

# PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

**Abdul Rahmat, Mardia Bin Smith, & Maryam Rahim**  
Universitas Negeri Gorontalo, Jl. Jenderal Sudirman No.6  
*e-mail: abdulrahmat@ung.ac.id*

## *Abstract*

*Healthy life behavior amongst primary school students need to be reviewed concerning that healthy behavior at primary school age as a basic foundation for the healthy growth and development. Growth and healthy development would be enabling conditions for a variety of children's activities, including learning. This research aimed to grasp an overview of the correlation between health behavior and academic achievement of students. This research design was correlational with a sample size of 30 students. Based on the analysis of data, there is a significant correlation between health behavior and academic achievement of students. In this case the better the health behavior of students, the better the academic achievement.*

**Keywords:** *healthy life behavior, academic achievement, habit*

## **Abstrak**

Perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar perlu untuk dikaji mengingat perilaku hidup sehat pada masa usia sekolah dasar akan menjadi dasar yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. Pertumbuhan dan perkembangan yang sehat akan menjadi kondisi yang mendukung terhadap berbagai aktivitas anak, termasuk aktivitas dalam belajar. Oleh sebab itu kajian penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang korelasi antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar siswa. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Berdasarkan hasil analisis data, terdapat korelasi yang berarti antara perilaku hidup sehat siswa dengan prestasi belajar. Dalam hal ini semakin baik perilaku hidup sehat siswa, maka semakin baik pula prestasi belajarnya.

**Kata Kunci:** *Perilaku hidup sehat, prestasi belajar, kebiasaan*

## **PENDAHULUAN**

Setiap siswa diharapkan akan memperoleh prestasi belajar yang optimal, artinya hasil belajar yang sesuai dengan bakat, minat serta kemampuannya masing-masing. Perolehan prestasi belajar yang optimal pada gilirannya akan membantu siswa ke arah perkembangan yang optimal pula.

Telah banyak upaya yang dilakukan oleh pihak pemerintah untuk membantu siswa mencapai prestasi belajar yang optimal itu, baik upaya yang berkaitan dengan penyediaan fasilitas pendidikan, biaya pendidikan, maupun upaya yang berkaitan dengan peningkatan kualitas guru. Namun tampaknya upaya tersebut belum mencapai hasil yang diharapkan. Kenyataan di lapangan menunjukkan masih terdapat siswa

yang belum mencapai prestasi belajar yang optimal.

Prestasi belajar merupakan wujud dari aktivitas belajar. Oleh sebab itu berbicara tentang prestasi belajar tentu tidak akan terlepas dari persoalan aktivitas belajar. Aktivitas belajar itu sendiri dikatakan oleh para ahli psikologi pendidikan/psikologi belajar merupakan peristiwa yang sangat kompleks. Dikatakan demikian, sebab terdapat banyak faktor yang turut berpengaruh terhadap aktivitas ini. Sebagaimana dikemukakan oleh Purwanto (1990) bahwa proses dan hasil belajar siswa di sekolah ditentukan berbagai faktor. Faktor dimaksud diklasifikasikan atas faktor internal dan faktor eksternal.

Selanjutnya Syah (1997) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan faktor internal adalah faktor dari dalam diri siswa, yakni keadaan atau kondisi fisik dan psikis (kondisi jasmani dan rohani siswa). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri siswa, yakni kondisi lingkungan di luar diri siswa. Salah satu faktor dari dalam diri (faktor internal) yang turut berpengaruh adalah faktor kesehatan, dalam hal ini perilaku hidup sehat dari setiap orang yang belajar (siswa).

Sehat merupakan suatu kondisi dimana seseorang terbebas dari berbagai penyakit baik fisik maupun psikis. Seseorang ataupun siswa yang sedang berada dalam kondisi sehat tentu dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik, termasuk aktivitas belajar. Siswa yang sehat dapat melakukan berbagai aktivitas pembelajaran secara baik, seperti dapat berkonsentrasi dengan baik, mengerjakan tugas-tugas pelajaran yang diberikan guru, selalu hadir di sekolah, berdiskusi dengan teman, membaca buku pelajaran, mencatat pelajaran. Kondisi ini akan memberikan kontribusi bagi tercapainya hasil belajar atau prestasi belajar yang diharapkan. Keadaan sebaliknya akan terjadi pada siswa yang tidak sehat atau berperilaku hidup yang tidak sehat, seperti mengantuk di kelas, malas mengerjakan tugas, tidak konsentrasi dalam belajar.

Kenyataan yang ditemukan, khususnya di Sekolah Dasar (SD), menunjukkan sebagian siswanya memperoleh prestasi belajar dalam kategori rendah. Peneliti tertarik untuk meninjau persoalan prestasi belajar ini dari aspek perilaku hidup sehat, mengingat perilaku hidup sehat pada siswa SD masih sangat tergantung pada peranan dan kepedulian orang tua, oleh sebab itu jika orang tua kurang peduli pada persoalan perilaku hidup sehat sang anak, maka anak juga akan menunjukkan perilaku hidup yang tidak sehat, seperti ke sekolah dengan pakaian kotor, sepatu dan kaus kaki yang kotor, makan (jajan) di tempat sembarangan, jarang menggosok gigi, membuang

sampah sembarangan, makan tanpa mencuci tangan.

Persoalan perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar dianggap perlu untuk dikaji, mengingat perilaku hidup sehat pada masa usia sekolah dasar akan menjadi dasar yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, selanjutnya pertumbuhan dan perkembangan yang sehat akan menjadi kondisi yang mendukung terhadap berbagai aktivitas anak, termasuk aktivitas belajar.

### **Prestasi Belajar Siswa**

Prestasi dapat diartikan sebagai hasil capaian/hasil nyata yang diperoleh seseorang setelah melakukan suatu kegiatan. Berdasarkan pengertian tersebut, prestasi belajar dapat diartikan sebagai hasil capaian atau hasil nyata yang diperoleh siswa setelah melakukan aktivitas belajar, atau biasa disebut dengan hasil belajar. Beberapa ahli telah memberikan batasan serta jenis-jenis hasil belajar, seperti Merrill, Bloom, dkk, serta Gagne.

Gagne (1992) mengklarifikasi hasil belajar menjadi lima jenis, yaitu (1) keterampilan intelektual, (2) strategi kognitif, (3) informasi verbal, (4) keterampilan motorik, dan (5) sikap.

Sikap meliputi 3 komponen yaitu: (1) kognitif, (2) afektif, dan (3) konatif. Intensitas dan arah sikap dapat bervariasi dari yang positif sampai ke negatif. Meskipun pada umumnya tujuan pendidikan adalah menanamkan sikap positif, tetapi dalam beberapa hal perlu dikembangkan sikap negatif dalam diri siswa, seperti sikap terhadap kecerobohan, menyontek, berkelahi, dan sebagainya.

Selain teori Gagne, teori hasil belajar yang dewasa ini berlaku dalam dunia pendidikan di Indonesia adalah teori Bloom, dan kawan-kawan. Bloom mengklarifikasi hasil belajar dalam 3 ranah, yakni (1) ranah kognitif, (2) ranah afektif, dan (3) ranah psikomotor (1983).

Ranah kognitif terdiri dari enam jenis perilaku, yakni: (1) pengetahuan, mencakup kemampuan ingatan tentang hal yang telah

dipelajari dan tersimpan dalam ingatan. Pengetahuan itu berkenaan dengan fakta, peristiwa, pengertian, kaidah, teori, prinsip, atau metode, (2) Pemahaman, mencakup kemampuan menangkap arti dan makna hal yang dipelajarinya, (3) penerapan, mencakup kemampuan menerapkan metode dan kaidah untuk menghadapi masalah yang nyata dan baru, (4) Analisis, mencakup kemampuan merinci suatu kesatuan ke dalam bagian-bagian sehingga struktur keseluruhan dapat dipahami dengan baik, (5) Sintesis, mencakup kemampuan membentuk suatu pola baru, dan (6) Evaluasi, mencakup kemampuan membentuk pendapat tentang beberapa hal berdasarkan kriteria tertentu (Bloom, 1971).

Sehubungan dengan penelitian ini, prestasi belajar yang dimaksud mengacu ada teori Bloom, dkk, menyangkut hasil belajar kognitif, afektif, dan psikomotor, yang terwujud dalam bentuk nilai rata-rata seluruh mata pelajaran yang dipelajari siswa di sekolah dasar.

### **Faktor-Faktor Mempengaruhi Prestasi Belajar**

Kegiatan belajar pada dasarnya dapat dilihat sebagai proses dan sebagai hasil. Sebagai proses artinya belajar merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan seseorang untuk memperoleh perubahan tingkah laku. Sebagai hasil artinya belajar sebagai perubahan yang terjadi dalam tingkah laku seseorang, baik perubahan dalam aspek kognitif, afektif, maupun aspek psikomotor.

Sebagai proses dan hasil, belajar adalah peristiwa yang kompleks. Dikatakan demikian, sebab aktivitas/peristiwa belajar dapat dipengaruhi dan ditentukan oleh berbagai faktor. Purwanto (1990) mengklarifikasikan faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas belajar atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor-faktor internal meliputi : (1) kecerdasan/intelegensi, (2) latihan dan ulangan, (3) motivasi. Selain tiga faktor tersebut, berikut adalah gejala faktor internal yang turut pula mempe-

ngaruhi prestasi siswa, yakni : (1) bakat, (2) sikap, (3) minat.

Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prestasi belajar meliputi: (1) Keluarga/orang tua, (2) guru dan cara mengajar, (3) alat-alat pelajaran dan (4) lingkungan dan kesempatan (Prayitno, 1999).

Demikian pula halnya pengaruh media massa, yang dewasa ini semakin canggih dan bervariasi, mulai dari media cetak hingga media elektronik. Media massa yang berorientasi bisnis ternyata lebih banyak memberikan pengaruh negatif dari pada pengaruh positif terhadap kehidupan siswa, termasuk pada aktivitas belajar mereka. Waktu belajar mereka sering terganggu oleh aktivitas mereka menonton televisi, nonton VCD, atau membaca buku/majalah yang tidak ada hubungan dengan pelajaran. Lebih fatal lagi apabila itu dilakukan pada saat-saat ulangan atau ujian, ataupun ada tugas-tugas sekolah yang harus diselesaikan.

### **Perilaku Hidup Sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar**

Hurlock (1980) berpendapat bahwa kesehatan dan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Semakin baik kesehatan dan gizi, anak cenderung semakin besar dari usia ke usia dibandingkan dengan anak yang kesehatan dan gizinya buruk. Anak yang diberi imunisasi terhadap penyakit selama awal masa kanak-kanak tumbuh lebih besar daripada anak yang tidak diberi imunisasi.

Anak pada hakikatnya merupakan aset terpenting dalam tercapainya keberhasilan suatu negara, karena merupakan generasi penerus bangsa selanjutnya. Derajat kesehatan anak pada saat ini belum bisa dikatakan baik karena masih banyak terdapat masalah kesehatan khususnya pada anak sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah kesehatan. Anak usia sekolah selain rentan

terhadap masalah kesehatan juga peka terhadap perubahan. Masalah ini kurang begitu diperhatikan baik oleh orang tua, sekolah atau para klinisi serta profesional kesehatan lainnya yang saat ini masih memprioritaskan kesehatan anak balita. Padahal peranan mereka yang sangat dominan akan mempengaruhi kualitas hidup anak di kemudian hari (Adiwiryo & Retno, 2012).

Masalah kesehatan yang sering timbul pada usia anak sekolah yaitu gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar dan juga masalah kesehatan umum. Berbagai macam masalah yang muncul pada anak usia sekolah, namun masalah yang biasanya terjadi yaitu masalah kesehatan umum. Masalah kesehatan umum yang terjadi pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar, kebersihan diri, serta kebiasaan cuci tangan pakai sabun, serta membersihkan kuku dan rambut.

Beberapa kegiatan anak usia sekolah dasar sebagai bentuk perilaku hidup sehat yang sangat erat kaitannya dengan aktivitas belajar seperti: (a) sarapan sebelum sekolah, (b) makan yang teratur, (c) jajan di kantin/warung yang bersih, (d) makan makanan sehat, (e) cuci tangan dengan sabun dan air bersih sebelum makan, (f) menggosok gigi, (g) membersihkan kuku dan rambut, (h) menggunakan jamban di sekolah, (i) menjaga kebersihan jamban di sekolah, (j) menggunakan pakaian yang bersih, (k) menggunakan sepatu dan kaus kaki yang bersih, (l) membuang sampah pada tempatnya (m) membersihkan ruangan kelas dan lingkungan sekolah, (n) membiasakan hidup bersih di rumah, (o) mengikuti kegiatan olah raga dan aktivitas fisik secara teratur (Soekamto, 2002).

Berkenaan dengan penelitian ini, yang dimaksud dengan perilaku hidup sehat adalah perilaku sehari-hari anak usia sekolah dasar yang menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan diri dan lingkungan,

yang terwujud dalam perilaku berikut: sarapan sebelum ke sekolah, makan yang teratur, jajan di kantin/warung yang bersih, makan makanan yang sehat, cuci tangan dengan sabun dan air yang bersih sebelum makan, menggosok gigi, membersihkan kuku dan rambut, menggunakan jamban sekolah, menjaga kebersihan jamban sekolah, menggunakan pakaian yang bersih, menggunakan sepatu dan kaus kaki yang bersih, membuang sampah pada tempatnya, membersihkan ruangan kelas dan lingkungan sekolah, membiasakan hidup bersih di rumah (misalnya: mencuci kaki dan menggunakan pakaian yang bersih sebelum tidur, menggunakan tempat tidur yang bersih, makan dengan menggunakan sendok), serta mengikuti kegiatan olah raga dan aktivitas fisik secara teratur.

### **Peranan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Membentuk Perilaku Hidup Sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar**

Perilaku hidup sehat perlu dikembangkan dan dibentuk sejak dini dan sejak anak berada di usia sekolah dasar. Pembentukan perilaku yang dilakukan sejak dini akan menjadi dasar yang kokoh bagi pengembangan perilaku anak pada masa-masa selanjutnya, sebagaimana telah diakui bahwa masa anak adalah masa peletak dasar bagi perkembangan individu di masa selanjutnya (Sears, 1999).

Sehubungan dengan pengembangan dan pembentukan perilaku hidup sehat pada anak usia sekolah dasar, maka peranan guru, khususnya guru pembimbing sangat penting. Guru pembimbing dapat melakukan berbagai bentuk bimbingan dan konseling, yang meliputi: bimbingan klasikal, bimbingan kelompok, konseling kelompok, dan konseling individual sebagai upaya pengembangan dan pembentukan perilaku hidup sehat pada anak. Layanan bimbingan dan konseling dalam bentuk bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan berbagai teknik, terutama teknik yang cocok dengan kehidupan anak sekolah dasar, seperti teknik bermain, *mo-*

*delling, bibliocounseling, cinema teraphy*, karya wisata, ceramah dan diskusi. Untuk anak yang mengalami masalah khusus berkenaan dengan perilaku hidup sehat, maka dapat dilakukan konseling kelompok ataupun konseling individual (Departemen Pendidikan & Kebudayaan, 1995).

Pelayanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan dan membentuk perilaku hidup sehat pada anak sekolah dasar harus dilakukan secara terprogram, sehingga pelaksanaannya berlangsung secara kontinu serta memiliki tujuan yang jelas. Untuk mengetahui ketercapaian layanan yang telah diberikan, maka perlu diadakan evaluasi yang disertai tindak lanjut terhadap hasil evaluasi yang telah dilakukan. Di samping itu kegiatan ini membutuhkan kerjasama antara semua guru ataupun pihak sekolah, dinas kesehatan, pengelola kantin/warung sekolah, penjaga sekolah, serta orang tua siswa. Dari segi waktu pelaksanaan, pelayanan ini dapat dilakukan secara khusus dengan menggunakan waktu-waktu khusus, juga dapat dilakukan terintegrasi dengan pembelajaran dan kegiatan sekolah lainnya (Wardani, 1998).

Jika upaya pengembangan dan pembentukan perilaku hidup sehat pada anak sekolah dasar dilakukan dengan sungguh-sungguh, maka dapat dipastikan upaya pemerintah untuk menciptakan Indonesia Sehat akan terwujud, yang pada gilirannya secara berkelanjutan akan tercipta generasi bangsa yang cerdas, sehat fisik (jasmani) maupun psikis (rohani).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional, yakni mendeskripsikan korelasi antara perilaku hidup sehat (variabel X) dengan prestasi belajar (variabel Y). Prestasi belajar adalah hasil yang diperoleh siswa setelah melakukan aktivitas belajar yang diwujudkan dalam bentuk nilai. Nilai yang dijadikan indikator variabel adalah nilai rata-rata semua mata

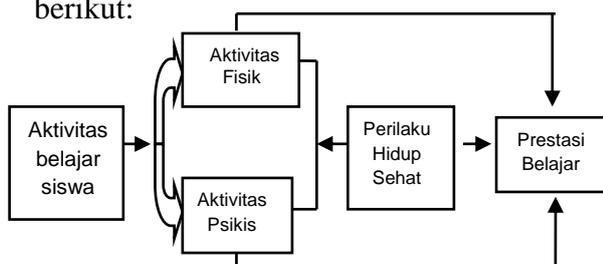
pelajaran. Perilaku hidup sehat adalah perilaku sehat yang ditunjukkan siswa dalam aktivitasnya sehari-hari, dengan indikator: perilaku hidup sehat di sekolah dan perilaku hidup sehat di rumah, yakni: sarapan sebelum ke sekolah, makan yang teratur, jajan di kantin/warung yang bersih, makan makanan yang sehat, cuci tangan dengan sabun dan air yang bersih sebelum makan, menggosok gigi, membersihkan kuku dan rambut, menggunakan jamban sekolah, menjaga kebersihan jamban sekolah, menggunakan pakaian yang bersih, menggunakan sepatu dan kaus kaki yang bersih, membuang sampah pada tempatnya, membersihkan ruangan kelas dan lingkungan sekolah, membiasakan hidup bersih di rumah (misalnya: mencuci kaki dan menggunakan pakaian yang bersih sebelum tidur, menggunakan tempat tidur yang bersih, makan dengan menggunakan sendok), serta mengikuti kegiatan olah raga dan aktivitas fisik secara teratur.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah: terdapat korelasi yang berarti antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar siswa. Anggota populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 1 sampai kelas 6 SDN No. 85 Kecamatan Kota Tengah Kota Gorontalo yang berjumlah 313 orang. Dari jumlah anggota populasi tersebut ditetapkan anggota sampel sebanyak 30 orang (10%) sebagai ukuran minimal anggota sampel dalam penelitian korelasional. Anggota sampel tersebut ditarik dari kelas 3=7 orang, kelas 4=7 orang, kelas 5=8 orang, dan kelas 6=8 orang. Penentuan anggota sampel dilakukan secara acak (*random sampling*).

Aktivitas siswa dalam belajar melibatkan aktivitas fisik dan psikis. Aktivitas fisik ditunjukkan dengan kehadiran siswa di kelas pada saat pembelajaran, aktivitas menulis, mendengar, melakukan, dan melihat, sedangkan aktivitas psikis terwujud dalam aktivitas menyimak, menganalisis, berpikir, memecahkan masalah, dan lain-lain.

Berkenaan dengan keterlibatan siswa secara fisik maupun psikis, dibutuhkan fisik yang sehat dan kuat, sebab antara aspek fisik dan psikis merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, keduanya saling mempengaruhi, keduanya merupakan *unitas psikosomatis*. Kesehatan fisik tergantung pada perilaku hidup sehat dari siswa itu sendiri, dalam arti perilaku hidup sehat yang dilakukan siswa akan berdampak positif pada fisik siswa, selanjutnya kondisi fisik yang sehat akan berkontribusi terhadap aktivitas belajar siswa. Aktivitas belajar yang optimal pada gilirannya akan berdampak pada prestasi belajar yang optimal pula. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat akan berdampak pada prestasi belajar siswa.

Kerangka berpikir sebagaimana dijelaskan dapat digambarkan dalam skema berikut:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data variabel Y (prestasi belajar) dan data variabel X (perilaku hidup sehat), diperoleh hasil seperti tabel 1.

### a. Data variabel Y (Prestasi Belajar):

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui skor tertinggi yang diperoleh siswa adalah 92,6 dan skor terendah adalah 70, sedangkan skor rata-rata yang dicapai adalah 78,2 dengan standar deviasi 6.

### b. Data Perilaku Hidup Sehat:

Hasil analisis deskriptif yang berhubungan skor variabel bebas (perilaku hidup sehat) dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui skor tertinggi yang diperoleh siswa adalah 85 dan skor terendah adalah 70, sedangkan skor rata-rata yang dicapai adalah 78 dengan standar deviasi 4.

**Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Variabel Y**

Skor Minimum	70
Skor Maximum	92,6
Range (R)	23
Banyaknya Kelas (K)	6
Panjang Kelas (P)	4
Rata-rata Kelas ( $\bar{x}$ )	82
Median (Me)	82
Modus (Mo)	83
Varians ( $S^2$ )	30,6
Standar Deviasi	6

**Tabel 2 Daftar Distribusi Variabel X**

Skor Minimum	70
Skor Maximum	85
Range (R)	15
Banyaknya Kelas (K)	6
Panjang Kelas (P)	3
Rata-rata Kelas ( $\bar{x}$ )	78
Median (Me)	78,5
Modus (Mo)	78,9
Varians ( $S^2$ )	19,6
Standar Deviasi	4

Salah satu syarat untuk analisis regresi dan korelasional yaitu bahwa data yang akan diuji berdistribusi normal. Untuk itulah sebelum dilakukan analisis regresi dan korelasi dilakukan pengujian normalitas data untuk memastikan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Untuk melakukan perhitungan digunakan rumus Chi-kuadrat.

### a. Pengujian normalitas data variable Y (prestasi belajar siswa)

Berdasarkan hasil pengujian normalitas dengan menggunakan rumus Chi-kuadrat data variable Y (prestasi belajar siswa) diperoleh nilai  $\chi^2$  hitung = -26,327 dan  $\chi^2$  daftar = 7,815 dengan

$k = 6$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .  
 Dengan kriteria pengujian :

Jika,  $\chi^2_{hitung} \geq \chi^2_{tabel}$ , maka data tidak berdistribusi normal

Jika,  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , maka data berdistribusi normal

Berdasarkan uji kriteria tersebut didapatkan bahwa  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  dimana  $-26,327 < 7,815$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian variabel Y (prestasi belajar siswa) berdistribusi normal. Dengan demikian tidak ada alasan untuk mengatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

b. Pengujian normalitas data variable X (Perilaku Hidup Sehat)

Berdasarkan hasil pengujian normalitas dengan menggunakan rumus Chi-kuadrat data variable X (perilaku hidup sehat) diperoleh nilai  $\chi^2_{hitung} = -14,061$  dan  $\chi^2_{daftar} = 7,815$  dengan  $k = 6$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dengan kriteria pengujian :

Jika,  $\chi^2_{hitung} \geq \chi^2_{tabel}$ , maka data tidak berdistribusi normal

Jika,  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , maka data berdistribusi normal

Berdasarkan uji kriteria tersebut didapatkan bahwa  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$  dimana  $-14,061 < 7,815$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian variabel X ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian tidak ada alasan untuk mengatakan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

Hipotesis yang diuji adalah: “terdapat hubungan yang berarti antara prestasi belajar dengan perilaku hidup sehat”. Untuk menguji hipotesis tersebut digunakan analisis regresi dan korelasi.

a. Analisis regresi dan uji keberartian regresi

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh persamaan regresi  $\hat{Y} = 17 + (0,814)x$ .

Persamaan regresi ini menunjukkan konstanta sebesar 17 menyatakan bahwa jika tidak ada kenaikan nilai pada variabel X (perilaku hidup sehat), maka Y (prestasi belajar siswa) adalah 0,814. Koefisien regresi sebesar 0,814 menyatakan bahwa setiap penambahan satu skor atau nilai variabel X (perilaku hidup sehat) akan memberikan peningkatan skor sebesar 0,814 unit variabel Y (prestasi belajar siswa).

Berdasarkan kriteria pengujian untuk uji linearitas ditetapkan bahwa F daftar diperoleh dari  $F < F(1-\alpha)(k-2, n-k)$ . Jika digunakan taraf nyata  $\alpha=0,05$  maka  $F(1-0,05)(9-2, 30-9) = 2,49$ . Ternyata harga F hitung lebih kecil dari F daftar ( $-0,36 < 2,49$ ). Sehingga dapat disimpulkan persamaan regresi ini berbentuk linear. Selanjutnya untuk uji keberartian telah ditetapkan kriteria pengujian bahwa F daftar dapat diperoleh dari  $F_{hitung} > F_{daftar}(1-\alpha)(1, n-2)$ . Jika digunakan taraf nyata  $\alpha=0,05$  maka  $F(1-0,05)(1, 30-2) = 4,20$ . Ternyata harga F hitung lebih besar dari F daftar ( $17,78 > 4,20$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa persamaan regresi linear tersebut signifikan (berarti).

Berdasarkan uji anova atau  $F_{test}$  ternyata  $F_{hitung} = -0,36$  lebih kecil dari  $F_{tabel} = F(1-0,05)(9-2, 30-9) = 2,49$  menunjukkan bahwa data penelitian berpola linear pada taraf signifikan 0,95% dengan dk pembilang =  $k-2$  dan dk penyebut =  $n-1$ .

b. Analisis korelasi

Besar hubungan antara variabel prestasi belajar dengan perilaku hidup sehat yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,62 yang jauh lebih kecil jika dibandingkan dengan  $r_{tabel} = 0,361$  maka dengan demikian korelasi antara prestasi belajar (Y) dengan perilaku hidup sehat (X) bersifat sangat nyata (berarti).

Uji signifikansi korelasi dilakukan dengan uji  $t$ . Dari hasil perhitungan diperoleh  $t_{hitung} = 4,15$ , sedangkan nilai  $t_{tabel}$  kesalahan 5% uji dua pihak dan  $dk=n-2= 30-2=28$ , maka diperoleh  $t_{tabel} = 2,052$ . Ternyata harga  $t_{hitung}$  sebesar 4,15 jauh lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 2,051, dan tidak berada antara -2,051 dan 2,051 atau telah berada di luar. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara prestasi belajar siswa dengan perilaku hidup sehat.

Besarnya koefisien determinasi ( $r^2$ ) adalah 0,38 atau sebesar 38%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 38% variasi yang berhubungan dengan prestasi belajar siswa dapat dijelaskan oleh perilaku hidup sehat.

Perhitungan analisis regresi menghasilkan persamaan regresi  $Y$  atas  $X$  adalah  $\hat{Y} = 17 + 0,814X$ . Hal ini berarti bahwa setiap pertambahan atau pengurangan satu satuan skor pada variabel  $X$  (perilaku hidup sehat) akan berpengaruh pula skor pada variabel  $Y$  (prestasi belajar siswa) sebesar rata-rata 0,814 unit. Hal ini didukung oleh uji linearitas dan keberartian arah regresi yang menunjukkan bahwa persamaan arah regresi yang diperoleh adalah linear dan sangat berarti. Ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi fungsional antar prestasi belajar dengan perilaku hidup sehat siswa. Dalam arti semakin baik perilaku hidup sehat siswa maka semakin tinggi pula prestasi belajar siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan pula bahwa perilaku hidup sehat siswa berkontribusi positif terhadap prestasi belajarnya.

Selanjutnya hasil perhitungan analisis korelasi menunjukkan harga koefisien korelasi sebesar 0,62 yang menunjukkan uji yang berarti. Ini berarti derajat kaitan antara prestasi belajar siswa dengan perilaku hidup sehatnya adalah signifikan dan sangat berarti. Koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,38 (38%) menunjukkan bahwa 38% variasi yang terjadi pada prestasi

belajar siswa dapat dijelaskan oleh perilaku hidup sehat dari siswa yang bersangkutan.

Pada dasarnya prestasi belajar sangat tergantung pada berbagai faktor, baik faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri siswa itu sendiri maupun faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri siswa. Para ahli mengatakan bahwa belajar merupakan aktivitas yang kompleks, karena begitu banyaknya dan kompleksnya faktor-faktor yang terkait atau berpengaruh pada aktivitas ini. Jadi apabila melalui penelitian ini ditemukan bahwa 38% variasi yang terjadi pada prestasi belajar siswa dapat dijelaskan oleh perilaku hidup sehat, maka 62% ditentukan oleh faktor-faktor lain. Dalam pengertian ini, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat cukup memberikan kontribusi yang berarti terhadap pencapaian prestasi belajar siswa.

Sebagaimana telah dijelaskan sebelumnya, aktivitas siswa dalam belajar melibatkan aktivitas fisik dan psikis. Aktivitas fisik itu ditunjukkan dengan kehadiran siswa di kelas pada saat pembelajaran, aktivitas menulis, mendengar, melakukan, dan melihat, sedangkan aktivitas psikis terwujud dalam aktivitas menyimak, menganalisis, berpikir, memecahkan masalah, dan lainnya.

Berkenaan dengan keterlibatan siswa secara fisik maupun psikis, dibutuhkan fisik yang sehat dan kuat, sebab antara aspek fisik dan psikis merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, keduanya saling mempengaruhi, keduanya merupakan *unitas psikosomatis*. Kesehatan fisik tergantung pada perilaku hidup sehat dari siswa itu sendiri, dalam arti perilaku hidup sehat yang dilakukan siswa akan berdampak positif pada fisik siswa, selanjutnya kondisi fisik yang sehat akan berkontribusi terhadap aktivitas belajar siswa. Aktivitas belajar yang optimal pada gilirannya akan berdampak pada prestasi belajar yang optimal pula. Atas dasar pemikiran tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat akan berdampak pada prestasi belajar siswa.

Dengan demikian hasil penelitian ini memberikan implikasi betapa pentingnya faktor perilaku hidup sehat siswa dalam kaitan dengan pencapaian prestasi belajar siswa. Semakin baik perilaku hidup sehat siswa, maka semakin baik pula prestasi belajarnya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### 1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang berarti antara perilaku hidup sehat siswa dengan prestasi belajar. Dalam hal ini semakin baik perilaku hidup sehat siswa, maka semakin baik pula prestasi belajarnya.

### 2. Saran-saran

Memperhatikan simpulan, dikemukakan saran-saran berikut:

- a. Para guru hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang turut mempengaruhi prestasi belajar siswa, khususnya faktor perilaku hidup sehat siswa, mengingat faktor ini berkorelasi yang berarti dengan prestasi belajar, dalam arti perilaku hidup sehat turut memberikan kontribusi yang berarti bagi pencapaian prestasi belajar siswa yang lebih baik.
- b. Dalam proses pembelajaran, guru hendaknya tidak terlalu memusatkan perhatian pada penguasaan materi pelajaran oleh siswa, (pencapaian domain kognitif) tetapi juga perlu mengembangkan domain afektif, sebab aspek ini akan turut menunjang pengembangan kepribadian siswa secara utuh. Artinya ketiga domain tujuan pembelajaran, yakni kognitif, afektif, dan psikomotor perlu dikembangkan secara bersama-sama, serasi dan seimbang melalui proses pembelajaran.
- c. Hendaknya para guru Bimbingan dan Konseling di sekolah-sekolah melakukan berbagai upaya/layanan untuk pengembangan kepribadian siswa, khususnya perilaku hidup sehat. Me-

ingat perilaku hidup sehat sangat dibutuhkan oleh setiap orang dalam kehidupannya.

- d. Bagi para siswa hendaknya berusaha untuk mengembangkan perilaku hidup sehat yang baik pada diri masing-masing. Sebab tanpa adanya upaya dari pada siswa itu sendiri, maka siswa dengan segala upaya yang dilakukan oleh guru maupun guru Bimbingan dan Konseling tidak akan memberikan hasil yang optimal.
- e. Bagi para orang tua hendaknya turut berpartisipasi aktif dalam upaya-upaya pengembangan kepribadian anak-anaknya, khususnya pengembangan perilaku hidup sehat yang baik melalui kehidupan dalam keluarga. Perlu disadari kembali bahwa keberhasilan pendidikan anak di sekolah bukanlah semata-mata tanggung jawab guru tetapi merupakan tanggung jawab bersama antara guru dan orang tua.
- f. Bagi para peneliti dapat melakukan penelitian terhadap masalah yang sama ditinjau dari aspek yang berbeda, mengingat masalah prestasi belajar merupakan masalah yang sangat kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiwiryo, Retno Mardhiati. *Pesan Kesehatan : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini*. (Online) (<http://foxisoftware.com>) diunduh 14 Juni 2012
- Bloom, Benjamen.S.(Editor). 1971. *Taxonomi of Educational Objectives The Classification of Education Goals*, New York, David McKay Company Inc.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.1995. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah Umum*. Jakarta: Depdikbud.

- Gagne,R.M. 1992. *Principles of Instructional Design*. Harcout Brace Jovanovich College Publisher
- Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepan-jang Rentang Kehidupan*. Penerjemah Istihidayanti dan Sujarwo. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto,N. 1990. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurkencana, W dan Sumartana, P.P.N. 1983. *Evaluasi Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Prayitno, dan Amti.M. 1999. *Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kependidikan.
- Sears, David O. dkk. 1999. *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Soekamto, T.G. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya: Unesa University Press
- Syah, Muhibbin. 1997. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Wardani, IGAK. 1998. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Proyek Peningkatan Mutu Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D2.