



The Effect of Health Knowledge on Active Lifestyle and Physical Fitness in Class VIII Students of Mts Alhuda Wajak

Dani Abdi Al Qudsi¹⁾, Yulianto Dwi Saputro²⁾

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Ilmu Eksakta Dan Keolahragaan, IKIP Budi Utomo

ABSTRACT

An individual's health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. Early definition Health was viewed as a condition of the body's normal functioning which may be impaired by disease from time to time. Environmental cleanliness is a state free from dirt, including dust, garbage, and odors. The design in this study used a descriptive method. Sample selection and group division using sampling technique. The research subjects in this study were eighth grade students of Madrasah Tsanawiyah Alhuda. Parameters to measure using a questionnaire and Tkji test. The exercise program was carried out for 4 weeks with a frequency of 2 meetings a week. The analysis used is one-way analysis of variance with Microsoft Excel. The results showed that there was an effect of health knowledge on an active lifestyle and physical fitness of students. Conclusion Based on the results of data processing and score analysis between knowledge of health, active lifestyle and level of physical fitness, it was found that there was a significant relationship between the effect of health knowledge on an active lifestyle and level of fitness. physical. It can be concluded that the better the student's health knowledge, the better the active lifestyle and level of physical fitness of the student in supporting the interaction process in the community or in the school environment, especially in learning involvement in school.

Keywords : Health, Active Lifestyle, Physical Fitness.

Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Terhadap Gaya Hidup Aktif dan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas VIII Mts Alhuda Wajak

ABSTRAK

Kesehatan individu adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan bukan sekadar tidak adanya penyakit atau kelemahan. definisi awal Kesehatan dipandang sebagai kondisi tubuh yang berfungsi normal yang dapat terganggu oleh penyakit dari waktu ke waktu. Kebersihan lingkungan merupakan keadaan bebas dari kotoran, termasuk di dalamnya, debu, sampah, dan bau. Desain dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Pemilihan sampel dan pembagian kelompok menggunakan teknik sampling. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah siswa madrasah tsanawiyah alhuda kelas delapan. Parameter untuk mengukur menggunakan angket dan tes Tkji. Program latihan dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali pertemuan dalam seminggu. Analisis yang digunakan adalah analisis varians satu jalur dengan microsof excel. Hasil penelitian terdapat pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani siswa. Kesimpulan Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor antara pengetahuan kesehatan, gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani. Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan kesehatan siswa semakin baik pula gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut dalam menunjang proses interaksi di lingkungan masyarakat ataupun di lingkungan sekolah terutama dalam keterlibatan belajar disekolah.

Kata Kunci : Kesehatan, Gaya hidup aktif, Kebugaran Jasmani.



PENDAHULUAN

Remaja adalah harapan bangsa dan negara, maka tidak berlebihan apabila di katakana bahwa masa depan bangsa akan di tentukan oleh keadaan remaja saat ini. Remaja yang sehat dan berkualitas merupakan harapan utama bagi orang tua, pendidik atau bahkan remaja itu sendiri. Dalam daur kehidupan, masa remaja merupakan masa keemasan. Pada saat ini banyak terjadi perubahan aktivitas pergerakan dan gangguan Kesehatan, jika tidak dtangani dengan baik maka akan menjadi masalah berkepanjangan dan berdampak serius. Salah satu masalah remaja yang harus di perhatikan adalah masalah Kesehatan, dimana Kesehatan merupakan bagian penting dari manusia agar dapat hidup produktif. Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan (Poltekkes Depkes) Jakarta I (2010:1) menyatakan bahwa “Remaja yang sehat adalah remaja yang produktif sesuai dengan tahapan perkembangannya.

Kesehatan Jasmani adalah tingkat kesehatan jasmani yang harus memenuhi syarat menurut tolok ukur tertentu antara lain, memiliki harapan hidup yang tinggi, saat lahir, memiliki gizi yang baik, memiliki risiko penyakit yang serendah mungkin, spiritual dan sosial termasuk pemahaman bahwa pada manusia itu telah bersatu. Menantang nilai-nilai yang menentukan kualitas manusia 1. Memiliki iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa 2. Memenuhi akhlak yang kuat 3. Mampu mengendalikan diri 4. Memiliki kepekaan sosial 5. Cerdas dan terampil 6. Memiliki jiwa kebangsaan 7. Cinta tanah air. Menurut batasan ilmu pengetahuan, kesehatan atau kesehatan telah dirumuskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan sebagai berikut: “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik jasmani, rohani, rohani, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup bermasyarakat. dan produktif secara ekonomi”. Notoatmodjo (2005:2) dalam Santoso menjelaskan bahwa “sehat diartikan sebagai

keadaan seseorang dalam keadaan tidak sakit, tidak ada”. Pengetahuan merupakan hasil pemahaman seseorang yang diperoleh melalui indera, sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indra penglihatan (mata). Berdasarkan penjelasan dari Notoatmodjo (2005:50) “pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya)”.

Pengetahuan kesehatan merupakan modal utama seseorang untuk dapat memiliki taraf hidup sehat sesuai dengan kesehatan WHO, pengetahuan kesehatan merupakan pemahaman tentang tindakan manusia untuk menerapkan cara hidup sehat. Notoatmodjo (2005:56) menjelaskan bahwa “pengetahuan kesehatan adalah ruang lingkup apa yang diketahui seseorang tentang cara-cara memelihara kesehatan”. Dengan demikian gambaran pengetahuan kesehatan remaja yang diperolehnya akan berdampak pada kebugaran jasmaninya dan juga memiliki kebugaran jasmani yang baik pula, sehingga remaja mampu melakukan aktivitas sehari-hari khususnya dalam pembelajaran di sekolah secara optimal tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Berdasarkan pernyataan tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian guna mengetahui Pengaruh Pengetahuan Kesehatan Terhadap Gaya Hidup Aktif dan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Madrasah Tsanawiyah Al-Huda Wajak Kabupaten Malang.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Tentang metode deskriptif dikemukakan oleh Arikunto (2006:309) bahwa “Metode deskriptif adalah metode penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi tentang suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala-gejala itu menurut apa adanya pada saat penelitian itu dilakukan”.

HASIL

Variabel penelitian ini berjumlah tiga variable yaitu pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani pada siswa kelas delapan mts al huda. Data penelitian diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan satu persatu oleh testi dan pengisian angket.

Pengukuran penelitian kesehatan di lakukan bulan juni 2022, data diperoleh dari pengisian kuesioner yang dibagikan untuk siswa. Berdasarkan hasil penelitian dari 14 anak diperoleh statistik penelitian untuk data penelitian kesehatan yaitu: skor minimum sebesar = 156 skor maksimum = 192 mean = 174.14 median = 174 modus = 166 dan standard deviasi = 9.5

Diketahui dari tabel dan gambar di atas, gaya hidup sehat siswa kelas VIII Mts Al-huda kec. wajak sebagian besar berada pada kategori sangat setuju yaitu 0 anak (0%), pada kategori setuju sebanyak 8 anak (57%), pada kategori ragu-ragu sebanyak 6 anak (43%), pada kategori tidak setuju tidak ada dan pada kategori sangat tidak setuju tidak ada.

Berdasarkan hasil penelitian angket gaya hidup aktif dari 14 anak diperoleh statistic penelitian untuk kesegaran jasmani yaitu; skor minimum sebesar = 137; skor maksimum = 176; mean= 158.5; median = 159; modus = 168 dan standart deviasi = 10.2.

Berdasarkan data diketahui tingkat gaya hidup aktif siswa kelas VIII MTs al huda wajak tidak ada yang sangat setuju, diikuti kategori setuju sebanyak 10 anak (71%), pada kategori rag- ragu sebanyak 4 anak (28%), tidak ada yang masuk dalam kategori tidak setuju dan sangat tidak setuju.

PEMBAHASAN

Dari hasil peneletian pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani untuk siswa kelas delapan madrasah tsanawiyah al huda adalah sebagai berikut. sebelum melakukan uji anova harus melakukan uji normalitas dan uji homogen.

Dari hasil uji normalitas ketiga variable menemukan hasil sebagai berikut. Untuk data hasil tes kebugaran jasmani bersifat normal karena hasil data L_o hitung $<$ L_o table dengan hasil penghitungan L_o hitung -0.74 dan L_o table 0.227. Dan untuk variable pengetahuan kesehatan juga bersifat normal dengan hasil perhitungan L_o hitung 0.08 dan L_o tabel = 0.227. Untuk variable yang ketiga yaitu gaya hidup aktif juga bersifat normal dengan hasil perhitungan L_o hitung 0.09 dan L_o tabel 0.227.

Kesimpulan dari data di atas karena F hitung $>$ F tabel dan p -value $>$ α maka hasilnya H_1 di terima jadi dengan tingkat signifikan 5% terdapat pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan kebugaran jasmani siswa.

SIMPULAN

Dari hasil perhitungan tentang pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa Madrasah Tsanawiyah Al Huda diperoleh gambaran pengetahuan kesehatan siswa sebesar 57% kategori baik,

Sedangkan gaya hidup aktif siswa sebesar 71% kategori baik dan tingkat kebugaran jasmani siswa sebesar 100% kategori kurang dengan menggunakan lima butir item tes yang telah dijelaskan, dengan hasil seluruh sampel yang berjumlah 14 siswa mendapat kategori kurang.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor antara pengetahuan kesehatan, gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh pengetahuan kesehatan terhadap gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani.

Dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan kesehatan siswa semakin baik pula gaya hidup aktif dan tingkat kebugaran jasmani siswa tersebut dalam menunjang proses interaksi di lingkungan masyarakat ataupun di lingkungan sekolah terutama dalam keterlibatan belajar disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Santoso, Danang Ari. 2016. *Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voly Putri Universitas PGRI Banyuwangi*. Jurnal ISSN 2503-2976
- Arifin, Zainul. 2016. *Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa*. Jurnal ISSN: 2620-5831
- Yusuf, Hafid. 2018. *Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa PJKR Tahun 2016/2017 IKIP Budi Utomo Malang*. Jp.jok P-ISSN 2613-9421
- Darmawan, Fiat Dodi. 2015. *Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar*.
- Notoatmojo, S 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.
- Maulana, Heri D.J 2007. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: ECG
- Agustin, Aat. 2019. *Promosi Kesehatan*. Jogjakarta: CV Budi utama.
- Febriana, Alfida 2020. *Pentingnya Gaya Hidup Aktif Bagi Mahasiswa Selama di Rumah Saja*.
- Sudjana & Ibrahim 2001. *Pendekatan Statistic Penelitian*.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Suherman, A. 2009. *Tes Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- Sutrisno, Edi. 2009. *Manajemen Sumber Daya Manusia Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.