

Perbedaan Pola Hidup Sehat Antara Siswa Pada Sekolah *Go Green* Dan Sekolah Yang Tidak *Go Green*

Aulia Febriani*, Juanita Dolores Hasiane Nasution

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

Universitas Negeri Surabaya

*auliafebranii@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pola hidup sehat di lingkungan sekolah merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Upaya meningkatkan kebiasaan pola hidup sehat siswa dalam menjaga kebersihan sekolah dan kerusakan lingkungan adalah melalui penerapan *Go Green*. "*Go green* merupakan suatu program untuk menanamkan karakter peduli lingkungan pada siswa" (Mardiyah, dkk : 2016). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pola hidup sehat antara siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo dan siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin. Desain penelitian ini menggunakan desain *komparatif* dengan pendekatan *kuantitatif*. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo yang berjumlah 375 siswa dan seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin yang berjumlah 306 siswa, sehingga total sampel keseluruhan yaitu 681 siswa. Pengumpulan data menggunakan pengisian angket dengan skala *guttman*. Berdasarkan hasil data penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pola hidup sehat antara siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo dengan siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin yang dibuktikan dari hasil uji *chi-square* pola hidup sehat mempunyai nilai $\text{Sig} = 0,492 \geq \alpha = 0,05$ yang sesuai dengan kriteria pengujian.

Kata kunci : Pola Hidup Sehat, *Go Green*.

Abstract

Healthy lifestyle in the school environment is a behavior practiced by learners, teachers and the community in the school environment on the basis of awareness as a result of learning, so that independently able to prevent disease, improve health, and play an active role in realizing a healthy environment. Efforts to improve healthy lifestyle habits of students in maintaining school cleanliness and environmental damage is through the implementation of *Go Green*. "*Go green* is a program to instill environmental caring character in students" (Mardiyah, et al: 2016). The purpose of this research is to know the difference of healthy lifestyle between students of class VIII SMPN 2 Sidoarjo and students of class VIII SMPN 1 Tanggulangin. This research design uses comparative design with quantitative approach. The sample in this research is all students of class VIII SMPN 2 Sidoarjo which amounted to 403 students and all students of class VIII SMPN 1 Tanggulangin which amounted to 386 students, so the total of the whole sample is 789 students. Data collection using questionnaires with guttman scale. Based on the results of research data can be concluded that there is no significant difference in healthy lifestyle between students of class VIII SMPN 2 Sidoarjo with students of class VIII SMPN 1 Tanggulangin which is proven from the results of chi-square test of healthy lifestyle has a value of $\text{sig} = 0,492 \geq \alpha = 0,05$ corresponding to criteria

Keywords: Healthy Lifestyle, *Go Green*

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani seseorang", Anne Ahira (2011). Sedangkan menurut Abdillah (2016:19), "Pola hidup sehat di sekolah merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil dari pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat". Minimnya tingkat kesadaran manusia

terhadap lingkungan juga berdampak pada kerusakan lingkungan. Misalnya yaitu terjadinya pemanasan global sebagai akibat dari peningkatan konsentrasi zat rumah kaca di atmosfer, karena kurangnya kepedulian manusia terhadap aktivitas pembakaran bahan bakar minyak (BBM) dan penebangan pohon liar secara terus menerus yang terjadi di sebagian besar wilayah khususnya Indonesia.

Untuk dapat menerapkan pola hidup sehat, seseorang memerlukan pengetahuan tentang pola hidup yang sehat.

Menurut Rahmawati dan Proverawati, (2012 : 21) “pengetahuan pola hidup sehat yaitu pengetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat , pengetahuan tentang kebersihan pribadi, pengetahuan tentang kebersihan lingkungan, pengetahuan tentang istirahat, pengetahuan tentang aktivitas olahraga, pengetahuan tentang sakit dan penyakit”.

Upaya meningkatkan kebiasaan pola hidup sehat siswa dalam menjaga kebersihan sekolah dan kerusakan lingkungan adalah melalui penerapan *Go Green*. “*Go green* merupakan suatu program untuk menanamkan karakter peduli lingkungan pada siswa” (Mardiyah, dkk : 2016). Berdasarkan pada UU No 32 tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup pasal 1 butir 2 yaitu, “Perlindungan dan pengelolaan lingkungan hidup adalah upaya sistematis dan terpadu yang dilakukan untuk melestarikan fungsi lingkungan hidup dan mencegah terjadinya pencemaran dan atau kerusakan lingkungan hidup yang meliputi perencanaan, pemanfaatan, pengendalian, pemeliharaan, pengawasan, dan penegakan hukum”.(Meta, Ketut : 2015).

Sebelum pemerintah melakukan kebijakan tentang adiwiyata, sekolah di SMPN 2 Sidoarjo telah melakukannya terlebih dahulu. Dengan menjadikan kawasan SMPN 2 Sidoarjo sebagai kawasan yang menerapkan *go green* karena keasriannya serta bentuk fisik lingkungan yang banyak ditanami tanaman di sekitar sekolah yang berguna untuk menyaring polusi udara. Sedangkan pada saat peneliti melakukan pengamatan pada SMPN 1 Tanggulangin yang terjadi pada sekolah tersebut, suasananya sedikit berbeda dengan SMPN 2 Sidoarjo meskipun letaknya berada di daerah kota. Kondisi udara yang panas di SMPN 1 Tanggulangin merupakan salah satu akibat dari kurangnya tanaman di daerah lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian non eksperimen yang menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan membandingkan 2 kelompok sampel yang berbeda. Adapun pengertian penelitian kuantitatif menurut Arikunto (2010: 27) “adalah suatu penelitian yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya”.Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain komparatif.

Menurut Maksum (2012), populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksud untuk diteliti. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo dan seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin yang berjumlah total 681 siswa. Penelitian ini dapat disebut juga penelitian populasi karena menggunakan seluruh populasi sebagai sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan mean, standar deviasi, varian, uji homogenitas dan normalitas serta *chi-square* pola hidup sehat siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo dan

siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin maka dapat diuraikan dalam masing-masing tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin

No	Kategori	F	%
1	Baik	45	15,5
2	Cukup	207	71,1
3	Kurang	39	13,4
Jumlah		291	100

Berdasarkan perhitungan tabel di atas maka diperoleh hasil distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin.

Berdasarkan data di atas dapat diketahui, bahwa dari

No.	Rumus	Kategori
1.	$x > 23,5$	Baik
2.	$19,48 \leq x \leq 23,85$	Cukup
3.	$x \leq 19,48$	Kurang

291 siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin, sebanyak 45 siswa atau 15,5% memiliki pola hidup sehat pada kategori baik, 207 siswa atau 71,1% memiliki pola hidup sehat pada kategori cukup, 39 siswa atau 13,4% memiliki pola hidup sehat pada kategori kurang.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo.

No.	Rumus	Kategori
1.	$x > 24,52$	Baik
2.	$20,91 \leq x \leq 24,52$	Cukup
3.	$x \leq 20,91$	Kurang

Berdasarkan perhitungan tabel di atas maka diperoleh hasil distribusi frekuensi sebagai berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Pola Hidup Sehat siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo.

No	Kategori	F	%
1	Baik	65	18,1
2	Cukup	256	71,1
3	Rendah	39	10,8
Jumlah		360	100

Berdasarkan data di atas dapat diketahui, bahwa dari 360 siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo, sebanyak 65 siswa atau 18,1% memiliki pola hidup sehat pada kategori baik, 256 siswa atau 71,1% memiliki pola hidup sehat pada kategori cukup, dan 39 siswa atau 10,8% memiliki pola hidup sehat pada kategori kurang.

Perbedaan Pola Hidup Sehat Antara Siswa Pada Sekolah Yang Menerapkan *Go Green* Dan Siswa Pada Sekolah Yang Tidak Menerapkan *Go Green*

Tabel 5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Pola Hidup Sehat Siswa.

	Kolmogorov Smirnov Z		Sig (2-tailed)		Keterangan
	SMPN 2 Sidoarjo	SMPN 1 Tanggulangin	SMPN 2 Sidoarjo	SMPN 1 Tanggulangin	
Pola hidup sehat	2,331	2,415	0,000	0,000	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dijelaskan bahwa data dari kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang berarti data yang diperoleh memiliki distribusi normal. Sehingga data penelitian tersebut layak digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Homogenitas Data Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo.

	Nilai signifikansi (p)	α (alpha)	Keterangan	Hasil
Pola Hidup Sehat	0,367	0,05	0,367 > 0,05	Homogen

Berdasarkan uji homogenitas data siswa di SMPN 2 Sidoarjo diketahui hasil *one way ANOVA* dengan nilai 0,367 lebih besar dari 0,05. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa data angket pola hidup sehat siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo bersifat homogen, karena *p-value* lebih besar daripada 0,05.

Tabel 7. Hasil Perhitungan Homogenitas Data Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin.

	Nilai signifikansi (p)	α (alpha)	Keterangan	Hasil
Pola Hidup Sehat	0,912	0,05	0,912 > 0,05	Homogen

Berdasarkan uji homogenitas data siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin, diketahui hasil *one way ANOVA* dengan nilai 0,912 lebih besar dari 0,05. Dari hasil analisis tersebut dapat dinyatakan bahwa data pola hidup sehat siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin bersifat homogen, karena *p-value* lebih besar daripada 0,05.

Tabel 8. Hasil Analisis *chi-Square* Pola Hidup Sehat Siswa Kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin dan SMPN 2 Sidoarjo.

	Value	df	Sig. (2-sided)
Pearson <i>chi-square</i>	107,633	358	0,492
Likelihood ratio	98,110	358	0,742
Linear-by-Linear Association	0,146	1	0,702
N of Valid Cases	291		

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa nilai *chi-square* 0,492 lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan pola hidup sehat antara siswa kelas VIII SMPN 1 Tanggulangin dan siswa kelas VIII SMPN 2 Sidoarjo.

PENUTUP Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pola hidup sehat antara siswa kelas VIII pada SMPN 2 Sidoarjo yang menerapkan *go green* dan siswa kelas VIII pada SMPN 1 Tanggulangin Sidoarjo yang tidak menerapkan *go green*, hal tersebut dapat dibuktikan dari nilai Sig = 0,492 \geq α = 0,05.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas maka saran-saran yang peneliti ungkapkan adalah :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan penerapan pola hidup sehat siswa, di SMPN 2 Sidoarjo dan SMPN 1 Tanggulangin sehingga dapat tercipta kualitas lingkungan sekolah yang sehat. Hal ini dapat dilakukan oleh guru dengan memberikan contoh cara hidup sehat dan mengawasi siswa untuk menerapkan cara hidup sehat setiap hari di sekolah.
2. Untuk SMPN 2 Sidoarjo diharapkan lebih mengajak siswa untuk berperan aktif dalam mengembangkan program *go green* yang sudah ada, agar kesadaran siswa untuk menjaga kebersihan lingkungan dan pola hidup sehat semakin meningkat, sedangkan untuk SMPN 1 Tanggulangin hendaknya mengusung program *go green*, selain untuk menarik minat siswa untuk selalu menjaga kebersihan, juga bertujuan agar pola hidup sehat siswa yang sudah baik senantiasa tertanam dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat.
3. Penelitian ini hendaknya dikembangkan, tidak hanya dilakukan pada kelas VIII saja, namun mencakup seluruh kelas baik kelas VII, VIII maupun kelas IX,

serta memperhitungkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola hidup sehat siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahira, Anne. 2011. *Pengertian Pola Hidup Sehat*. AnneAhira.com Content Team. Diunduh pada Tanggal 8 Desember 2017
- Abdillah, Ro'in. 2016. *Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V Dan VI di SD Negeri Janten, Kecamatan Temon, Kabupaten Kulonprogo*. (Online). <http://www.file:///C:/Users/Windows%2010/Downloads/Documents/skripsi%20jadi.pdf>. diakses tanggal 22 November 2017.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Proverawati A dan Rahmawati E. (2011). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Meta, Ketut. 2015. *Perspektif Historis Dan Perbandingan Pengaturan Masalah Lingkungan Hidup Di Indonesia*. Universitas Merdeka Malang.
- Mardliyah, dkk. 2016. *The Influence Of Go Green Scholl Movement Toward Student Caring Of Envirenment Character Formation In MTsN Model Kuok District Of Kuok Regency Of Kampar*. Riau Univercity. (Online <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/viewfile/11651/11299>)
- Undang-Undang No 32 Pasal 65 ayat 2 Tahun 2009 Tentang Perlindungan Dan Pengelolaan Lingkungan Hidup.

