

**HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN REMAJA TENTANG
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH
DENGAN KEBIASAAN OLAHRAGA TERATU**

KARYA TULIS ILMIAH

**Untuk Memenuhi Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Ahli Madya Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur**



DI AJUKAN OLEH:

DEVI KHARISMA PUTRI

17.111024.1.60246

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
2018**

**Hubungan Antara Pengetahuan Remaja tentang
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah
dengan Kebiasaan Olahraga Teratur di SMP Negeri 7 Samarinda**

Karya Tulis Ilmiah



DI AJUKAN OLEH

DEVI KHARISMA PUTRI

17.111024.1.60246

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

**Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Tentang Perilaku Hidup
Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Dengan Kebiasaan
Olahraga Teratur Di SMP Negeri 7 Samarinda**

KARYA TULIS ILMIAH


DI SUSUN OLEH :

Devi kharisma putri

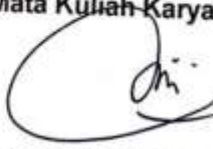
17.111024.1.60246

**Di setujui untuk diajukan
Pada tanggal, 24 Juli 2018**

Pembimbing


Rusni Masnina, S.Kp., MPH
NIDN. 1114027401

**Mengetahui,
Koordinator Mata Kuliah Karya Tulis Ilmiah**


Rini Ernawati, S.Pd., M.Kes
NIDN.110206902

LEMBAR PENGESAHAN

**Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Tentang Perilaku Hidup
Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Dengan Kebiasaan
Olahraga Teratur Di SMP Negeri 7 Samarinda**

DI SUSUN OLEH :

Devi Kharisma Putri

17.111024.1.60246

**Di seminarakan dan di ujikan
Pada tanggal, 24 Juli 2018**

Penguji I

**Ns. Alfi Ari F.R.,M.Kep
NIDN. 1111038601**

Penguji II

**Rusni Masnina, S.Kp.,MPH
NIDN. 1114027401**



Mengetahui,

Ketua Program Studi D III Kep

Ns. Tri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat

NIDN. 1105077501

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Nama : Devi kharisma putri
NIM : 17.111024.1.60246
Program Studi : Diploma III Keperawatan
Judul Penelitian : Hubungan antara pengetahuan remaja tentang perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) disekolah dengan kebiasaan olahraga teratur di smp negeri 7 samarinda.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Menyatakan bahwa penelitian yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa terdapat plagiat dalam penelitian ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan (permendiknas No. 17, Tahun 20210).

Samarinda, 30 Juni 2017



Mahasiswa

Devi kharisma putri
NIM. 17.111024.1.60246

ABSTRACT

Relationship Between Knowledge of Living Clean and Healthy Behavior (Phbs) In Schools with Regularsport in Smpn 7 Samarinda

Devi kharisma putri, Rusni Masnina.

Background: regular sport is a workout that everyone didtwice in day, the workout was suitable and easy to do like aerobics, swimming and cycling, thegood doses for exercise when the heart rate works in 60-80% and the maximal heart rate works between 30 to 40 minutes.

Goals: To find out whether there is a relationship between teenager knowledge about the behavior of clean and healthy life in school with regular sporthabits in SMP 7 Samarinda.

Method: This research using quantitative research design with cross sectional approached, this research using probability by simple random sampling technique, and the number of samples in this research are 87 respondents. Its obtained with questionnaire data analysis done with bivariat's chi square test computer application of Spss 23 with 95% degree or 0,05% P Value.

Result of research: From the research result, it was found that there were 53 female students (60,9%) and malestudents (39,1%). Based on age, the most respondents were 11 years old with 13 students (14 ,9%) aged 12 years were 35 person (40.2%), aged 13 years were 32 person (36.8%), 14 years old were 7 person (8.0%), And based on clean and healthy life behavior both 645 (66%) and a sufficient number of 6446 (55%), based on regular sport habits of 52 person (59.8%) and irregular with 35 person(40.2%)

Conclusion: There is a significant correlation between clean and healthy life behavior in school ($p = 0,015$) smaller than $\alpha (0,05)$ has value OR (4,134) with regular exercise habit at student of SMPN 7 Samarinda.

Suggestion: There is a need for more in-depth researcher about any factors related to clean and healthy life behavior and about regular sport

Keywords: PHBS, regular sport habits

¹ Student of Diploma III Nursing Program of Muhammadiyah University of East Kalimantan

² Lecturer of Nursing Bachelor Program of Muhammadiyah University of East Kalimantan

Hubungan Antara Pengetahuan Remaja tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah dengan Kebiasaan Olahraga Teratur

di SMPN 7 SAMARINDA

Devi Kharisma Putri¹, Rusni Masnina²

INTISARI

Latar Belakang: olahraga teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap orang dalam dua hari sekali, olahraga yang cocok dan mudah dalam melakukan seperti aerobik dan berenang dan bersepeda, dosis untuk berolahraga yang baik ketika denyut jantung bekerja 60-80% dan maksimal denyut jantung bekerja dan lama latihan antara 30 sampai 40 menit.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada Hubungan antara pengetahuan remaja tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dengan kebiasaan olahraga teratur di SMP 7 Samarinda.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional, teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan probability sampling yaitu dengan teknik simple random sampling, dan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 87 responden. Data di peroleh dengan kuisioner analisa data dilakukan secara bivariat dengan uji chi square dengan computer dengan aplikasi Spss 23 dengan derajat 95% atau P value 0,05%

Hasil Penelitian: Dari hasil penelitian di dapatkan karakteristik jenis kelamin perempuan sebanyak 53 siswa (60,9%) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 34 siswa (39,1%), Berdasarkan usia sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 13 orang (14,9%) berusia 12 tahun sebanyak 35 orang (40,2%), berusia 13 tahun sebanyak 32 orang (36,8%), berusia 14 tahun sebanyak 7 orang (8,0%), Dan berdasarkan perilaku hidup bersih dan sehat baik sejumlah 645 (66%) dan yang cukup sejumlah 6446 (55%), berdasarkan kebiasaan olahraga teratur sejumlah 52 (59,8%) dan tidak teratur 35 (40,2%).

Kesimpulan: Ada hubungan yang bermakna antara perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah ($p=0,015$) lebih kecil dari α (0,05) memiliki nilai OR (4,134) dengan kebiasaan olahraga teratur pada siswa SMPN 7 Samarinda.

Saran: Perlu adanya peneliti yang lebih mendalam lagi mengenai faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat dan tentang olahraga teratur

Kata Kunci : PHBS, Kebiasaan olahraga teratur

1. Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
2. Dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyeknya, yang melalui indera (Notoatmodjo,2005,p:50), menurut kamus besar bahasa indonesia (2003) pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal pengetahuan seseorang tentang suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif didalam kedua aspek ini yang terdapat sikap seseorang, semakin banyak aspek positif maka terdapat sikap yang positif terhadap objek yang tertentu. Menurut teori WHO (World Health Organization) yang dikutip oleh Notoatmojo (2007), salah satu bentuk objek kesehatan dapat dijabarkan oleh pengetahuan yang diperoleh dari pengalaman sendiri. Remaja mempunyai banyak arti yang berbeda-beda. ada yang mengartikan remaja sebagai sekelompok orang yang sedang beranjak dewasa, ada juga yang mengartikan remaja sebagai anak –anak yang penuh dengan gejolak masalah, ada pula yang mengartikan remaja sebagai sekelompok anak-anak yang penuh dengan semangat dan kreatif.

Dari beberapa pengertian diatas, secara psikologi remaja dalam bahasa aslinya disebut *adolscence*, berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh untuk mencapai kematangan atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Ali.danAsrori.,2006).Pola hidup sehat menurut iranto (2004).Praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat siswa berada dikelas maupun di luar kelas. Menurut terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah wujud keberdayaan masyarakat yang sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS. Dalam PHBS, ada 5 program yaitu KIA, Gizi, kesehatan lingkungan, Gaya hidup, dana sehat/Asuransi kesehatan/JPKM. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam menciptakan suatu kondisi bagi kesehatan perorangan, keluarga, kelompok, dan masyarakat secara berkesinambungan. Upaya ini dilaksanakan melalui pendekatan pimpinan (Advokasi), bina suasa (sosial support) dan pemerdayaan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, terutama dalam tatanan masing-masing, dan masyarakat dapat menerapkan cara-cara hidup

sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Depkes,2005).Gambaran kesehatan di Indonesia tahun 2004 yaitu orang yang merokok di Indonesia sebesar 35% ; persentase orang yang kurang aktivitas fisik sebesar 72,9% ; presentase orang yang kurang serat sebesar 60% (Depkes,2007) Didalam proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1%,dan terdapat 22 provinsi dengan penduduk aktivitas fisik tergolong kurang aktif berada diatas rerata Indonesia. Proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedentari ≥ 6 jam sehari 24,1%.5 provinsi diatas rerata nasional adalah Riau (39,1%) ,Maluku utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat rerata nasional adalah Riau (39,1%), Maluku Utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Tengah (15,6%), Maluku (14,8%) dan Kalimantan Barat (14,8%). (Rikesda 2013). Konsep perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) disekolah ditandai dengan delapan indikator yaitu mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun, mengonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan (Proverawati dan Rahmawati 2012).

Manfaat pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah ada lima manfaat yang dapat di peroleh ,yaitu terciptanya sekolah yang bersih sehat sehingga siswa, guru dan masyarakat lingkungan terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit, meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa, citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua, meningkatkan citra pemerintah daerah dibidang pendidikan, menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain (Proverawati dan Rahmawati 2012). Olahraga teratur adalah olahraga yang dilakukan setiap dua hari sekali,olahraga yang cocok dan mudah dilakukan oleh setiap orang adalah olahraga aerobik,berenang, bersepeda, atau permainan ringan ,seperti tenis meja atau golf.olahraga permainan lebih cocok untuk perkembangan motorik anak (poppen, 2002).Dosis latihan olahraga yang baik menurut hinson (1995) adalah ketika denyut jantung bekerja diantara 60-80% dari denyut jantung maksimal dan lama latihan antara 30 sampai 40 menit. Maka olahraga teratur sangat penting, karna melakukan kerja fisik dengan baik atau mengolah tubuh/fisik dengan baik, dan dengan berolahraga teratur badan menjadi sehat dan tidak lemas dalam melakukan aktifitas, dan ketika pada saat masuknya

pelajaran disekolah badan menjadi segar dan bersemangat sehingga Bapak dan Ibu guru melihat anak muridnya bersemangat dalam melakukan pembelajaran, dan didalam konsep olahraga adalah: padat gerak, bebas stres, singkat., dan cukup 10-30 menit, mudah gerakan tidak sulit, dapat dilakukan semua orang, intensitas dalam batas sesuai kemampuan masing-masing yaitu antara 65-70% dari denyut nadi maksimal. (Giriwijoyo 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan tanggal 23 oktober 2017 pada siswa kelas VII dan VIII di SMP N 7 Samarinda setelah dilakukan wawancara dengan 20 orang siswa dan 1 orang guru penanggung jawab UKS di sekolah didapatkan hasil bahwa dari 20 siswa tidak mengetahui tentang kepanjangan PHBS dan indikator PHBS disekolah. tetapi 6 orang siswa mengatakan mengetahui bahwa olahraga sehat 30 menit sedangkan 5 9 orang ragu-ragu siswa mengatakan tidak mengetahui. sejauh ini sebagian siswa pengetahuan tentang berolahraga teratur namun terkendalanya pada lapangan dikarenakan lapangan yang tidak nyaman ,terdapatnya krikil dan tanah yang tidak rata . sedangkan hasil wawancara dengan 1 orang guru penanggung jawab UKS mengatakan bahwa sudah

menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah tetapi ada saja siswa yang tidak menerapkan. Ketika berolahraga tidak mengikuti intruksi dengan benar, dan malas ketika pada saat olahraga , dan hambatan terdapat ada beberapa siswa yang jarang berolahraga dikarenakan penyakit yang dialami siswa tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan antara Pengetahuan Remaja tentang PHBS disekolah kebiasaan Olahraga Teratur”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Tentang PHBS di Sekolah dengan Kebiasaan Olahraga Teratur di SMP Negeri 7 Samarinda?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah ada Hubungan Antara Pengetahuan Remaja Tentang PHBS di Sekolah dengan Kebiasaan Olahraga Teratur di SMP 7 Samarinda.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik remaja di SMP Negeri 7 Samarinda
- b. Mengidentifikasi pengetahuan remaja di SMP Negeri 7 Samarinda tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
- c. Mengidentifikasi kebiasaan olahraga pada Remaja di SMP Negeri 7 Samarinda
- d. Menganalisis Hubungan antara Pengetahuan Remaja tentang PHBS disekolah dengan kebiasaan Olahraga Teratur.di SMP Negeri 7 Samarinda

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi seluruh pihak yaitu :

1. Bagi Institusi

- A. SMP Negeri 7 Samarinda

Diharapkan memberi masukan kepada institusi untuk meningkatkan lagi kesadaran para siswa tentang pentingnya olahraga teratur dan hal ini akan menjadi faktor yang akan mempermudah terjadinya penuluran dan pengetahuan dan pengetahuan dari kebiasaan olahraga teratur pada murid sekolah tersebut.

B. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Diharapkan dapat menambahkan referensi baik untuk institusi maupun para dosen dalam memberikan materi kepada mahasiswa tentang olahraga teratur.

2. Bagi Ilmu Pengetahuan

Secara teoritis diharapkan penelitian ini dapat menambah kekayaan ilmu pengetahuan tentang olahraga teratur pada anak usia sekolah dan dapat dijadikan bahan untuk penelitian selanjutnya .

3. Bagi Institusi Peneliti

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian tentang olahraga teratur ini peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh dari perkuliahan dan menjadi pengalaman yang nyata dalam melakukan penelitian.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu , dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia , yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (overt behaviour) (Notoadmojo, 2007).

2. Tingkat Pengetahuan di Dalam Domain Kognitif

Menurut Nototmodjo (2007) pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat satu materi yang telah di pelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah

diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprhension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) di

dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Erfandi (2009) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa.

Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya.

Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dipendidikan fprmal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu obyek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan

negative. Kedua spek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap obyek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari obyek yang diketahui, akan menimbulkan sikap makin positif terhadap obyek tersebut.

b. Media massa / informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun informal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru.

Sebagai saran komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dll mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan seseorang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai suatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukannya. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan kedalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbale balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi dimasa lalu.

Pengetahuan belajar dalam bekerja yang dikembangkan

memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik.

4. Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat tes / kuesioner tentang object pengetahuan yang mau diukur, selanjutnya dilakukan penilaian dimana setiap jawaban benar dari masing-masing pertanyaan diberi nilai 1 dan jika salah diberi nilai 0. (Erfandi, 2009)

- a. Tingkat pengetahuan baik bila skor 76%-100%.
- b. Tingkat pengetahuan cukup bila skor 56%-75%.
- c. Tingkat pengetahuan kurang bila skor 40%-55%.
- d. Tingkat pengetahuan tidak baik bila skor <40%.

5. Remaja

a. Pengertian

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam pengertian psikologis, tetapi juga fisik. Bahkan, perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Sementara itu, perubahan-perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik itu (Sarwono, 2008).

Menurut Hurlock (2012), ada peningkatan pada perubahan sosial yang penting dalam masa remaja. Peningkatan itu meliputi meningkatnya pengaruh kelompok sebaya, pola perilaku sosial yang lebih matang, pengelompokan sosial baru dan nilai-nilai baru dalam pemilihan teman dan pemimpin, dan dalam dukungan sosial.

b. Tahapan Perkembangan Remaja

Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan ada tiga (3) tahap perkembangan remaja (Sarwono, 2008) yaitu :

1) Remaja Awal (Early Adolescence)

Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada

tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis.

2) Remaja Madya (Middle Adolescence)

Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan "narcistik", yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya.

3) Remaja Akhir (Late Adolescence)

Tahap ini adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini :

- a. Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
- b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.

- c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.
- d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
- e. Tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (private self) dan masyarakat umum (the public)

6. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

a. Pengertian

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Sudayasa, 2009)

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran sendiri untuk menolong diri sendiri, keluarga dan masyarakat untuk

menjaga, melindungi dan meningkatkan kesehatan
(Kemenkes RI, 2011)

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Proverawati dan Rahmawati, 2012)

b. Indikator PHBS di sekolah

Remaja sekolah ber-perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah remaja yang melakukan delapan indikator PHBS disekolah (Proverawati dan Rahmawati, 2012), yaitu :

- 1) Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun.
- 2) Menonsumsi jajan sehat dikantin sekolah
- 3) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- 4) Olahraga yang teratur dan terukur
- 5) Memberantas jentik nyamuk
- 6) Tidak merokok
- 7) Membuang sampah pada tempatnya

8) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan.

c. Manfaat Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)

Menurut (Proverawati & Rahmawati, 2016), manfaat remaja yang melakukan Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS), yaitu :

- 1) Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah terlindung dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit.
- 2) Meningkatkan semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa
- 3) Citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat sehingga mampu menarik minat orang tua
- 4) Meningkatkan citra pemerintah daerah di bidang pendidikan
- 5) Menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain

d. Sarana Pembinaan PHBS di sekolah

- 1) Siswa

2) Warga sekolah (kepala sekolah, guru, karyawan sekolah, komite sekolah dan orang tua siswa)

3) Masyarakat lingkungan sekolah (penjaga kantin, satpam, dll)

e. Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Menurut (Depkes, 2007) , ada dua tujuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yaitu :

1) Meningkatkan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan untuk melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

2) Berperan aktif dalam gerakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di masyarakat.

7. Aktifitas fisik

a. Pengertian

Semua anggota keluarga sebaliknya melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi kesehatan fisik. Dan mental bisa mempertahankan kualitas hidup agar tetap bugar.aktivitas fisik yang bisa dilakukan bisa berupa kegiatan sehari hari yaitu; berkebun, mencuci pakaian, naik turun tangga, atau berupa olah raga, seperti; pushup, lari

ringan,bermain bola,berenang,senam,bermain tenis, dan fitness. Proverawati dan Rahmawati,2016.

b. Waktu Aktifitas Fisik

Aktivitas fisik teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, dan bisa menyehatkan jantung,paru-paru serta alat tubuh lainnya.jika lebih banyak waktu digunakan maka maanfaat yang diperoleh lebih banyak lagi, apalagi setiap hari teratur maka dalam waktu 3 bulan kedepan akan terasa hasilnya.

c. Tujuan

Olahraga adalah serangkaian gerakan yang teratur dan telah direncanakan dan bisa meningkatkan kemampuan gerak dan untuk meningkatkan kualitas hidup.oalahraga merupakan alat sebagian untuk mempertahankan kehidupan yang tidak dapat ditinggalkan, seperti makan, orang dapat menikmati. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan fungsional jasmani dan rohani maupun sosial ,yang dimana terdapat stuktur anatomis dan fungsi fisiologisnya stabilitas emosional dan kecerdasan intelektual maupun kemampuannya dalam bersosialisasi dengan lingkungannya.

Didalam berolahraga dapat memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan yang dinamis ,yang dimana kemampuan gerak mendukung setiap aktivitas dalam kehidupan. Sehari-hari (sehat dinamis) yang bersifat rutin maupun untuk keperluan rekreasi atau mengatasi keadaan gawat darurat ,sehat dinamis (sehat dalam gerak) pasti juga sehat statis yang dimana sehat statis (sehat dikala diam), tetapi tidak pasti sebaliknya, didalam gemar berolahraga bisa mencegah penyakit ,hidup menjadi sehat dan nikmat .ketika malasnya berolahraga maka itu bisa mengundang penyakit .

Kesibukan keasyikan dan kehausan dalam kehidupan “Duniawi”, sering menyebabkan kurangnya berolahraga kurangnya gerak ,disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non infeksi (penyakit yang bukan dari infeksi) diantaranya yang terpenting penyakit jantung ,tekanan darah tinggi kelompok usia madya, tua dan lanjut khususnya yang tidak melakukan Olahraga yang tidak menjalankan pola hidup sehat. Bukan karna Allah menganiaya manusia, tetapi manusia menganiaya dirinya sendiri, bila olahraga sudah menjadi kebutuhan, maka

mereka akan merasa rugi manakala tidak dapat melakukan olahraga misalnya karena hujan.

Kesehatan olahraga adalah padat gerak ,bebas stress, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah ,murah ,meriah, dan fisiologis (bermanfaat dan aman).olahraga kesehatan membuat manusia menjadi sehat jasmani,rohani dan sosial yaitu sehat seutuhnya sesuai konsep sehat WHO. Adekuat artinya cukup, yaitu cukup dalam waktu (10-30 menit tanpa henti) dan cukup intensitas .bentuknya berjalan makam intensitas berjalannya hendaknya seperti orang yang berjalan tergesa-gesa,tetapi tentu sesuai dengan kemampuan masing-masing. , intensitas olahraga kesehatan yang cukup yaitu apabila denyut nadi latihan mencapai 65-80% DNM sesuai umur (denyut nadi lathan maximal sesuai umur = $220 - \text{umur}$ dalam kemauan mendinamisukan diri sendiri khususnya melalui kegiatan oalahraga .

Olahraga massal misalnya : jalan cepat atau lari lambat (jogging), senam erobik , senam pernafasan dan olahraga-olahraga massal lain yang sejenis. Senam erabik sangat baik oleh karena itu apat menjangkau seluruh sendi dan otot-otot tubuh, disamping juga merangsang otak

untuk berpikir yang dimana peserta harus memperhatikan intruksi dari senam tersebut, sehingga gerakan-gerakannya tidak dapat dihafalkan ,ketika peserta sudah hafal ,maka rangsangan terhadap proses berpikir menjadi berkurang. Dan apa bila berkelompok maka semarak serta kegembiraan yang didapat ,dan berkelompok merupakan rangsangan dan saran untuk mengingatkan kesejahteraan sosia,oleh karna itu masing-masing individu akan bertemu dengan sesamanya .

d. Cara melakukan aktifitas yang benar

Aktivitas dilakukan secara bertahap hingga mencapai 30 menit jika belum bertahap lakukan beberapa menit saja, lakukan aktivitas fisik sebelum makan atau 2 jam sesudah makan, awal aktivitas fisik dengan pemanasan dan peregangan dengan gerakan ringan dan ditingkatkan sampai sedang lakukan secara 30 menit setiap hari.

Keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur

- 1 .Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis,dll
- 2 .Berat badan terkendali
- 3 .Otot lebih lentur dan tulang menjadi kuat

4 .Lebih percaya diri

5 .Lebih bertenaga dan bugar

6 .Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik Beberapa tips dalam beraktivitas fisik:

Jalan cepat : perlu sepatu yang lebih enak dipakai agar kaki nyaman dan sehat , apalagi untuk berjalan ke kantor atau naik tangga.

Renang , lakukan renang secepat , mungkin dengan nafas yang dalam.

Manfaat olahraga yang dimana meningkatkan kerja jantung, paru, dan pembuluh darah.aerobik adalah olahraga yang terus-menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat terpenuhi. Misalnya: jogging, senam, renang, bersepeda.

Sedangkan anaerabik adalah olahraga dimana kebutuhan oksigen tidak dapat terpenuhi misalnya : angkat besi, lari sprint 100 M, bulu tangkis. Dikarenakan denyut nadi istirahat menurun.

A .kapasitas bertambah

B .meningkatkan HDL kolestrol

Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang yang ditandai dengan :

Pada anak : mengoptimalkan pertumbuhan.

Pada orang dewasa: memperkuat masa tulang, menurunkan rasa nyeri sendi kronis pada pinggang, punggung dan lutut.

1. Meningkatkan kelenturan (fleksibilitas) pada tubuh sehingga dapat mengurangi cedera.
2. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan badan ideal.
3. Mengurangi resiko terjadinya berbagai penyakit seperti:

Tekanan darah tinggi : mengurangi tekanan sistolik dan diastolik

Penyakit jantung, koroner : menambah HDL kolesterol dan mengurangi lemak tubuh.

Kencing manis : menambah sensitifitas insulin.

Infeksi : meningkatkan sistem insulin.

4. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitifitas hormon terhadap jaringan tubuh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani :

1 .umur , kebugaran jasmani anak-anak mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun. Mengalami penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun.

2. jenis kelamin.sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan,tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar

3. genetika, berpengaruh terhadap kapasitas jantung,paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

4. makanan. (60-70%), daya tahan tubuh dalam mengkonsumsi karbohidrat diet tinggi protein terutama dalam memperbesar otot.

5. rokok,kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maks, yang berpengaruh terhadap daya tahan.

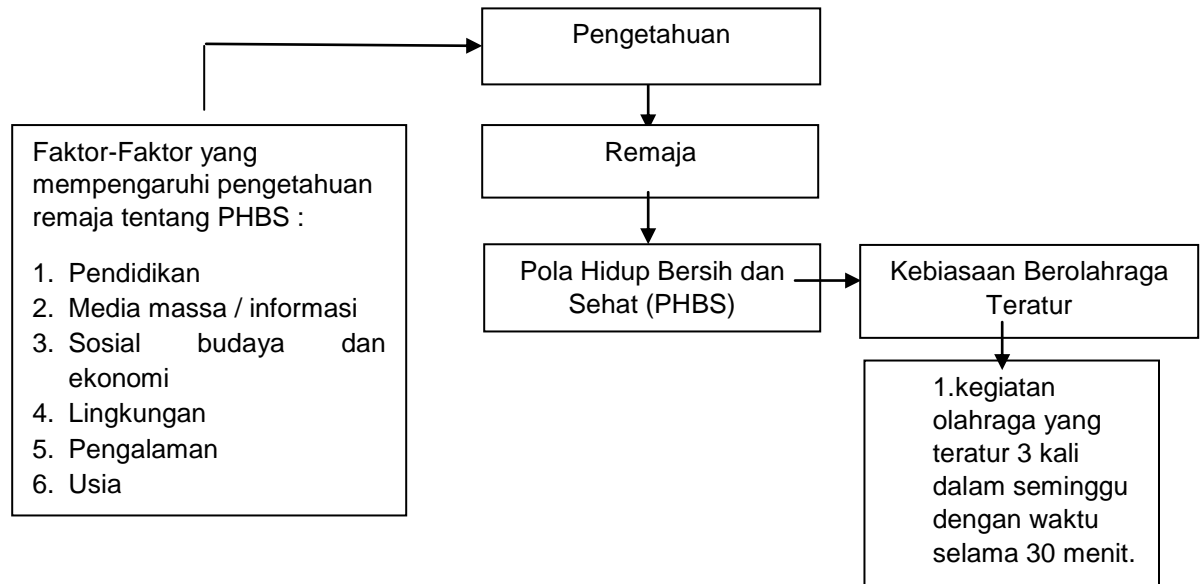
Peran keluarga dan kader untuk mendorong anggota keluarga melakukan aktivitas fisik setiap hari.

1 .Manfaatkan setiap kesempatan dirumah untuk mengingatkan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik.

2. Bersama anggota keluarga sering melakukan kegiatan fisik secara bersama, misalnya membersihkan rumah secara bersama-sama
3. Adanya pembagian tugas untuk membersihkan rumah
4. Kader mendorong lingkungan tempat tinggal untuk menyediakan fasilitas olahraga dan tempat bermain untuk anak
5. kader memberi penyuluhan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik.

B. Kerangka Teori Penelitian

Gambar : 2.1



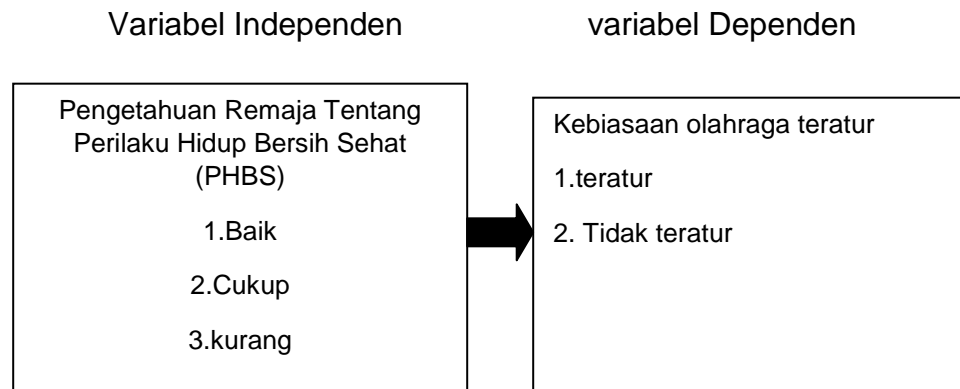
C. Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep penelitian adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukan (Notoatmodjo, 2007).

Adapun kerangka konsep penelitian adalah sebagai berikut:

Gambar : 2.2

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada bagan di bawah ini:



D. hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan anggapan dasar yang kemudian membuat suatu teori yang masih harus diuji kebenarannya. Hipotesis akan ditolak jika salah atau palsu dan akan diterima jika fakta-fakta membenarkannya (Arikunto, 2010).

Menurut Arikunto (2010) Hipotesa terbagi menjadi 2 yaitu Hipotesa Alternatif (H_a) dan Hipotesa Nol (H_0)

1. Hipotesa Alternatif (H_a)

Merupakan hipotesa yang menyatakan ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya atau ada perbedaan suatu kejadian antara dua kelompok.

Dalam penelitian ini H_a adalah : Ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dengan kebiasaan olahraga teratur di SMP Negeri 7 Samarinda.

2. Hipotesa Nol (H_0)

Merupakan hipotesa yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel lainnya atau tidak ada perbedaan suatu kejadian antara dua kelompok.

Dalam penelitian ini H_0 adalah : tidak ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang perilaku hidup bersih dan sehat

(PHBS) di sekolah dengan kebiasaan olahraga teratur di SMP Negeri 7 Samarinda.

BAB III METODE PENELITIAN	30
A.Desain Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian	30
C. Tempat Penelitian dan Waktu.....	33
D. Variabel Penelitian	33
E. Definisi Oprasional Penelitian.....	34
F. Instumen Penelitian	36
G. Cara Pengumpulan Data.....	40
H. Metode Pengelolahan dan Analisa Data.....	41
I. Etika Penelitian	48
j. Jalannya Penelitian.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Gambaran Tempat Penelitian.....	51
B. Hasil Penelitian.....	53
1. Karakteristik Responden.....	53
2. Analisa Univariial.....	54
3. Analisa Bivariat.....	54
C. Pembahasan.....	57
1. Karakteristik Responden.....	57
2. Analisa Univariat.....	60

3. Analisa Bivariat.....	64
D. Keterbatasan Penelitian.....	67

SILAKAN KUNJUNGI PERPUSTAKAAN UMKT

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Dari karakteristik responden diperoleh hasil bahwa :

1. Karakteristik responden usia sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 13 orang (14,9%) berusia 12 tahun sebanyak 35 orang (40,2%), berusia 13 tahun sebanyak 32 orang (36,8%), berusia 14 tahun sebanyak 7 orang (8,0%). Karakteristik responden yaitu jenis kelamin siswa sebagian besar adalah perempuan sebanyak 53 siswa (60,9%). Sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 34 siswa (39,1%). Untuk karakteristik responden berdasarkan kelas pada siswa sebagian besar kelas VIII sebanyak 44 orang (50,6%), dan pada kelas VII sebanyak 43 orang (49,4%).
2. Untuk variabel dependen siswa perilaku hidup bersih dan sehat secara baik sebanyak 60 siswa (69,0%), dan yang berperilaku hidup bersih dan sehat cukup sebanyak 24 siswa (27,6%), dan yang berperilaku hidup bersih dan sehat kurang sebanyak 3 (3,4%).

3. Untuk variable independen siswa yang tidak teratur sebanyak 35 siswa (40,2%) dan yang olahraga teratur sebanyak 52 siswa (59,8%).
4. Analisis adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku hidup bersih dan sehat di SMPN 7 Samarinda P-value (0,005) lebih kecil dari nilai kemaknaan (α) sebesar (0.05) sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan secara statistic bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan siswa kelas VII dan VIII tentang konsep olahraga teratur dengan perilaku hidup bersih dan sehat di SMPN 7 Samarinda.

B. SARAN

Dalam penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan yang kiranya bermanfaat yaitu sebagai berikut :

1. Bagi sekolah
 - a. Bagi sekolah diharapkan untuk memberikan informasi sebanyak-banyaknya tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Agar dapat menambah pengetahuan dan dapat menerapkan PHBS serta mengembangkan ilmu-ilmu yang di peroleh yang dari mendapatkan informasi mengenai olahraga teratur SMPN 7 Samarinda.

2. Bagi institusi pendidikan.
 - a. Hasil penelitian ini dapat menambah bahan baca di perpustakaan sehingga menjadi bahan referensi bagi yang membacanya.
 - b. Sebagai pengembangan dan evaluasi baik dalam isi maupun dalam metode yang digunakan dalam penelitian.
3. Bagi peneliti selanjutnya.
 - b. Perlu adanya peneliti yang lebih mendalam lagi mengenai faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat dan tentang olahraga teratur.
4. Bagi petugas kesehatan diharapkan memberikan informasi tentang pentingnya penerapan PHBS bagi anak-anak dan agar orang tua dapat memahami PHBS secara benar.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, D.M., & Saryono, (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Nuha Medika, Yogyakarta.

Aryono D.P (2011). *The Silent Disaster* Bencana dan Korban Massal. IV Sagung Seto. Jakarta

Badan Nasional Penanggulangan Bencana, (2012). *Peraturan Kepala BNPB Nomor 02 Tahun 2012 Tentang Pedoman Umum Pengkajian Resiko Bencana*. Jakarta

Bakornas PB 2007. *Pedoman Penanggulangan Banjir Tahun 2007-2008*. Jakarta

Dahlan Sopiudin, (2008). *Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran Dan Kesehatan*. Jakarta: Sagung Seto

Departemen Kesehatan Republik Indonesia, (2007). *"Pedoman Teknis Penanggulangan Krisis Akibat Bencana (Mengacu Pada Standar Internasional) Panduan Bagi Petugas Kesehatan Yang Berkerja Dalam Penanggulangan Krisis Akibat Bencana Di Indonesia"*. Jakarta.

Dessler, Gary. (2009). *Manajemen Sumber Daya Manusia* Buku 1. Jakarta: Indeks

Dewi S. et al (2010). *"Pendugaan Struktur Resistivitas Dan Kolerasinya Dengan Litologi Di Daerah Prospek Geotermal Kumajang Berdasarkan Hasil Inversi I-D Data CSAMT"*. Jurnal Material dan Energi Indonesia.

Ditjen Binkesmas Depkes, (2005). *Pedoman Puskesmas Dalam Penanggulangan Bencana*, Jakarta.

Haddow, G.D dan Bullock, J.A, (2006). *Introduction to Emergency Management, Second Edition*, Amsterdam: Elsevier.

Hasibuan, Malayu S. P. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT. Bumi Aksara

Hidayat. A.A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

IDEP. (2007). *Panduan Umum Penanggulangan Bencana Berbasis Masyarakat. Edisi Kedua*. Bali: Yayasan IDEP

Ivancevich, John. M, dkk. (2008). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga

LIPI, UNESCO/ ISDR, (2006), *Kajian Kesiapsiagaan Masyarakat dalam Menghadapi Ancaman Bencana Alam*, Jakarta: LIPI Press.

Manullang M., & Manullang M. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. (edisi-1), Yogyakarta: BPFY-Yogyakarta.

Mistra.(2007). *Antisipasi Rumah di Daerah Rawan Banjir*, Depok : Penebar Swadaya.

Moehariono.(2009). *Pengukuran Kerja Berbasis Kompetensi*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Moehariono.(2010). *Pengukuran Kinerja Berbasis Kompetensi*.Bogor: Penerbit Ghalia Indonesia.

Moekijat. (2007). *Pengembangan Dan Penilaian Hasil Kerja*. Bandung: Mandar Maju.

Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Nurjanah, dkk. (2012). *Manajemen Bencana*.Yogyakarta. Alfabeta

Nursalam. (2011). *Manajemen Keperawatan*. Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.

Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta.

Pan American Health Organization (PAHO), (2006). *Bencana Alam dan Perlindungan Kesehatan Masyarakat*, terjemahan, EGC, Jakarta.

Pasal 9 Undang-Undang Tentang Ketenagakerjaan tahun 2003

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 21 Tahun 2008 Tentang Penyelenggaraan Penanggulangan Bencana

Prasetyo, Bambang dan Lina Miftahul Jannah. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Aplikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Rahayu, dkk. (2009). *Pedoman Kesiapsiagaan Menghadapi Bencana Alam*. Jakarta: Binarupa Askara.

Riwidikdo. (2007). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Bina Pustaka.

Saptadi, G. dan Djamal, H. (2012). Kajian Model Desa Tangguh Bencana Dalam Kesiapsiagaan Penanggulangan Bencana Bersama BPBD D.I Yogyakarta. *Jurnal Penanggulangan Bencana*. Volume 3 nomor 2. Tahun 2012 hal 1-13

Sudarmanto. (2009). *Kinerja dan Pengembangan Kompetensi SDM (Teori, Dimensi Pengukuran dan Implementasi dalam Organisasi)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta

Sulistiyani dan Rosidah, (2008). *Manajemen SumberDaya Manusia*, Graha Ilmu: Yogyakarta.

Sumantri, S. (2000), *Pelatihan dan Pengembangan Sumber Daya Manusia*, Bandung, Fakultas Psikologi UNPAD.

Sutrisno, Edy, (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia*, Cetakan Ke-3, Kencana Prenada Media Group, Jakarta.

Sutton, J dan Tierney, K, (2006). *Disaster Preparedness: Concepts, Guidance, and Research*, California: Fritz Institute.

Undang-Undang 24 Tahun 2007 Tentang Penanggulangan Bencana

Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis Untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC

Wibowo. (2007). *Manajemen Kinerja*. PT. Raja Grafindo Parsada: Jakarta.