geq 96\%$	3	3
Tinggi	76-95%	14	14
Sedang	56-75%	53	53
Rendah	36-55%	25	25
Sangat Rendah	$\leq 35\%$	5	5
Jumlah		100	100

Tabel 4.8 Faktor Perilaku Terhadap Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga



Gambar 4.6 Diagram Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga

4.3 Pembahasan Penelitian

Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

Universitas Jambi

Kebersihan dan kesehatan menjadi satu kesatuan yang harus diperhatikan oleh masyarakat banyak. Syarat terwujudnya kesehatan adalah dapat menjaga kebersihan, dan sehat merupakan salah satu faktor yang dapat memberikan kebahagiaan. Perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 51 mahasiswa (51%). Walau dalam persentase mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi sudah bisa dikatakan baik namun masih adanya kecenderungan ini diakibatkan masih kurangnya penerapan perilaku hidup sehat dalam sehari – hari. Kesehatan adalah salah satu faktor utama yang harus dijaga sedini mungkin untuk menunjang kelangsungan hidup. Banyak manusia sekarang memiliki keinginan untuk hidup sehat, tetapi tidak disertai dengan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan yang mana diantaranya adalah Gaya hidup sehat.

Mahasiswa sekarang dapat melakukan perilaku hidup sehat seperti makan aneka ragam makanan sesuai dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang, menghindari makanan berlemak dan meningkatkan konsumsi makanan tinggi serat, mengendalikan berat badan, melakukan olah raga teratur, menjaga pola tidur sekitar delapan jam setiap harinya, mengendalikan stres, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol. Pada usia mahasiswa yaitu 18-24 tahun, bagi mereka yang sudah menjalankan perilaku hidup sehat sejak kecil maka perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan. Namun bagi mereka yang belum menjalankan perilaku hidup sehat, belum ada kata terlambat untuk dapat memulai menjalankan

perilaku hidup sehat agar dapat mengurangi berbagai risiko penyakit yang dapat menyerang di kemudian hari.

Perilaku hidup sehat seharusnya tidak hanya berfokus pada perlindungan terhadap penyakit tetapi juga perilaku yang meningkatkan kesejahteraan sepanjang hidup. Gaya hidup yang dijalani dapat menentukan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Seseorang yang memiliki gaya hidup yang positif dan pola hidup yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih memadai, begitu juga sebaliknya Kurniadi (Aziz & Putri,2015). Perilaku hidup sehat menurut (Pender,dalam Tufaidah, 2014) adalah perilaku yang bertanggungjawab terhadap kesehatan meliputi tindakan atau perilaku seseorang yang meningkatkan kesehatan, aktifitas fisik (olahraga) yang teratur dan cukup, perilaku makan bernutrisi, pertumbuhan spiritual, hubungan interpersonal dan manajemen stres.

1. Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman

Perilaku hidup sehat jika dilihat dari faktor perilaku terhadap makanan dan minuman frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 65 mahasiswa (65%). Alasan- alasan terkait belum optimalnya hasil perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan masih ada mahasiswa dalam mengatur pola makannya tidak baik. Mahasiswa dengan kesibukan dan aktivitasnya terkadang tidak sempat sarapan pagi. Alasan individu melewatkan sarapan biasanya termasuk kurangnya waktu untuk persiapan dan konsumsi makanan dan kekhawatiran tentang kelebihan berat badan (Cho, Dietrich, Brown, Clark, & Block, 2003). Sarapan pagi sangat berguna untuk penyiapan energi yang akan digunakan saat aktivitas. Selain itu makanan dengan menu seimbang masih suka diabaikan, mereka hanya berpandangan yang penting kenyang. Sejatinya, makan tidak hanya sekedar

kenyang namun banyak manfaat yang didapatkan dari makan. Keseimbangan yang dimaksud adalah input energi harus sama dengan output energi (Suharjana, 2012). Pemenuhan gizi dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan juga berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan, dan meningkatkan selera makan, bukan berarti harus mahal. Kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi oleh dapat meningkatkan imun (Tabi'in, 2020).

Meskipun tubuh memerlukan makanan, namun pengaturan waktu makan juga harus dicermati. Makanan yang masuk ke dalam tubuh pada malam hari dan energi yang dikeluarkan kurang justru akan menimbulkan obesitas. Pola makan berkalori tinggi dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak berkaitan dengan obesitas (Lee, Misra, & Kaster, 2012). Mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang dapat membantu mencegah atau mengobati banyak kondisi kesehatan kronis, termasuk obesitas (Funderburk et al., 2020).

2. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Perilaku mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi terhadap kebersihan diri frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 60 mahasiswa (60%). Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa kesadaran mahasiswa dalam hal kebersihan diri sudah bisa dikatakan baik. aktor perilaku kebersihan diri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, membersihkan pakaian (Kriswanto et al., 2019).

Mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sudah makan sudah dilakukan mahasiswa dengan baik karena kebersihan tangan sangat penting agar terhindar dari bakteri yang akan masuk ke dalam tubuh. Kebersihan diri terwujud

dengan adanya kesadaran para mahasiswa akan pentingnya merawat diri dan melakukan upaya pencegahan terhadap penyakit sebagai upaya dalam meningkatkan derajat kesehatan diri.

3. Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 45 mahasiswa (45%). Untuk menikmati kesehatan lingkungan, setiap orang bertanggung jawab untuk mendidik dan melindungi diri sendiri dari bahaya lingkungan dan juga melindungi lingkungan agar generasi mendatang dapat menikmati lingkungan yang aman dan bersih (Werner Hoeger & Sharon Hoeger, 2009). Kesehatan lingkungan merupakan suatu cara untuk menjaga alam sekitar agar selalu bermanfaat bagi kehidupan manusia itu sendiri agar tetap seimbang (Nugraha & Puspitasari, 2014). Kesehatan lingkungan dapat dimulai dari lingkungan yang paling kecil, misalnya lingkungan rumah dan meluas ke lingkungan sekitar. Jika lingkungan bersih dan sehat mempunyai harapan terhindar dari penyakit berupa bakteri dan virus (Tabi'in, 2020).

Mahasiswa juga sudah mengikuti aturan dengan tidak merokok di sembarang tempat dan selalu menjaga kebersihan lingkungan kampus tentunya, dan keadaan dimana mahasiswa juga jarang sekali terlihat membuang sampah sembarangan. Meskipun demikian masih ada kelalaian ataupun ketidaktahuan yang masih dilakukan seperti membuang sampah tidak pada tempatnya atau meludah sembarangan yang justru akan mengotori lingkungan. Efek yang paling berperan sebagai determinan penyakit menular adalah lingkungan dan perilaku (Raksanagara & Raksanagara, 2016).

4. Faktor Perilaku Terhadap Sakit Dan Penyakit

Kesadaran terhadap perilaku terhadap sakit dan penyakit frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 45 mahasiswa (45%). Mahasiswa sudah membiasakan diri untuk memantau kesehatannya, dengan mempelajari gejala-gejala penyakit. Pencegahan penyakit ini dapat dilakukan dengan cara tetap menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh. Usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan sistem imun adalah memakan makanan yang bergizi dan berolahraga secara teratur guna menjaga imun tetap stabil (Tabi'in, 2020).

Upaya menjaga agar terhindar dari sakit dan penyakit dengan memeriksakan status kesehatan secara berkala, jadi jangan menunggu sakit baru diperiksa, mencegah lebih baik daripada mengobati. Perilaku kurang sadar atau bahkan mengabaikan menjaga kesehatan dapat memicu timbulnya penyakit. Berbagai penyakit dapat saja menyerang seseorang baik penyakit menular maupun penyakit tidak menular dan penyakit tersebut dapat berefek ringan sampai berat bahkan menimbulkan kematian.

5. Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga

Faktor perilaku terhadap keseimbangan antara istirahat dan olahraga frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 53 mahasiswa (53%). Olahraga memberikan manfaat fisik yang mencakup banyak sistem tubuh. Taylor (2012) membagi kebiasaan hidup sehat kedalam 7 kebiasaan hidup sehat, yaitu: sarapan pagi setiap hari, tidak memiliki berat badan yang berlebih, makan tepat waktu, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol dan olahraga secara teratur.

Mahasiswa Pendidikan Olahraga sudah mengerti mengatur waktu berolahraga dan frekuensi yang harus dilakukan setiap minggunya. Tentunya harus diimbangi dengan istirahat yang seimbang. Untuk mengurangi stres dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan, dengan demikian meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Sirois, van Eerde, & Argiropoulou, 2015). Namun berdasarkan observasi peneliti dan pengujian angket masih ada beberapa mahasiswa yang masih sering begadang dan waktu istirahat dan olahraga yang tidak seimbang. Dimana apabila mahasiswa tersebut mempunyai motivasi diri untuk ingin sehat, maka dengan mudah juga dia melakukan tindakan yang seharusnya dilakukan untuk menjaga gaya hidup sehat tersebut.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi pada kategori sangat tinggi terdapat 3 mahasiswa (3%), kategori tinggi terdapat 51 mahasiswa (51%), kategori sedang terdapat 42 mahasiswa (42%), kategori rendah terdapat 4 mahasiswa (4%), dan kategori sangat rendah terdapat 0 mahasiswa (0%), dengan frekuensi terbanyak yaitu pada kategori tinggi 51 mahasiswa (51%). Walau persentase perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga sudah bisa dikatakan baik namun masih adanya kecenderungan, ini diakibatkan kurang penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pada faktor perilaku terhadap makanan dan minuman dengan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 65 mahasiswa (65%), masih ada mahasiswa dalam mengatur pola makannya tidak baik dengan kesibukan dan aktivitasnya terkadang tidak sempat sarapan pagi. Namun pada faktor perilaku kebersihan diri dengan frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 60 mahasiswa (60%) kesadaran mahasiswa dalam hal kebersihan diri sudah bisa dikatakan baik seperti mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dilakukan mahasiswa dengan baik karena kebersihan tangan sangat penting agar terhindar dari bakteri yang akan masuk kedalam tubuh. Kemudian pada faktor perilaku kebersihan lingkungan dengan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan 45 mahasiswa (45%) pada beberapa poin pertanyaan bahwa mahasiswa sudah mengikuti aturan dengan tidak merokok di sembarang tempat dan selalu menjaga lingkungan kampus tentunya.

Pada faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit dengan frekuensi terbanyak pada kategori tinggi dengan 45 mahasiswa (45%) mahasiswa sudah membiasakan diri untuk memantau kesehatannya, dengan mempelajari gejala-gejala penyakit. Yang terakhir yaitu faktor perilaku keseimbangan antara istirahat dan olahraga dengan frekuensi terbanyak pada kategori sedang dengan frekuensi terbanyak 53 mahasiswa (53%) masih ada beberapa mahasiswa yang sering begadang dan waktu istirahat dan olahraga tidak seimbang. Dimana mahasiswa ketika ingin hidup yang lebih sehat, maka dengan mudah ia akan melakukan yang seharusnya dilakukan untuk menjaga gaya hidup sehat tersebut.

5.2 Saran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat mahasiswa pendidikan olahraga dan kesehatan universitas jambi, berdasarkan hasil penelitian maka peneliti mengharapkan mahasiswa mempunyai kesadaran akan perilaku hidup yang lebih sehat, contohnya makan- makanan dengan gizi yang seimbang, kemudian beolahraga dengan teratur namun harus diimbangi dengan istirahat yang cukup, sehat tidak hanya dari dalam tubuh tapi dari luar juga penting karena kehidupan yang sehat dan lingkungan yang sehat akan memberikan dampak yang baik bagi kesehatan tubuh kita.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. (1994). Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Adliyani, Zaraz Obella Nur. 2015. Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. Majority. Volume 4 No.7.
- Arikunto, S. (2006 :130). Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek). Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, Safrudin.(2015) Pendidikan Keluarga: Konsep dan Strategi. Yogyakarta: Gava Media.
- Azwar, Saifuddin. 1997.Metode Penelitian. Pustaka Pelajar. Bumi Aksara. Jakarta.
- Cho, S., Dietrich, M., Brown, C. J. P., Clark, C. A., & Block, G. (2003). The Effect Of Breakfast Type On Total Daily Energy Intake And Body Mass Index: Results From The Third National Health And Nutrition Examination Survey (nhanes iii). Journal of the American College of Nutrition, 22(4), 296–302.
- Departemen Kesehatan RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI: 2009.
- Endang Ramdan. (1982). Olahraga dan Kesehatan. Bandung: PT. Angkasa
- Funderburk, L., Cardaci, T., Fink, A., Taylor, K., Rohde, J., & Harris, D. (2020). Healthy Behaviors Through Behavioral Design– Obesity Prevention. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(14), 1–19.

- Giles, E. L. (2011). Disaggregating Young Adults ' Knowledge of Healthy Lifestyle Practices Centre for Rural Economy Discussion Paper Series No . 30. (30), 1–30.
- Green, L. (2000). Communication and Human Behaviour. Prentice Hall, New Jersey
- Irianto, K. 2007. Panduan Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Kaplan & Sadock, 2015. Synopsis Of Psychiatry: Behavioral Scienes/Cinical/Psychiatri-EleventEdition
- Kesehatan Dalam Kerangka Sustainable Development Goals (SDGs). Jakarta: Kemenkes RI; 2015.
- Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). Universitas Mercu Buana
- Kriswanto, E. S., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., & Suharjana, F. (2019). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle.
- Kriswanto, E. S., Prasetyawati Tri P.S., I., Meikahani, R., & Suharjana, F. (2019). Smartphone: Social Attitude and Healthy Lifestyle.
- Lee, S., Misra, R., & Kaster, E. (2012). Active Intervention Program Using Dietary Education and Exercise Training for Reducing Obesity in Mexican American Male Children. Health Educator, 44(1), 2–13.

- Lugas, J., Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi Pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). 2(1), 1– 12
- Lutan, Rusli. 2000. Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Notoadmodjo S. Promosi kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2007.
- Notoatmodjo, S. 2007. Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Dalam Notoadmodjo, S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta. Rineka Cipta, 133- 151.
- Notoatmodjo, S., 2014, Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, A. R., & Puspitasari, D. (2014). Peningkatan Pendidikan Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Usia Remaja Melalui Penerapan Komunikasi Lingkungan Dan Kesehatan Reproduksi Berbasis Kearifan Lokal. Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat, 3(2), 53–69.
- Perry & Potter. (2012). Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, Edisi 4. Vol.1 . Jakarta: EGC
- Raksanagara, A., & Raksanagara, A. (2016). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sebagai Determinan Kesehatan Yang Penting Pada Tatanan Rumah Tangga Di Kota Bandung. Jurnal Sistem Kesehatan, 1(1), 30–34.
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. 2011. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.

- Sirois, F. M., van Eerde, W., & Argiropoulou, M. I. (2015). Is procrastination related to sleep quality? Testing an application of the procrastination–health model. *Cogent Psychology*, 2(1).
- Soekidjo Notoatmodjo. 1997. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan dalam Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekidjo Notoatmojo, (1993). Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Yogyakarta: Andi offset
- Sugiyono, 2013, Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (Bandung: ALFABETA)
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV
- Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, II(2), 189–201.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersand di Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1-12.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58.
- Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology*. Los Angeles: McGraw-Hill.

Triwibowo, Cecep. (2015). Pengantar Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat.
Yogyakarta : Nuha Medika.

Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. *American Psychologist*, 66(7),
579–592.

Werner Hoerger, W. K., & Sharon Hoeger, A. (2009). *Life Physical Fitness &
Wellness* (11th ed.).

World Health Organization. Definisi Sehat WHO: WHO;

LAMPIRAN 1: KUESIONER

KUESIONER PENELITIAN

PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI

Dalam rangka penyelesaian Skripsi. Saya, Anggun Permata Sari bermaksud melakukan penelitian ilmiah untuk penyusunan skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi?”. Suhubung dengan hal tersebut saya sangat mengharapkan kesediaan Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi untuk meluangkan waktunya sejenak untuk mengisi beberapa pertanyaan pada kuesioner ini.

Atas perhatian dan kerja samanya, saya ucapkan terima kasih.

Nama :

NIM :

ANGKATAN :

PETUNJUK PENGISIAN

1 : tidak pernah

2 : jarang

3 : kadang kadang

4 : sering

5 : selalu

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Selalu	Sering	Kadang kadang	jarang	Tidak pernah
1	Apakah Saudara/i setiap harinya makan makanan empat sehat lima sempurna					
2	Apakah Saudara/i ketika tubuh terasa lesu atau kurang asupan meminum vitamin					
3	Apakah Saudara/i mengkonsumsi air 8/2 ltr dalam seharinya					
4	Apakah Saudara/i mengurangi garam yang berlebihan					
5	Apakah Saudara/i mengurangi gula yang berlebihan					
6	Apakah Saudara/i mengurangi penyedap rasa yang berlebihan					
7	Apakah Saudara/i mengkonsumsi sayuran setiap harinya					
8	Apakah Saudara/i mengkonsumsi buah setiap harinya					

9	Apakah Saudara/i mengurangi makanan siap saji					
10	Apakah Saudara/i mengkonsumsi beras merah					
11	Apakah Saudara/i mengkonsumsi umbi,sayur,dan kacang					
12	Apakah Saudara/i mengurangi makanan yang berlemak seperti daging yang berlebihan					
13	Apakah Saudara/i melakukan sarapan pagi setiap harinya					
14	Apakah Saudara/i makan 2-3 kali sehari					
15	Apakah Saudara/i menghindari makan malam melebihi dari jam 8					
16	Apakah Saudara/i mandi setiap harinya					
17	Apakah Saudara/i ketika melakukan aktivitas yang berkeringat setelah itu mandi					
18	Apakah Saudara/i ketika melakukan aktivitas yang					

	berkeringat mengganti pakaian yang bersih					
19	Apakah Saudara/i ketika makan dan sesudah makan mencuci tangan dengan bersih menggunakan sabun					
20	Apakah Saudara/i sering mencuci handuk setelah dipakai terlalu lama					
21	Apakah Saudara/i sangat menjaga kehygienisan makanan					
22	Apakah Saudara/i merawat dan memotong kuku ketika sudah panjang					
23	Apakah Saudara/i menggosok gigi setiap harinya					
24	Apakah Saudara/i mengurangi makanan yang merusak gigi seperti permen, es dll					
25	Apakah Saudara/i mencuci rambut 2 kali seminggu					
26	Apakah Saudara/i membuang sampah pada tempatnya					
27	Apakah Saudara/i menjaga					

	atau tidak merokok di sembarang tempat					
28	Apakah Saudara/i menyiram kembali setelah menggunakan toilet					
29	Apakah Saudara/i meningkatkan kesehatan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang					
30	Apakah Saudara/i bisa mengendalikan stres					
31	Apakah Saudara/i menghindari rokok					
32	Apakah Saudara/i untuk mencegah penyakit rajin melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga					
33	Apakah Saudara/i menjaga berat badan ideal/cegah obesitas					
34	Apakah Saudara/i ketika mempunyai riwayat penyakit melakukan cek kesehatan secara teratur					

35	Apakah Saudara/i melakukan pemeriksaan mandiri ke dokter ketika adanya gejala sakit					
36	Apakah Saudara/i ketika sakit melakukan pemulihan istirahat yang cukup					
37	Apakah Saudara/i berolahraga 2-4 kali dalam seminggu					
38	Apakah Saudara/i beristirahat pada malam hari tidak melebihi jam 10 malam					
39	Apakah Saudara/i merasa cukup istirahat pada saat tidur di malam hari					
40	Apakah Saudara/i waktu tidur 7-8 jam dalam sehari					

LAMPIRAN 2: DESKRIPSI JAWABAN RESPONDEN

Hasil Uji Frekuensi Data Kuesioner Responden

Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan Minuman

F r e q u e n c i e s

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15
N Valid	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	3.12	2.89	3.54	3.11	3.21	3.16	3.50	3.07	3.12	1.74	3.11	3.06	3.08	3.76	2.84
Minimum	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
Maximum	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5

F r e q u e n c y T a b l e

P1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	1	1.0	1.0	1.0
	J	25	25.0	25.0	26.0
	K	43	43.0	43.0	69.0
	R	23	23.0	23.0	92.0
	L	8	8.0	8.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	10	10.0	10.0	10.0
	J	27	27.0	27.0	37.0
	K	33	33.0	33.0	70.0
	R	24	24.0	24.0	94.0
	L	6	6.0	6.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	4	4.0	4.0	4.0
	J	15	15.0	15.0	19.0
	K	30	30.0	30.0	49.0
	R	25	25.0	25.0	74.0
	L	26	26.0	26.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	6	6.0	6.0	6.0
	J	19	19.0	19.0	25.0
	K	46	46.0	46.0	71.0
	R	16	16.0	16.0	87.0
	L	13	13.0	13.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	8	8.0	8.0	8.0
	J	13	13.0	13.0	21.0
	K	44	44.0	44.0	65.0
	R	20	20.0	20.0	85.0
	L	15	15.0	15.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	7	7.0	7.0	7.0
	J	14	14.0	14.0	21.0
	K	48	48.0	48.0	69.0
	R	18	18.0	18.0	87.0
	L	13	13.0	13.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P7

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	2	2.0	2.0	2.0
	J	11	11.0	11.0	13.0
	K	39	39.0	39.0	52.0
	R	31	31.0	31.0	83.0
	L	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P8

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	J	27	27.0	27.0	27.0
	K	44	44.0	44.0	71.0
	R	24	24.0	24.0	95.0
	L	5	5.0	5.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P9

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	6	6.0	6.0	6.0
	J	13	13.0	13.0	19.0
	K	52	52.0	52.0	71.0
	R	21	21.0	21.0	92.0
	L	8	8.0	8.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P10

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	48	48.0	48.0	48.0
	J	35	35.0	35.0	83.0
	K	12	12.0	12.0	95.0
	R	5	5.0	5.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P11

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	2	2.0	2.0	2.0
	J	28	28.0	28.0	30.0
	K	36	36.0	36.0	66.0
	R	25	25.0	25.0	91.0
	L	9	9.0	9.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P12

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	3	3.0	3.0	3.0
	J	21	21.0	21.0	24.0
	K	49	49.0	49.0	73.0
	R	21	21.0	21.0	94.0
	L	6	6.0	6.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P13

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	3	3.0	3.0	3.0
	J	32	32.0	32.0	35.0
	K	33	33.0	33.0	68.0
	R	18	18.0	18.0	86.0
	L	14	14.0	14.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P14

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	2	2.0	2.0	2.0
	J	13	13.0	13.0	15.0
	K	27	27.0	27.0	42.0
	R	23	23.0	23.0	65.0
	L	35	35.0	35.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P15

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	13	13.0	13.0	13.0
	J	23	23.0	23.0	36.0
	K	39	39.0	39.0	75.0
	R	17	17.0	17.0	92.0
	L	8	8.0	8.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Hasil Uji Frekuensi Data Kuesioner Responden

Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

F r e q u e n c i e s**Statistics**

		P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
N	Valid	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		4.54	3.38	4.19	4.27	3.91	4.18	4.09	4.67	3.38	3.97
Minimum		1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Maximum		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

**F r e q u e n c y
T a b l e****P16**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	2	2.0	2.0	2.0
	J	2	2.0	2.0	4.0
	K	9	9.0	9.0	13.0
	R	14	14.0	14.0	27.0
	L	73	73.0	73.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P17

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TP	13	13.0	13.0	13.0
J	13	13.0	13.0	26.0
K	27	27.0	27.0	53.0
R	17	17.0	17.0	70.0
L	30	30.0	30.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

P18

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TP	3	3.0	3.0	3.0
J	5	5.0	5.0	8.0
K	15	15.0	15.0	23.0
R	24	24.0	24.0	47.0
L	53	53.0	53.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

P19

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid J	4	4.0	4.0	4.0
K	18	18.0	18.0	22.0
R	25	25.0	25.0	47.0
L	53	53.0	53.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

P20

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TP	1	1.0	1.0	1.0
J	6	6.0	6.0	7.0
K	28	28.0	28.0	35.0
R	31	31.0	31.0	66.0
L	34	34.0	34.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

P21

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	1	1.0	1.0	1.0
	J	4	4.0	4.0	5.0
	K	20	20.0	20.0	25.0
	R	26	26.0	26.0	51.0
	L	49	49.0	49.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P22

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	1	1.0	1.0	1.0
	J	8	8.0	8.0	9.0
	K	19	19.0	19.0	28.0
	R	25	25.0	25.0	53.0
	L	47	47.0	47.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P23

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	2	2.0	2.0	2.0
	J	1	1.0	1.0	3.0
	K	7	7.0	7.0	10.0
	R	8	8.0	8.0	18.0
	L	82	82.0	82.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P24

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	3	3.0	3.0	3.0
	J	13	13.0	13.0	16.0
	K	45	45.0	45.0	61.0
	R	21	21.0	21.0	82.0
	L	18	18.0	18.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P25

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TP	4	4.0	4.0	4.0
J	2	2.0	2.0	6.0
K	28	28.0	28.0	34.0
R	25	25.0	25.0	59.0
L	41	41.0	41.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Hasil Uji Frekuensi Data Kuesioner Responden

Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Lingkungan

F r e q u e n c i e s**Statistics**

	P26	P27	P28
N Valid	100	100	100
Missing	0	0	0
Mean	4.44	2.53	4.37
Minimum	1	1	1
Maximum	5	5	5

**F r e q u e n c y
T a b l e****P26**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid TP	1	1.0	1.0	1.0
K	16	16.0	16.0	17.0
R	20	20.0	20.0	37.0
L	63	63.0	63.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Frequency Table

P29

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	2	2.0	2.0	2.0
	J	7	7.0	7.0	9.0
	K	35	35.0	35.0	44.0
	R	27	27.0	27.0	71.0
	L	29	29.0	29.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P30

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	3	3.0	3.0	3.0
	J	13	13.0	13.0	16.0
	K	40	40.0	40.0	56.0
	R	27	27.0	27.0	83.0
	L	17	17.0	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P31

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	5	5.0	5.0	5.0
	J	6	6.0	6.0	11.0
	K	15	15.0	15.0	26.0
	R	12	12.0	12.0	38.0
	L	62	62.0	62.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P32

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	2	2.0	2.0	2.0
	J	13	13.0	13.0	15.0
	K	26	26.0	26.0	41.0
	R	34	34.0	34.0	75.0
	L	25	25.0	25.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P33

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	5	5.0	5.0	5.0
	J	5	5.0	5.0	10.0
	K	31	31.0	31.0	41.0
	R	32	32.0	32.0	73.0
	L	27	27.0	27.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P34

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	18	18.0	18.0	18.0
	J	22	22.0	22.0	40.0
	K	38	38.0	38.0	78.0
	R	17	17.0	17.0	95.0
	L	5	5.0	5.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P35

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	11	11.0	11.0	11.0
	J	22	22.0	22.0	33.0
	K	35	35.0	35.0	68.0
	R	16	16.0	16.0	84.0
	L	16	16.0	16.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P36

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	1	1.0	1.0	1.0
	J	7	7.0	7.0	8.0
	K	21	21.0	21.0	29.0
	R	32	32.0	32.0	61.0
	L	39	39.0	39.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Hasil Uji Frekuensi Data Kuesioner Responden

Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat Dan Olahraga

F r e q u e n c i e s

Statistics

		P37	P38	P39	P40
N	Valid	100	100	100	100
	Missing	0	0	0	0
Mean		3.47	2.86	3.29	3.29
Minimum		1	1	1	1
Maximum		5	5	5	5

F r e q u e n c y T a b l e

P37

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	3	3.0	3.0	3.0
	J	13	13.0	13.0	16.0
	K	40	40.0	40.0	56.0
	R	22	22.0	22.0	78.0
	L	22	22.0	22.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P38

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	11	11.0	11.0	11.0
	J	27	27.0	27.0	38.0
	K	35	35.0	35.0	73.0
	R	19	19.0	19.0	92.0
	L	8	8.0	8.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P39

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	3	3.0	3.0	3.0
	J	14	14.0	14.0	17.0
	K	43	43.0	43.0	60.0
	R	31	31.0	31.0	91.0
	L	9	9.0	9.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

P40

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TP	3	3.0	3.0	3.0
	J	18	18.0	18.0	21.0
	K	40	40.0	40.0	61.0
	R	25	25.0	25.0	86.0
	L	14	14.0	14.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

LAMPIRAN 3: HASIL UJI PERSYARATAN INSTRUMEN

Hasil Uji Validitas dan Reabilitas

Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Faktor Perilaku Terhadap Makanan Dan
Minuman

Item pernyataan	r hitung	r table	Kondisi	Kesimpulan
Butir 1	0,654	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 2	0,393	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 3	0,528	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 4	0,820	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 5	0,761	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 6	0,810	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 7	0,500	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 8	0,669	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 9	0,641	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 10	0,375	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 11	0,669	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 12	0,659	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 13	0,389	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 14	0,389	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 15	0,468	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid

Reliability

Scale: ALL
VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.744	16

Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan Diri

Item pernyataan	r hitung	r table	Kondisi	Kesimpulan
Butir 1	0,431	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 2	0,495	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 3	0,462	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 4	0,719	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 5	0,504	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 6	0,368	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 7	0,391	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 8	0,521	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 9	0,351	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid

Reliability

Scale: ALL
VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.700	11

Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Faktor Perilaku Terhadap Kebersihan

Lingkungan

Item pernyataan	r hitung	r table	Kondisi	Kesimpulan
Butir 1	0,450	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 2	0,730	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 3	0,762	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid

Reliability

Scale: ALL
VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.746	4

Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Faktor Perilaku Terhadap Sakit dan Penyakit

Item pernyataan	r hitung	r table	Kondisi	Kesimpulan
Butir 1	0,485	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 2	0,606	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 3	0,641	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 4	0,719	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 5	0,698	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 6	0,707	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 7	0,667	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid

Butir 8	0,657	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
---------	-------	-------	--------------------------	-------

Reliability

Scale: ALL
VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.760	9

Hasil Uji Validitas Dan Reabilitas Faktor Perilaku Keseimbangan Antara Istirahat dan Olahraga

Item pernyataan	r hitung	r table	Kondisi	Kesimpulan
Butir 1	0,627	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 2	0,881	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 3	0,879	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid
Butir 4	0,723	0,344	$r_{hitung} > r_{tabel}$	Valid

Reliability

Scale: ALL
VARIABLES

Case Processing Summary

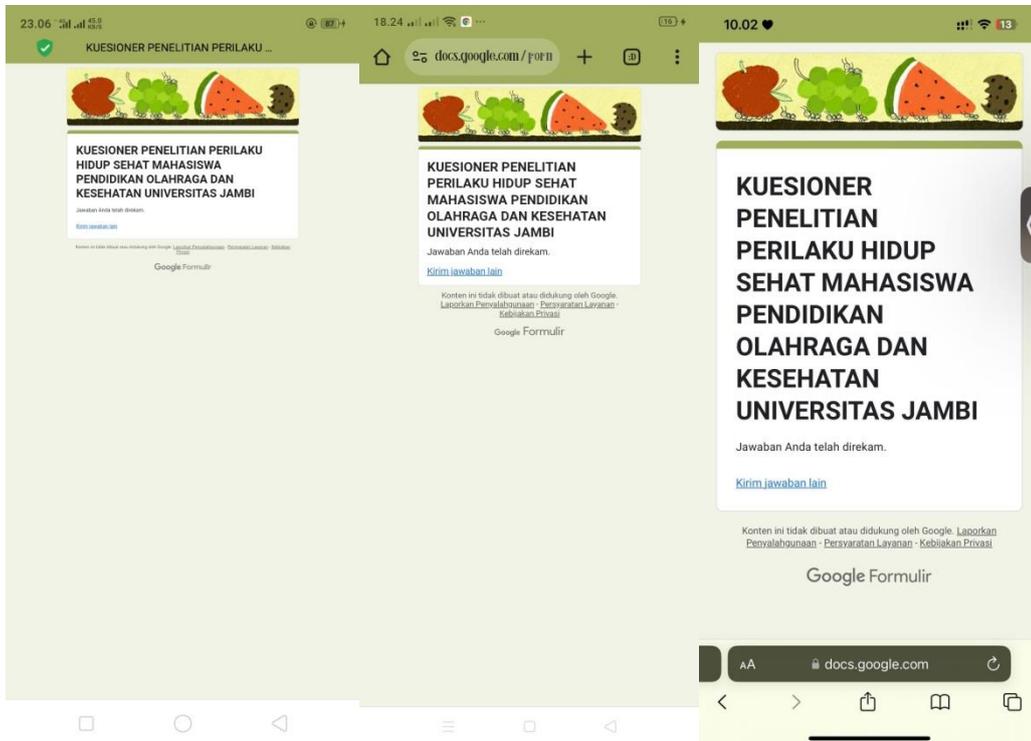
		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	0.0
	Total	33	100.0

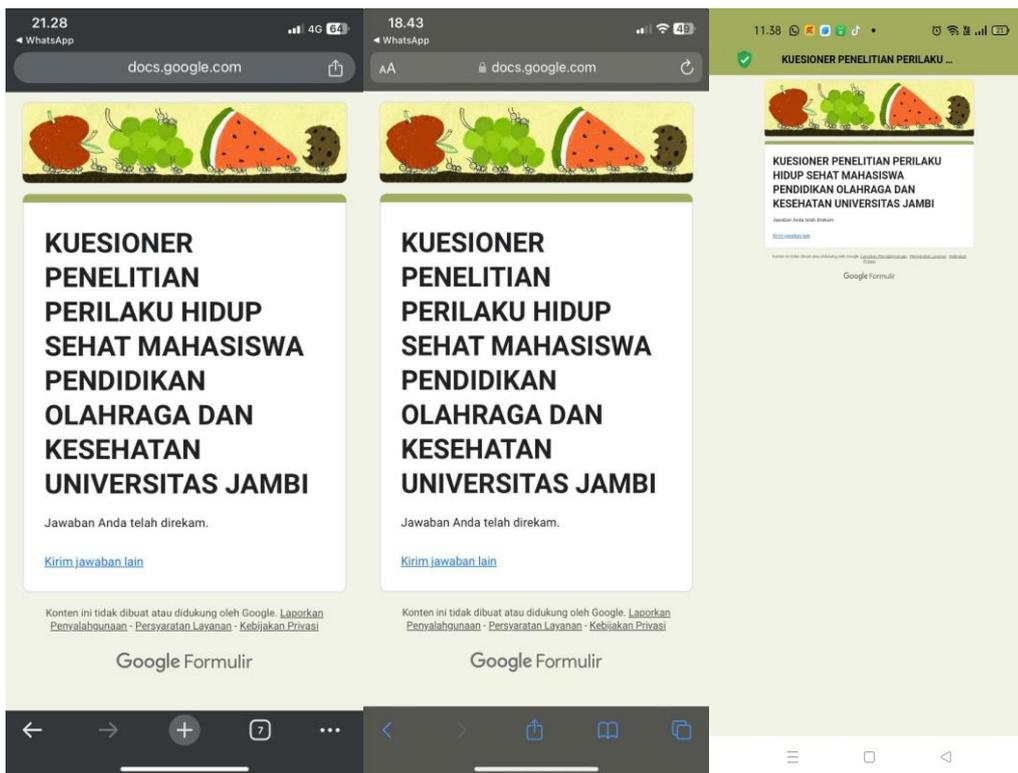
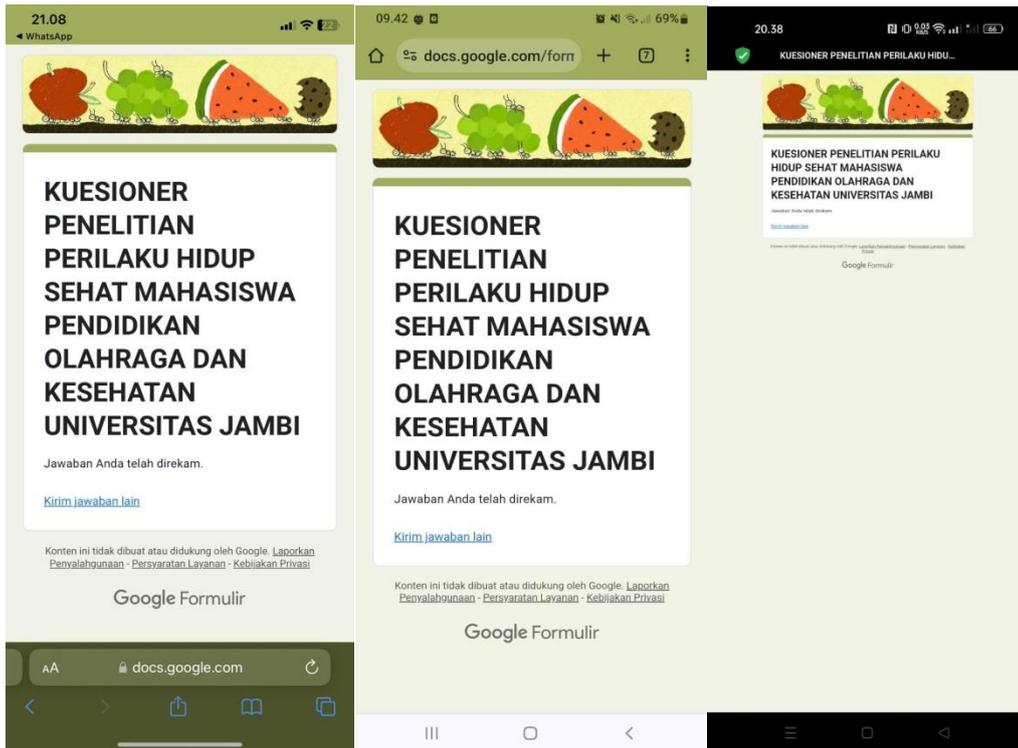
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

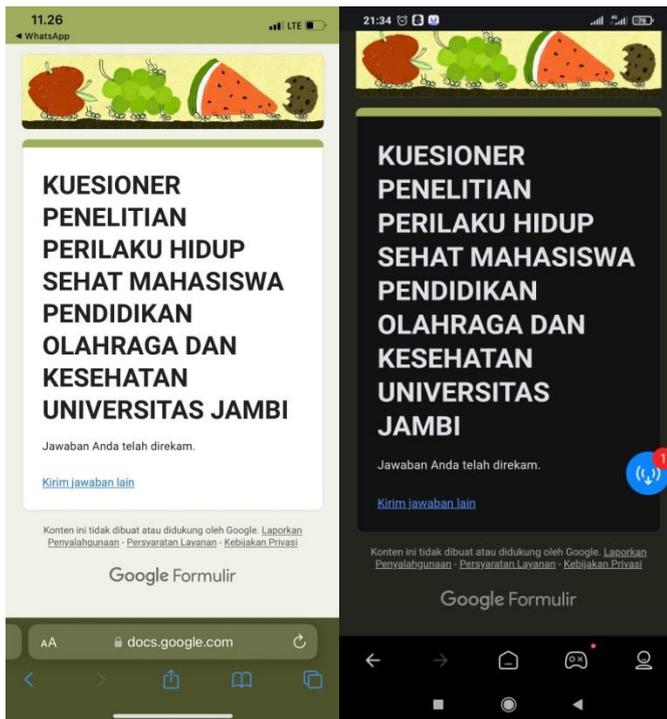
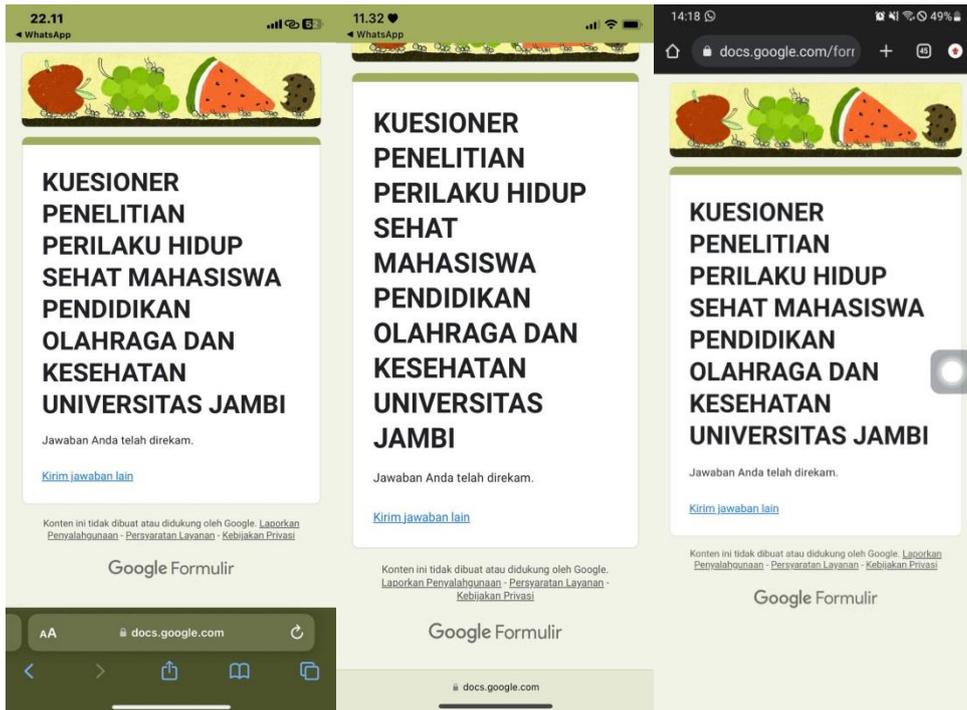
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.805	5

LAMPIRAN 4: DOKUMENTASI







**LEMBAR VALIDASI/KELAYAKAN AHLI MATERI
PERILAKU HIDUP SEHAT MAHASISWA PENDIDIKAN OLAHRAGA
DAN KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI**

A. Pengantar

Dengan hormat,

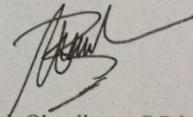
Saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya atas kesempatan yang diberikan untuk melakukan validasi/kelayakan terkait skripsi dengan judul "Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi". Surat ini bertujuan untuk memastikan kualitas dan validitas/kelayakan pernyataan yang akan digunakan dalam penelitian saya. Semoga hasil angket nantinya dapat membarikan kontribusi yang berarti bagi pemahaman mahasiswa dalam meningkatkan hidup sehat.

B. Identitas Validator

Nama : Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd.
Nip : 198810242015041003
Jabatan : Dosen
Instansi : Universitas Jambi
Validasi : Ke-1

Berdasarkan penilaian pernyataan Angket maka saya menyatakan pernyataan Angket ini dapat digunakan untuk penelitian.

Jambi, Februari 2024



Dr. Alek Oktadinata, S.Pd., M.Pd.

NIP: 198810242015041003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus Pinang Masak Jl. Raya Jambi – Ma. Bulian, KM. 15, Mendalo Indah, Jambi
Kode Pos. 36361, Telp. (0741)583453 Laman. www.fkip.unja.ac.id Email. fkip@unja.ac.id

Nomor : 491/UN21.3/PT.01.04/2024 02 Februari 2024
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan

Di
Tempat

Dengan hormat,
Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa kami
atas nama

Nama : **Anggun Permata Sari**
NIM : **K1A120045**
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan
Dosen Pembimbing Tesis : 1. Dr. Ugi Nugraha, S.Pd., M.Pd
2. Fitri Diana, S.Pd., M.Pd

akan melaksanakan penelitian guna penyusunan Tesis yang berjudul:
**“Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan Universitas Jambi.”**

Berkenaan dengan hal tersebut mohon kiranya mahasiswa yang
bersangkutan dapat diizinkan melakukan penelitian ditempat yang
Saudara pimpin dari tanggal **5 Februari s/d 5 Maret 2024**

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya di ucapkan terima kasih

a.n. Dekan,
Wakil Dekan BAKSI,



Delita Sartika, Ph.D.
NIP 198110232005012002





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS JAMBI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KEPELATIHAN
Jalan Raya Jambi-Ma Bulian, KM. 15 Mendalo Indah, Kode Pos 36361
Laman: www.unja.ac.id

Nomor : 310 /UN21.3.7/KM/2024 Jambi, 24 April 2024
Perihal : Telah Melaksanakan Izin Penelitian

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik, Kerjasama dan Sistem Informasi
FKIP Universitas Jambi
Kampus Pinang Masak Mendalo Indah
Jambi

Dengan hormat,

Dengan ini diberitahukan kepada Saudara, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (S1) Universitas Jambi atas nama:

Nama : Anggun Permata Sari
NIM : K1A120045
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan

Telah melaksanakan penelitian guna untuk penyusunan Skripsi yang berjudul:
"Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi"

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 Februari s.d 5 Maret 2024

Demikian surat ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ketua Jurusan Pendidikan
Olahraga dan Kepeleatihan,

Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd
NIP. 197404082005011001

