

## SURVEI PEMAHAMAN POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA PESERTA DIDIK KELAS X MAN 4 KEDIRI JAWA TIMUR

Anggis Ardianca<sup>1\*</sup>, I Nyoman Kanca<sup>2</sup>, Made Agus Wijaya<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

\*Corresponding author: [ardiancaanggis0@gmail.com](mailto:ardiancaanggis0@gmail.com)



### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pola hidup sehat kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survei yang menggambarkan keadaan objek yang diteliti, yaitu tingkat pemahaman terhadap pola hidup sehat yang dilakukan peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur yang berjumlah 349 peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman pola hidup sehat siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur Tahun Ajaran 2020/2021 masuk kategori sedang dengan rincian terdapat 10 siswa (2.9%) mendapatkan kategori sangat tinggi, 93 siswa (26.6%) mendapatkan kategori tinggi, 167 siswa (47.9%) mendapatkan kategori sedang, 75 siswa (21.5%) mendapatkan kategori rendah, dan 4 siswa (1.1%) mendapatkan kategori sangat rendah. Berdasarkan analisis data dan pembahasan simpulan penelitian ini adalah sebagian besar pemahaman tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat masih harus ditingkatkan.

**Kata kunci:** survei, pola hidup sehat

### Abstract

This study aims to determine the knowledge of healthy lifestyle in class X MAN 4 Kediri, East Java. This research is a descriptive study with a survey method that describes the state of the object under study, namely the level of understanding of healthy lifestyles carried out by students in class X MAN 4 Kediri, East Java. The method used in this research is a survey with data collection techniques using a questionnaire. The subjects in this study were all students of class X MAN 4 Kediri, East Java, totaling 349 students. The results showed that the understanding of healthy lifestyles for the tenth graders of MAN 4 Kediri, East Java for the 2020/2021 academic year was in the medium category with details of 10 students (2.9%) getting very high category, 93 students (26.6%) getting high category, 167 students (47.9%) got the medium category, 75 students (21.5%) got the low category, and 4 students (1.1%) got the very low category. Based on data analysis and discussion of the conclusions of this study, most of the understanding of healthy lifestyles is included in the moderate category.

**Keywords:** survey, healthy lifestyle

### Pendahuluan

Pada awal 2020, dunia dikejutkan dengan mewabahnya penyakit baru yang bermula dari Wuhan, Provinsi Hubei yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. Wabah ini diberi nama *corona virus disease 2019* (COVID-19) yang disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini ditularkan melalui droplet atau percikan bersin dan air liur serta kontak langsung dengan penderita Covid-19 (Ashadi et al., 2020). Penyebaran penyakit ini telah memberikan dampak luas secara sosial dan ekonomi maupun pendidikan. Pada masa Covid-19 ini pembelajaran harus tetap dilaksanakan, khususnya mata pelajaran olahraga. Olahraga merupakan salah satu aktivitas gerak yang meliputi fisik maupun psikis untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang (Yanakurat, 2021). Sebagai mata pelajaran yang wajib berlangsung di pendidikan TK, SD, SMP, dan SMA olahraga sangat penting untuk

diajarkan karena olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan serta menerapkan pola hidup sehat.

Pola hidup sehat merupakan bagian dari pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini, dengan melalui peran orang tua maupun disekolah. Pola hidup sehat yang dilakukan secara konsisten dan tepat dapat membantu tubuh terlindungi dari segala jenis penyakit (Asri et al., 2021). Pola hidup sehat dapat dilaksanakan melalui pendidikan kesehatan yang merupakan kombinasi pengalaman belajar yang mempengaruhi pikiran, perasaan, dan perbuatan dalam kaitan dengan pencapaian kehidupan sejahtera lahir dan batin, baik sebagai diri pribadi dan warga masyarakat. Pendidikan kesehatan berupaya agar masyarakat menyadari atau mengetahui bagaimana cara memelihara kesehatan mereka, bagaimana menghindari atau mencegah hal-hal yang merugikan kesehatan mereka dan kesehatan orang lain, kemana seharusnya mencari pengobatan jika sakit dan lain sebagainya (Nugroho & Rosidah, 2020). Pendidikan kesehatan dalam mengenalkan pola hidup sehat terhadap peserta didik tidak hanya berlangsung di sekolah saja, namun di dapat diterapkan di rumah, dan pribadi peserta didik harus memahami pendidikan kesehatan sangat penting untuk dipelajari sehingga peserta didik dapat menerapkan pola hidup sehat.

Adanya pendidikan kesehatan yang mengenalkan tentang pola hidup sehat diharapkan peserta didik dapat memahami dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari antara lain; mengonsumsi makanan yang memiliki gizi seimbang, mengonsumsi makanan berserat tinggi seperti sayuran dan buah segar perhari, menjauhi makanan yang memiliki kandungan lemak, gula, dan garam, mengonsumsi susu atau produk yang berbahan susu setiap hari, berat badan dan tinggi badan seimbang, olahraga secara teratur, cukup istirahat, minum air putih 1,5 sampai 2 liter perhari, dan tidak merokok (Safitri & Harun, 2020).

Berdasarkan hasil pengamatan guru PJOK MAN 4 Kediri Jawa Timur sangat terbatas dalam mengajarkan tentang teori PJOK khususnya tentang teori pola hidup sehat, karena alokasi waktu perminggu dalam Kegiatan Belajar Mengajar hanya ada waktu 3 x 45 menit. Masih banyak siswa yang kurang memahami tentang pemahamandan pentingnya pola hidup sehat. Sebagai contoh tergambar di MAN 4 Kediri Jawa Timur, di dapat tidak sedikit peserta didik yang mengetahui akan dampak dari pola perilaku seringnya melihat atau menonton TV atau monitor komputer, peserta didik yang masih kurang akan pemahamannya terkait dengan menjaga kesehatan seperti jarang mencuci tangan ketika akan mengambil makanan, masih banyak siswa yang masih ngumpul bareng teman-temannya, padahal dengan kondisi pandemi seperti ini di sarankan untuk jaga jarak.

Hasil observasi peneliti melalui kegiatan wawancara online dengan beberapa peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur, bahwa di dapat hasil sebagian peserta didik belum memperhatikan tentang pola hidup sehat dan dampak atau akibat dari penyakit yang akan timbul akibat kurang memperhatikan pola hidup sehat. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa adanya kesenjangan diantara peserta didik yang sudah mengetahui dengan yang tidak mengetahui tentang pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19. Padahal peserta didik seharusnya sudah mengetahui dan menerapkan akan pentingnya pola hidup sehat bagi diri sendiri dan orang lain yang berada dalam lingkungannya di kehidupan sehari-hari. Namun pada kenyataannya, yang terjadi peserta didik masih kurang dalam menjaga pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19, apalagi proses pembelajaran yang dilakukan saat ini yaitu proses pembelajaran daring, dimana proses pembelajaran melalui e-learning, sehingga memungkinkan mempengaruhi tingkat pemahaman peserta didik tentang pola hidup sehat di masa pandemi covid-19 bagi peserta didik yang beranggapan bahwa pola hidup sehat kurang penting. Belum adanya penelitian tentang pemahaman peserta didik MAN 4 Kediri Jawa Timur tentang pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19, menjadi dasar/ alasan bagi peneliti sehingga tertarik dalam mengungkap masalah tersebut. Tingkat pemahaman

tentang pola hidup sehat di masa pandemi Covid-19 difokuskan pada peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif yang menggambarkan keadaan objek yang diteliti, yaitu tingkat pemahaman terhadap pola hidup sehat yang dilakukan peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur yang berjumlah 349 peserta didik. Jenis penelitian ini adalah survei. Survei menyediakan pertanyaan-pertanyaan untuk penelitian tentang laporan keyakinan/kepercayaan atau perilaku diri. Pertanyaan-pertanyaan tersebut menjadi lebih tajam ketika responden memberikan jawaban-jawaban atas suatu pertanyaan-pertanyaan dengan variabel-variabel yang dikehendaki (Adiyanta, 2019).

Adapun mekanisme penelitian adalah sebagai berikut; Pertama, peneliti meminta ijin kepada sekolah untuk melakukan penelitian kepada siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. Ke dua, peneliti menyebar kuesioner kepada responden melalui google form, dikarenakan pandemi Covid-19 pembelajaran dilakukan secara Daring. Ke tiga, peneliti memberikan waktu responden mengerjakan kuesioner dengan waktu yang sudah ditentukan.

Sebelum kuesioner di ujicobakan terlebih dahulu dibuatkan kisi-kisi, selanjutnya kisi-kisi tersebut tertuang dalam butir-butir pernyataan yang di uji validitas dan reabilitas. Uji validitas sedangkan uji reabilitas. Setelah instrumen di uji validisasi dari 32 butir pernyataan terdapat 5 butir pernyataan yang tidak valid dan dibuang dan diperoleh kisi-kisi instrumen yang valid serta reliabel sebagai berikut:

Setelah kuesioner dinyatakan valid dan reliabel, untuk dapat memperoleh data-data survei pola hidup sehat, maka dilaksanakan penyebaran kuesioner dan untuk memperoleh persentasi dari survei pola hidup sehat tersebut digunakan rumus sebagai berikut.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (1)$$

(Ike, 2019)

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

### **Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini membahas mengenai deskripsi kuantitatif pola hidup sehat yang didalamnya terdapat faktor pola hidup sehat seperti: faktor kesehatan kepada makanan dan minuman, pemahaman kesehatan kepada diri sendiri, pemahaman kesehatan kepada lingkungan, pemahaman kesehatan kepada sakit dan penyakit, dan pemahaman kesehatan kepada kebiasaan merusak kesehatan.

Berikut ini adalah analisis data pemahaman pola hidup sehat diperoleh secara rinci sebagai berikut: skor tertinggi 91, skor terendah 58, rerata (mean) 73,25, modus 68, range 63 dan standar deviasi sebesar 5.834.

**Tabel 1.** Pemahaman Pola Hidup Sehat

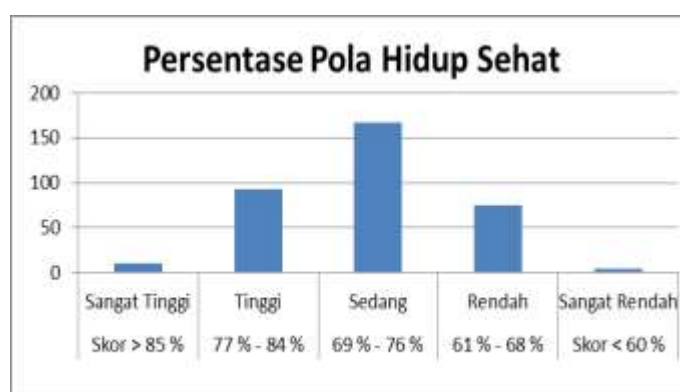
No	Faktor Makanan dan Minuman Sehat	Skor
1	Minimum	58
2	Maksimum	91
3	Rerata	73.25
4	Nilai Tengah	63
5	Nilai Yang Sering Muncul	168
6	Standar Deviasi	5.834

Hasil penelitian memaparkan mengenai deskripsi persentase data siswa tentang pola hidup sehat dapat dilihat selengkapnya pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2.** Persentase Pola Hidup Sehat

Presentase	Kategori	F	%
Skor > 85 %	Sangat Tinggi	10	2.9%
77 % - 84 %	Tinggi	93	26.6%
69 % - 76 %	Sedang	167	47.9%
61 % - 68 %	Rendah	75	21.5%
Skor < 60 %	Sangat Rendah	4	1.1%
Jumlah		349	100

Dari tabel 2. Persentase Pola Hidup Sehat di atas terdapat 5 kategori yang mana masing-masing kategori mempunyai kelas interval masing-masing yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Dari data persentase skor angket pola hidup sehat didapatkan persentase skor terbesar yaitu 47.9%. dari table 4.2 diatas, terdapat 10 siswa (2.9%) mendapatkan kategori sangat tinggi, 93 siswa (26.6%) mendapatkan kategori tinggi, 167 siswa (47.9%) mendapatkan kategori sedang, 75 siswa (21.5%) mendapatkan kategori rendah, dan 4 siswa (1.1%) mendapatkan kategori sangat rendah. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar pemahaman tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar diagram berikut.



Gambar 1. Diagram Pengetahuan Siswa Tentang Pola Hidup Sehat

Pemahaman siswa tentang pola hidup sehat terbagi menjadi 5 aspek, dimana penjelasan masing-masing aspek dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Faktor Makanan dan Minuman yang Sehat

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang pola hidup sehat siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur berdasarkan faktor makanan dan minuman yang sehat didapat skor terendah (minimum) 11, skor tertinggi (maksimum) 23, rerata (mean) 17.33, nilai tengah (median) 17,00, nilai yang sering muncul (mode) 17, standar deviasi (SD) 2.129. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3. sebagai berikut.

Dari data persentase skor pengetahuan kesehatan makanan dan minuman didapatkan persentase skor terbesar yaitu 52.4%. dari table 4.4 diatas, terdapat 1 siswa (3.0%) mendapatkan kategori sangat tinggi, 160 siswa (45.8%) mendapatkan kategori tinggi, 183 siswa (52.4%) mendapatkan kategori sedang, dan 5 siswa (1.4%) mendapatkan kategori rendah. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar pemahaman tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar diagram berikut.



Gambar 2. Pemahaman Siswa Tentang Kesehatan Makanan dan Minuman

## 2. Pemahaman tentang Kesehatan Diri Sendiri

Dari data persentase skor pengetahuan kesehatan diri sendiri didapatkan persentase skor terbesar yaitu 69.6%. 30 siswa (8.6%) mendapatkan kategori tinggi, 243 siswa (69.6%) mendapatkan kategori sedang, dan 76 siswa (21.8%) mendapatkan kategori rendah. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar pemahaman tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar diagram berikut.



Gambar 3. Pemahaman Siswa Tentang Kesehatan Diri Sendiri

## 3. Pemahaman tentang kesehatan lingkungan

Dari data persentase skor pengetahuan kesehatan lingkungan didapatkan persentase skor terbesar yaitu 67.3%. 3 siswa (0.9%) mendapatkan kategori sangat tinggi, 79 siswa (22.6%) mendapatkan kategori tinggi, 235 siswa (67.3%) mendapatkan kategori sedang, dan 32 siswa (9.2%) mendapatkan kategori rendah. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar

pemahaman tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar diagram berikut.



Gambar 4. Pemahaman Siswa Tentang Kesehatan Lingkungan

#### 4. Pemahaman tentang kesehatan sakit dan penyakit

Dari data persentase skor pengetahuan kesehatan sakit dan penyakit didapatkan persentase skor terbesar yaitu 52.7%. 11 siswa (3.2%) mendapatkan kategori tinggi, 184 siswa (52.7%) mendapatkan kategori sedang, 150 siswa (43.0%) mendapatkan kategori rendah, dan 4 siswa (1.1%) mendapatkan kategori sangat rendah. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar pemahaman tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar diagram berikut.



Gambar 5. Pemahaman Siswa Tentang Sakit dan Penyakit

#### 5. Pemahaman tentang kebiasaan merusak kesehatan

Dari data persentase skor pengetahuan kebiasaan merusak kesehatan didapatkan persentase skor terbesar yaitu 54.4%. 9 siswa (2.6%) mendapatkan kategori tinggi, 190 siswa (54.4%) mendapatkan kategori sedang, 148 siswa (42.4%) mendapatkan kategori rendah, dan 2 siswa (6.0%) mendapatkan kategori sangat rendah. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar pemahaman tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar diagram berikut.



Gambar 6. Pemahaman Siswa Tentang Kebiasaan Merusak Kesehatan

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pemahaman siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur tentang pola hidup sehat termasuk pada kategori “sedang”. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat masih harus ditingkatkan karena kesehatan merupakan modal dasar dari memulai kegiatan (Maturidi & Purba, 2020). Pola hidup sehat perlu diterapkan sejak awal agar memberikan dampak positif bagi tubuh (Nathaniel et al., 2018). Pola hidup sehat merupakan semua usaha yang dilakukan untuk menerapkan kebiasaan-kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Pola hidup sehat meliputi kesehatan makanan dan minuman, kesehatan diri sendiri, kesehatan lingkungan, kesehatan pada sakit dan penyakit, dan kebiasaan yang dapat merusak kesehatan (Maturidi & Purba, 2020).

Pemahaman terhadap makanan dan minuman yang masih rendah sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa banyak subjek penelitian yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat seperti adanya kebiasaan mengonsumsi makanan yang tinggi kalori, masih memilih makanan berlemak, kurang mengonsumsi buah dan sayur, dan mengonsumsi (Jauziyah et al., 2021). Peningkatan pola hidup sehat dapat dilaksanakan dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat. Pola makan sehat terdiri dari pengaturan jumlah dan jenis makanan. Makanan sehat yang dianjurkan terdiri dari makronutrien seperti karbohidrat, lipid dan protein sedangkan mikronutrien terdiri dari vitamin dan mineral (Hartini, 2020). Pemahaman terhadap mengonsumsi minuman yang sehat yang masih kurang didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa di Indonesia 49,5% remaja dan 42,5 % orang dewasa terkena dehidrasi ringan (Kusumawardani & Larasati, 2020). Agar tidak terkena dehidrasi perlu mengonsumsi air harian yang disarankan oleh *Institute of Medicine* yakni pria untuk mengonsumsi 3 liter (13 gelas) dan perempuan mengonsumsi 2,2 liter (9 gelas) dari total minuman dalam sehari, untuk menghindari terjadinya dehidrasi dan gangguan ginjal (Bakri, 2019).

Pemahaman terhadap kesehatan diri yang kurang sejalan dengan temuan bahwa kegiatan individu untuk merawat serta menambah kesehatannya, meliputi pula kegiatan untuk mencegah penyakit, kebersihan individu masih kurang salah satu masih banyak siswa yang merokok pola makan yang tidak teratur dan kebiasaan tidur malam jika ada tugas yang belum terselesaikan (Alfan & Wahjuni, 2020). Sedangkan pemahaman terhadap kesehatan lingkungan yang kurang dikarenakan berbagai permasalahan yang terjadi di daerah adalah kurang memiliki budaya membuang sampah pada tempatnya sehingga sampah berserakan, tidak menjaga kebersihan dan kerapian lingkungan sekitar, dan tidak memiliki jadwal kerja bakti secara rutin (Irawati et al., 2019). Agar lingkungan sekitar menjadi sehat dapat dilakukan kegiatan kerja bakti membersihkan lingkungan, pengumpulan dan pemilahan jenis

sampah, melakukan pembersihan ruas jalan dari tumbuhan liar yang tumbuh di jalan maupun trotoar, pembersihan selokan-selokan dari sampah yang menumpuk (Mea, 2020).

Pemahaman pada sakit dan penyakit masih rendah karena dipengaruhi oleh beberapa faktor yakni kepercayaan dan sugesti, tingkat kesembuhan, biaya pengobatan, dan transportasi serta tenaga medis yang kurang memadai (Amisim et al., 2020). Sedangkan masih banyak individu yang melakukan kebiasaan yang merusak kesehatan serta kurang melakukan aktivitas fisik didukung oleh hasil penelitian bahwa proporsi aktivitas fisik yang tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1 persen dari total proporsi penduduk rata-rata di Indonesia. Dari total keseluruhan provinsi terdapat kurang lebih 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rata-rata Indonesia (Andalasari & Berbudi, 2018)

## Simpulan

Simpulan dalam penelitian ini yakni bahwa pemahaman pola hidup sehat siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur Tahun Ajaran 2020/2021 masuk kategori sedang. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat masih harus ditingkatkan karena kesehatan merupakan modal dasar dari memulai kegiatan

## References

- Adiyanta, F. C. S. (2019). Hukum dan Studi Penelitian Empiris: Penggunaan Metode Survey sebagai Instrumen Penelitian Hukum Empiris. *Administrative Law and Governance Journal*, 2(4), 702. <https://doi.org/10.14710/alj.v2i4.697-709>
- Alfan, M. M., & Wahjuni, E. S. (2020). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Kebiasaan Perilaku Sehat Mahasiswa Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 133–137. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/33566/30010>
- Amisim, A., Kusen, A. W. S., & Mamosey, W. E. (2020). Persepsi Sakit Dan Sistem Pengobatan Tradisional Dan Modern Pada Orang Amungme (Studi Kasus Di Kecamatan Alama Kabupaten Mimika). *Jurnal Holistik*, 13(1), 1–18. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/download/29521/28634>
- Andalasari, R., & Berbudi, A. (2018). Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Ejurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 181. <https://ejournal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/download/11/21/>
- Ashadi, K., Mita Andriana, L., & Pramono, B. A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama asa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(3), 714. [https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i3.14937](https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937)
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., & Yul, Z. M. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 02(1), 61. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 22. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145>
- Hartini. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa SMKF



- Ikasari Pekanbaru. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 49–56. <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5590>
- Ike, H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran TAI Terhadap Keaktifan Siswa dan Hasil Belajar Siswa Pada Kompetensi Dasar Pembuatan Pola Dasar Dengan Teknik Draping di SMKN 1 Bunduran Sidoarjo. *Tata Busana*, 8(3), 102–108. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-busana/article/view/29692>
- Irawati, D. Y., Hartono, Y., & Marcella, O. (2019). Peningkatan Lingkungan Bersih dan Sehat di Kampung Kalisari Timur I, Surabaya. *Jurnal Bakti Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 3(2), 47. <https://doi.org/10.14421/jbs.1514>
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 75. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *Jurnal Ilmiah PGSD*, 4(2), 91–95. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/holistika/article/download/8128/4849>
- Maturidi, & Purba, A. (2020). Mimbar Kampus Mimbar Kampus. *Jurnal Pendidikan & Agama Islam*, 19(2), 208–221. <https://journal.laaroiba.ac.id/index.php/mimbar/article/view/218/178>
- Mea, M. H. C. D. (2020). Kampanye Kebersihan Lingkungan Melalui Program Kerja Bakti Mahasiswa Program Studi Manajemen Di Kelurahan Potulando, Kecamatan Ende Tengah, Kabupaten Ende. *Mitra Mahajana: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 54–58. <https://doi.org/10.37478/mahajana.v1i1.719>
- Nathaniel, A., Sejati, G. P., Perdana, K. K., Lumbantobing, R. D. P., & Heryandini, S. (2018). Perilaku Profesional Terhadap Pola Makan Sehat. *Indonesian Business Review*, 1(2), 186–200. <https://doi.org/10.21632/ibr.1.2.186-200>
- Nugroho, T., & Rosidah, S. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Sd Kelas 2. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 43. <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/501/424>
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Yanakurat. (2021). Faktor-faktor Penyebab Rendahnya Partisipasi Siswa Putri Dalam Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 18 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 172. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/38015/33631>