

## Self As Doer Untuk Meningkatkan Gaya Hidup Sehat pada Siswa di Sekolah A = Self as Doer to improve Healthy Lifestyle for Students at School A

Ginanjari Maulana Faturohman, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20525747&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Sejak Pandemi Covid-19 melanda Indonesia, kesehatan menjadi hal yang utama. Gaya hidup sehat menjadi hal yang sangat penting untuk menaikkan imunitas. Penelitian WHO menunjukkan adanya penurunan aktifitas fisik dan pola hidup sehat selama masa Pandemi. Mayoritas penurunan perilaku hidup sehat terjadi di kalangan remaja. Dalam berbagai penelitian lain, gaya hidup tidak sehat pada remaja mendorong seseorang untuk menggunakan narkoba pada masa dewasanya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan resiko penyalahgunaan narkoba serta upaya untuk meningkatkan imunitas di masa pandemic ini adalah melalui perubahan tingkah laku hidup sehat yang dapat dijalankan melalui program di sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji intervensi self as doer dalam meningkatkan gaya hidup sehat siswa di salah satu sekolah di daerah Bekasi. Studi baseline yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pola hidup tidak sehat serta siswa yang menyalahgunakan narkoba di Sekolah ini cukup banyak. Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan two group pretest posttest design, studi dengan menggunakan siswa kelas X (n= 57) dari salah satu sekolah di Bekasi. Instrumen yang digunakan adalah Exercise Orientation Questionnaire (EOQ) untuk mengukur tingkat gaya hidup sehat siswa. Hasil uji beda menunjukkan peningkatan gaya hidup sehat signifikan ( $p < 0.05$ ) setelah intervensi Self as doer yang dijalankan selama satu bulan. Diindikasikan bahwa intervensi memiliki efektivitas pada sampel siswa kelas X sekolah menengah atas tersebut, namun validitas eksternal dan dampak pada pencegahan penyalahgunaan narkoba membutuhkan studi dengan sampel penelitian lebih besar dan desain penelitian yang lebih sistematis.

.....Since the Covid-19 pandemic occurred in Indonesia, health has become the main thing. A healthy lifestyle is very important to increase immunity. WHO research shows a decrease in physical activity and healthy lifestyles during the Pandemic. The majority of the decline in healthy living behavior occurs among adolescents. In various other studies, unhealthy lifestyles in adolescents encourage someone to use drugs in adulthood. One of the efforts that can be done to reduce the risk of drug abuse as well as efforts to increase immunity during this pandemic is through changes in healthy living behavior that can be carried out through programs in schools. The purpose of this study was to examine the self as doer intervention in improving the healthy lifestyle of students in a school in the Bekasi area. The baseline study conducted in this study shows that there are quite a lot of unhealthy lifestyles and students who abuse drugs in this school. The purpose of this study was to examine the self as doer intervention in improving the healthy lifestyle of students in a school in the Bekasi area. The baseline study conducted in this study shows that there are quite a lot of unhealthy lifestyles and students who abuse drugs in this school. This study used a quasi-experimental design with a two group pretest posttest design, the study used class X students (n = 57) from a school in Bekasi. The instrument used is the Exercise Orientation Questionnaire (EOQ) to measure the level of students' healthy lifestyle. The results of the different test showed a significant increase in a healthy lifestyle ( $p < 0.05$ ) after the Self as doer intervention which was carried out for one month. It is indicated that the

intervention has effectiveness in this sample of class X senior high school students, but its external validity and impact on drug abuse prevention requires a study with a larger research sample and a more systematic research design.