

HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA KELAS 2 SMA NEGERI 1 KUALA

Supardi¹ Anditristiawan²

¹Dosen Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

²Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Binjai (Keperawatan) 20722, Sumut, Indonesia

e-mail:

supardi461@gmail.com anditristiawan01@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. prestasi belajar adalah suatu gambaran dari penguasaan kemampuan kognitif para peserta didik sebagaimana telah ditetapkan untuk suatu pelajaran tertentu.

Berdasarkan permasalahan yang diteliti, maka peneliti menggunakan desain deskriptif korelasi. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui adakah hubungan perilaku hidup sehat terhadap prestasi belajar siswa kelas 2 SMA Negeri 1 Kuala. Jumlah sampel sebanyak 20 responden dengan pengambilan sampel menggunakan cara "Stratified Sampling".

Hasil distribusi frekuensi dan persentase perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar siswa kelas 2 di SMA Negeri 1 Kuala, Kabupaten Langkat diperoleh 3 responden (15%) dengan kategori perilaku buruk, 17 responden (85%) dengan kategori perilaku baik. Dari hasil distribusi frekuensi dan persentase prestasi belajar siswa kelas 2 di SMA Negeri 1 Kuala, Kabupaten Langkat menunjukkan bahwa 11 responden (55%) pada kategori prestasi belajar baik, dan 6 responden (30%) pada kategori belajar cukup, dan 3 responden (15%) pada kategori kurang.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Sehat, Prestasi Belajar

ABSTRACT

Healthy living behavior is behavior related to a person's efforts or activities to maintain and improve their health. Learning achievement is a description of students' mastery of cognitive abilities as determined for a particular lesson.

Based on the problems studied, the researcher used a descriptive correlation design. This research aims to determine whether there is a relationship between healthy living behavior and the learning achievement of class 2 students at SMA Negeri 1 Kuala. The total sample was 20 respondents with sampling using the "Stratified Sampling" method.

The results of the frequency distribution and percentage of healthy living behavior with the learning achievement of class 2 students at SMA Negeri 1 Kuala, Langkat Regency were obtained by 3 respondents (15%) in the bad behavior category, 17 respondents (85%) in the good behavior category. From the results of the frequency distribution and percentage of learning achievement of class 2 students at SMA Negeri 1 Kuala, Langkat Regency, it shows that 11 respondents (55%) were in the good learning achievement category, and 6 respondents (30%) were in the sufficient learning category, and 3 respondents (15%) in the less category.

Keywords: Healthy Living Behavior, Learning Achievemen

PENDAHULUAN

Diterbitkan Oleh:

UPPM Akademi Keperawatan Kesdam I/Bukit Barisan Binjai

<https://jurnal.akperkesdam-binjai.ac.id/index.php/jakbb>

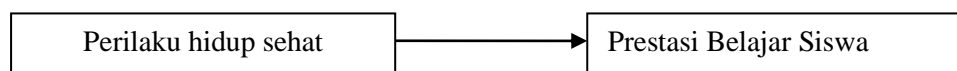
Sehat bukan hanya bebas dari penyakit, tetapi meliputi seluruh kehidupan manusia, termasuk aspek sosial, psikologis, spiritual, faktor-faktor lingkungan, ekonomi, pendidikan, dan rekreasi. Bila salah satu faktor di atas tidak terpenuhi atau terganggu, dapat menyebabkan gangguan perasaan yang akan menimbulkan keadaan tidak sehat walaupun tidak terdapat penyakit atau keadaan patologis. Persepsi seseorang terhadap keadaan sehat berbeda-beda dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan dan budaya. Setiap orang menghendaki badannya selalu sehat. Bila kepala pusing, perut mulas, dan sebagainya, maka hal ini menunjukkan adanya gejala suatu penyakit. Faktor lingkungan juga menentukan baik buruknya kesehatan seseorang dan masyarakat, antara lain rumah tempat tinggal, ventilasi, cahaya, persediaan air bersih, kakus dan pembuangan sampah. (Waluyo, 2002).

Keberhasilan belajar anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh perilaku hidup sehat sebagai contoh memberikan makanan yang seimbang pada anak usia sekolah. Sarapan pagi bagi anak usia sekolah sangatlah penting, karena waktu sekolah adalah penuh aktifitas yang membutuhkan energi dan kalori yang cukup besar. Pada umur ini anak lebih banyak aktifitasnya, baik di sekolah maupun di luar sekolah, sehingga anak perlu energi lebih banyak. Pertumbuhan anak lambat tetapi pasti, sesuai dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi anak. Sebaiknya anak diberikan makanan pagi sebelum ke sekolah, agar anak dapat berkonsentrasi pada pelajaran dengan baik dan berprestasi (Soetjiningsih, 2002).

sekaligus (Tambunan, 2001). Lebih jauh dijelaskan bahwa dari 15.000 kasus narkoba selama dua tahun terakhir, 46 % di antaranya dilakukan oleh remaja, selain itu di Indonesia diperkirakan bahwa jumlah prostitusi anak juga cukup besar. Departemen Sosial memberikan estimasi bahwa jumlah prostitusi anak yang berusia 15-20 tahun sebanyak 60% dari 71.281 orang. Unicef Indonesia menyebut angka 30% dari 40-150.000, dan Irwanto menyebut angka 87.000 pelacur anak atau 50% dari total penaja seks (Wahyuningsih, 2004)

METODE

Kerangka Konseptual



Cara Pengumpulan Data Cara

Penelitian ini akan dilakukan setelah mendapat surat izin dari Akper Kesdam I/BB Binjai dan mengirimkan surat izin ke sekolah SMA Negeri 1 Kuala melakukan penyebaran kuesioner melalui pendekatan kepada responden.

Analisis Data

Saat data telah terkumpul, maka peneliti melakukan analisa data melalui beberapa tahap. Pertama, memeriksa kelengkapan identitas dan data responden dan memastikan bahwa semua jawaban telah diisi. Setelah itu peneliti mengklarifikasi data dengan mentabulasikan data yang telah dikumpul dan dilakukan pengolahan data dengan menggunakan komputerisasi yaitu program aplikasi SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for windows versi 12.0.

Dari pengolahan data statistik di dapatkan frekuensi dan persentase untuk mendiskripsikan data demografi, perilaku hidup sehat dan prestasi belajar. *Mean* dan *standart Deviasi* (SD) digunakan untuk mendeskripsikan data demografi yaitu usia, jenis kelamin, dan suku. Untuk menguji apakah terdapat hubungan perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar digunakan uji pearson (r) dengan *level of significance* (α) = 0,05.

Menurut Dahlan (2008), Untuk menginterpretasikan hasil pengujian statistik tersebut digunakan kriteria sebagai berikut :

Nilai	Interpretasi
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

HASIL dan PEMBAHASAN

Pada Bab ini akan diuraikan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar siswa kelas 2 SMA Negeri 1 Kuala.

Data Demografi

Responden pada penelitian ini adalah siswa SMA. Dimana dari 20 responden yang telah menjadi subjek penelitian berdasarkan karakteristik usia, jenis kelamin, suku, agama. Dari hasil penelitian terhadap 20 responden diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan usia responden (n = 20).

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase(%)
15	5	25
16	10	50
17	5	25
Jumlah	20	100

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 20 orang responden, dapat dilihat bahwa responden peneliti ini mayoritas berusia antara 16 tahun sebanyak (50%) dan 15 tahun sebanyak (25%) dan 17 tahun sebanyak(25%).

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan jenis kelamin responden (n = 20).

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase(%)
Laki-laki	5	25
Perempuan	15	75
Jumlah	20	100

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 20 orang responden dapat dilihat bahwa responden peneliti ini berjenis kelamin laki-laki 5 orang sebanyak (25%) dan perempuan 15 orang sebanyak (75%).

Tabel 4.3Distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan suku responden (n = 20).

Suku	Frekuensi	Persentase (%)
Batak	5	25
Jawa	10	50
Melayu	3	15
Minang	2	10
Jumlah	20	100

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 20 orang responden dapat dilihat bahwa responden peneliti ini bersuku Batak sebanyak 5 orang (25%), dan yang bersuku Jawa sebanyak 10 orang (50%),dan yang bersuku Melayu 3 orang (15%), dan yang bersuku Minang 2 orang (10%).

Tabel 4.4Distribusi frekuensi dan persentase berdasarkan agama responden (n = 20).

Agama	Frekuensi	Persentase (%)
Islam	15	75
Kristen	5	25
Jumlah	20	100

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada 20 orang responden dapat dilihat bahwa responden peneliti ini mayoritas beragama Islam sebanyak 15 orang (75%), dan beragama Kristen sebanyak 5 orang (25%).

KESIMPULAN

Perilaku hidup sehat

Dari penelitian ini, perilaku hidup sehat siswa SMA Negeri 1 Kuala 17 orang baik (85%) dan 3 orang kurang baik (15%).

Prestasi belajar

Dari penelitian ini, prestasi belajar siswa SMA Negeri 1 Kuala 11 orang (55%) baik, 6 orang (30%) cukup dan 3 orang (15%) kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi revisi V. cetakan 12. Jakarta : Rineka Cipta
- Azwar, (1996). *Pengantar Psikologi Intelegensi*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Dahlan, M. S. (2008). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Hamid, Achir Y. S. (2007). *Buku Ajar Riset Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : EGC
- Notoadmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta