



**PERBEDAAN GAYA HIDUP SEHAT SEBELUM DAN  
SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN MEDIA  
VIDEO PADA SISWA DI SMPIT IZZATUL ISLAM GETASAN**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**DWI FITRIANINGSIH**

**011201070**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN 2023**



**PERBEDAAN GAYA HIDUP SEHAT SEBELUM DAN  
SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN MEDIA  
VIDEO PADA SISWA DI SMPIT IZZATUL ISLAM GETASAN**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

**DWI FITRIANINGSIH**

**011201070**

**PRODI STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN  
TAHUN 2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul:

**PERBEDAAN GAYA HIDUP SEHAT SEBELUM DAN SESUDAH  
DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN MEDIA VIDEO PADA  
SISWA DI SMPIT IZZATUL ISLAM GETASAN**

Disusun oleh:

**DWI FITRIANINGSIH  
011201070**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO UNGARAN**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
Diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, Juli 2024

Pembimbing Utama



Ns. Puji Lestari, S. Kep., M.Kes.(Epid)  
NIDN. 0022038101

## HALAMAN PENGESAHAN

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

### PERBEDAAN GAYA HIDUP SEHAT SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN MEDIA VIDEO PADA SISWA DI SMPIT IZZATUL ISLAM GETASAN

Disusun oleh:

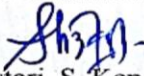
**DWI FITRIANINGSIH**  
**011201070**

Telah dipertahankan dan diujikan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:


Hari : Senin  
Tanggal : 5 Agustus 2024

Tim Penguji:


**Ketua/Pembimbing Utama**

  
Ns. Puji Lestari, S. Kep., M.Kes.(Epid)  
NIDN. 0022038101

**Anggota/Penguji I**

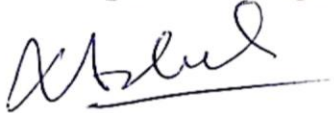
  
Ns. Umi Aniroh, S.Kep., M.Kes.  
NIDN. 0614087402

**Anggota/Penguji II**

  
Ns. Suwanti, S.Kep., MNS.  
NIDN. 0618127701

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Keperawatan**

  
Dr. Abdul Wahid, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kj  
NIDN. 0602027901

**Dekan Fakultas Kesehatan**

  
Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORISINALITAS

### PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Dwi Fitriainingsih

Nim : 011201070

Mahasiswa : Program Studi SI Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul "**PERBEDAAN GAYA HIDUP SEHAT SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN MEDIA VIDEO PADA SISWA DI SMPIT IZZATUL ISLAM GETASAN**" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Perguruan Tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan saksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran, Juli 2024



Dwi Fitriainingsih  
NIM. 011201070

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Fitriainingsih

Nim : 011201070

Mahasiswa : Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas  
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul **“PERBEDAAN GAYA HIDUP SEHAT SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN MEDIA VIDEO PADA SISWA DI SMPIT IZZATUL ISLAM GETASAN”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Juli 2023

Dwi Fitriainingsih

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### DATA PRIBADI

Nama : Dwi Fitriyaningsih  
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang 04 Desember 2024  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Magersari RT 10 RW 02, Sumogawe, Kec. Getasan, Kab.  
Semarang  
Email : [dwifitriyaningsih0412@gmail.com](mailto:dwifitriyaningsih0412@gmail.com)  
No. Hp : 085878783548

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TKIT At-Taqwa : 2006 - 2008
2. SDIT Izzatul Islam Getasan : 2008 - 2014
3. SMPIT Izzatul Islam Getasan : 2014 - 2017
4. SMA Negeri 2 Salatiga : 2017 - 2020
5. Universitas Ngudi Waluyo : 2020 - Sampai Sekarang

### DATA ORANG TUA

Nama Ayah : Seman  
Nama Ibu : Ngatemi  
Pekerjaan : Petani dan Ibu Rumah tangga  
Alamat : Magersari RT10 RW 02, Sumogawe, Kec. Getasan, Kab.  
Semarang



Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Juli 2024  
Dwi Fitriyaningsih  
011201070

## “PERBEDAAN GAYA HIDUP SEHAT SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENDIDIKAN KESEHATAN MEDIA VIDEO PADA SISWA DI SMPIT IZZATUL ISLAM GETASAN”

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Gaya hidup sehat adalah pola aktivitas yang mampu untuk menjaga kesehatan dan juga menghindarkan dari berbagai penyakit. Banyaknya remaja sekarang banyak yang tidak menghiraukan gaya hidup sehat. Hal tersebut dapat diatasi dengan pemberian Pendidikan Kesehatan media video animasi. Tujuan peneliti untuk mengetahui perbedaan gaya hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video terhadap remaja.

**Metode:** Desain penelitian menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design Without Control*. Dengan menggunakan uji *Paired T-test*. Sampel pada penelitian ini menggunakan *Proportional Random Sampling* dengan jumlah sampel 74 siswa. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *Health Promoting Lifestyle Profile II* atau HPLP II.

**Hasil:** Ada perbedaan yang signifikan pada gaya hidup sehat sesudah diberikan pendidikan kesehatan media video pada siswa SMPIT Izzatul Islam Getasan yang di bagi menjadi 7 kategori. Sebelum di berikan Pendidikan Kesehatan tentang gaya hidup sehat kurang baik 4 responden (5,4%), cukup baik 59 responden (79,9%), dan baik 11 responden (14,9%). Sesudah di berikan Pendidikan Kesehatan mengalami perbedaan gaya hidup sehat cukup baik 32 responden (43,2%) dan baik 42 responden (56,8%). Terdapat pengaruh signifikan ( $p=0,000$ ), nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ).

**Simpulan:** terdapat perbedaan pada tingkat perilaku siswa SMPIT Izzatul Islam Getasan sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan media vide.

**Kata Kunci:** Gaya Hidup Sehat, Pendidikan Kesehatan, Remaja



**S1 Nursing Study Program, Faculty of Health  
Thesis, July 2024  
Dwi Fitriyaningsih  
011201070**

**"DIFFERENCES IN HEALTHY LIFESTYLES BEFORE AND AFTER  
BEING GIVEN VIDEO MEDIA HEALTH EDUCATION FOR STUDENTS  
AT IZZATUL ISLAM GETASAN JUNIOR HIGH SCHOOL"**

**ABSTRACT**

**Background:** A healthy lifestyle is a pattern of activity that is able to maintain health and also avoid various diseases. Many teenagers nowadays are ignorant of a healthy lifestyle. This can be overcome by providing Health Education with animated video media. The researcher's aim is to determine the difference in healthy lifestyles before and after being given health education with video media to adolescents.

**Methods:** The research design uses One-Group Pretest-Posttest Design Without Control. By using the Paired T-test test. The sample in this study used Proportional Random Sampling with a sample size of 74 students. The research instrument was the Health Promoting Lifestyle Profile II or HPLP II questionnaire.

**Results:** There are significant differences in healthy lifestyles after being given video media health education in SMPIT Izzatul Islam Getasan students which are divided into 7 categories. Before being given Health Education about a healthy lifestyle is less good 4 respondents (5.4%), quite good 59 respondents (79.9%), and good 11 respondents (14.9%). After being given health education, there were differences in healthy lifestyles, 32 respondents (43.2%) and 42 respondents (56.8%). There is a significant effect ( $p=0.000$ ), the significant value is smaller than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ).

**Conclusion:** there is a difference in the level of behavior of SMPIT Izzatul Islam Getasan students before and after being given video media health education.

**Keywords:** Healthy Lifestyle, Health Education, Teenagers

## MOTTO

*“only you can change your life. Nobody else can do it for you”*

Orang lain ga akan bisa paham *struggle* dan masa sulit kita, yang mereka ingin tahu hanya *succes storiesnya*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun ga ada tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

## PRAKATA



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“Perbedaan Gaya Hidup Sehat Sebelum Dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Media Video Pada Siswa Di Smpit Izzatul Islam Getasan”**. Skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan (S. Kep) Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan saran-saran yang membangun demi tersusunnya skripsi ini. Dengan segala ketulusan dan kerendahan hati peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M. Hum, selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Ns. Eko Susilo, S. Kep., M. Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Dr. Abdul wahid, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kj. selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ns. Puji Lestari, S. Kep., M.Kes.(Epid) pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan masukan hingga skripsi ini selesai
5. Seluruh dosen dan staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu serta arahan dalam menyelesaikan seluruh kegiatan perkuliahan.

6. Kepala sekolah SMPIT Izzatul Islam Getasan dan Staf yang sudah membantu saya dalam melakukan penelitian ini.
7. Kedua orang tua saya Bapak Seman dan Ibu Ngatemi, yang selalu hadir dengan cinta, doa merupakan kekuatan terbesar peneliti untuk terus belajar dan tetap kuat ketika menghadapi situasi tersulit sekalipun. Semoga Allah SWT selalu memberikan rahmat serta kesehatan agar bisa terus mendampingi peneliti di masa depan. Aamiin.
8. Adik saya tersayang Dirgo Nur cahyo yang selalu memberikan bahagia setiap harinya.
9. Kepada seluruh sahabat saya seperjuangan Kharisma yogy S, Oriza Widea Sativa, Putri Anandita, Ainnanisa Fitri, Annisa salsabila (Caca), Della Choirunisa dan Erlina Dwi. Terimakasih selalu memberikan motivasi dan moodboster setiap harinya dan cerita-cerita 3,5 tahun ini.
10. Kepada Mas Naba, seseorang yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka, yang selalu mendengarkan keluh kesah saya, dan selalu memberikan dukungan dan motivasi terhadap saya.
11. Kepada semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.
12. Dan yang terakhir kepada diri saya sendiri, Dwi Fitriyaningsih yang selalu berusaha kuat, berjuang keras menyelesaikan perkuliahan dan tugas akhir ini dengan semaksimal mungkin. Pencapaian yang harus dibanggakan dan harus di apresiasi terhadap diri saya sendiri, semoga semua langkah dan usaha yang dilakukan mendapatkan hasil yang maksimal dan berkah amin.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi penelitian ini masih jauh

dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah SWT mencurahkan berkat dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu penulis. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, Aamiin Ya Robbal Alamin.

Ungaran, Juli 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<u>HALAMAN SAMPUL .....</u>	<u>i</u>
<u>HALAMAN JUDUL .....</u>	<u>ii</u>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	3
HALAMAN PENGESAHAN.....	4
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	5
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	6
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	7
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT.....	ix
MOTTO .....	x
PRAKATA.....	11
DAFTAR ISI.....	14
DAFTAR TABEL.....	16
DAFTAR GAMBAR .....	18
DAFTAR LAMPIRAN.....	19
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Konsep Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Subjek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Etika Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Pengolahan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

H.	Analisis Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Hasil penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Pembahasan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C.	Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A.	Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B.	Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>Error! Bookmark not defined.</b>



### DAFTAR TABEL

- Tabel 2. 1 *Story Board* video animasi pendidikan kesehatan gaya hidup sehat .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 1 Jumlah sampel penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 3 Kisi-kisi kuestioner .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 4 Kisi-kisi kuestioner aktivitas fisik**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 5 Kisi-kisi kuestioner nutrisi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 6 Kisi-kisi kuestioner tanggung jawab kesehatan ..... **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 7 Kisi-kisi kuestioner spiritual .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 8 Kisi-kisi kuestioner hubungan interpersonal**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3. 9 Kisi-kisi kuestioner manajemen stres**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Jenis Kelamin Di SMPIT Izzatul Islam Getasan .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi berdasarkan gambaran gaya hidup sehat sebelum diberikan Pendidikan kesehatan**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi berdasarkan gambaran aktivitas fisik sebelum diberikan Pendidikan kesehatan**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi berdasarkan gambaran nutrisi sebelum diberikan Pendidikan kesehatan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi berdasarkan gambaran tanggung jawab kesehatan sebelum diberikan Pendidikan kesehatan ..... **Error! Bookmark not defined.**

- Tabel 4. 6 Distribusi frekuensi berdasarkan gambaran pertumbuhan spiritual sebelum diberikan Pendidikan kesehatan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 7 Distribusi frekuensi berdasarkan hubungan interpersonal sebelum diberikan Pendidikan kesehatan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi berdasarkan gambaran manajemen stres sebelum diberikan Pendidikan kesehatan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 9 Distribusi frekuensi berdasarkan gambaran gaya hidup sehat sesudah diberikan Pendidikan kesehatan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 10 Distribusi frekuensi berdasarkan aktivitas fisik sesudah diberikan Pendidikan kesehatan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 11 Distribusi frekuensi berdasarkan nutrisi sesudah diberikan Pendidikan kesehatan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 12 Distribusi frekuensi berdasarkan tanggung jawab kesehatan sesudah diberikan Pendidikan kesehatan **Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 13 Distribusi frekuensi berdasarkan pertumbuhan spiritual sesudah diberikan Pendidikan kesehatan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 14 Distribusi frekuensi berdasarkan hubungan interpersonal sesudah diberikan Pendidikan kesehatan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 15 Distribusi frekuensi berdasarkan manajemen stres sesudah diberikan Pendidikan kesehatan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4. 16 Distribusi frekuensi analisis perbedaan gaya hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan media video..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teori Kesehatan Menurut H.L Blum **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 3 Kerangka teori .....**Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2. 4 Kerangka Konsep .....**Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Izin Studi Pendahuan.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuan .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 3 Surat Permohonan *Ethical Clearance* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 4 Surat *Ethical Clearance* .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 5 Surat Pemohonan Mencari Data .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 6 Surat Balasan Mencari Data .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 8 Materi Penyuluh .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 9 Link Video Animasi .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 10 Kuesioner.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 11 Data Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 12 Hasil Olah Data .....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 13 Dokumentasi.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 14 Berita Acara.....**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 15 Surat Keterangan Cek Plagiarisme ...**Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 16 Lembar Konsultasi.....**Error! Bookmark not defined.**

