

## **Pengaruh Program Gerakan Masyarakat Hidup Sehat terhadap Pola Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar**

Nur Ismiati<sup>1</sup>, Indah Lestari<sup>2</sup>, Nur Hakimah<sup>3</sup>,  
Umi Mahmudah<sup>4</sup>, & Abdul Khobir<sup>5</sup>  
IAIN Pekalongan  
Nurismiati7@gmail.com

**Abstrak:** Covid 19 merupakan sebuah virus yang mewabah di masyarakat akhir-akhir ini. Kemunculannya mengakibatkan kematian jutaan penduduk di seluruh dunia, dan tak terkecuali Indonesia. Untuk itu harus ada upaya pencegahan agar virus Covid 19 tidak menyebar secara meluas lagi. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan edukasi terkait penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sedini mungkin, bukan hanya untuk lansia saja tetapi juga anak-anak tak terkecuali siswa di tingkat SD/MI. Dalam menghadapi masa pandemi seperti ini, SD Islam 02 YMI Wonopringgo berusaha membudayakan pola hidup sehat kepada siswanya melalui program GERMAS untuk satuan SD/MI. Diharapkan dengan adanya program tersebut dapat memberikan edukasi kepada siswa tingkat dasar akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat sekaligus menjelaskan tentang bagaimana cara yang benar dalam menjalankan pola hidup sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membangun pengetahuan siswa SDI YMI Wonopringgo 02 tentang urgensi menjaga kesehatan dan kebersihan, serta meningkatkan sikap hidup bersih dan sehat. lebih lanjut pada penelitian ini memakai tehnik pengumpulan data kuantitatif dengan memberikan angket kepada responden, dan melakukan observasi. Sampel yang diambil yaitu sebanyak 21 responden dari kelas atas yaitu kelas IV sampai kelas VI. Adapun berdasarkan hasil analisis uji normalitas data menggunakan SPSS, diperoleh nilai 0,708 dalam analisis

Kolmogorov Smirnov. Karena  $p$ -value bernilai  $0,708 > 0,05$ , maka data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal. Sedangkan hasil analisis uji linieritas data menggunakan SPSS diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,115$ . Karena nilai signifikan sebesar  $0,115 > 0,05$ , berarti data dikatakan linier. Selanjutnya, hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana menggunakan SPSS diperoleh nilai  $t_{hitung} = 5,307$  dan berdasarkan tabel distribusi  $t$  diketahui pada tingkat signifikansi  $0,05$  dengan  $db = 19$ , nilai  $t_{tabel} = 2,093$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} = 5,307 > t_{tabel} = 2,093$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan program GERMAS (gerakan masyarakat hidup sehat) terhadap pola hidup sehat siswa di SD Islam 02 YMI Wonopringgo.

### **Kata Kunci: GERMAS, Covid 19, Hidup Sehat**

**Abstract:** *Covid 19 is a virus that is endemic in society recently. Its emergence resulted in the deaths of millions of people around the world, and Indonesia was no exception. For this reason, efforts must be made to prevent the Covid-19 virus from spreading further. One of the prevention efforts that can be done is to provide education related to the implementation of a clean and healthy lifestyle (PHBS) as early as possible, not only for the elderly but also for children, including students at the SD/MI level. In the face of a pandemic like this, SD Islam 02 YMI Wonopringgo tries to cultivate a healthy lifestyle for its students through the GERMAS program for SD/MI units. It is hoped that this program can provide education to elementary-level students on the importance of implementing a healthy lifestyle as well as explaining the right way to live a healthy lifestyle. The purpose of this study was to build knowledge of SDI YMI Wonopringgo 02 students about the urgency of maintaining health and hygiene, as well as improving clean and healthy living attitudes. Further in this study using quantitative data collection techniques by giving questionnaires to respondents, and making observations. The samples taken were 21 respondents from the upper class, namely class IV to class VI. As for the results of the analysis of the normality of the data using SPSS, obtained a value of  $0.708$  in Kolmogorov Smirnov's analysis. Because the  $p$ -value is  $0.708 > 0.05$ , the research data can be said to be normally distributed. While the results of the analysis of the data linearity test using SPSS obtained a significant value of  $0.115$ . Because the significant value is  $0.115 > 0.05$ , it means that the data is said to be linear. Furthermore, the results of hypothesis testing with*

*simple linear regression analysis using SPSS obtained tcount = 5.307 and based on the t distribution table it is known at a significance level of 0.05 with db = 19, the value ttable = 2,093. So it can be concluded that tcount = 5,307 > ttable = 2,093 so that H0 is rejected and Ha is accepted. So it can be concluded that there is a significant influence between the implementation of the GERMAS program (healthy living community movement) on the healthy lifestyle of students at SD Islam 02 YMI Wonopringgo.*

**Keywords:** GERMAS, Covid 19, Healthy Living

## **PENDAHULUAN**

GERMAS atau kepanjangan dari Gerakan masyarakat hidup sehat merupakan suatu program yang diprakaisai oleh Presiden RI. GERMAS hadir sebagai bentuk perwujudan dalam memberikan solusi bahkan penyuluhan dan bimbingan tentang langkah-langkah melakukan pola hidup sehat yang sebenarnya. Apalagi jika dikaitkan dengan kondisi saat ini maka pengetahuan tentang bagaimana pentingnya menjaga kesehatan perlu dilakukan sedini mungkin. Bahkan diberbagai lapisan usia dari anak-anak, dewasa, bahkan lansia sekalipun.

Akhir-akhir ini kemunculan pandemi covid-19 menjadi sebuah fenomena yang mengemparkan dunia, pasalnya laju penyebaran virus yang begitu cepat ditambah lagi orang tanpa gejala pun dapat difonis terkena covid-19. Provinsi Wuhan, China adalah tempat awal ditemukannya virus corana jenis baru yang disebut COVID 19 (Widiyani, 2020). Virus ini dapat menyerang siapapun yang sistem imunitas tubuhnya lemah, sehingga aktivitas-aktivitas dalam menjaga kesehatan perlu diterapkan dalam kehidupan sehari mulai dari menerapkan pola makan yang sehat, rutin melakukan olahraga, dan sediakan waktu yang cukup untuk beristirahat. Kesehatan sendiri menurut Girijoyo merupakan keadaan tubuh baik

secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang tetap produktif dan mampu beraktifitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Giriwijoyo, 2012:8). Dengan tubuh yang sehat secara otomatis sistem imunitas tubuhpun akan meningkat.

Dengan melihat betapa pentingnya pengimplementasian pola hidup sehat dalam keseharian, maka pengadaan pengenalan PHBS sejak dini perlu dilakukan. Pasalnya ketika sesuatu diajarkan sedini mungkin diharapkan mampu menjadikan sesuatu tersebut menjadi sebuah pembiasaan dalam dirinya. Sama halnya dengan program PHBS, jika penganalan sudah dilakukan sejak dini diharapkan mampu menjadi sebuah pembiasaan positif dalam diri seseorang tersebut. Adapun di SDI 02 sendiri pengimpelentasian PHBS sudah gencar dilakukan. pada awal-awal pandemi sekolah program ini diperkenalkan via online, disamping memberikan program dari guru juga menyelipi pengertian tentang PHBS dan manfaatnya bagi diri siswa. Selain via online pihak sekolah juga memberikan pengertian tentang PHBN melalui luring, namun berbeda dengan online, pada via luring ini dilakukan bergilir sesuai jadwal yang telah dilakukan. Dimana siswa berangkat sekolah kemudian diberikan sosialisasi mengenai PHBS.

Kemudian lebih lanjut untuk upaya pengenalan PHBS terhadap siswa maka sekolah menerapkan program GERMAS di lingkungan satuan dasar, diharapkan dengan adanya GERMAS di tingkat dasar mampu memberikan edukasi kepada siswa akan pentingnya PHBS. Adapun untuk upaya pembudayaan PHBS melalui GERMAS dilakukan melalui bebecapa cara diantaranya pengadaan sosialisasi mengenai cara mencuci tangan dan memakai masker yang baik, memberikan fasilitas protokol kesehatan

di sekolah untuk siswa yang terjadwal luring, membuat poster tentang PHBS, pengadaan *reward* bagi siswa yang selalu menerapkan PHBS, dan punishment bagi siswa yang tidak menjaankan PHBS. Sejalan dengan pendapat dari kepala sekolah SDI 02 yang mengatakan bahwa penerapan PHBN melalui program GERMAS merupakan salah satu upaya sekolah dalam memberikan edukasi kepada siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan apalagi dimasa pandemi, sekolah berharap dimanapun dengan adanya program tersebut dapat menjadikan siswa selalu taan Prokes di mana pun berada (Hastian, 2021).

Mencegah lebih baik dari pada menanggulangi, begitulah istilah populer yang ada. Dari pada kita menanggulangi penyakit yang terlanjut menjakit tubuh maka mencegah menjadi pilihan utama bahkan perlu di promosikan kepada masyarakat luas. Sejalan dengan pendapat dari Kurniawati bahwa upaya preventif atau pencegahan serta sosialisasi kesehatan menjadi hal yang dipandang efektif dalam ketika penyebaran wabah penyakit semakin tinggi, naik itu penyakit menular mapun tidak menular (Kurniawati, 2019).

Memang perilaku hidup yang tidak sehat menjadi sorotan saat ini, namun sebenarnya hal tersebut dapat teratasi dengan menerapkan pola hidup sejahtera secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu program GERMAS hadir memberikan solusi bahkan penyuluhan dan bimbingan tentang bagaimana cara melakukan pola hidup sehat yang sebenarnya.

Pendekatan yang dilakukan melalui beberapa dimensi mulai dari lingkungan sekitar baik itu lingkungan keluarga, masyarakat, kesehatan, tempat kerja maupun tempat umum dapat menjadi upaya dalam menanamkan pola hidup sehat

sehingga gaya hidup hidup bersih dan sehat dapat ditingkatkan. Adapun untuk upaya pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat tidak akan berlajam secara efektif tanpa bantuan dari orang tua, pasalnya dari kedua orang tua itulah yang akan menjadi pendidik dilingkungan keluarga. (Dermawan & Setiawati, 2008). Oleh karena itu peran program sekolah pun tidak akan maksimal tanpa bantuan dari lingkungan keluarga. Dengan demikian langkah-langkah program GERMAS tidak bisa hanya mutlak dilakukan di sekolah, dengan demikian SDI 02 juga melibatkan peran keluarga untuk memantau anak-anak mereka selama beraktifitas di lingkungan sekitar rumah.

Kemudian untuk tujuan adanya penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada siswa SDI YMI Wonopringgo 02 mengenai seberapa urgennya kesehatan dan kebersihan untuk dilakukan, sehingga dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat. Karena seperti pada kenyataannya keminiman pengetahuan tentang bagaimana pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) didalam keseharian, Akan membuat kesadaran untuk tetap menjaga kesehatan dimasa pandemi ini kecil. Dari inilah menjadi alasan disusunnya penelitian dan akhirnya penulis tertarik mengangkat penelitian dengan judul **“Pengaruh Program Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) terhadap Pola Hidup Sehat Siswa di SD Islam YMI Wonopringgo 02”**.

## **METODE**

Metode kuantitatif menjadi sebuah metode yang penulis pilih untuk menjalankan penelitian ini, adapun yang dinamakan penelitian kuantitatif yaitu sebuah penemuan

yang hasilnya berupa angka-angka, analisis data yang diperoleh dilakukan untuk mereduksi dan mengorganisasikan data, menemukan signifikansi hubungan, dan mencari perbedaan antarkelompok (Untung, 2019).

Tahapan pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan menyebar angket terhadap responden dan melakukan kegiatan observasi guna mengetahui tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh program GERMAS terhadap pola hidup sehat siswa di SD Islam YMI 02 Wonopringgo dengan menyelenggarakan beberapa kegiatan seperti: sosialisasi mencuci tangan dan pemakaian masker, pembiasaan menggunakan disinfektan ketika sebelum dan sesudah aktifitas di SD Islam YMI Wonopringgo 02.

Kemudian Populasi pada penelitian ini merupakan siswa kelas IV-VI SD Islam 02 YMI dengan berjumlah 84 siswa. Adapun dalam menentukan sampel, peneliti mengacu pendapat Suharsimin Arikunto yang menjelaskan bahwa:

“Apabila objeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua objeknya. Akan tetapi, jika objeknya lebih besar dari 100, maka diambil antara 10-15 % atau 20-25% atau lebih” (Suharsimi Arikunto, 2006).

Menurut Suharsimi Arikunto di atas, peneliti hanya menggunakan 25% dari keseluruhan populasi yang ada. Populasi tersebut, dengan perhitungan sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Sampel} &= 25 \% \times \text{jumlah populasi} \\
 &= 15 \% \times 84 \\
 &= 21 \text{ responden}
 \end{aligned}$$

Jadi, dalam penelitian ini penulis hanya memilih 21 responden dari keseluruhan populasi yang ada.

Oleh sebab populasi pada penelitian ini mempunyai tingkat kemampuan yang berbeda atau heterogen dan berstrata, maka teknik pengambilan sampel pada peneliti ini memakai teknik *prportionate stratified random sampling*, yaitu sampling yang dipakai apabila populasi mempunyai unsur yang heterogen dan berstrata proporsional (Salafudin, 2005). Adapun untuk mengetahui banyaknya sampel pada setiap kelas, maka peneliti menggunakan rumus dan tabel pengambilan sampel setiap kelasnya (Moh Nazir, 2008).

Tabel 1.  
Perhitungan Jumlah Sampel untuk Masing-masing Kelas

No.	Kelas	Perhitungan	Jumlah Siswa (Sampel)
1.	IV	$\frac{21}{84} \times 23 = 5,75 = 6$	6
2.	V	$\frac{21}{84} \times 27 = 6,75 = 7$	7
3.	VI	$\frac{21}{84} \times 34 = 8,5 = 9$	9

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah penulis melakukan penelitian didapatkan hasil angket tentang gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) di tabel 2 berikut:

Tabel 2.  
Hasil Angket mengenai Gerakan masyarakat hidup sehat

Responden	Gerakan masyarakat hidup sehat										Jumlah	Skor Maksimal
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	38	40
2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	36	40
3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	30	40
4	3	2	4	2	4	3	2	3	4	3	30	40
5	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	31	40
6	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	33	40

7	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	35	40
8	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	38	40
9	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	32	40
10	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	29	40
11	4	3	4	3	4	3	3	3	4	2	33	40
12	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	26	40
13	3	3	4	3	3	3	4	2	4	2	31	40
14	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	37	40
15	4	4	4	3	4	4	3	2	4	4	36	40
16	3	3	3	4	3	4	2	2	3	2	29	40
17	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	37	40
18	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	37	40
19	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	39	40
20	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	36	40
21	3	4	2	4	3	3	2	4	3	3	31	40

Dilihat dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai tertinggi dari angket yang diberikan adalah 39 yang diraih oleh 1 responden, yaitu responden nomor 19. Sedangkan nilai terendah adalah 26 yang diraih oleh responden nomor 12. Setelah semua skor yang diperoleh siswa di jumlahkan maka dapat diketahui bahwa dalam program gerakan masyarakat hidup sehat di kelas tinggi di SD Islam 02 YMI Wonopringgo Kabupaten Pekalongan (Variabel X) memperoleh nilai sebesar 704. Rata-rata (mean) dari nilai angket tentang gerakan hidup sehat di SD Islam YMI 02 Kabupaten Pekalongan (Variabel X) yang dibagikan kepada responden adalah:

$$M = \frac{\sum \text{nilai } X}{N} = \frac{704}{21} = 33,5238 \text{ dibulatkan menjadi } 34$$

Selain angket tentang gerakan masyarakat hidup sehat, penulis juga melakukan uji angket mengenai pola hidup sehat di SD Islam YMI 02, yang mana hasilnya dapat diketahui pada tabel 3 di bawah:

Tabel 3.  
 Hasil Angket Mengenai Pola Hidup Sehat  
 di SD Islam 02 YMI

Responden	Pola Hidup Sehat										Jmh	Skor Maksimal
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	33	40
2	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	30	40
3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	31	40
4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	36	40
5	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	36	40
6	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	37	40
7	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	37	40
8	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	38	40
9	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39	40
10	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39	40
11	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	36	40
12	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	38	40
13	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	36	40
14	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	31	40
15	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	28	40
16	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	36	40
17	4	4	3	2	4	4	2	4	3	3	33	40
18	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	35	40
19	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	28	40
20	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	29	40
21	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	29	40

Meninjau data di atas dapat diketahui bahwa nilai tertinggi dari angket yang diberikan adalah 39 yang diraih oleh 2 responden, yaitu responden nomor 9 dan 10. Sedangkan nilai terendah adalah 28 yang diraih oleh 2 responden nomor 15 dan 19. Jumlah nilai angket tentang pola hidup sehat di SD Islam YMI 02 (Variabel Y) sebesar 715. Rata-rata (*mean*) dari nilai angket tentang di SD Islam YMI 02 Kabupaten Pekalongan (Variabel Y) yang dibagikan kepada responden adalah:

$$M = \frac{\sum \text{nilai } Y}{N} = \frac{715}{21} = 34,0476 \text{ dibulatkan menjadi } 34$$

Sebelum instrumen diujikan pada siswa kelas IV sampai dengan kelas VI SD Islam 02 YMI, maka untuk instrumen penelitian perlu dilakukan uji coba instrumen terlebih dahulu. Uji coba instrumen dibutuhkan dengan tujuan guna mengetahui apakah setiap butir soal sesuai kriteria kualitas soal yang baik atau belum. Adapun untuk Soal uji coba instrumen berjumlah 20 soal pilihan ganda, yaitu 10 soal tentang pola hidup sehat dan 10 soal tentang gerakan masyarakat hidup sehat. Setelah mendapat hasil uji coba instrumen, maka tahap selanjutnya adalah menganalisis butir soal hasil uji coba instrumen. Analisis tersebut yaitu:

#### 1. Uji Validitas

Dalam pengujian validitas penelitian ini, penulis memakai rumus *kolerasi product moment* yang mana dalam pengujian validitas dimulai dengan mencari  $r_{hitung}$  terlebih dahulu. Setelah  $r_{hitung}$  ditentukan, tahap selanjutnya membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  *product moment* dengan taraf signifikansi 0,05. Jika  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ , instrumen soal dapat dikategorikan valid. Sebaliknya jika  $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ , maka instrumen soal dapat dikategorikan tidak valid.  $r_{tabel}$  untuk jumlah (N) responden 21, dimana  $df = n - 2 = 19$  adalah 0,4329. Dalam pengitungan ini, penulis menggunakan bantuan SPSS 16.0. Adapun hasil validitas instrumen soal angket untuk variabel X tentang program gerakan masyarakat hidup sehat digambarkan melalui tabel 4 di bawah:

Tabel 4.  
Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket  
tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat

Variabel	Butir Soal	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
Gerakan masyarakat hidup sehat (X)	1	0,486	0,4329	Valid
	2	0,453	0,4329	Valid
	3	0,592	0,4329	Valid
	4	0,524	0,4329	Valid
	5	0,502	0,4329	Valid
	6	0,711	0,4329	Valid
	7	0,605	0,4329	Valid
	8	0,614	0,4329	Valid
	9	0,544	0,4329	Valid
	10	0,558	0,4329	Valid

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa semua item soal yang berjumlah 10 soal tergolong valid. Hal ini disebabkan hasil  $r_{hitung}$  semuanya lebih besar dari pada  $r_{tabel}$ .

Sedangkan untuk perolehan hasil uji validitas instrumen soal angket untuk variabel Y tentang pola hidup sehat ditunjukkan tabel 5 di bawah:

Tabel 5.  
Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket Pola Hidup Sehat  
di SDI 02 YMI dengan SPSS

Variabel	Butir Soal	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Keterangan
Pola hidup sehat (X)	1	0,592	0,4329	Valid
	2	0,611	0,4329	Valid
	3	0,555	0,4329	Valid
	4	0,719	0,4329	Valid
	5	0,458	0,4329	Valid
	6	0,550	0,4329	Valid
	7	0,464	0,4329	Valid
	8	0,572	0,4329	Valid
	9	0,522	0,4329	Valid
	10	0,600	0,4329	Valid

Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa semua item soal yang berjumlah 10 soal dikatakan valid. hal ini dikarenakan nilai  $r_{hitung}$  semuanya lebih besar dari pada  $r_{tabel}$ .

## 2. Uji Reliabilitas

Tahap berikutnya setelah uji validitas adalah melakukan uji reabilitas pada instrumen. Uji reabilitas berguna untuk mengetahui konsistensi atau tidaknya suatu instrumen. Untuk mencari besaran angka reliabilitas dapat diketahui dari nilai koefisien *Cronbach's Alpha* (Agung Edy Wibowo, 2012). Adapun untuk tingkat reliabilitas instrumen menurut Suharsimi Arikunto adalah sebagai berikut: apabila diperoleh hasil 0,800 sampai pada 1,000 dikategorikan sangat tinggi, apabila diperoleh hasil 0,600 sampai pada 0,799 dikategorikan tinggi, apabila diperoleh hasil 0,400 sampai pada 0,599 dikategorikan cukup, apabila diperoleh hasil 0,200 sampai pada 0,399 dikategorikan rendah, dan apabila diperoleh hasil 0,000 sampai pada 0,199 dikategorikan sangat rendah (Suharsimi Arikunto, 2010).

Berikut adalah tabel hasil uji reabilitas angket pengaruh program gerakan masyarakat hidup sehat (germas) terhadap pola hidup bersih dan sehat di SD Islam YMI Wonopringgo 02.

Tabel 6.  
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	21	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	21	100.0

Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.735	11

Meninjau data di atas, dilihat bahwa perolehan koefisien alpha sebesar 0,735. Karena angka 0,735 berada pada tingkat 0,600 sampai dengan 0,799, maka dapat diketahui bahwa butir soal tersebut mempunyai kriteria reabilitas yang tinggi.

Tabel 7.  
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Pola Hidup Sehat

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	21	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	21	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.737	11

Ditinjau dari data pada tabel 7 di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien alpha sebesar 0,737. Karena angka 0,737 berada pada tingkat 0,600 sampai dengan 0,799, maka dapat dikatakan bahwa butir soal tersebut mempunyai kriteria reabilitas yang tinggi.

Setelah instrumen di uji validitas dan reliabilitasnya, tahap berikutnya adalah melakukan analisis data, dimana pada tahap analisis data terbagi menjadi dua bagian yaitu uji pra syarat hipotesis dan uji hipotesis. Untuk tahap uji pra syarat hipotesis sendiri dilakukan dengan menentukan hasil dari uji normalitas dan uji linieritas.

Lebih lanjut untuk uji prasayarat hipotesis ditunjukkan melalui penjelasan berikut:

1. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, penulis menakai analisis Kolmogorov-Smirnov berbantuan aplikasi SPSS untuk menuji normalitas data variabel. Sebuah data disebut normal apabila mempunyai Pvalue >0,05. Adapun hasil uji normalitas tersebut yaitu:

Tabel 8.  
Hasil Uji Normalitas dengan SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		21
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.30191227
Most Extreme Differences	Absolute	.153
	Positive	.094
	Negative	-.153
Kolmogorov-Smirnov Z		.702
Asymp. Sig. (2-tailed)		.708
a. Test distribution is Normal.		

Dari data pada tabel 8, diperoleh nilai signifikansi data pola hidup sehat dan gerakan masyarakat hidup sehat dalam analisis Komogorov-Smirnov adalah 0,708, sehingga  $\text{sig} = 0,708 > 0,05$ . Jadi, dapat diketahui bahwa data pola hidup sehat serta gerakan masyarakat hidup sehat berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

Tujuan dari adanya uji linearitas ini guna mengetahui kesesuaian taraf spesifikasi sebuah model. Kaidah yang dipakai untuk menentukan linier atau tidaknya suatu data adalah apabila nilai probabilitas  $>0,05$  maka sebarannya adalah linier. Adapun perolehan dari uji linieritas dapat diketahui pada tabel 9 di bawah:

Tabel 9.  
Hasil Uji Linieritas Data dengan SPSS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PHBS * GERMAS	Between Groups	206.286	10	20.629	2.839	.058
	Linearity	60.900	1	60.900	8.381	.016
	Deviation from Linearity	145.386	9	16.154	2.223	.115
	Within Groups	72.667	10	7.267		
	Total	278.952	20			

Ditinjau dari data di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,115. Sehingga  $\text{sig} 0,115 > 0,05$ . Maka bisa diketahui adanya sebuah hubungan linier antara variabel X (gerakan masyarakat hidup sehat) dengan variabel Y (pola hidup sehat).

Kemudian lanjut setelah instrumen tes di uji normalitas dan linieritasnya, tahap selanjutnya yaitu tahap pengujian hipotesis. Pada tahap ini gunakan sebai penentu apakah hipotesis yang ditentukan oleh penulis benar-benar terbukti atau amalah sebaliknya. Jika hasil dari penelitian menunjukkan hipotesis yang diajukan oleh penulis di tolak maka perlu diadakan tinjak lanjut secara lebih dalam. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan pada tahap pengujian hipotesis ini meliputi:

### 1. Menentukan Hipotesis

Penelitian ini memiliki hipotesis sebagai berikut:

- a.  $H_0$  = tidak ada pengaruh yang signifikan antara program germas (gerakan masyarakat hidup sehat) terhadap pola hidup sehat siswa di SD Islam YMI wonopringgo 02.
- b.  $H_a$  = ada pengaruh yang signifikan antara program germas (gerakan masyarakat hidup sehat) terhadap pola hidup sehat siswa di SD Islam YMI wonopringgo 02.

Adapun hipotesis yang disampaikan oleh penulis yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara program germas (gerakan masyarakat hidup sehat) terhadap pola hidup sehat siswa di SD islam YMI wonopringgo 02.

### 2. Menentukan $t_{hitung}$

Pengujian hipotesis dilaksanakan memakai analisis regresi linier sederhana. dibawah ini adalah hasil perhitungan regresi linier sederhana dengan berbantuan SPSS.

Tabel 10.  
Hasil Uji Hipotesis

ANOVA<sup>b</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	60.900	1	60.900	5.307	.033 <sup>a</sup>
	Residual	218.052	19	11.476		
	Total	278.952	20			

a. Predictors: (Constant), GERMAS

b. Dependent Variable: PHBS

Dikaji dari tabel 10 di atas diketahui bahwa nilai  $t_{hitung} = 5,307$  dengan tingkat signifikansi sebesar 0,033.

### 3. Menentukan Nilai $t_{tabel}$

Adapun cara menentukan  $t_{tabel}$  kita dapat melihat pada tabel statistik dengan tingkat signifikansi 0,05 dengan derajat kebebasan ( $db$ ) =  $N-2$ . Dalam penelitian  $db = 21-2 = 19$ . Sehingga nilai  $t_{tabel}$  dapat dilihat pada baris ke 19. Berdasarkan tabel distribusi t pada tingkat signifikansi 0,05 maka diketahui nilai  $t_{tabel} = 2,093$ .

### 4. Membandingkan $t_{hitung}$ dan $t_{tabel}$

- Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak maknanya yaitu adanya pengaruh yang signifikan antara penerapan program gerakan masyarakat sehat (GERMAS) terhadap pola hidup sehat siswa di SDI 02 YMI Wonopringgo.
- Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka  $H_0$  diterima, maknanya yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan program gerakan masyarakat sehat (GERMAS) terhadap pola hidup sehat siswa di SDI 02 YMI Wonopringgo.

Dari hasil analisis regresi linier sederhana diperoleh  $t_{hitung} = 5,307$  dan berdasarkan tabel distribusi t pada tingkat signifikansi 0,05 dengan db=19 diketahui bahwa nilai  $t_{tabel} = 2,093$ . Dengan demikian  $t_{hitung} = 5.307 > t_{tabel} = 2,012$ , sehingga  $H_0$  tidak diterima dan  $H_a$  diterima. Jadi penulis dapat menyimpulkan bahwa ada suatu pengaruh signifikan antara penerapan program GERMAS (gerakan masyarakat hidup sehat) terhadap pola hidup sehat siswa di SD Islam 02 YMI.

### 5. Analisis Uji Regresi Linier Sederhana

Perolehan nilai koefisien regresi linier sederhana dengan menggunakan SPSS versi 16 dapat diketahui dalam tabel 11 di bawah:

Tabel 11.  
Hasil Persamaan Regresi Linier Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	49.933	6.935		7.200	.000
	GERMAS	.474	.206	-.467	-2.304	.033

a. Dependent Variable: PHBS

Pada *output* ini dikemukakan nilai koefisien dari persamaan regresi. Pada penelitian ini, persamaan regresi linier sederhana yang dipakai yaitu:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 49.933 + 0,474 X$$

Keterangan:

Y = Minat Baca Siswa

$X$  = Perpustakaan sekolah

$a$  = nilai  $Y$  pada saat  $X = 0$

$b$  = Perubahan rata-rata  $Y$  terhadap perubahan satu unit  $X$

Persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan bahwa konstanta sebesar 49.933 artinya jika pengaruh yang diperoleh dari pemanfaatan perpustakaan sekolah ( $X$ ) nilainya adalah 0, maka nilai minat baca siswa ( $Y$ ) nilainya adalah 0,474 dan koefisien regresi variabel pemanfaatan perpustakaan sekolah ( $X$ ) sebesar 0,474 artinya jika pemanfaatan perpustakaan sekolah mengalami kenaikan 1%, maka minat baca siswa ( $Y$ ) akan mengalami kenaikan sebesar 0,474. Koefisien korelasi bernilai positif, artinya terjadi pengaruh positif pemanfaatan perpustakaan sekolah terhadap minat baca siswa.

#### 6. Uji Determinasi (*R Square*)

Koefisien determinasi (*R Square*) berguna sebagai penentu seberapa besar variabel bebas (program gerakan masyarakat sehat) dapat menjelaskan variabel terikat (pola hidup bersih dan sehat). Berikut ini adalah hasil uji determinasi (*R Square*).

Tabel 12.  
Hasil Uji Determinasi

#### Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.467 <sup>a</sup>	.218	.177	3.388

a. Predictors: (Constant), GERMAS

b. Dependent Variable: PHBS

Berdasarkan tabel di atas menggambarkan bahwa besarnya nilai korelasi/hubungan (R) yaitu 0,467. Dari output tersebut didapatkan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,218 yang mempunyai penjelasan bahwa pengaruh variabel bebas (program gerakan masyarakat sehat) terhadap variabel terikat (pola hidup bersih dan sehat) adalah sebesar 21,8 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat diketahui bahwa Penelitian ini dilakukan di SD Islam 02 YMI Wonopringgo Kabupaten Pekalongan pada semester 2 tahun pelajaran 2020/2021 pada kelas IV-kelas VI. Penulis melakukan analisis regresi linier sederhana untuk menjawab hipotesis penelitian. Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis pendahuluan dan analisis uji prasyarat hipotesis yaitu uji validitas dan uji reabilitas, serta uji normalitas dan uji linieritas data dengan bantuan SPSS versi 16.

Dari hasil analisis uji normalitas data menggunakan SPSS, didapatkan nilai 0,708 dalam analisis Kolmogorov Smirnov. Karena p-value bernilai  $0,708 > 0,05$ , maka data penelitian bisa dikategorikan berdistribusi normal. Sedangkan hasil analisis uji linieritas data menggunakan SPSS juga diperoleh nilai signifikan sebesar 0,115. Karena nilai signifikan sebesar  $0,115 > 0,05$ , berarti data dikatakan linier.

Selanjutnya, hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana menggunakan SPSS diperoleh nilai  $t_{hitung} = 5,307$  dan berdasarkan tabel distribusi t diketahui pada tingkat signifikansi 0,05 dengan db = 19, nilai  $t_{tabel} = 2,093$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $t_{hitung} = 5,307 > t_{tabel} = 2,093$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. maka bisa ditarik

kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penerapan program GERMAS (gerakan masyarakat hidup sehat) terhadap pola hidup sehat siswa di SD Islam 02 YMI Wonopringgo.

Kemudian peneliti melakukan uji determinasi (R Square) guna mendapatkan data mengenai besarnya pengaruh dari variabel bebas (program GERMAS) terhadap variabel terikat (pola hidup bersih dan sehat). Dari uji berdasarkan hasil koefisien determinasi (R Square) diperoleh nilai sebesar 0,218 yang menggambarkan pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (program GERMAS) terhadap variabel terikat (pola hidup sehat) adalah sebesar 21,8 %.

Menurut penulis, berdasarkan hasil penelitian menggambarkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengimplementasian program GERMAS (gerakan masyarakat hidup sehat) dikarenakan melalui program ini siswa diberikan edukasi tentang pentingnya menjaga kesehatan, melalui program-program yang diadakan sekolah mulai dari sosialisasi cara memakai masker dan mencuci tangan yang benar, pembiasaan menggunakan disinfektan ketika sebelum dan sesudah aktifitas di SD Islam YMI Wonopringgo 02, kemudian juga doselingi pemahaman tentang wabah penyakit Covis 19 dan bagaimana cara pencegahannya.

## **SIMPULAN**

Dilihat dari pembahasan di atas, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Adanya pengaruh yang signifikan antara penerapan program GERMAS (gerakan masyarakat hidup sehat) terhadap pola hidup sehat siswa SDI 02 YMI

Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Hal ini dibuktikan dengan perolehan perbandingan nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Dari perbandingan tersebut, diperoleh hasil nilai  $t_{hitung} = 5.307 > t_{tabel} = 2.093$ , sehingga penulis menarik kesimpulan bahwa  $H_0$  tidak diterima dan  $H_a$  diterima. Jadi pada penelitian ini penerapan program GERMAS memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola hidup sehat siswa di SDI 02 YMI Wonopringgo Kabupaten Pekalongan, maka hipotesis yang diajukan peneliti dapat diterima kebenarannya.

2. Kemudian dari hasil uji persamaan regresi linier sederhana yang dilakukan oleh peneliti menghasilkan bahwa penerapan program GERMAS di sekolah mempunyai pengaruh terhadap pola hidup sehat siswa di SDI 02 YMI Wonopringgo Kabupaten Pekalongan. Berdasarkan uji tersebut, didapatkan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,218 yang berarti pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat adalah 2,18 %. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh program GERMAS terhadap pola hidup sehat siswa di SDI 02 YMI Wonopringgo yaitu sebesar 2,18 % dan selebihnya dipengaruhi oleh faktor yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimin. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Pendidikan Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dermawan, A.C., dan Setiawati, S. 2008. *Proses Pembelajaran dalam Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media.

Fina Hastian, Wawancara Pribadi 30 Agustus 2021 pukul 10.00 WIB.

Giriwijoyo, S. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Nazir, Moh. 2008. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.

Salafudin. 2005. *Statistika Terapan untuk Penelitian Sosial*. Pekalongan: STAIN Pekalongan Press.

Untung, Slamet. 2019. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Litera.

Wibowo, Agung Edy. 2012. *Aplikasi Praktis dalam Penelitian*. Yogyakarta: Gava Media.

Widiyani, R. 2020. *Latar Belakang Virus Corona, Perkembangan hingga Isu Terkini*. Retrieved fro detik News.

