



## Studi Deskriptif Pola Hidup Sehat Berbasis Empat Komponen pada Peserta Didik SMPN 2 Tana Tidung: Survei Cross-Sectional

Mahesa Putra Irawan<sup>1</sup>, ME.Winarno<sup>2</sup>

Prodi Pendidikan Olahraga FIK, Universitas Negeri Malang<sup>12</sup>

[mahesa.putra.240614818307@student.um.ac.id](mailto:mahesa.putra.240614818307@student.um.ac.id)<sup>1</sup>, [m.e.winarno.fik@um.ac.id](mailto:m.e.winarno.fik@um.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk menjabarkan bagaimana pola hidup sehat dijalani oleh peserta didik SMPN 2 Tana Tidung, yang mencakup empat hal penting: pola makanan bergizi, aktivitas fisik, pola tidur, dan kebersihan diri. Kami menggunakan metode survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan 69 siswa yang dipilih secara total. Data diperoleh melalui kuesioner online berisi 40 pertanyaan dengan skala Likert 1-5, lalu dianalisis melalui analisis statistik deskriptif dengan Microsoft Excel. Hasil penelitiannya yakni secara garis besar, pola hidup sehat peserta didik tergolong baik (71,2%). Kebersihan diri mendapat nilai sangat baik (88,5%), sedangkan pola tidur (67,0%), aktivitas fisik (65,0%), dan pola makan bergizi (64,2%) masuk kategori cukup. Dapat disimpulkan bahwa meskipun peserta didik sudah paham pentingnya pola hidup sehat, masih banyak yang perlu ditingkatkan, khususnya soal pola makanan bergizi dan aktivitas fisik. Penelitian ini memberikan pula informasi awal yang penting dalam membuat program promosi kesehatan remaja yang komprehensif dan sesuai dengan kondisi di Tana Tidung. Kami menyarankan agar sekolah, pemerintah daerah, dan orang tua bekerja sama membuat program kesehatan yang tepat sasaran agar siswa bisa terus menerapkan gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Pola Makanan Bergizi, Aktivitas Fisik, Pola Tidur, Kebersihan Diri

### Abstract

*This study was conducted to describe how healthy lifestyles are practiced by students at SMPN 2 Tana Tidung, which encompasses four important aspects: nutritious diet, physical activity, sleep patterns, and personal hygiene. A quantitative descriptive survey design was employed, involving 69 students who were purposefully included as respondents. The data were collected through an online questionnaire consisting of 40 items rated on a five-point Likert scale. All responses were processed using descriptive statistical techniques in Microsoft Excel. Overall, the findings indicate that the students' health-related behaviors fall within the "good" category (71.2%). The highest score was observed in the aspect of personal hygiene, which reached a "very good" level (88.5%). Meanwhile, sleep quality (67.0%), engagement in physical activity (65.0%), and adherence to a nutritious diet (64.2%) were each classified as "adequate." These results suggest that, although students demonstrate awareness of the value of maintaining healthy daily habit, there are still many areas for improvement, particularly regarding nutritious diets and physical activity. This study also provides important baseline information for developing a comprehensive adolescent health promotion program tailored to the conditions in Tana Tidung. We recommend that schools, local governments, and parents work together to create targeted health programs so that students can continue to adopt a healthy lifestyle.*

*Keywords: Healthy Lifestyle, Nutritious Diet, Physical Activity, Sleep Patterns, Personal Hygiene*

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan aset fundamental yang menentukan kualitas hidup dan produktivitas individu, termasuk peserta didik dalam masa perkembangan remaja. World Health Organization (WHO, 2020) menegaskan bahwa masa remaja adalah periode kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup yang akan berdampak jangka panjang terhadap kesehatan di masa dewasa. Penelitian terkini menunjukkan bahwa pola hidup sehat pada remaja tidak dapat dipandang dari satu dimensi saja, melainkan merupakan integrasi dari berbagai komponen yang saling berinteraksi. Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji berbagai aspek pola hidup sehat pada remaja. Moreno et al. (2019) dalam studi longitudinal menunjukkan bahwa pola makan yang seimbang pada masa remaja berkorelasi positif dengan prestasi akademik ( $r = 0,38$ ,  $p < 0,01$ ) dan kesehatan mental yang lebih baik. Di Indonesia, penelitian Sari dan Rahmawati (2021) menemukan bahwa 43,7% siswa SMP memiliki pola makan yang kurang seimbang, dengan konsumsi sayur dan buah di bawah rekomendasi, dan banyaknya makanan yang mengandung gula dan lemak tinggi. Situasi ini diperburuk dengan kebiasaan melewatkan sarapan yang dialami oleh 35,6% siswa.

Terkait aktivitas fisik, Guthold et al. (2020) dalam studi global melibatkan 1,6 juta remaja menemukan bahwa Sekitar delapan dari sepuluh remaja gagal mencapai anjuran Organisasi Kesehatan Dunia yang menekankan perlunya melakukan kegiatan fisik intensitas sedang hingga tinggi selama setidaknya satu jam setiap hari. Di Indonesia, data Riskesdas menunjukkan 66,2% remaja usia 13-15 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang. Rodriguez-Ayllon et al. (2019) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik teratur tidak hanya meningkatkan kebugaran kardiorespirasi tetapi juga fungsi kognitif, memori kerja, dan performa akademik melalui mekanisme neuroplastisitas dan peningkatan aliran darah ke otak.

Mengenai pola tidur, survei global oleh Gradisar et al. (2020) menunjukkan bahwa 68% remaja mengalami kurang tidur, dengan durasi rata-rata hanya 6,5-7 jam per malam, jauh di bawah rekomendasi National Sleep Foundation yaitu 8-10 jam per malam untuk remaja usia 13-15 tahun. Hirshkowitz et al. (2015) menegaskan bahwa kurang tidur pada remaja berkaitan dengan penurunan konsentrasi, prestasi akademik yang lebih rendah, gangguan mood, obesitas, dan melemahnya sistem imun.

Dalam aspek kebersihan diri, penelitian Freeman et al. (2014) yang mengutip Curtis dan Cairncross (2003) menunjukkan bahwa melakukan kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun terbukti mampu menurunkan kemungkinan terjadinya diare hampir setengahnya, serta mengurangi munculnya infeksi pada saluran pernapasan sekitar seperempat dari kasus yang seharusnya terjadi. Di Indonesia, studi Nandini dan Raharjo (2019) menemukan bahwa hanya 42,8% siswa SMP yang konsisten mencuci tangan dengan sabun pada waktu-waktu kritis, dan 31,5% siswa memiliki praktik kebersihan gigi yang buruk.

Penelitian holistik yang mengintegrasikan keempat komponen fundamental (gizi, aktivitas fisik, tidur, dan kebersihan) secara simultan masih sangat terbatas. Sawyer et al. (2018) dan Patton et al. (2016) menekankan pentingnya pendekatan integratif dalam memahami kesehatan remaja, karena keempat komponen ini tidak berdiri sendiri tetapi saling mempengaruhi dalam membentuk status kesehatan holistik. Gaya hidup sehat dapat dipahami sebagai rangkaian tindakan sadar yang dijalankan seseorang untuk menjaga sekaligus meningkatkan kondisi kesehatannya serta meminimalkan risiko munculnya penyakit, dan mencapai kualitas hidup optimal (Notoatmodjo, 2014). Dalam konteks remaja, pola hidup sehat mencakup empat pilar fundamental yang saling berkaitan.

Menurut pedoman Kementerian Kesehatan RI (2014), Gizi seimbang merujuk pada pengaturan konsumsi makanan sehari-hari yang memadukan berbagai zat gizi dalam jenis serta proporsi yang selaras dengan kebutuhan fisiologis tubuh. Pada masa remaja, kebutuhan gizi meningkat signifikan untuk mendukung pertumbuhan cepat, perkembangan organ reproduksi, dan peningkatan massa otot dan tulang (Brown et al., 2017). Pemenuhan nutrisi yang proporsional melalui pola makan sehat tidak semata-mata menunjang pertumbuhan fisik, melainkan juga memberikan kontribusi penting terhadap proses dan kinerja kognitif serta prestasi akademik melalui penyediaan energi dan nutrisi esensial bagi otak.

Menurut WHO (2020), aktivitas fisik dipahami sebagai segala bentuk pergerakan tubuh yang melibatkan kerja otot rangka dan menuntut penggunaan energi. Ketika dilakukan secara konsisten pada masa remaja, aktivitas tersebut memberi dampak positif yang luas, mulai dari meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular, memperkuat jaringan otot serta tulang, membantu pengelolaan berat badan, hingga mendukung kesejahteraan

psikologis, dan mendukung fungsi kognitif (Donnelly et al., 2016). Aktivitas fisik bekerja melalui mekanisme biologis yang kompleks, termasuk peningkatan faktor neurotropik yang mendukung neuroplastisitas dan pembelajaran. Hirshkowitz et al. (2015) dalam konsensus National Sleep Foundation menetapkan bahwa tidur berkualitas untuk remaja mencakup durasi 8-10 jam per malam, latensi tidur kurang dari 30 menit, dan efisiensi tidur lebih dari 85%. Tidur memiliki fungsi restoratif yang krusial, termasuk konsolidasi memori, regenerasi sel, regulasi hormon, dan pemeliharaan sistem imun (Walker, 2017). Pada remaja, tidur yang cukup sangat penting untuk mendukung perubahan neurobiologis dan perkembangan kognitif yang sedang berlangsung.

Kebersihan diri, atau *personal hygiene*, merujuk pada rangkaian tindakan yang dilakukan seseorang untuk menjaga kondisi tubuhnya tetap bersih dan sehat, sehingga dapat menunjang kenyamanan fisik maupun keseimbangan psikologis. (Potter & Perry, 2015). Optimalnya praktik kebersihan diri, terutama cuci tangan dengan sabun, mandi teratur, dan perawatan gigi, merupakan metode pencegahan primer yang efektif terhadap penyakit menular. Pada remaja, kebersihan diri juga berkontribusi pada pembentukan citra diri positif dan penerimaan sosial. Meskipun penelitian tentang pola hidup sehat remaja telah banyak dilakukan, terdapat beberapa kesenjangan yang menjadi landasan novelty penelitian ini. Sebagian besar penelitian terdahulu bersifat parsial dengan fokus pada satu atau dua komponen saja, sehingga belum memberikan gambaran holistik tentang pola hidup sehat remaja. Penelitian ini mengintegrasikan keempat komponen fundamental (makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, pola tidur, dan kebersihan diri) secara simultan dalam satu studi komprehensif.

Penelitian pola hidup sehat remaja di wilayah Indonesia Timur, khususnya Kalimantan Utara, masih sangat terbatas. Kabupaten Tana Tidung sebagai salah satu kabupaten termuda dengan karakteristik geografis yang unik, populasi yang relatif kecil, dan masih dalam tahap pengembangan infrastruktur, memiliki tantangan spesifik dalam promosi kesehatan remaja. Data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tana Tidung menunjukkan bahwa program kesehatan remaja masih terbatas, dengan cakupan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang belum optimal. Penelitian ini memberikan data baseline yang kontekstual untuk wilayah dengan karakteristik sosiodemografis dan geografis yang unik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif survei cross-sectional yang memungkinkan pemetaan komprehensif dan mendalam tentang keempat komponen pola hidup sehat, termasuk identifikasi pola, distribusi, dan gambaran praktik aktual peserta didik di lingkungan sekolah.

Hasil penelitian ini tidak hanya bermanfaat secara akademis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang luas. Bagi pemerintah daerah, penelitian ini dapat menjadi evidence-based untuk pengembangan kebijakan kesehatan remaja yang kontekstual. Bagi sekolah dan guru, hasil penelitian dapat menjadi acuan dalam merancang program pendidikan kesehatan yang komprehensif dan terintegrasi dalam kurikulum. Bagi orang tua, penelitian ini memberikan gambaran tentang pentingnya peran keluarga dalam membentuk kebiasaan hidup sehat anak. SMPN 2 Tana Tidung, sebagai salah satu sekolah menengah pertama di ibu kota kabupaten, menjadi representasi penting untuk memahami kondisi pola hidup sehat remaja di wilayah ini. Observasi awal menunjukkan variasi yang cukup besar dalam praktik pola hidup sehat antar peserta didik, mulai dari kebiasaan membawa bekal, partisipasi dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler, hingga praktik kebersihan diri. Variasi ini mengindikasikan perlunya pemetaan komprehensif tentang pola hidup sehat peserta didik.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menggambarkan bagaimana peserta didik di SMPN 2 Tana Tidung Kabupaten Tana Tidung menerapkan gaya hidup sehat yang mencakup empat unsur utama, yakni konsumsi makanan bergizi seimbang, keterlibatan dalam aktivitas fisik, keteraturan tidur, serta praktik kebersihan pribadi. Temuan dari studi ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh sebagai dasar dalam merumuskan dan memperkuat program-program promosi kesehatan bagi remaja yang efektif dan berkelanjutan di wilayah Kabupaten Tana Tidung khususnya, dan Indonesia pada umumnya.

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan rancangan survei deskriptif dengan sifat potong lintang yang dianalisis melalui pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan oleh Kanca (2010:57), studi deskriptif dimaksudkan untuk menggambarkan suatu populasi secara teratur, nyata, dan tepat berdasarkan karakteristik serta fakta-fakta yang melekat pada populasi tersebut. Sementara itu, penelitian kuantitatif merujuk pada bentuk penelitian yang memperoleh temuan melalui proses pengolahan statistik atau berbagai bentuk

pengukuran yang terkuantifikasi (Sujarweni, 2018:39). Desain ini dipilih untuk memberikan gambaran komprehensif pola hidup sehat peserta didik pada satu titik waktu, memungkinkan pemetaan distribusi dan prevalensi praktik keempat komponen (makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, pola tidur, dan kebersihan diri) secara simultan.

Dalam penelitian, populasi dipahami sebagai keseluruhan objek atau individu yang memiliki ciri serta jumlah tertentu, yang sengaja dipilih oleh peneliti sebagai sumber data (Sugiyono, 2018). Pada studi ini, populasi mencakup seluruh siswa yang masih aktif terdaftar di SMPN 2 Tana Tidung pada tahun ajaran 2025/2026, dengan total 69 peserta didik yang tersebar pada tiga tingkat: kelas VII sebanyak 24 siswa, kelas VIII sebanyak 20 siswa, dan kelas IX sebanyak 25 siswa. Mengingat jumlah populasi relatif kecil, seluruh anggota populasi tersebut ditetapkan sebagai sampel penelitian melalui teknik total sampling atau studi sensus (Suandi et al., 2016). Adapun kriteria inklusi yang diberlakukan adalah: (1) tercatat sebagai siswa aktif di sekolah tersebut, (2) berada di sekolah pada saat proses pengumpulan data berlangsung, dan (3) menyatakan kesediaan menjadi responden dengan persetujuan orang tua atau wali, dan (4) mampu membaca dan memahami kuesioner. Kriteria eksklusi adalah siswa yang sedang sakit atau absen.

Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang dikembangkan berdasarkan pedoman WHO (2020), Kementerian Kesehatan RI (2014), dan National Sleep Foundation (Hirshkowitz et al., 2015). Kuesioner terdiri dari lima bagian: (1) data demografi (5 item), (2) pola makan bergizi seimbang (10 item), (3) aktivitas fisik (10 item), (4) pola tidur (10 item), dan (5) kebersihan diri (10 item). Setiap item menggunakan skala Likert skor 1-5, dengan total 40 item (skor maksimal 200, skor minimal 40).

Teknik pengumpulan datanya peneliti lakukan lewat survei dengan Google Form (Ghiffary dkk., 2020). Pengumpulan data dilaksanakan November 2025 setelah memperoleh izin Kepala Sekolah dan informed consent orang tua/wali. Langkah-langkahnya: peneliti mengajukan surat izin penelitian, berkoordinasi dengan guru BK dan wali kelas, menyiapkan kuesioner Google Form, memberikan penjelasan tentang tujuan penelitian dan petunjuk pengisian, melakukan pengisian klasikal di ruang kelas dengan pengawasan peneliti (waktu 30-40 menit), data tersimpan otomatis di Google Spreadsheet, kemudian diekspor ke Microsoft Excel, dan diperiksa kelengkapannya untuk memastikan tidak ada missing data (Ghiffary dkk., 2020).

Pendekatan pengolahan data pada penelitian ini memanfaatkan metode statistik deskriptif berbasis kuantitatif yang diolah melalui perangkat Microsoft Excel. Sudijono (2012:4) menjelaskan bahwa statistik deskriptif berfungsi untuk menata serta menelaah data numerik sehingga dapat menghasilkan pemaparan yang tersusun, ringkas, dan mudah dipahami. Analisis peneliti lakukan dengan mengklasifikasikan jenis data dari kuesioner (Ghiffary dkk., 2020). Langkah-langkahnya: data diperiksa kelengkapannya, skor setiap komponen dihitung menggunakan fungsi SUM (skor maksimal 50, minimal 10 per komponen), statistik deskriptif dihitung meliputi median, mean, modus, minimum, maksimum, serta standar deviasi,. Kategorisasi tingkat pola hidup sehat menggunakan rumus:  $X > M + 1,5 SD = \text{Baik}$ ;  $M - 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD = \text{Cukup}$ ;  $X \leq M - 0,5 SD = \text{Kurang}$ . Kategori keseluruhan:  $\geq 3$  komponen baik = Baik; 2 komponen baik = Cukup; 0-1 komponen baik = Kurang. Persentase dihitung dengan rumus  $P = (F/N) \times 100\%$  (Sudijono, 2014:43), menggunakan fungsi COUNTIF(). Hasil disajikan dalam tabel distribusi frekuensi dan persentase, serta narasi deskriptif komprehensif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 69 siswa SMPN 2 Tana Tidung, yang berasal dari tiga jenjang kelas: kelas VII sebanyak 24 orang, kelas VIII berjumlah 20 orang, dan kelas IX sebanyak 25 orang. Proses pengumpulan data dilakukan pada November 2025 melalui kuesioner terstruktur berbasis Google Form, yang dirancang untuk menilai empat aspek utama perilaku hidup sehat, yaitu konsumsi makanan bergizi seimbang, aktivitas fisik, kualitas tidur, serta praktik kebersihan pribadi. Seluruh respons yang diterima diolah menggunakan statistik deskriptif melalui Microsoft Excel guna memperoleh nilai rata-rata, persentase, serta kategori penilaian pada tiap komponen:

Tabel 1. Persentase dan Kategori Tiap Komponen Pola Hidup Sehat Peserta Didik SMPN 2 Tana Tidung

Komponen	Persentase	Kategori
Pola Makan Bergizi	64,2%	Cukup
Aktivitas Fisik	65,0%	Cukup
Pola Tidur	67,0%	Cukup
Kebersihan Diri	88,5%	Sangat Baik

Hasil pada Tabel 1 menunjukkan bahwa dari keempat komponen pola hidup sehat yang diukur, komponen kebersihan diri memiliki persentase tertinggi yaitu 88,5%

berkategori sangat baik. Perihal tersebut mengindikasikan siswa SMPN 2 Tana Tidung telah memiliki kesadaran dan praktik kebersihan diri yang sangat baik dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu, tiga komponen lainnya yaitu pola tidur (67,0%), aktivitas fisik (65,0%), dan pola makan bergizi (64,2%) berada dalam kategori cukup. Komponen pola makan bergizi menunjukkan persentase terendah, yang mengindikasikan perlunya perhatian khusus dalam meningkatkan kesadaran dan praktik gizi seimbang pada peserta didik.

Adapun hasil penilaian secara keseluruhan dari integrasi keempat komponen pola hidup sehat tersaji di Tabel 2:

Tabel 2. Persentase dan Kategori Pola Hidup Sehat Secara Keseluruhan Peserta Didik SMPN 2 Tana Tidung

<b>Komponen</b>	<b>Persentase</b>	<b>Kategori</b>
Pola Hidup Sehat	71,2%	Baik

Berdasarkan Tabel 2, rata-rata skor keseluruhan pola hidup sehat peserta didik SMPN 2 Tana Tidung mencapai 71,2% berkategori baik. Hasil tersebut mengindikasikan secara umum siswa telah mengaplikasikan pola hidup sehat pada hidup sehari-hari, walaupun masih terdapat ruang bagi peningkatan terutama pada komponen-komponen yang masih berada dalam kategori cukup. Capaian kategori baik ini merupakan indikasi positif bahwa kesadaran akan pentingnya hidup sehat mulai terbentuk pada peserta didik, namun perlu upaya berkelanjutan untuk mengoptimalkan praktik pada setiap komponen, khususnya pola makan bergizi seimbang yang menunjukkan persentase terendah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup sehat peserta didik SMPN 2 Tana Tidung secara keseluruhan berada dalam kategori baik (71,2%), namun terdapat variasi yang cukup signifikan antar komponen. Kebersihan diri menjadi komponen dengan performa terbaik (88,5% - sangat baik), sementara pola makan bergizi seimbang menunjukkan skor terendah (64,2% - cukup). Temuan ini sejalan dengan penelitian Sawyer et al. (2018) dan Patton et al. (2016) yang menekankan pentingnya pendekatan integratif dalam memahami kesehatan remaja, karena keempat komponen tidak berdiri sendiri tetapi saling mempengaruhi dalam membentuk status kesehatan holistik.



Capaian kebersihan diri yang sangat baik kemungkinan merupakan dampak positif dari program kesehatan sekolah dan kampanye kesehatan nasional, terutama sejak masa pandemi COVID-19 yang meningkatkan kesadaran akan pentingnya praktik cuci tangan dan kebersihan diri. Freeman et al. (2014) menyatakan bahwa Penerapan kebiasaan mencuci tangan menggunakan sabun terbukti mampu menurunkan kemungkinan terjadinya penyakit diare hampir setengahnya, serta mengurangi insiden infeksi pada saluran pernapasan sekitar seperempat dari tingkat risiko awal. Namun demikian, tiga komponen lainnya (pola tidur 67,0%, aktivitas fisik 65,0%, dan pola makan bergizi 64,2%) yang masih berada dalam kategori cukup menunjukkan perlunya intervensi yang lebih intensif.

Kondisi pola makan yang berada dalam kategori cukup sejalan dengan temuan Sari dan Rahmawati (2021) yang menemukan bahwa 43,7% siswa SMP memiliki pola makan yang kurang seimbang. Moreno et al. (2019) menegaskan bahwa pola makan yang seimbang pada masa remaja berkorelasi positif dengan prestasi akademik dan kesehatan mental yang lebih baik. Aktivitas fisik yang cukup juga konsisten dengan data Guthold et al. (2020) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja yakni sekitar 81% masih belum mencapai standar yang ditetapkan WHO terkait durasi aktivitas fisik harian, yang mensyaratkan keterlibatan minimal enam puluh menit setiap hari. Rodriguez-Ayllon et al. (2019) mengungkapkan bahwa aktivitas fisik teratur tidak hanya meningkatkan kebugaran kardiorespirasi tetapi juga fungsi kognitif dan performa akademik.

Pola tidur yang berada dalam kategori cukup mengindikasikan bahwa sebagian peserta didik belum mendapatkan tidur berkualitas sesuai rekomendasi National Sleep Foundation yaitu 8-10 jam per malam. Hirshkowitz et al. (2015) menegaskan bahwa kurang tidur pada remaja berkaitan dengan penurunan konsentrasi, prestasi akademik yang lebih rendah, gangguan mood, obesitas, dan melemahnya sistem imun. Faktor-faktor seperti penggunaan gadget sebelum tidur, beban tugas sekolah, dan kurangnya kesadaran tentang pentingnya tidur berkualitas kemungkinan menjadi penyebab kondisi ini.

Penelitian ini memberikan data baseline yang penting untuk wilayah Kabupaten Tana Tidung yang selama ini masih sangat terbatas informasinya terkait kesehatan remaja. Hasil penelitian dapat menjadi evidence-based bagi pemerintah daerah dalam pengembangan kebijakan kesehatan remaja yang kontekstual, bagi sekolah dalam merancang program pendidikan kesehatan yang komprehensif dan terintegrasi dalam

kurikulum, serta bagi orang tua dalam memahami pentingnya peran keluarga dalam membentuk kebiasaan hidup sehat anak. Upaya kolaboratif antara sekolah, pemerintah daerah, dan orang tua diperlukan untuk meningkatkan kualitas pola hidup sehat peserta didik secara berkelanjutan, khususnya pada komponen yang masih perlu perbaikan seperti pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, dan pola tidur.

## **SIMPULAN**

Berlandaskan temuan penelitian, dapat dirumuskan bahwa praktik hidup sehat di kalangan peserta didik SMPN 2 Tana Tidung tergolong berada pada tingkat yang baik, yang tercermin dari capaian persentase sebesar 71,2%. Namun, terdapat variasi signifikan antar komponen. Kebersihan diri menunjukkan hasil terbaik dengan kategori sangat baik (88,5%), diikuti oleh pola tidur dalam kategori cukup (67,0%), aktivitas fisik dalam kategori cukup (65,0%), dan pola makan bergizi seimbang dalam kategori cukup (64,2%). Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa walaupun mayoritas siswa sudah memahami dan menyadari arti penting dari menjalani pola hidup yang sehat, masih terdapat ruang perbaikan yang signifikan terutama pada komponen pola makan bergizi seimbang dan aktivitas fisik. Penelitian ini memberikan data baseline yang penting bagi pengembangan program promosi kesehatan remaja yang komprehensif, terintegrasi, dan kontekstual di Kabupaten Tana Tidung khususnya, dan wilayah Indonesia Timur pada umumnya. Disarankan agar pihak sekolah, pemerintah daerah, dan orang tua berkolaborasi dalam merancang dan mengimplementasikan program intervensi kesehatan yang tepat sasaran untuk meningkatkan kualitas pola hidup sehat peserta didik secara berkesinambungan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Brown, J. E., Isaacs, J. S., Krinke, U. B., Lechtenberg, E., Murtaugh, M. A., Sharbaugh, C., Splett, P. L., Stang, J., & Wooldridge, N. H. (2017). *Nutrition through the life cycle* (6th ed.). Cengage Learning.
- Curtis, V., & Cairncross, S. (2003). Effect of washing hands with soap on diarrhoea risk in the community: A systematic review. *The Lancet Infectious Diseases*, 3(5), 275-281. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(03\)00606-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(03)00606-6)
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine*

*and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197-1222.  
<https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>

- Freeman, M. C., Stocks, M. E., Cumming, O., Jeandron, A., Higgins, J. P., Wolf, J., Prüss-Ustün, A., Bonjour, S., Hunter, P. R., Fewtrell, L., & Curtis, V. (2014). Systematic review: Hygiene and health: Systematic review of handwashing practices worldwide and update of health effects. *Tropical Medicine & International Health*, 19(8), 906-916. <https://doi.org/10.1111/tmi.12339>
- Ghiffary, M. H., Hermawan, G. W., & Hasanah, D. U. (2020). Penggunaan Google Form sebagai media survei dalam penelitian pendidikan. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 8(2), 120-128.
- Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. (2020). Recent worldwide sleep patterns and problems during adolescence: A review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*, 12(2), 110-118. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.11.008>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Kanca, I. N. (2010). *Metodologi penelitian keolahragaan*. Undiksha Press.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Moreno, L. A., Gottrand, F., Huybrechts, I., Ruiz, J. R., González-Gross, M., & DeHenauw, S. (2019). Nutrition and lifestyle in European adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) study. *Advances in Nutrition*, 10(Suppl\_4), S320-S327. <https://doi.org/10.1093/advances/nmy094>
- Nandini, R., & Raharjo, M. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang personal hygiene dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SMP. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 45-52.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., ...

- Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2015). *Fundamentals of nursing* (8th ed.). Elsevier Mosby.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Sari, D. P., & Rahmawati, I. (2021). Pola makan dan status gizi remaja di wilayah perkotaan dan pedesaan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(1), 34-42.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223-228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Suandi, I. M., Sajidin, M., & Budiana, I. N. (2016). *Metodologi penelitian kesehatan*. Udayana University Press.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar statistik pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2018). *Metodologi penelitian*. Pustaka Baru Press.
- Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>