

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

Ngudi Waluyo University
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 vide media health education.

Keywords: Healthy Lifestyle, Health Education, Teenagers