

HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DENGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN

Muhammad Alfandi*, Faridha Nurhayati

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan & Kesehatan

Universitas Negeri Surabaya

*muhammadalfandi.20116@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Sehat merupakan kondisi sejahtera jasmani, rohani, serta sosial yang sempurna tidak hanya semata-mata terbebas dari penyakit atau kekurangan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah serangkaian perilaku atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat dengan kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran agar mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan serta aktif berkontribusi dalam kesehatan masyarakat. Sedangkan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh tetap mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas tambahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Indonesia Global School Based Health Survey 2015* dari WHO dan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) dari KEMENPORA RI. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo dengan teknik sampling menggunakan cluster random sampling diambil 2 kelas dengan jumlah 69 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi gamma dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara PHBS secara keseluruhan dan pada PHBS komponen kebersihan, konsumsi rokok (tembakau), serta perilaku dan pengetahuan seksual dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo. Sedangkan pada komponen perilaku makan dan minum terdapat hubungan yang signifikan yaitu sebesar $0,027 < 0,05$ dengan sumbangan 40,1 % dan komponen aktivitas fisik terdapat hubungan yang signifikan sebesar $0,014 < 0,05$ dengan sumbangan 4,6%.

Kata Kunci: PHBS; kebugaran jasmani; siswa

Abstract

Health is condition of complete physical, spiritual, and social well-being, not merely freedom from disease and deficiency. Clean and Healthy Living Behavior is the series of behaviors or actions carried out by person, family, group, or community with awareness as a result of learning in order to be able to help themselves (independently) in the field of health and actively contribute to public health. Meanwhile, physical fitness is the ability of a person's body to carry out daily activities without causing significant fatigue, as a result the body still has energy reserves to carry out additional activities. The purpose of this research is to determine the correlation between clean and healthy living behavior with physical fitness level of SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo students. This research uses a quantitative approach with a correlation research type. The data was collected by the questionnaire of 2015 Indonesia Global School Based Health Survey from WHO and the *Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)* from KEMENPORA RI. The subjects in this research were 10th grade students of SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo with cluster random sampling, there 2 classes were taken with a total of 69 students. The technique of data analysis used a gamma correlation test and percentage. The results showed that there was no significant correlation between overall PHBS and PHBS component of hygiene, tobacco use, and sexual behavior with the level of physical fitness in SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo students. Meanwhile, in the dietary behavior component, there was a significant correlation of $0,027 < 0,05$ with a contribution of 40,1% and the physical activity component has a significant correlation of $0,014 < 0,05$ with a contribution of 4,6%.

Keywords: clean and healthy living behavior; physical fitness; students

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti selalu menginginkan badan sehat dan bugar untuk mencapai sesuatu yang diharapkan dalam hidupnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), sehat adalah kondisi sejahtera jasmani, rohani, serta sosial yang baik tidak hanya bebas dari penyakit atau kekurangan saja (*WHO Interim Commission*, 1948). Sedangkan kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh setiap individu menjalankan aktivitas atau kegiatan sehari-hari tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebih, sehingga tubuh tetap mempunyai persediaan tenaga untuk melakukan aktivitas tambahan (Darmawan, 2017).

Untuk mencapai kesehatan yang berkualitas, maka diperlukan perilaku yang mengarah pada pola hidup yang bersih dan sehat, perilaku tersebut adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah serangkaian perilaku yang dilakukan oleh seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat dengan kesadaran sebagai penunjang untuk diri sendiri secara mandiri di bidang kesehatan serta turut aktif berkontribusi dalam kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Tujuan dan manfaat utama PHBS adalah menyadarkan dan membekali masyarakat dengan pengetahuan berupa PHBS dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebersihan masyarakat yang memenuhi standar.

Salah satu tatanan dalam tujuan dan manfaat PHBS adalah tatanan pendidikan atau sekolah. Institusi pendidikan atau sekolah memiliki potensi dalam upaya pengembangan kualitas sumber daya manusia di masa yang akan datang, salah satunya untuk mengembangkan individu menjadi lebih peka terhadap berbagai masalah, contohnya masalah kesehatan (Sulastri et al., 2018).

Akan tetapi anak usia sekolah khususnya remaja dapat dikatakan masa yang paling rawan dibandingkan masa yang lain (Prasasti, 2017). Remaja yang gagal dalam menemukan jati dirinya seringkali terjebak dalam kenakalan remaja, seperti merokok, konsumsi NAPZA, pergaulan bebas, balap liar, sampai tawuran menggunakan senjata tajam. Hal-hal tersebut tentu saja dapat berpengaruh bagi kesehatan dan kebugaran mereka. Padahal masih banyak aktivitas-aktivitas positif yang bisa mereka lakukan seperti contohnya aktivitas fisik dan olahraga yang juga dapat menunjang kesehatan dan kebugaran mereka. Untuk itu, dibutuhkan pengetahuan tentang kesehatan yang dimulai dari lingkungan keluarga serta sekolah untuk mencegah dan menanggulangi terjadinya hal-hal tersebut.

Penerapan PHBS dan kebugaran jasmani di sekolah dapat dilaksanakan melalui kegiatan Intrakurikuler pembelajaran, hal tersebut sesuai dengan kurikulum yang berlaku dan dapat diintegrasikan ke

dalam mata pelajaran di sekolah khususnya mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Dalam dasar hukum tentang capaian pembelajaran pada jenjang pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah pada kurikulum merdeka menetapkan salah satu karakteristik mata pelajaran PJOK yang memuat elemen keterampilan gerak, pengetahuan gerak, pemanfaatan gerak, serta pengembangan karakter dan internalisasi nilai-nilai gerak pembelajaran PJOK. Pada elemen pemanfaatan gerak terdapat pemanfaatan pengetahuan gerak dan keterampilan gerak yang terdiri dari aktivitas pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan, dan juga pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam penelitian relevan sebelumnya yang dilakukan oleh Wahana & Rochmania pada 2019 menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa terdapat hubungan yang signifikan dengan kriteria korelasi cukup. Dari penelitian tersebut, peneliti mencoba melakukan penelitian serupa dengan lokasi dan populasi penelitian yang didapatkan pada saat menjalankan program pengenalan lapangan persekolahan (PLP) di SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo. Peneliti mendapatkan informasi bahwa SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo telah beberapa kali meraih gelar sekolah adiwiyata dan merupakan satu-satunya sekolah SMK di Kabupaten Sidoarjo yang meraih penghargaan sekolah Adiwiyata di Jawa Timur pada tahun 2023. SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo mendukung dan menerapkan lingkungan yang bersih, hijau dan sehat, salah satunya adalah dengan menjalin MoU atau kerjasama dengan berbagai pihak, seperti dengan pemerintah Desa setempat, BNN, DLHK, Puskesmas serta masyarakat sekitar yang turut aktif berperan dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah (Radar Jatim, 2023).

Dukungan lain yang diberikan oleh sekolah diantaranya seperti adanya taman hijau atau *green house*, kantin sehat, kamar mandi dan toilet bersih, wastafel atau tempat cuci tangan di setiap sudut sekolah, tempat sampah berdasarkan klasifikasinya, saluran pembuangan air yang lancar, serta poster bertema kesehatan di berbagai sudut sekolah, seperti larangan merokok dan konsumsi NAPZA. Selain itu, dalam program sekolah terdapat kegiatan Jum'at sehat dan kegiatan Jum'at bersih yang merupakan kegiatan aktivitas fisik berupa senam pagi dan pembiasaan kebersihan berupa kerja bakti bersama yang dilakukan pada hari Jum'at setiap minggunya. Terdapat juga ekstrakurikuler pendukung seperti palang merah remaja (PMR), *Green and Clean School*, dan ekstrakurikuler olahraga. Dalam kegiatan intrakurikuler mata pelajaran

Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

PJOK juga mempelajari tentang pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Hal-hal tersebut juga mendukung penerapan PHBS dan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah.

Semua program kegiatan sekolah yang diberikan di SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo dapat diikuti oleh seluruh siswa kelas 10 sampai dengan siswa kelas 12. Pemberian program tersebut diharapkan siswa melakukan proses pembelajaran secara optimal dengan tubuh yang sehat dan bugar. Akan tetapi dari hasil observasi peneliti selama PLP, terdapat sebagian dari siswa kelas 10 saat mengikuti pembelajaran PJOK cenderung kurang antusias, terlihat letih, lesu dan kurang bersemangat, yaitu pada saat guru mengintruksikan untuk mempraktikkan gerakan aktivitas olahraga pada salah satu materi pembelajaran PJOK.

Jika dilihat dari program yang diberikan oleh sekolah untuk kegiatan penerapan PHBS yang didalamnya terdapat kegiatan menunjang aktivitas fisik yang dapat menjaga kebugaran jasmani siswa. Maka dari fenomena-fenomena yang telah disebutkan, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara PHBS dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas 10 yang ada di SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah antara PHBS dengan tingkat kebugaran jasmani di SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo memiliki hubungan yang signifikan serta seberapa jauh sumbangan atau kontribusi jika dari variabel yang akan diteliti terdapat hubungan yang signifikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Penelitian ini melibatkan 69 siswa kelas 10 SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo, pemilihan sampel menggunakan *cluster random sampling* yaitu bukan dari setiap individu, tetapi dari sekelompok atau area yang disebut *cluster* (Maksum, 2018). Pengumpulan data menggunakan observasi, kuesioner, tes dan pengukuran. Dalam observasi, peneliti mendapatkan informasi tentang sekolah tempat penelitian telah mendukung penerapan PHBS di sekolah.

Instrumen untuk mengukur PHBS menggunakan kuesioner yang diadopsi dari *Indonesia Global School-based Student Health Survey 2015* (GSHS) yaitu survei berbasis sekolah yang merupakan bagian dari program WHO untuk memperoleh informasi kesehatan siswa remaja di seluruh dunia. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN) tahun 2022 KEMENPORA RI yang

didalamnya terdapat beberapa item tes dan pengukuran untuk mengukur kebugaran jasmani siswa, seperti pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), *V-sit and reach*, *sit up*, *squat thrust*, dan tes lari PACER.

Selanjutnya data dianalisis uji korelasi gamma dan persentase menggunakan *IBM SPSS Statistics 23*. Analisis yang dilakukan mencari hubungan antara PHBS secara keseluruhan dan komponen di dalamnya dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Komponen dalam PHBS antara lain perilaku makan dan minum, kebersihan, konsumsi rokok (tembakau), konsumsi minuman mengandung alkohol, konsumsi obat-obatan terlarang (NAPZA), perilaku seksual, dan aktivitas fisik. Untuk mengukur seberapa jauh sumbangan atau kontribusi variabel menggunakan koefisien korelasi yang dikalikan 100.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data menggunakan *IBM SPSS Statistics 23* untuk meminimalisir kesalahan dalam pengolahan data dan mendapatkan hasil yang akurat. Berikut merupakan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Deskripsi Data

No	Komponen	Min	Max	Mean	Std. Dev
1	Tingkat PHBS Keseluruhan	64,9	88,5	81,959	3,3114
	Perilaku Makan dan Minum	47,5	85,2	67,210	8,5845
	Kebersihan	66,7	100	84,604	7,8415
	Konsumsi Rokok (Tembakau)	48,6	100	87,952	11,2996
	Konsumsi Minuman Alkohol	78,9	100	99,503	2,6874
	Konsumsi Obat-obatan terlarang	100	100	100	0,0000
	Perilaku dan Pengetahuan Seksual	46,9	100	92,859	6,9922
	Aktivitas Fisik	17,9	85,7	41,613	15,4954
2	Tingkat Kebugaran Jasmani	1,3	4,4	2,530	0,8536

Berikut merupakan kategori tingkat PHBS yang diukur menggunakan kuesioner Indonesia GSHS 2015:

Tabel 2. Tingkat PHBS Siswa

No	Komponen	Kategori					
		Buruk		Cukup		Baik	
		N	%	N	%	N	%
1	Tingkat PHBS Keseluruhan	0	0	1	1,4	68	98,6
2	Perilaku Makan dan Minum	3	4,3	43	62,3	23	33,3
3	Kebersihan	0	0	6	8,7	63	91,3
4	Konsumsi Rokok (Tembakau)	1	1,4	5	7,2	63	91,3
5	Konsumsi Minuman mengandung Alkohol	0	0	0	0	69	100
6	Konsumsi Obat-obatan terlarang	0	0	0	0	69	100
7	Perilaku dan Pengetahuan Seksual	1	1,4	0	0	68	98,6
8	Aktivitas Fisik	52	75,4	14	20,3	3	4,3

Berdasarkan tabel 2, rata-rata tingkat kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai PHBS secara keseluruhan pada kategori baik, hal yang sama juga pada komponen kebersihan, konsumsi rokok (tembakau), konsumsi minuman mengandung alkohol, konsumsi obat-obatan terlarang, serta perilaku dan pengetahuan seksual. Sedangkan pada komponen perilaku makan dan minum siswa paling banyak termasuk dalam kategori cukup, dan pada komponen aktivitas fisik siswa paling banyak termasuk dalam kategori buruk.

Berikut merupakan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa yang diukur menggunakan TKPN:

Tabel 3. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

Kategori									
Kurang Sekali		Kurang		Cukup		Baik		Baik Sekali	
N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0	0	23	33,3	24	34,8	16	23,2	6	8,7

Berdasarkan tabel 3, kategori kebugaran jasmani siswa rata-rata termasuk kategori cukup yaitu 24 siswa (34,8%).

Untuk mengetahui hubungan antara PHBS dengan tingkat kebugaran jasmani siswa adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Korelasi Gamma Komponen PHBS dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa

No	Komponen	Value	sig.
1	Tingkat PHBS Keseluruhan	0,593	0,883
2	Perilaku Makan dan Minum *	0,401	0,027
3	Kebersihan	0,260	0,179
4	Konsumsi Rokok (Tembakau)	0,759	0,596
5	Konsumsi Minuman mengandung Alkohol	Data Konstan	
6	Konsumsi Obat-obatan terlarang	Data Konstan	
7	Perilaku dan Pengetahuan Seksual	0,593	0,883
8	Aktivitas Fisik *	0,046	0,014

*Ada hubungan komponen PHBS dengan tingkat kebugaran jasmani siswa

Berdasarkan tabel 4, tingkat PHBS keseluruhan dan komponen kebersihan, konsumsi rokok (tembakau), serta perilaku dan pengetahuan seksual dinyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa. Sedangkan untuk komponen konsumsi minuman mengandung alkohol dan komponen konsumsi obat-obatan terlarang tidak dapat dianalisis karena data konstan.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hidayatulloh & Hartoto, 2022) dan (Sitepu et al., 2023) yang menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani. Disisi lain, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti bertolak belakang dengan penelitian (Wahana & Rochmania, 2019) dengan topik yang relevan. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara PHBS dan tingkat kebugaran jasmani siswa. Sedangkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti menyatakan tidak terdapat hubungan antara PHBS secara keseluruhan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Menurut (Hapsari, 2014) yang melakukan penelitian mengenai kesegaran jasmani dan status gizi siswa perokok dan bukan perokok, kebiasaan konsumsi rokok dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani karena rokok mengandung zat-zat berbahaya yang dapat merugikan tubuh. Namun hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti menyatakan tidak terdapat hubungan antara konsumsi rokok (tembakau) dengan tingkat kebugaran jasmani. Siswa telah mempunyai pengetahuan dan kesadaran mengenai bahaya dan dampak buruk dari rokok (tembakau). Selain itu lingkungan sekitar juga dapat mendukung perilaku

konsumsi rokok, seperti keluarga dan kerabat yang tidak merokok dan edukasi tentang bahaya rokok (tembakau) oleh orang tua, kemudian di lingkungan sekolah juga terdapat guru yang memberikan edukasi serta poster-poster yang berisi informasi mengenai bahaya merokok di setiap sudut sekolah, ini ditunjukkan pada siswa kelas 10 yang memiliki perilaku baik dengan tidak mengkonsumsi rokok (tembakau), akan tetapi jumlah rata-rata kategori tingkat kebugaran jasmani siswa tidak menunjukkan hasil yang baik pula.

Sama halnya seperti konsumsi rokok, konsumsi minuman yang mengandung alkohol serta konsumsi obat-obatan terlarang juga dapat merugikan tubuh. Hasil yang didapat oleh peneliti dalam komponen konsumsi minuman yang mengandung alkohol pada sampel penelitian ini termasuk dalam kategori baik, karena siswa telah mempunyai kesadaran dan pengetahuan akan bahaya dari minuman yang mengandung alkohol serta berbagai konsekuensi atau dampak negatif bagi diri sendiri, orang lain serta lingkungan sekitar. Dalam komponen konsumsi obat-obatan terlarang (NAPZA) seluruh sampel dalam penelitian dapat dipastikan telah menerapkan perilaku dan pengetahuan yang baik mengenai bahaya dari mengkonsumsi obat-obatan terlarang seperti mariyuana (ganja), amfetamin atau metamfetamin (ekstasi), sabu dan sejenisnya. Hal tersebut dapat diketahui dari hasil kuesioner menunjukkan seluruh sampel pada penelitian ini termasuk dalam kategori baik.

Meskipun dalam komponen konsumsi minuman yang mengandung alkohol dan konsumsi obat-obatan terlarang seluruh sampel penelitian termasuk dalam kategori baik, namun tetap perlu ditanamkan edukasi-edukasi mengenai bahaya minuman yang mengandung alkohol dan obat-obatan terlarang agar selalu memperkuat kesadaran dan perilaku positif untuk pencegahan bagi siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai kedua komponen tersebut tidak dapat dianalisis hubungannya terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena hasil penelitian dalam komponen konsumsi minuman yang mengandung alkohol dan konsumsi obat-obatan terlarang termasuk dalam kategori baik sehingga data yang didapatkan adalah data konstan.

Dalam komponen kebersihan dan komponen perilaku dan pengetahuan seksual cenderung mengarah pada kesehatan, yaitu pencegahan penyakit dan perlindungan diri. Dengan tubuh dan lingkungan yang bersih dapat mencegah penyakit yang disebabkan oleh kotoran, bakteri, kuman, virus dan sejenisnya yang dapat mendatangkan penyakit. Dari pertanyaan seputar kebersihan, hasil yang didapatkan peneliti adalah rata-rata siswa termasuk dalam kategori baik. Sebagian besar

siswa telah menerapkan kebersihan diri seperti mandi dan menggosok gigi secara rutin, cuci tangan dengan sabun di air mengalir pada saat sebelum dan sesudah makan dan juga setelah menggunakan toilet atau kamar mandi. Disisi lain, fasilitas di sekolah SMKN 2 Buduran Sidoarjo juga mendukung kebersihan diri bagi siswa dan lingkungan, hal tersebut dapat dilihat dari tempat cuci tangan atau wastafel yang tersedia di setiap sudut sekolah serta menyediakan kamar mandi terpisah yang dibedakan untuk siswa laki-laki dan perempuan untuk mendukung kebersihan dan kenyamanan.

Infeksi menular seksual adalah virus, bakteri, jamur, atau parasit yang dapat menular melalui hubungan seksual. Penyakit menular seksual dapat berkembang karena adanya Infeksi Menular Seksual, infeksi tersebut menyebabkan beberapa gejala penyakit. Tujuan utama dari kesehatan masyarakat dan perawatan kesehatan adalah sebagai pencegahan awal dan mengobati infeksi sebelum berkembang menjadi penyakit (Centers for Disease Control and Prevention, 2024).

Dengan memahami pengetahuan mengenai perilaku seksual dapat menjaga, mencegah dan menghindari pada perilaku seksual yang buruk seperti melakukan hubungan seksual sebelum menikah, perilaku seks menyimpang serta perilaku lainnya yang menjadi sumber penularan penyakit.

Hasil yang didapatkan peneliti dalam komponen perilaku seksual menunjukkan rata-rata siswa termasuk kategori baik. Siswa tidak melakukan hubungan seksual dengan beberapa alasan, diantaranya adalah melanggar norma dan nilai agama, ingin menunggu sampai menikah, tidak ingin menanggung konsekuensi atau dampak buruk seperti hamil diluar nikah dan terkena penyakit seksual yang menular, seperti HIV atau AIDS. Siswa telah memahami konsekuensi dari melakukan hubungan seksual sebelum menikah, tetapi perlu selalu ditanamkan edukasi-edukasi mengenai perilaku agar selalu memperkuat pengetahuan, kesadaran dan perilaku positif untuk pencegahan bagi siswa.

Akan tetapi dalam komponen perilaku makan minum dan komponen aktivitas fisik dinyatakan memiliki hubungan. Sumbangan atau kontribusi PHBS komponen perilaku makan dan minum terhadap kebugaran jasmani yaitu 40,1% dan sumbangan atau kontribusi komponen aktivitas fisik yaitu 4,6%.

Rata-rata 1 dari 4 orang dewasa, dan 3 dari 4 remaja (berusia 11-17 tahun) di seluruh dunia saat ini tidak memenuhi rekomendasi global untuk aktivitas fisik yang ditetapkan oleh WHO. (World Health Organization, 2018)

Melakukan aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja bermanfaat meningkatkan kebugaran jasmani

(kardiorespirasi dan otot), kesehatan kardiometabolik, kesehatan tulang, kemampuan kognitif, kesehatan mental, dan berkurangnya lemak tubuh. WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat dengan rata-rata setidaknya 60 menit per hari setiap minggu dan melakukan aktivitas yang dapat memperkuat otot dan tulang dengan intensitas berat kurang lebih 3 hari setiap minggunya (World Health Organization, 2020).

Hasil yang didapatkan peneliti dalam komponen aktivitas fisik menunjukkan rata-rata siswa termasuk kategori buruk. Sebagian besar siswa tidak melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit dalam satu hari. Dalam keseharian saat berangkat dan pulang dari sekolah sebagian besar siswa lebih memilih untuk tidak berjalan kaki atau mengendarai sepeda, siswa lebih memilih menggunakan transportasi pasif seperti sepeda motor atau menaiki angkutan umum dan antar jemput oleh orang tua. Siswa cenderung hanya melakukan aktivitas fisik dan olahraga hanya pada saat jam pelajaran PJOK di sekolah setiap minggunya. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk menonton televisi, bermain *gadget* dan *game* daripada melakukan aktivitas fisik.

Dari hasil penelitian dalam penelitian yang dilakukan oleh (Znyk et al., 2024) menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil sampel penelitian yang memiliki perilaku makan dan minum yang baik yaitu 2,4% dari jumlah sampel penelitian, dengan sebagian besar sampel termasuk pada kategori cukup sebesar 57,6%.

Hasil yang didapatkan peneliti pada penelitian ini, dalam komponen perilaku makan dan minum menunjukkan rata-rata siswa termasuk kategori cukup. Asupan makanan siswa terindikasi masih belum cukup baik, hal tersebut dapat dilihat dari frekuensi siswa dalam mengkonsumsi buah-buahan dan sayuran yang masih belum maksimal setiap harinya, sebagian siswa juga sering mengkonsumsi minuman bersoda dan makanan cepat saji yang jika dikonsumsi secara berlebihan akan dapat berdampak buruk pada kesehatan. Beberapa siswa juga cenderung tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dengan berbagai alasan seperti kurangnya waktu dan juga ketidaktersediaan makanan saat sarapan. Hal itu bisa saja mengganggu fokus dan konsentrasi siswa saat belajar di sekolah.

Perilaku makan dan minum yang baik dalam kuesioner penelitian yang dilakukan peneliti yaitu tentang makanan dan minuman dengan kandungan yang cukup dan seimbang didapatkan dari mengkonsumsi macam-macam buah dan sayur sesuai dengan kebutuhan dari masing-masing individu secara teratur. Untuk menjaga asupan makan agar tetap teratur dan lebih

terjaga kandungannya, siswa disarankan untuk membawa bekal dari rumah yang akan dikonsumsi di jam istirahat untuk makan siang atau siswa juga dapat membeli makanan dan minuman yang tersedia di kantin sekolah. Selain itu, dengan membawa bekal ke sekolah dapat menghindari dan mengurangi konsumsi makanan dan minuman mengandung zat-zat yang dapat mengganggu kesehatan.

PENUTUP

Simpulan

Simpulan dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti antara lain adalah:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara PHBS secara keseluruhan dan pada PHBS komponen kebersihan, konsumsi rokok (tembakau), serta perilaku dan pengetahuan seksual dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo. Sedangkan pada komponen perilaku makan minum dan komponen aktivitas fisik, hasil penelitian menyatakan terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo.
2. Besarnya sumbangan atau kontribusi PHBS komponen perilaku makan dan minum dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 2 Buduran Sidoarjo adalah sebesar 40,1%, dan komponen aktivitas fisik sebesar 4,6%.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Penelitian Selanjutnya
Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan pertimbangan dalam penelitian selanjutnya sehingga topik dan permasalahan mengenai PHBS atau kebugaran jasmani dapat diteliti lebih mendalam.
2. Bagi Sekolah
Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah dalam menyusun program sekolah tentang pembiasaan PHBS dan peningkatan kebugaran jasmani siswa.
3. Bagi Guru
Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan atau bahan pertimbangan untuk meningkatkan kesadaran dan sebagai pengingat siswa atas pentingnya PHBS dan kebugaran jasmani.
4. Bagi Siswa
Hasil dari penelitian ini dapat mengembangkan pengetahuan serta wawasan siswa mengenai

Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

pentingnya penerapan PHBS serta pentingnya menjaga kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Asisten Deputi Pengelolaan Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kemenpora RI. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara*.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *About Sexually Transmitted Infections (STIs)*. <https://www.cdc.gov/sti/about/index.html>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Global School-based Student Health Survey (GSHS). (2015). 2015 Indonesia GSHS Questionnaire. *Global School-Based Student Health Survey (GSHS)*. http://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/2015_GSHS_Indonesia_Questionnaire.pdf
- Hapsari, E. W. (2014). Perbedaan Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Antara Perokok dan Bukan Perokok Pada Siswa Putra Kelas IX SMP N 1 Tlogowungu Pati Tahun Ajaran 2012/2013. *Unnes Journal of Public Health*, 3(2), 1–8.
- Hidayatulloh, M. A., & Hartoto, S. (2022). Hubungan Antara Pola Hidup Sehat Dan Kebugaran Jasmani Siswa. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 10, 25–31. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48546%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/48546/40672>
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2052/Menkes/Per/X/2011. In *Kemenkes RI*.
- Kepala Badan Standar Kurikulum dan Asesmen Pendidikan Kemendikbudristek RI. (2022). *Keputusan Kepala Badan Standar, Kurikulum, dan Asesmen Pendidikan Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 033/H/KR/2022*.
- Maksum, A. (2018). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *Unesa University Press*.
- Prasasti, S. (2017). Kenakalan remaja dan faktor penyebabnya. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Radar Jatim. (2023). *SMKN 2 Buduran Satu-satunya SMK Sidoarjo Yang Meraih Adiwiyata Jatim*. <https://radarjatim.id/smkn-2-buduran-satu-satunya-smk-sidoarjo-yang-meraih-adiwiyata-jatim/>
- Sitepu, D. N., Sinuraya, J. F., & Martauli, E. D. (2023). Hubungan Antara Pola Hidup Sehat Dan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 2 Kabanjahe. *Universitas Quality Berastagi, Indonesia*, 7.
- Sulastri, K., Purna, I. N., & Suyasa, I. N. G. (2018). The Relationship between Knowledge Level and School Children Behavior About Clean and Healthy Life in the State Elementary School of the Selemadeg Timur II Community Health Center. *Journal of Environmental Health*, 4, 99–106. [http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL KESEHATAN LINGKUNGAN/Ketut Sulastri1, I Nyoman Purna2, I NyomanGede Suyasa3.pdf](http://www.poltekkes-denpasar.ac.id/files/JURNAL%20KESEHATAN%20LINGKUNGAN/Ketut%20Sulastri1,%20I%20Nyoman%20Purna2,%20I%20NyomanGede%20Suyasa3.pdf)
- Wahana, S., & Rochmania, A. (2019). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X di SMAN 2 Lamongan. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(2 SE-Articles), 103–111. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p103-111>
- WHO Interim Commission. (1948). *Official Records of the World Health Organization No.2: Summary Report on Proceedings, Minutes and Final Acts of the International Health Conference Held in New York*.
- World Health Organization. (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. In CC BY-NC-SA 3.0 IGO. <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2006.06.007>
- World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- Znyk, M., Raciborski, F., & Kaleta, D. (2024). Dietary Behavior and Determinants of Diet Quality among Primary Health Care Patients in Poland. *Nutrients*, 16(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu16070925>