



Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Shanti Ariandini, Alifia Rahmatunnisa, Diana Putri, Khairunnisa Yumna Razak,
Maysa Putri Tiara

Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor

shantiariandini1988@gmail.com

Abstrak

Sehat adalah point utama kehidupan untuk mewujudkan pola hidup bersih dan sehat. Adanya banyak penyakit yang menyerang anak usia sekolah seringkali dikaitkan dengan PHBS. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat pada siswi MTS As-saidah. Jenis pengabdian masyarakat kualitatif yang sifatnya mengeksplorasi hubungan dengan perilaku dalam bentuk pengetahuan, perilaku serta tindakan PHBS. Hasil pengabdian masyarakat menggambarkan pengetahuan siswi MTS As-saidah terhadap PHBS positif serta menunjukkan tindakan positif. Berdasarkan pengabdian masyarakat ini disarankan kepada pihak sekolah agar meningkatkan sikap dan perilaku siswa yang positif serta perlunya peningkatan kepedulian petugas kesehatan menyampaikan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah.

Kata Kunci: Bersih, Hidup, Perilaku, Sehat

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan prasyarat utama bagi upaya pendidikan untuk mencapai hasil yang optimal, pendidikan yang baik harus benar-benar mendukung peningkatan kesehatan seseorang (Yahya Eko Nopiyanto, 2019). Penerapan pola hidup bersih, sehat dan mengkonsumsi makanan dengan pola makan seimbang bertujuan untuk mencegah penyakit menular dan tidak menular (Alia et al., 2021). Data Profil Kesehatan Indonesia tahun pada 2015 PHBS di lingkungan sekolah terdapat 68% (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Hasil pencapaian program PHBS masih rendah pada tahun 2007 yaitu 34,8% di Provinsi Jawa Barat (Kementerian Kesehatan, 2011). UU Kesehatan No 36 Tahun 2009 RI menjelaskan , “Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental, mental, dan sosial yang memungkinkan



masyarakat untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi” (Pinem, 2019). Yang dimaksud dengan kesehatan seseorang atau individu yang meliputi aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial untuk mencapai keadaan sejahtera bagi seseorang baik dari segi produktivitas maupun ekonomi (Julianti & Nasirun, 2018). Pedoman telah disusun Menteri Kesehatan Republik Indonesia mengenai pola hidup bersih dan sehat dalam PerMenKes RI No: 2269/MENKES/PER/XI/2011 mengatur upaya peningkatan PHBS di seluruh Indonesia dengan mengacu pada model pengelolaan PHBS, mulai tahap perencanaan hingga evaluasi (Kementerian Kesehatan, 2011). Ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat agar masyarakat sadar, mau dan mampu secara mandiri berperan aktif untuk memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya (Tentama, 2018). Kesadaran untuk menjaga kesehatan dan lingkungannya terbilang rendah. Berdasarkan (Tim Riskesdas 2018), persentase rumah tangga di Indonesia yang memenuhi kriteria pola hidup bersih dan sehat hanya 32,3%. Upaya mendorong masyarakat untuk meningkatkan penerapan perilaku hidup sehat, diperlukan dukungan dari instansi terkait melalui kebijakan dukungan PHBS setempat (Tim Riskesdas 2018).

Kebijakan PHBS menjadi indikator suatu keberhasilan daerah untuk menurunkan insidensi penyakit. Kebijakan yang mendukung Kesehatan/PHBS/Perilaku Sehat berupa Peraturan Daerah, Peraturan Pemerintah/Walikota, Pedoman Bupati/Walikota, Pelaksana Bupati/Walikota, Surat Edaran/Peraturan Bupati/Walikota. PHBS menurut Depkes RI (2010) dalam (Hestiyantari, 2020) yaitu upaya untuk menciptakan kemandirian dalam penciptaan dan pencapaian kesehatan dan merupakan perilaku yang diadopsi atas dasar pengetahuan sebagai hasil belajar yang dapat membuat individu atau anggota keluarga dapat meningkatkan derajat kesehatannya di bidang kesehatan masyarakat. (Hestiyantari, 2020). Menurut UU Kesehatan RI No.36 Tahun 2009, “ Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Hal ini berarti bahwa kesehatan pada diri seseorang atau individu itu mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial demi tercapainya keadaan yang sejahtera bagi seseorang baik dengan produkivitasnya dan juga ekonominya (Retno Ardanari Agustin, 2017).

Lingkungan sekolah Perilaku hidup bersih dan sehat dipraktikan oleh seluruh civitas



sekolah sebagai hasil pembelajaran. Masalah yang muncul di sekolah biasanya siswa/siswi yang tidak melakukan PHBS sehingga terjadi beberapa kasus kejadian penyakit. 9 PHBS dalam SDGs merupakan upaya pencegahan dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Kementerian Kesehatan, 2015). (Wati & Ridlo, 2020) Salah satu penyakit yang umum dialami oleh anak usia sekolah adalah diare. Berdasarkan data dari laporan rutin program diare dan gastroenteritis adalah penyebab utama rawat inap. Upaya pencegahan diare di lingkungan sekolah antara lain menghindari makanan dan minuman (jajanan) yang tidak bersih dan mencuci tangan dengan sabun dan air sebelum makan dan setelah buang air besar (Kementerian Kesehatan, 2011).

MASALAH

Berdasarkan tingkat kepentingan dan kebutuhan masyarakat dalam mempraktekan PHBS serta setelah melihat kondisi Siswa/Siswi MTs Assaidah yang masih minim kepeduliannya akan kesehatan maka, untuk meningkatkan Kembali cara berperilaku sehat dan bersih di lingkungan sekolah diperlukan penyuluhan Kesehatan. Salah satunya di MTs Assaidah, Kecamatan Bogor Utara, Kota Bogor, Propinsi Jawa Barat yang mana sekolah tersebut merupakan salah satu Sekolah terpilih untuk dilakukannya penyuluhan Kesehatan. Dengan harapan setelah penyuluhan Kesehatan ini, Siswa dan Siswi di MTs Assaidah dapat berperilaku sehat dan bersih baik di lingkungan sekolah, rumah atau di lingkungan masyarakat. Harapan dari Program Penyuluhan dan Praktik PHBS dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan sekolah MTs Assaidah untuk melakukan PHBS (Fannya et al., 2020).

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah menyampaikan edukasi perihal pentingnya menjalankan PHBS yang melalui kegiatan penyuluhan. Sebelum penyuluhan PHBS, untuk mengetes pemahaman siswa tentang prinsip-prinsip pola hidup bersih dan sehat dilakukan pre-test, dilakukan tes akhir untuk menilai perkembangan pengetahuan siswa. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini ialah peserta didik/i MTs



Assaidah. Penyuluhan telah pada laksanakan di Ruang kelas MTs Assaidah. pada tanggal 14 Januari 2022, Pukul 10.00-12.00 WIB. mekanisme pelaksanaan dilakukan dengan cara menyampaikan edukasi terhadap peserta didik/i MTs Assaidah menggunakan metode penjelasan serta praktik oleh pemateria serta di bantu menggunakan power point, sehingga peserta didik/i MTs Assaidah Mengerti dan tahu pentingn PHBS. Solusi permasalahan yang dilakukan yaitu mengajarkan pada peserta didik/i MTs Assaidah tentang penting nya menjaga kebersihan dan kesehatan. Selain kita mengedukasi pentingnya menjaga kebersihan serta kesehatan, kita juga mengajarkan siswa/i buat selalu menjaga kesehatan diri serta lingkungan sekitar. Sasaran serta capaian dari kegiatan ini ialah siswa/i mampu menerapkan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat serta pentingnya menjaga lingkungan sekitar agar bisa menerapkan pola hidup yg bersih dan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Materi yang diberikan adalah materi perilaku hidup bersih dan sehat, pemutaran video langkah-langkah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, hindari merokok, mengkonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah, olahraga teratur dan terukur, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, memberantas jentik dan nyamuk, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, membuang sampah pada tempatnya. Setelah materi diberikan, siswa diminta untuk menginterpretasikan kembali materi yang telah diberikan. Materi ini diberikan dengan tujuan agar siswa sekolah menengah memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat yang harus dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh.

Sebelum pelaksanaan penyuluhan PHBS , para siswa diberikan kuisisioner berupa 10 pertanyaan mengenai materi terkait. Pertanyaan diberikan kepada siswa dibagikan dengan bentuk *multiple choices* Partisipan diberikan waktu selama 10 menit. Pelaksanaan *pre-test* bertujuan untuk mengukur pemahaman siswa-siswi MTs Assaidah Bogor akan PHBS sebelum diberikan edukasi.



Tabel 1. Nilai Pre Test dan Post Test siswa-siswi MTs Assaidah Bogor

Kategori	Pre Test	Post Test
Kurang	9	0
Cukup	10	4
Baik	2	17
Jumlah	21	21

Dari table 1, terlihat bahwa pengetahuan siswi mengenai PHBS masih kurang. Siswi masih memiliki pengetahuan yang minim akan materi sehingga nilai di bawah 70 cukup mendominasi. Pendidikan kesehatan yang diberikan dengan melibatkan peserta secara langsung, akan lebih mudah dipahami dengan adanya materi yang disajikan secara menarik seperti yang kami tampilkan setelah pelaksanaan *pretest* tersebut. Setelah diadakan penyuluhan, didapatkan hasil yang memuaskan dari para siswi. Penyampaian materi yang dilakukan secara ceramah lewat powerpoint dan video, juga didukung dengan interaksi antara pemateri dan partisipan melalui diskusi, tanya jawab, dan hiburan menarik menjadi faktor utama sehingga tujuan dari kegiatan penyuluhan ini berhasil tercapai. Penyuluhan kesehatan yang diberikan kepada responden diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan responden. Pelaksanaan post test diadakan setelah kegiatan dan berlangsung selama 10 menit seperti pre-test sebelumnya. Dari hasil perhitungan data, mean pre-test yang didapatkan 55.24 dan pada post-test 80,95. Dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa rata-rata tes terakhir lebih tinggi dari tes sebelumnya.

Hasil analisis Uji Paired Sample T-Test dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2. Nilai Analisis Deskriptif

Pengetahuan	Mean	Std. Deviation
Pretest	55.24	8.729
Posttest	80.95	7.003

Uji Saphiro-Wilk dilakukan sebagai uji normalitas, karena sampelnya < 50 orang, dan didapatkan signifikansi pre-tes sebesar $0,008 < 0,05$ berarti data tersebut tidak berdistribusi normal. Signifikansi instrumen setelah dilakukan pengujian adalah $0,001 < 0,05$ yang berarti



data juga tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai total siswa sebelum dan sesudah dilakukan uji normalitas tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Paired Samples Test siswa-siswi MTs Assaidah Bogor

Pengetahuan	Selisih Rata Rata	Nilai t	P Value
Pengetahuan pretest Pengetahuan posttest	1.899	13.542	.000

Uji *Paired Sample T-Test* dilakukan untuk mengetahui membandingkan skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Tes ini didasarkan pada hipotesis bahwa ada perbedaan cara siswa memperoleh pengetahuan sebelum dan sesudah sesi penyuluhan. Hasil analisis menyimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan atau pemahaman antara siswa pre-test dan post-test, karena nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, H_1 diterima dimana kriteria keputusan yaitu jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$.

Hasil pengisian kuesioner tentang PHBS di sekolah menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik mengenai PHBS serta masih terdapat responden yang masih mempunyai pengetahuan yang cukup tentang PHBS setelah penyuluhan sehingga hal ini seharusnya menjadi perhatian sekolah. Bloom (1974) dalam Pratiwi tahun 2016 menerangkan status kesehatan ditentukan oleh 4 faktor, yaitu lingkungan, perilaku, genetik serta pelayanan kesehatan (Pratiwi, 2016). Dari keempat faktor tadi, faktor kedua yaitu faktor perilaku memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan seseorang terutama penerapan PHBS (perilaku hidup bersih dan Sehat) di lingkungan pribadi, keluarga serta masyarakat (Andriansyah & Rahmantari, 2013). PHBS ialah langkah yang dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal. Kondisi sehat tidak terjadi begitu saja, tetapi harus diupayakan dan membentuk lingkungan yang sehat. Contoh penerapan pola hidup bersih dan sehat ialah suatu bentuk perilaku yang dilandasi kesadaran sebagai bentuk pembelajaran supaya individu dapat membantu dirinya sendiri saat mengalami gangguan kesehatan atau ikut serta dalam membentuk masyarakat yang sehat pada lingkungannya. Tujuannya tidak lain ialah untuk membentuk masyarakat yang menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan



sehari-harinya, yaitu dalam upaya menaikkan derajat kesehatannya pada lingkungan keluarga atau masyarakat (Kementrian Kesehatan, 2018).

Sekolah sehat mencakup beberapa aspek penilaian, yaitu kesehatan fisik, kesehatan sosial serta kesejahteraan psikologis. ialah konsep sekolah sehat mengacu pada definisi kesehatan berdasarkan World Health Organization tahun 2017 (WHO, 2017) (Pawennari Hijjang, 2019).

Melaksanakan PHBS di sekolah diantaranya:

1. Menanamkan nilai-nilai PHBS pada siswa sesuai dengan kurikulum yg diterapkan
2. Menanamkan nilai-niali PHBS kepada peserta didik yg dilakukan pada luar jam pelajaran biasa (ekstrakurikuler)
3. Membimbing hidup bersih dan sehat melalui aktivitas konseling serta vokasional melibatkan partisipasi aktif peserta didik, pengajar, orang tua serta lainnya melalui konseling kelompok, siaran kaset atau film, radio, poster, pamflet, serta majalah dinding.
4. Pemantauan serta evaluasi (Nurmahmudah et al., 2018) (Ryadi, 2016).

Promosi kesehatan disekolah sebagai langkah strategis dalam menaikkan kesehatan masyarakat. Hal tersebut krena promosi kesehatan melalui komunitas sekolah cukup efektif buat menaikkan kesadaran masyarakat pada menjalankan PHBS. (Victor Trismanjaya Hulu. Dkk, 2020). Pengetahuan PHBS perlu diberikan kepada peserta didik agar tercipta keadaan lingkungan dan diri sendiri yang sehat yang akan manjadikan kondisi nyaman untuk belajar. Berikut terdapat beberapa gambar mengenai gambaran materi yang kami sampaikan :



Gambar 1. Banner Stand

Lembaga pendidikan dianggap sebagai tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan sekolah serta sarana yang efektif untuk menyelenggarakan pendidikan kesehatan, di mana siswa dapat mempelajari makna perilaku sehat dan tidak sehat beserta akibatnya. Selain itu, usia sekolah (termasuk usia prasekolah) merupakan usia emas untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS di sekolah, keluarga dan lingkungan sekolah masyarakat (Gomo et al., 2013). Tujuan Promosi kesehatan disekolah adalah mendiptakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah untuk menerapkan PHBS, menciptakan lingkungan sekolah bersih, sehat, dan nyaman, dan mampu meningkatkan pendidikan kesehatan (Risnawati., 2021). Upaya pencapaian PHBS di sekolah bermanfaat besar dalam peningkatan kesejahteraan siswa khususnya dalam mewujudkan sekolah bersih juga sehat, sehingga seluruh civitas yang berada di lingkungan sekolah terhindar dari penyakit. Selain itu dapat memperkuat semangat proses belajar mengajar yang berdampak pada hasil belajar siswa. Dalam mewujudkan perilaku PHBS, terdapat komitmen untuk saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat untuk mencapai pembangunan kesehatan yang optimal (Fatmawati et al., 2016).



KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil keseluruhan test yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat di MTs Assaidah Bogor dengan tema PHBS dengan 21 orang responden menunjukkan bahwa setelah mendapatkan penyuluhan terdapat peningkatan pengetahuan siswi – siswi mengenai cara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan dampak dari segala aspek dengan tidak ber-perilaku hidup bersih dan sehat terutama di lingkungan sekolah. Dengan begitu, Siswi bersedia untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di lingkungan sekolah dan masyarakat.

Berdasarkan hasil pre tes dan post test yang telah dilakukan untuk meningkatkan penerapan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) di kalangan kepala sekolah, guru, siswa dan peneliti lainnya untuk memperluas cakupan pembahasan lebih lanjut mengenai topik PHBS di sekolah .

UCAPAN TERIMA KASIH

Pelaksanaan kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di MTs Assaidah ini tidak terlepas dari kontribusi semua pihak yang telah membantu dalam terlaksananya sebuah kegiatan. Penyusun mengucapkan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah MTs Assaidah dan Akademi Kebidanan Prima Husada Bogor serta seluruh peserta yang terlibat dalam kegiatan ini

DAFTAR PUSTAKA

- Alia, C., Muda, K., & Handayani, R. (2021). Health Education About the Important of Clean and Healthy Living Behaviors (Phbs) And Balance Nutrition In Kampung Lembah Duhur , Bogor. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/2722-2055>.
- Andriansyah, Y., & Rahmantari, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. *Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(1), 45–50.
- Fannya, P., Indawati, L., Studi, P., Medis, R., Kesehatan, I., & Kesehatan, I.-I. (2020). Analisis Pemecahan Masalah Rendahnya Cakupan PHBS di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh. *Health Information Management Journal ISSN*, 8(1), 2655–9129.
- Fatmawati, T., Jambi, N. S.-J. P., & 2016, U. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Santri



Pondok Pesantren As' ad dan Pondok Pesantren Al Hidayah. *Online-Journal.Unja.Ac.Id*, 1, 29–35.

Gomo, M. J., Umboh, J. M. L., & Pandelaki, A. J. (2013). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Sekolah Pada Siswa Kelas Akselerasi Di Smpn 8 Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 503–505. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.4590>

Hestiyantari, D. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa di SDN Gerendong 1 dan SDN Gerendong 2, Kecamatan Keroncong Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(3), 504–512. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/pim/article/view/31320/19987>

Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17.

Kementerian Kesehatan. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2406 TAHUN 2011 Tentang Pedoman Umum Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*, 4.

Kementrian Kesehatan RI. (2015). Profil Kementrian Kesehatan RI 2015. In *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015*.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.

Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>

Pawennari Hijjang. (2019). Perintisan model sekolah sehat di sekolah dasar sebagai upaya peningkatan kesehatan warga sekolah di kabupaten pangkep provinsi sulawesi selatan. *Repository Institusi Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset Dan Teknologi*. <http://repository.kemdikbud.go.id/id/eprint/202>

Pinem, C. (2019). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Siswa/Siswi SD Negeri 043951 Kelas IV,V,VI Desa Surbakti Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Karo Tahun 2019. *Dspace Repository*.

Pratiwi, P. E. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). *Repository Universitas Jember, UT-Faculty*. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/73501>

Retno Ardanari Agustin. (2017). *Perilaku Kesehatan Anak Sekolah*. CV. Pustaka Abadi.

Risnawati. (2021). *Pendidikan Kesehatan Dan Promosi Kesehatan*. Media Saind Indonesia.



- Ryadi, A. L. S. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Y. Sincihu (ed.); 1st ed.). Andi Offset.
- Tentama, F. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.12928/jp.v1i1.309>
- Tim Riskesdas 2018. (2018). *Laporan Nasional RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Victor Trismanjaya Hulu. Dkk. (2020). *Promosi Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>
- WHO. (2017). *World Health Statistic 2017*. WHO Document Production Services.
- Yahya Eko Nopiyanto. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani dan Olah Raga*. Zara Abadi.