

PERBANDINGAN PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA SEKOLAH SWASTA DI DAERAH KOTA DAN PELOSOK KABUPATEN JEMBER

Alamsyah Setyo Sarwiyono*, Juanita Dolores Hasiane

S1- Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*alamsyahsarwiyono@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penggunaan pendidikan adalah suatu proses kegiatan belajar mengajar yang bertujuan mengubah perilaku seseorang menjadi lebih baik bagi kehidupan diri sendiri dan masyarakat. Dengan demikian perlu adanya pembinaan perilaku hidup sehat manusia itu sendiri, khususnya siswa sekolah swasta di daerah kota (SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan) dan siswa sekolah swasta di daerah pelosok (SMP PGRI 1 Tempurejo) kabupaten Jember. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran perilaku hidup sehat siswa di SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan dan SMP PGRI 1 Tempurejo kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif non-eksperimen dengan menggunakan desain komparatif. Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah swasta di daerah kota dan sekolah swasta di daerah pelosok dengan jumlah 25 sekolah swasta di daerah kota dan 12 sekolah di daerah pelosok. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *multistage random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan menggabungkan antara *stratified random sampling* dan *cluster random sampling* yang dimana setiap daerah dapat memilih secara acak sekolah yang akan diteliti serta tiap sekolah diwajibkan mengambil data secara strata dari kelas 7,8 dan 9 masing-masing 1 kelas. Sedangkan untuk analisis data menggunakan *chi-square* (uji normalitas). Berdasarkan hasil penelitian, gambaran perilaku hidup sehat siswa sekolah swasta di daerah kota (SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan) yang masuk dalam kategori sangat kurang 3 siswa (3,57%), kategori kurang 59 siswa (70,23%) kategori cukup 22 siswa (26,19%) sedangkan gambaran perilaku hidup sehat siswa sekolah swasta di daerah pelosok (SMP PGRI 1 Tempurejo) yang masuk dalam kategori sangat kurang 2 siswa (3,70%), kategori kurang 31 siswa (54,40%), dan kategori cukup 21 siswa (38,88%). Sedangkan nilai signifikan variabel adalah 0,000 dan lebih kecil dari alpha 0,05. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat siswa sekolah swasta di daerah pelosok (SMP PGRI 1 Tempurejo) lebih baik dari pada siswa sekolah swasta di daerah kota (SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan).

Kata Kunci: kesehatan, perilaku, siswa sekolah menengah pertama

Abstract

Education is a teaching and learning process which aims to change someone's behavior to be better for themselves and society. There is a need to build healthy behavior, especially private schools student in the urban area (Muhammadiyah 6 Wuluhan Middle School) and rural area (PGRI 1 Tempurejo junior high school) in Jember. The purpose of research is achieving a healthy life behaviors. This was a non-experimental comparative study by using comparative design. The population in this study are 25 private schools in urban areas and 12 private schools in rural area. The multistage random sampling technique was conducted by combining stratified random sampling and cluster random sampling. Totally, there were 138 samples from rural and urban area were in this study. The data was analysis by chi-square (normality test). In the urban area, there are 3 students in the very less category, 59 students in the less category, and 22 students in enough category. Meanwhile in rural area, there are 2 students in the very less category, 31 students in less category, and 21 students in enough category. The significant value of the variable is 0,000 and it is smaller than alpha 0.05. Based on the results of the study and discussion, it can be concluded that the healthy life behavior of Tempurejo 1 PGRI junior high school students is better than Muhammadiyah 6 Wuluhan Middle School.

Keywords: health, behavior, healthy living behavior, junior high school students

PENDAHULUAN

Sekolah selain sebagai tempat menuntut ilmu diharapkan dapat menjadi agen perubahan perilaku yang mendukung kesehatan di sekolah pula sebagai pengalaman dapat kita terapkan dengan harapan akan dapat diikuti sampai menjadi kebiasaan yang selanjutnya menjadi budaya yang baik. Salah satu penerapan usaha dalam mengimplementasikan kebiasaan perilaku hidup sehat terdapat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) sehingga dapat memahami perilaku hidup sehat secara teori maupun praktiknya. Mata pelajaran PJOK terdapat pembelajaran tentang perilaku hidup sehat. PJOK juga berperan aktif dalam terselenggaranya perilaku hidup sehat sebagai pusat promosi kesehatan di sekolah menjadikan PJOK sebagai ujung tombak dalam memecahkan semua permasalahan perilaku hidup sehat di sekolah. Hal ini bisa dilakukan melalui penayangan video pendek dan permainan tentang budaya hidup sehat (Kaewpitoon & Kaewpitoon, 2015). Program kesehatan sekolah juga bisa didukung dengan penerapan aktivitas fisik (Wang dkk, 2012). Budaya hidup sehat dan kesadaran akan menjaga kesehatan tubuh bisa dilakukan sejak dini (Adhe dkk, 2018).

Perilaku hidup sehat adalah penerapan pengetahuan dan karakter yang baik dari masing-masing individu (Rahayu dkk, 2018). Berkaitan dengan perilaku hidup sehat, sekolah swasta merupakan salah satu contoh baik buruknya perilaku hidup sehat siswa, dikarenakan sekolah swasta mempunyai aturan sekolah tersendiri terkait sistem yang ada. Dengan kata lain sekolah swasta dapat menjadi contoh yang baik dan dapat pula menjadi evaluasi bagi sekolah lain dikarenakan kemajemukan siswa yang sangat beragam. Kriteria sekolah swasta yang memiliki kapasitas dan kualitas baik biasanya berada di daerah kota dengan tingkat kedisiplinan lebih tinggi dan kepribadian siswa yang rapi di bandingkan siswa yang berada di pelosok desa. Sekolah swasta di daerah kota memiliki letak geografis dengan dikelilingi pemukiman yang padat penduduk dengan berbagai macam kantor, misal: kantor kelurahan, kantor kecamatan, kantor polisi, sekolah lain, pasar, panti asuhan, puskesmas dll. Dalam hal ini, sekolah swasta di daerah kota dapat mengembangkan potensi dan kebiasaan siswa dikarenakan banyak faktor yang mendukung terjadi perubahan perilaku hidup sehat yang baik. Akan tetapi di sisi lain, siswa seringkali mengabaikan kebiasaan-kebiasaan dalam berperilaku hidup sehat dikarenakan pengetahuan yang kurang daripada siswa itu sendiri, di sekolah kota banyak siswa yang mengabaikan dalam hal perilaku hidup sehat yang mengakibatkan tubuh dapat terserang berbagai penyakit.

Lingkungan sekolah swasta di daerah kota merupakan sekolah yang berada di pusat keramaian dan di kelilingi pemukiman warga sehingga rawan adanya polusi udara, sampah yang menumpuk, dan berbagai macam penyakit lainnya yang berasal dari kebiasaan yang kurang baik. Kebiasaan siswa di daerah kota yang kurang baik bisa di lihat salah satunya ketika jam istirahat dimulai, siswa sering bermain sepakbola ketika jam istirahat yang mengakibatkan seragam yang dikenakan menjadi kotor, seragam menjadi basah dan tubuh menjadi bau. Beberapa hal ini yang sering dilakukan sehingga dapat mengundang berbagai macam penyakit kulit. Disisi lain siswa sering membeli jajanan di luar sekolah yang tidak dapat dipastikan sterilisasinya, banyak ditemukan juga siswa membuang sampah sembarangan yang mengakibatkan dapat menjadi sarang berbagai macam bibit penyakit. Kebiasaan yang salah dalam bergaul juga berdampak buruk bagi kesehatan tubuh siswa karena siswa sudah mengenal berbagai macam NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif). Dari beberapa hal ini akan berdampak bagi kesehatan tubuh siswa di daerah kota. Sedangkan sekolah swasta daerah pelosok desa merupakan sekolah yang berada 30 km dari arah kota, dengan perjalanan menuju sekolah yang rumit dan di kelilingi kebun kakao menjadikan sekolah di daerah ini menjadi salah satu daerah pelosok.

Di daerah pelosok desa dengan letak geografis yang rimbun akan pepohonan membuat desa menjadi lebih sejuk dan asri, perkebunan yang luas dan pemukiman yang sunyi membuat desa minim akan polusi udara. Akan tetapi dalam hal perilaku hidup sehat masyarakatnya sangat minim pengetahuan dikarenakan pendidikan dalam menjaga kesehatan tubuh dan kebiasaan berperilaku hidup sehat masih belum terjangkau. Begitu juga di sekolah, dalam hal berperilaku hidup sehat siswa tak acuh akan kebersihan diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Dari hasil observasi penulis ditemukan siswa yang tidak menjaga kebersihan diri sendiri maupun lingkungan sekitar dengan keluar masuk kelas tanpa menggunakan alas kaki, berpakaian kurang rapi dan kotor, tidak mencukur rambut yang sudah panjang, membuang sampah sembarangan dll. Disisi lain saat melakukan observasi penulis mendapatkan informasi dari guru bahwa siswa sering tidak masuk sekolah dikarenakan sakit perut, demam, flu, dan panas. Hal ini merupakan dampak dari kurangnya pengetahuan siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara baik sehingga perlunya informasi dan pengetahuan siswa maupun guru dalam menjalankan perilaku hidup sehat yang baik. Dalam penemuan perilaku hidup sehat yang masih dalam tahapan yaitu siswa Sekolah Menengah Pertama dikarenakan siswa SMP masih belajar dalam hal perilaku hidup sehat diri sendiri. Proses dari Sekolah

dasar (SD) menuju SMP merupakan proses yang perlu adaptasi karena siswa SD masih perlu bimbingan orang tua untuk masalah kepribadian dan siswa SMP merupakan masa transisi mencari kepribadian diri. Berdasarkan dari latar belakang di atas di susun skripsi dengan judul “perbandingan Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah di Daerah Kota dan Pelosok Kabupaten Jember”

Perilaku

Perilaku manusia adalah “semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar” (Notoatmodjo, 2012: 131). Robert Kwick (1974) yang dikutip oleh Notoatmodjo (2012: 138), menyebutkan bahwa “perilaku merupakan tindakan atau perbuatan yang dapat diamati serta dipelajari”. Perilaku menurut teori dari Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2012), yang membedakan baik dan buruknya perilaku ada dua determinan yaitu faktor perilaku dan non perilaku. Untuk faktor perilaku sendiri bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku setiap individu.

Perilaku Hidup Sehat

Becker (1979) dalam Notoatmodjo (2012: 135) mengatakan bahwa perilaku hidup sehat adalah “perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya atau pola/gaya hidup sehat”. Menurut Becker (1979) dalam Notoatmodjo (2012:135), “perilaku hidup sehat ini mencakup makan dengan menu seimbang, olahraga secara teratur, tidak merokok, tidak minum-minuman keras dan narkoba, istirahat cukup, mengendalikan stres, perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan”.

Cara Menjalankan Perilaku Hidup Sehat

Menurut Mardalena (2017: 200), “terdapat 2 bentuk vitamin D, yaitu vitamin D2 (ergokalsiferol), yang diperoleh dari iradiasi jamur (ragi) dan lemak pada tumbuhan (ergosterol), serta vitamin D3 (kolekalsiferol) yang diperoleh dari minyak ikan dan sintesis alami oleh tubuh. Solusi paling mudah untuk mengatasi kekurangan vitamin D dengan sekedar berjemur atau memanfaatkan waktu pagi hari untuk berolahraga di luar rumah”. Menurut Hadi (2009) menjaga kebersihan kuku dan kaki merupakan bagian aspek yang penting dalam menjaga kesehatan tubuh. Termasuk memotong kuku jari kaki secara rutin, memakai alas kaki, mencuci tangan ketika tangan kotor dengan menggunakan sabun. Mulut merupakan pintu gerbang masuknya makanan ke dalam tubuh, di dalam mulut makanan mengalami pengolahan pertama, melalui proses mekanis, fisik dan kimia. Gigi berfungsi untuk menggigit, memotong dan mengunyah, oleh karena itu gigi terdiri dari tiga macam yaitu gigi seri, gigi taring dan gigi geraham (Hadi, 2009). Menurut Hadi (2009: 114), “pemeliharaan kesehatan mulut dan gigi

dapat dilakukan dengan menggosok gigi minimal dua kali sehari terutama sehabis makan dan sebelum tidur, menggunakan pasta gigi dan membiasakan makanan yang bergizi”. cara merawat mata agar tetap sehat dari kekurangan vitamin A menurut Mardalena (2017: 198) yaitu dengan meningkatkan asupan makanan yang memiliki kandungan vitamin A dan provitamin A yang tinggi, kontrol kesehatan yang baik, serta penambahan suplemen vitamin A untuk melengkapi makanan yang dimakan.

Menurut Hadi (2009: 81), ada beberapa cara untuk menjaga agar telinga tetap sehat. “Tidak diperkenankan mengorek telinga terlalu dalam, telinga tidak boleh mendapatkan tekanan yang kuat dari luar, karena gendang telinga dapat rusak, telinga jangan sampai kemasukan benda asing karena bisa mengakibatkan infeksi, jauhi dari suara bising, dan rutin berkonsultasi dengan dokter THT.” Menurut Winarto(2012: 99-100) rokok adalah “silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 sampai 120 mm dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah”. Rokok mengandung kurang lebih 4000 lebih elemen-elemen zat kimia dan setidaknya 200 diantaranya berbahaya bagi kesehatan. Selain itu, dalam sebatang rokok juga mengandung bahan-bahan kimia lain yang tak kalah beracunnya diantaranya *acrolein, karbon monoksida, nikotin, ammonia, formic acid, hydrogen cyanide, nitrous oxide, formaldehyde, phenol, acetol, hydrogen sulfide, pyridine, methyl chloride, methanol, dan tar*. Dari sekian banyak zat kimia yang terkandung dalam rokok, ada 3 jenis bahan kimia yang berbahaya yaitu *tar, nikotin dan karbon monoksida* (Winarto, 2012). Menurut Hadi (2009: 184), “gerak atau olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang yang menjadikan badan sehat”. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. “Status gizi baik atau optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup gizi yang digunakan secara efisien, sehingga meningkatkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, daya tahan tubuh, stamina, prestasi dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin” (Winarto, 2012: 158).

Hipotesis merupakan “dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan harus diuji kebenarannya” (Maksum, 2012: 46).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan komparatif non-eksperimen dengan menggunakan desain komparatif, yaitu penelitian yang diarahkan untuk membandingkan satu kelompok dengan kelompok yang lain. Adapun kelompok tersebut adalah siswa sekolah swasta di daerah kota dan pelosok.

Letak administratif sekolah ada 2:

- a. Sekolah di kota (SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan)
- b. Sekolah di pelosok (SMP PGRI 1 Tempurejo).

Menurut Arikunto (2006: 134) “populasi adalah keseluruhan objek penelitian. Apabila jumlah subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih”. Populasi dalam rencana penelitian ini adalah seluruh siswa siswi SMP swasta di daerah kota dan pelosok di Kabupaten Jember. Angket perilaku hidup sehat yang digunakan dalam rencana penelitian ini adalah angket perilaku hidup sehat oleh Nofic (2011) yang telah diujicobakan. Angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu angket dengan jawaban yang sudah tersedia. Angket atau instrumen disusun secara terstruktur dengan jumlah pertanyaan sebanyak 33 butir menggunakan tiga pilihan jawaban. Cara menjawab pertanyaan ini dengan memberikan tanda cek (v) pada kolom jawaban “ya”, “kadang-kadang”, dan “tidak”.

Teknik analisis data pada penelitian ini adalah chi square yang digunakan untuk menguji perbedaan frekuensi. Dalam penelitian ini membandingkan perilaku hidup sehat SMP PGRI 1 Tempurejo dengan SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan. Rumus yang akan digunakan dalam mengolah data pada penelitian ini sebagai berikut: (1). Persentase (2). Rara-rata (Mean) (3). Standar Deviasi (SD) (4). Chi-Square

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dari nilai mean dan standar deviasi tingkat perilaku hidup sehat antara siswa SMP swasta di daerah kota dengan siswa SMP swasta di daerah pelosok dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Survei Tingkat Perilaku Hidup Sehat Siswa Semua Kelompok

Deskripsi Data	SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan (Kota)			SMP PGRI 1 Tempurejo (Pelosok)		
	Kelas VII	Kelas VIII	Kelas IX	Kelas VII	Kelas VIII	Kelas IX
Rata-rata/mean	80	80	77,5	77,9	81,4	83,6
Standar Deviasi	5,26235	5,58845	7,16562	8,99969	8,08336	6,03333
Varian	27,692	31,231	51,346	80,995	65,341	36,401

Berdasarkan hasil analisis tabel di atas maka dapat diketahui bahwa hasil survei perilaku hidup sehat siswa SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan kelas VII memiliki nilai rata-rata 80; kelas VIII memiliki nilai rata-

rata 80; serta kelas IX memiliki nilai 77,5. Sedangkan hasil survei perilaku hidup sehat siswa SMP PGRI 1 Tempurejo kelas VII memiliki nilai rata-rata 77,9; kelas VIII mendapat nilai rata-rata 81,4; kelas IX mendapat nilai rata-rata 83,6.

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang dianalisis bersifat normal atau tidak. Dari perhitungan SPSS menggunakan uji normalitas *One-sample Kolmogrov-Smirnov Test*.

Berikut hipotesis dari pengujian normalitas :

Ha: Data berdistribusi normal

Ho: data berdistribusi tidak normal

Berikut hasil pengujian normalitas dengan menggunakan *SPSS Statistic*.

Tabel 2. Hasil Pengujian Normalitas

Perilaku Hidup Sehat		P Value	Signifikan	Kategori
Siswa SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan (Kota)	Kelas VII	0,05	0,519	Normal
	Kelas VIII	0,05	0,788	Normal
	Kelas IX	0,05	0,509	Normal
Siswa SMP PGRI 1 Tempurejo (Pelosok)	Kelas VII	0,05	0,610	Normal
	Kelas VIII	0,05	0,866	Normal
	Kelas IX	0,05	0,070	Normal

Dari tabel di atas nilai signifikan dari tingkat perilaku hidup sehat kedua sekolah baik kelas VII, VIII dan IX diperoleh signifikan (P Value) lebih besar dari nilai alpha (5%) atau 0,05 sehingga dapat disimpulkan Ho diterima, yang berarti bahwa data memenuhi asumsi normal.

Tabel 3. Data Perbandingan Tingkat Perilaku Hidup Sehat Semua Kelompok

Siswa		Mean	SD	T
Siswa SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan	Kelas VII	80	5,26235	0,519
	Kelas VIII	80	5,58845	0,788
	Kelas IX	77,5	7,16562	0,509
Siswa SMP PGRI 1 Tempurejo	Kelas VII	77,9	8,99969	0,610
	Kelas VIII	81,4	8,08336	0,866
	Kelas IX	83,6	6,03333	0,070

Berdasarkan perhitungan *SPSS Statistic* diperoleh nilai rata-rata siswa SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan kelas VII, VIII dan IX yaitu 80,80, dan 77,5 sedangkan siswa SMP PGRI 1 Tempurejo diperoleh nilai rata-rata kelas VII, VIII dan IX yaitu 77,9, 81,4 dan 83,6. Hal ini menunjukkan siswa SMP PGRI 1 Tempurejo memiliki tingkat perilaku hidup sehat yang lebih tinggi

daripada SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan. Untuk mengetahui keberartian nilai koefisien uji beda rata-rata antara siswa SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan dengan SMP PGRI 1 Tempurejo dengan menggunakan taraf signifikan 5% sehingga dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak, jadi terdapat perbedaan yang signifikan perilaku hidup sehat antara siswa sekolah swasta di daerah kota dan siswa sekolah swasta di daerah kota dan siswa sekolah swasta di daerah pelosok.

Berdasarkan hasil penelitian, gambaran perilaku hidup sehat siswa sekolah swasta di daerah kota (SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan) yang masuk dalam kategori sangat kurang 3 siswa (3,57%), kategori kurang 59 siswa (70,23%) kategori cukup 22 siswa (26,19%) sedangkan gambaran perilaku hidup sehat siswa sekolah swasta di daerah pelosok (SMP PGRI 1 Tempurejo) yang masuk dalam kategori sangat kurang 2 siswa (3,70%), kategori kurang 31 siswa (54,40%), dan kategori cukup 21 siswa (38,88%). Sedangkan nilai signifikan variabel adalah 0,000 dan lebih kecil dari alpha 0,05. Dari hasil sampel yang telah di ambil dari 3 kelas di masing-masing sekolah yaitu kelas 7, 8 dan 9 maka dapat diketahui perbedaan yang signifikan dari siswa sekolah swasta di daerah kota dan pelosok kabupaten Jember. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat siswa sekolah swasta di daerah pelosok (SMP PGRI 1 Tempurejo) lebih baik daripada SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan. Dengan diketahuinya hasil penelitian ini, diharapkan adanya peningkatan pembinaan dan pemberian pendidikan tentang kesehatan, khususnya pendidikan kesehatan yang diberikan untuk anak usia sekolah dan usia remaja.

SIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan ada perbedaan perilaku hidup sehat siswa sekolah swasta di daerah kota dengan pelosok kabupaten Jember. Perilaku hidup sehat siswa sekolah swasta di daerah pelosok (SMP PGRI 1 Tempurejo) lebih baik daripada sekolah swasta di daerah kota (SMP Muhammadiyah 6 Wuluhan).

Saran

Berdasarkan simpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih mengenal diri dan menjaga kesehatan sebagai mana yang telah diajarkan di sekolah, keluarga dan lingkungan sekitar untuk menjaga tubuh agar dapat berperilaku hidup sehat secara baik.

2. Bagi mahasiswa Pendidikan Olahraga agar dapat mempersiapkan diri untuk mengembangkan ilmu yang telah didapatkan di dalam mata kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhe, K. R., Al Ardha, M. A., Yang, C.-B., Khory, F., Harianto, T., & Putra, K. (2018). The Implementation of Physical Fitness Learning Module in Kindergarten. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 173, 156–158. <https://doi.org/10.2991/icei-17.2018.41>
- Kaewpitoon, S., & Kaewpitoon, N. (2015). The effectiveness of health education programs on the Opisthorchi viverrini in junior high school, Nakhon Ratchasima, Thailand. *Antimicrobial Resistance and Infection Control*, 4(S1), P115. <https://doi.org/10.1186/2047-2994-4-S1-P115>
- Rahayu, T., Maryam, S., & Yuliati, Y. (2018). Perkembangan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Melalui Integrasi Pendidikan Karakter dalam Perkuliahan Kesehatan Lingkungan. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 169–178. <https://doi.org/10.21831/jpms.v6i2.23960>
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*, Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya
- Mardalena, Ida. 2017. *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Wang, C., Seo, D., Geib, R., Wroblewski, N., Van Puymbroeck, M., & Kolbe, L. (2012). OA13.04. Physical health benefits of health Qigong and Energize programs in American elementary school classrooms. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, Vol.12, Hal 52. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-12-S1-O52>
- Winarto, Giri. 2012. *Budaya Hidup Sehat*. Sleman : Gosyen Publishing.