

**SURVEI TENTANG POLA HIDUP SEHAT DI MASA  
PANDEMI COVID-19 PADA PESERTA DIDIK  
KELAS X MAN 4 KEDIRI JAWA TIMUR  
TAHUN PELAJARAN  
2020/2021**

**Oleh  
Anggis Ardianca  
NIM. 1616011009**

**Jurusan Pendidikan Olahraga  
Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti terkait tata cara hidup sehat siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. Penelitian ini adalah sebuah penelitian deskriptif yang menggunakan metode survey. Objek dari penelitian ini adalah tata cara hidup sehat yang dilakukan oleh siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. Survei dilaksanakan untuk mendapatkan data dengan instrumen angket. Subjek penelitian adalah 349 siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur. Hasil penelitian membuktikan bahwa tata cara hidup sehat siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur Tahun Ajaran 2020/2021 termasuk dalam klasifikasi sedang dengan detail 10 orang siswa (2.9%), dalam kategori sangat tinggi yang terdiri atas 93 orang siswa (26.6%), dalam kategori tinggi terdiri atas 167 orang siswa (47.9%), dalam kategori sedang terdiri atas 75 orang siswa (21.5%), dan dalam kategori rendah terdiri atas 4 orang siswa (1.1%). Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan, yaitu (1) sebagian besar siswa memiliki tata cara hidup sehat yang masih tergolong sedang; (2) berdasarkan hasil olah data faktor yang paling berpengaruh terhadap kebiasaan tata cara hidup sehat siswa kelas X MAN 4 Kediri Jawa Timur Tahun Ajaran 2020/2021 adalah tingkat pemahaman tentang kebiasaan tata cara hidup sehat masih tergolong sedang. Sarannya adalah agar tetap memperhatikan pola hidup sehat yang baik agar dapat menghindari berbagai macam penyakit dalam situasi dan kondisi saat ini.

Kata Kunci: Kesehatan, Pola Hidup Sehat

## ABSTRACT

*The purpose of this study was to examine the healthy lifestyle of the tenth grade students of MAN 4 Kediri, East Java. This research is a descriptive study using survey method. The object of this research is a healthy way of life that is carried out by students of class X MAN 4 Kediri, East Java. The survey was carried out to obtain data using a questionnaire instrument. The research subjects were 349 students of class X MAN 4 Kediri, East Java. The results of the study prove that the healthy lifestyle of class X students of MAN 4 Kediri, East Java, for the 2020/2021 academic year is included in the medium classification with details of 10 students (2.9%), in the very high category consisting of 93 students (26.6%), in the high category consisted of 167 students (47.9%), in the medium category consisted of 75 students (21.5%), and in the low category consisted of 4 students (1.1%). Based on the results of this study, conclusions were obtained, namely (1) most of the students had a healthy way of life which was still classified as moderate; (2) based on the results of data processing, the most influential factor on healthy living habits of class X students of MAN 4 Kediri, East Java, for the 2020/2021 academic year is the level of understanding of healthy living habits is still relatively moderate. The advice is to keep paying attention to a good healthy lifestyle in order to avoid various kinds of diseases in the current situation and condition.*

*Keywords: Health, Healthy Lifestyle*

