



## SURVEI PERAN ORANG TUA TERHADAP PENERAPAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN BEROLAHRAGA

Ardiansyah<sup>1</sup>, Eri Berlian<sup>2</sup>, Padli<sup>3</sup>, Ittaqwa<sup>4</sup>

Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author email: [Ardibroqu@gmail.com](mailto:Ardibroqu@gmail.com)

### ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini kurangnya peran orang tua pada perilaku hidup sehat anaknya di sekolah sehingga untuk melakukan pola hidup sehat agar tercipta sekolah dan lingkungan di sekitar sekolah yang sehat pula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran orang tua pada perilaku sehat. Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah orang tua wali murid se kota Pekanbaru dengan menggunakan teknik *random sampling* yang berjumlah 120 siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar angket yang di isi oleh wali murid. Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua pada pola hidup sehat memberikan dampak atau pengaruh yang baik untuk siswa. Berdasarkan hasil perhitungan nilai skor ideal didapat skor 3452 Poin dari 4500 atau sebesar 76,71% dengan kategori baik.

**Kata Kunci:** Peran Orang Tua, Perilaku Hidup Sehat, Olahraga.

### ABSTRACT

*The problem in this research is the lack of parents' role in the healthy living behavior of their children at school to adopt a healthy lifestyle to create schools and the environment around schools that are also healthy. The aim of this research was to determine the role of parents in healthy behavior. This type of research uses quantitative descriptive. The population in this research consisted of parents and guardians of students from the city of Pekanbaru using a random sampling technique with a total of 120 students. The instrument used in this study was the use of a questionnaire completed by the student's guardian. Based on the results and discussion described in the previous section, it can be concluded that the role of parents in a healthy lifestyle has a good impact or influence on students. Based on the results of calculating the ideal score, a score of 3452 points is obtained out of 4500 or 76.71% in the good category.*

**Keywords:** *role of parents, healthy lifestyle, sport*

Copyright (c) 2022 Ardiansyah, et al.

□ Corresponding author :

Email Address : email [Ardibroqu@gmail.com](mailto:Ardibroqu@gmail.com) (alamat koresponden)

Accepted 28 Februari 2022, Published 31 March 2022



## PENDAHULUAN

Penjas atau singkatan dari pendidikan jasmani merupakan aktivitas jasmani seseorang yang dilakukan pada suatu tingkat pendidikan guna untuk meningkatkan psikomotor, kognitif, afektif dan emosional seseorang karena penjas sendiri didasari dari suatu proses untuk tercapainya suatu pendidikan pada sistem nasional, menurut (Winarno, 2006), penjas buka seperti ornamen saja bukan untuk pajangan yang dilihat tidak jelas gunanya apa pada program sekolah namun sebagai alat untuk seseorang memfasilitasi dalam pendidikan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Supriyatni, 2019).

Melalui pendidikan jasmani siswa memiliki perilaku kebiasaan sehari-hari dengan bugar, selain itu juga dengan pendidikan jasmani siswa menjadi sadar dengan hidup sehat seperti menjaga kebersihan badan dan lingkungannya (Windarta, 2021), kebersihan yang dilakukan siswa sehari-hari harus melalui proses imitasi dari orang tua (Febriana et al., 2019), pentingnya pola hidup sehat dengan kontrol orang tua sangat diperlukan guna menjadi pedoman bagi anak untuk melakukannya (Mulyati, 2021). Dan bagi orang tua agar anaknya terhindar dari virus yang tidak diinginkan maka harus menjaga hidup sehat seperti mencuci tangan dengan sabun, makanan yang bergizi dan mengatur jam tidur (Diana et al., 2014).

Kebersihan melalui lingkungan yang sehat dengan pola hidup bersih harus dimulai dari kesadaran individu sehingga anggota yang lain mengikuti dan berdampak melakukan pola hidup sehat yang baik serta memiliki peranan untuk kegiatan kebersihan dalam masyarakat (Al Bahij et al., 2020). Perlunya hidup sehat tidak cuma di rumah saja, namun manusia secara sosial perlu menerapkan hidup sehat diberbagai tempat, misalnya di lingkungan tempat tinggal, sekolah, perkantoran, dan lain-lain (Anhusadar, et al. 2020). Meski demikian, tujuan pola hidup sehat yaitu lebih condong pada kondusifitas lingkungan yang bersih, namun tujuan akhir yaitu masyarakat memiliki kesadaran penuh akan pola hidup bersih dan sehat.

Dalam Jurnal (Husna, 2016) mengatakan pola hidup sehat di sekolah tidak lepas dari peran guru untuk menuntun siswanya melakukan kebersihan, namun pada pihak sekolah memiliki system kebersihan sendiri akan tetapi dengan peran guru yang memberikan arahan kepada siswa sehingga pola hidup sehat bukan milik orang lain tapi milik kita bersama agar yang lain ikut menerapkan pola hidup sehat yang ceria (Rostinah & Nelly, 2022). Pola dan perilaku hidup sehat sudah sejak lama di seminasikan oleh kementerian kesehatan, namun kenyataannya banyak dari jenjang sekolah bahkan sampai perguruan tinggi belum menerapkan sepenuhnya, kenyataannya sekolah kini semakin krusial karena kesadaran yang dimiliki siswa masih kurang dan pada tahap percobaan (Musthofa, 2021).

Dalam penelitian ini orang tua sangat berperan sebagai penjaga atau mengawasi anak agar selalu menjaga kebersihannya guna terhindar dari berbagai macam penyakit (Moerad et al., 2019), perannya orang tua yaitu controlling setiap aktivitas anak untuk selalu bersih dari berbagai kotoran (Budiyono, 2017). banyak siswa kurang menyadari tentang pentingnya hidup sehat, dari data yang peneliti peroleh selama masuk sekolah ini banyak siswa yang tidak memiliki pola hidup bersih dan sehat, bisa dilihat bahwa siswa saat habis jam istirahat masuk ruang kelas dengan keadaan berkeringat, masih membuang sampah sembarangan dan paling berbahaya yaitu ada dari beberapa anak tetap bertukar gelas untuk minum, dari sekian banyak siswa pola menjaga air bersih juga sangat kurang.



## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, Dalam penelitian ini akan dikaji lebih mendalam tentang peran orang tua pada perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini. Penelitian ini dilakukan di sekolah tingkat dasar kota pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua siswa sekolah dasar di Pekanbaru dengan teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling yang berjumlah 120 siswa. Instrument dari penelitian ini menggunakan angket yang diisi dan dilakukan oleh orang tua. Teknik analisis data menggunakan rumus skor nilai ideal atau persentase %.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

#### 1. Deskripsi Data Peran Orang Tua

Pada indikator peran orang tua diukur dengan 15 kuisioner untuk mengetahui nilai data dari 120 orang tua, jika semuanya dideskripsikan pada tabel 1. sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Peran Orang Tua

| Descriptive Statistics |     |       |     |     |      |       |                |          |
|------------------------|-----|-------|-----|-----|------|-------|----------------|----------|
|                        | N   | Range | Min | Max | Sum  | Mean  | Std. Deviation | Variance |
| GiziSeimbang           | 120 | 11    | 17  | 28  | 1004 | 22.31 | 2.770          | 7.674    |
| Valid N (listwise)     | 120 |       |     |     |      |       |                |          |

Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh dari peran orang tua dengan 15 butir soal pada orang tua/ wali murid sebanyak 120 dengan range 11, nilai terendah 17, nilai tertinggi 28, sum 1004, mean 22,31, standar deviasi 2,770 dan variance sebesar 7,674. Selanjutnya data akan di persentasikan setiap butir jawaban pada tabel 2. sebagai berikut:

Tabel 2. Frekuensi Jawaban Peran Orang Tua

| No. | Pertanyaan | Skor Jawaban |                | Pencapaian Indikator (%) | Kategori |
|-----|------------|--------------|----------------|--------------------------|----------|
|     |            | Bobot        | Pencapaian (%) |                          |          |
| 1   | Butir 1    | 153          | 83,60          | 79,68                    | Baik     |
| 2   | Butir 2    | 149          | 81,42          |                          |          |
| 3   | Butir 3    | 134          | 73,22          |                          |          |
| 4   | Butir 4    | 155          | 84,69          |                          |          |
| 5   | Butir 5    | 132          | 72,13          |                          |          |
| 6   | Butir 6    | 152          | 83,06          |                          |          |
| 7   | Butir 7    | 129          | 70,49          |                          |          |

Distribusi frekuensi diatas dari 120 sampel pada responden wali murid peserta didik diperoleh informasi bahwa peran orang tua berada pada kategori baik yaitu 79,68%, artinya



semua orang tua memiliki peran untuk perilaku hidup sehat dalam penguanaanya pada kategori baik.

Pencapaian tertinggi pada peran orang tua diperoleh dari kuisioner nomer 4 yang mana rata-rata orang tua setiap hari makan buah-buahan dan disusul kuisioner nomer 1 yaitu makanan yang dimakan bergizi, gizi seimbang memang tidak jauh dari makanan empat sehat lima sempurna sebagai pedoman dalam pembenahan gizi dan makanan, memang makanan bergizi sangat penting bagi siswa untuk mengkonsumsinya sehingga siswa dalam melakukan aktivitas berupa jasmani akan lebih baik dan memiliki kondisi fisik yang baik.



Gambar 1 Histogram Pie Peran Orang Tua

## 2. Deskripsi Data Perilaku Hidup Sehat

Pada perilaku hidup sehat diukur dengan 15 kuisioner untuk mengetahui nilai data dari 120 orang tua, jika semuanya dideskripsikan pada tabel 3. sebagai berikut:

Tabel 3 Deskripsi Data Perilaku Hidup Sehat

| Descriptive Statistics |     |       |     |     |     |       |                |          |
|------------------------|-----|-------|-----|-----|-----|-------|----------------|----------|
|                        | N   | Range | Min | Max | Sum | Mean  | Std. Deviation | Variance |
| Perilaku Hidup Sehat   | 120 | 10    | 9   | 19  | 612 | 13.60 | 2.397          | 5.745    |
| Valid N (listwise)     | 120 |       |     |     |     |       |                |          |

Berdasarkan hasil deskripsi data yang diperoleh dari perilaku hidup sehat dengan 15 butir soal pada orang tua sebanyak 120 dengan range 10, nilai terendah 9, nilai tertinggi 19, sum 612, mean 13,60, standar deviasi 2,397 dan variance sebesar 5,745. Selanjutnya data akan di persentasikan setiap butir jawaban pada tabel 4 sebagai berikut:

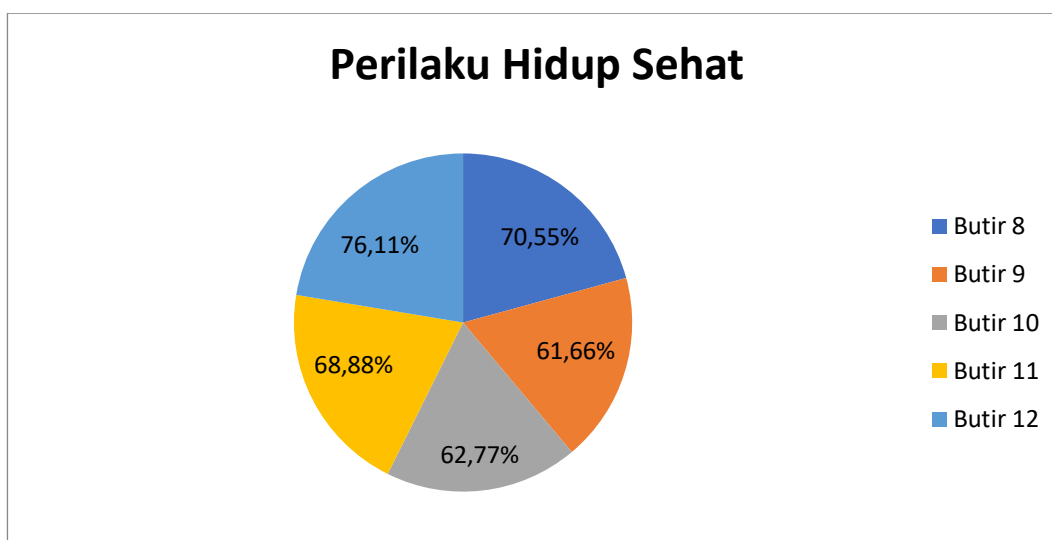


Tabel 4 Frekuensi Jawaban Perilaku Hidup Sehat

| No. | Pertanyaan | Skor Jawaban |                | Pencapaian Indikator (%) | Kategori |
|-----|------------|--------------|----------------|--------------------------|----------|
|     |            | Bobot        | Pencapaian (%) |                          |          |
| 1   | Butir 8    | 127          | 70,55          | 68,00                    | Baik     |
| 2   | Butir 9    | 111          | 61,66          |                          |          |
| 3   | Butir 10   | 113          | 62,77          |                          |          |
| 4   | Butir 11   | 124          | 68,88          |                          |          |
| 5   | Butir 12   | 137          | 76,11          |                          |          |

Dari tabel 4 distribusi frekuensi diatas dari 120 sampel pada responden orang tua anak usia dini di sekolah dsar sekota pekanbaru peroleh informasi bahwa perilaku hidup sehat berada pada kategori baik yaitu 68,00%, artinya semua siswa memiliki perilaku hidup sehat dalam penguanaanya pada kategori baik.

Pencapaian tertinggi pada indikator olahraga teratur diperoleh dari kuisisioner nomer 12 yang mana rata-rata siswa setiap hari berolahraga karena hobby, disini bisa dilihat jelas bahwa pencapaian dari olahraga teratur memang sangat tinggi dari pada lainnya, olahraga karena hobby masing-masing siswa akan terdorong melakukannya sesuai dengan keinginannya masing-masing. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar 2 dibawah ini:



Gambar 2 Histogram Pie Perilaku Hidup Sehat

### 3. Peran Orang Tua Terhadap Perilaku Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat pada masing-masing anaknya tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Hal ini menyebabkan perilaku siswa terhadap hidup sehat ini.

**Tabel 5 Uji Skor Nilai Kuisioner**

| Indikator            | Jumlah Kuisioner                                         | Pencapaian                             | Persentase | Kategori    |
|----------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|-------------|
| Peran Orang Tua      | 15<br>(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15)              | 1004 Poin dari 1260 Poin Skor Maksimal | 79,68%     | Sangat Baik |
| Perilaku Hidup Sehat | 15<br>(15,,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30) | 612 poin dari 900 Poin Skor Maksimal   | 68%        | Sangat Baik |
| Jumlah               | <b>30 Kuisioner</b>                                      | 3452 Poin dari 4500                    | 76,71%     | Baik        |

Berdasarkan Tabel 5 terlihat bahwa sebanyak 120 siswa mempunyai kebiasaan pola hidup sehat dengan kategori baik, dapat dilihat dari perolehan skor perindikator yang tinggi, dua indikator tersebut untuk mengukur perilaku hidup sehat siswa, bahwa indikator peran orang tua memiliki persentase sebesar 79,68% dari siswa memiliki pola makan teratur dan bergizi. Pada indikator perilaku hidup sehat mendapat persentase sebesar 68% yaitu pada kategori baik. Jika diakumulasikan dari 120 responden yang diberikan kuisioner sebanyak 30 butir soal mendapatkan poin 3452 dari poin maksimal yaitu 4500 poin, jika dilihat pada nilai skor ideal dengan rumus persentase didapat 76,71% dengan kategori baik.

di tabel 2 distribusi frekuensi diatas dari 120 sampel pada responden diperoleh informasi bahwa peran orang tua berada pada kategori baik yaitu 79,68%, artinya semua orang tua memiliki peran penting dalam kebiasaan anaknya pada penguanaanya dengan kategori baik.

Berdasarkan tabel 4 distribusi frekuensi diatas dari 120 sampel pada responden diperoleh informasi bahwa perilaku hidup sehat berada pada kategori baik yaitu 68,00%, artinya semua siswa memiliki olahraga teratur dalam penguanaanya pada kategori baik.

Peningkatan sikap hidup bersih dan sehat pada keluarga disebabkan karena adanya intervensi berupa pemberian pendidikan kesehatan. Teori Notoatmodjo dalam (Padli et al., 2022) menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan merupakan pendekatan yang tepat dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap kesehatan, karena pendidikan kesehatan lebih menitikberatkan pada upaya pencegahan. Sedangkan untuk memperoleh suatu informasi dapat membantu mempercepat seseorang untuk memperoleh pengetahuan yang baru (Yanuar Kiram, et al 2022).

Dari tabel 5 distribusi frekuensi diatas dari 120 sampel pada responden diperoleh informasi bahwa mencuci tangan dengan air bersih berada pada kategori sangat baik yaitu 86,26%, artinya semua siswa memiliki kebiasaan mencuci tangan dengan air bersih dalam penguanaanya pada kategori sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian diatas telah melakukan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah maupun di rumah dengan sangat baik.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa peran orang tua terhadap pola hidup sehat memberikan dampak atau pengaruh yang baik untuk siswa. Berdasarkan hasil perhitungan nilai skor ideal didapat skor 3452 Poin dari 4500 atau sebesar 76,71% dengan kategori baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Bahij, A., Bahar, H., Iswan, I., & Yulianans, D. (2020). Analisis Pengaruh Persepsi Hidup Sehat Terhadap Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar. *Tunas: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(2), 24–28. <https://doi.org/10.33084/tunas.v5i2.1439>
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Budiyono, S. (2017). *PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA KELAS XI SMK MA ' ARIF 1 KROYA*. 2, 1–6.
- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2014). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 46–51.
- Febriana, D., Arifarahmi, A., & Febrina, R. (2019). Gambaran Motivasi Dan Peran Orangtua Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Di Sd Negeri 19 Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(2), 206. <https://doi.org/10.36565/jab.v8i2.173>
- Husna, A. (2016). Peranan Orang Tua dan Perilaku Anak dalam Menyikat Gigi dengan Kejadian Karies Anak. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 2(1), 17–23.
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Windiani, W., Suarmini, N. W., Hermanto, H., Mahfud, C., & Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini - Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu - Rungkut Surabaya. *Sewagati, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat - LPPM ITS Vol. 3 No. 3 2019 e-ISSN 2613-9960*, 3(3). <https://doi.org/10.12962/j26139960.v3i3.6016>
- Mulyati, M. (2021). Peran Pengasuhan Orangtua Terhadap Perilaku Anak Usia Dini: Survey Pada Orangtua Di Sps Renggali. *Al Amin: Jurnal Kajian Ilmu Dan Budaya Islam*, 4(01), 16–33. <http://stitalamin.ac.id/jurnal/index.php/alaman/article/view/82>
- Musthofa, A. (2021). Literature Review Hubungan Pengetahuan Orang Tua tentang Demam Tifoid dengan Kejadian Demam Tifoid pada Anak. *Jurnal Sehat Masada*, XV(2), 9.
- Padli, Padli, Yanuar Kiram, Irfan Arifianto, Anton Komaini, Yogi Setiawan, M. M. (2022). The effect of academic stress and learning motivation of pre-service. *Cypriot Journal of Educational Science*, 17(4), 1066–1076.



- Padli, P., Kiram, Y., Arifianto, I., Setiawan, Y., Haryanto, J., & Lesmana, H. S. (2022). The effect of online-based assignment responses and student creativity in PJOK during pandemic in rural and urban area. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 127–136. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.48652>
- Rostinah, R., & Nelly, N. (2022). Pengaruh Peran Orang Tua dan Aksesibilitas Buah dan Sayuran terhadap Rendahnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Pra Sekolah di Kota Bima Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 10(1), 1–6. <https://doi.org/10.14710/jmki.10.1.2022.1-6>
- Supriyatni, D. (2019). Pengaruh Pemberian Penghargaan Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Smk Negeri 1 Cimahi. *Jurnal Edukasi Sebelas April*, 3(1), 47–57. <https://jurnal.stkip11april.ac.id/index.php/JESA/article/view/65>
- Winarno, M. E. (2006). *Perspektif pendidikan jasmani dan olahraga*. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-4.pdf#page=7>
- Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 40–48. <https://doi.org/10.35719/gns.v2i1.36>