

**EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT DAN POLA MAKAN SEIMBANG
DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA SISWA
SMPN 4 BELAWANG**



**Oleh :
AHMAD MUZAKIR
NIM. 2210122110005**

ARTIKEL

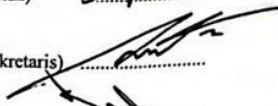
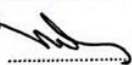
**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, TINGGI, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : 13 Juli 2026

Dewan Penguji

1. Aryadi Rachman, S.Pd., M.Pd., AIFMO. (Ketua) 
2. Ramadhan Arifin, S. Pd., M.Pd. (Sekretaris) 
3. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO. (Anggota) 

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

**Edukasi Gaya Hidup Sehat Dan Pola Makan Seimbang Dalam Meningkatkan
Pengetahuan Pada Siswa SMPN 4 Belawang**

Oleh :

Ahmad Muzakir
NIM 2210122110005

Pembimbing Utama :
Aryadi Rachman, S. Pd., M. Pd., AIFMO.
NIP.198803072019031008



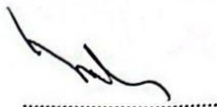
30/06/2026

Pembimbing Pendamping :
Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd.
NIP. 199104092024211001



30/06/2026

Penguji :
Dr. Sunarno Basuki, Drs., M. Kes., AIFO.
NIP.199408272024061001



30/06/2026

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP.197807312002121001



Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

EDUKASI GAYA HIDUP SEHAT DAN POLA MAKAN SEIMBANG DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA SISWA SMPN 4 BELAWANG
(Oleh: Ahmad Muzakir; Pembimbing: Aryadi Rachman, Ramadhan Arifin, Sunarno Basuki; 2026; 125 halaman)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gaya hidup sehat dan pola makan seimbang terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SMPN 4 Belawang, Kabupaten Barito Kuala. Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental kuantitatif dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Populasi terdiri dari seluruh siswa di SMPN 4 Belawang, dan 55 siswa dipilih menggunakan total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan yang telah divalidasi yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi pendidikan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji t sampel berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 58,70 sebelum intervensi menjadi 87,18 setelah intervensi, dengan perbedaan yang signifikan ($p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan gaya hidup sehat dan pola makan seimbang efektif meningkatkan pengetahuan siswa. Oleh karena itu, program pendidikan kesehatan berbasis sekolah direkomendasikan untuk mempromosikan perilaku sehat di kalangan remaja

Kata kunci: Pola Makan Seimbang, Pendidikan Kesehatan, Gaya Hidup Sehat, Pengetahuan

ABSTRACT

Effect of Healthy Lifestyle and Balanced Nutrition Education on Knowledge Among Junior High School Students: A One-Group Pretest–Posttest Study (By: Ahmad Muzakir; Supervisors: Aryadi Rachman, Ramadhan Arifin, Sunarno Basuki; 2026; 125 pages)

This study aimed to determine the effect of healthy lifestyle and balanced diet education on improving students' knowledge at SMPN 4 Belawang, Barito Kuala Regency. This research employed a quantitative pre-experimental method using a one-group pretest–posttest design. The population consisted of all students at SMPN 4 Belawang, and 55 students were selected using total sampling. Data were collected using a validated knowledge questionnaire administered before and after the educational intervention. Data analysis was performed using descriptive statistics and the Paired Sample t-test. The results showed that the mean knowledge score increased from 58.70 before the intervention to 87.18 after the intervention, with a significant difference ($p = 0.000$). The findings indicate that healthy lifestyle and balanced diet education effectively improves students' knowledge. Therefore, school-based health education programs are recommended to promote healthy behaviors among adolescents.

Keyword: Balanced Diet, Health Education, Healthy Lifestyle, Knowledge

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman.

Proposal penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Adapun judul penelitian ini adalah "Pengaruh Pembelajaran Yoga terhadap Kebugaran Jasmani Siswa".

Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak, proposal ini tidak akan terselesaikan dengan baik.

Banjarbaru, 11 Juni 2026
Peneliti

Ahmad Muzakir
NIM. 2210122110005

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Gaya Hidup Sehat.....	8
2. Pola Makan Seimbang	15
3. Pengetahuan.....	20
4. Edukasi Kesehatan	23
5. Konsep Kesehatan.....	31
B. Penelitian Yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	42
B. Populasi Dan Sampel.....	46
C. Variabel Penelitian.....	48
D. Definisi Operasional Variabel	49
E. Instrumen Penelitian	50
F. Teknik Pengumpulan Data	52
G. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
H. Prosedur Penelitian.....	56
I. Teknik Analisis Data.....	57

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	58
B. Karakteristik Responden.....	59
C. Hasil Penelitian	59
D. Pembahasan	67

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	74
B. Saran	77
C. Penutup	79

DAFTAR PUSTAKA.....	81
---------------------	----

LAMPIRAN SURAT.....	82
---------------------	----

LAMPIRAN DATA.....	91
--------------------	----

DOKUMENTASI PENELITIAN	104
------------------------------	-----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Kisi-Kisi Instrumen.....	49
Tabel 3.2. Hasil Uji Coba Validitas Instrumen.....	52
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	59
Tabel 4.3 Data Hasil Pretest dan Posttest.....	60
Tabel 4.4 Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum Diberikan Edukasi	62
Tabel 4.5 Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa Setelah Diberikan Edukasi	63
Tabel 4.6 Statistik Deskriptif Nilai Pretest dan Posttest	64
Tabel 4.7 Perbandingan Skor Benar Pretest dan Posttest	65
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	65
Tabel 4.9 Hasil Uji Paired Sample t-Test	66

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Penunjukan Pembimbing.....	83
Lampiran 2. Surat Izin SMPN 4 Belawang	17
Lampiran 3. Surat Balasan SMPN 4 Belawang	18
Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi Pembimbing Utama	19
Lampiran 5. Surat Keterangan Validasi Pembimbing Pendamping.....	20
Lampiran 6. Surat Pengesahan Instrumen Pengambilan Data.....	21
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Pembimbing Utama.....	22
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Pembimbing Pendamping	23
Lampiran 9. Formulir Instrumen Penelitian.....	92
Lampiran 10. Data Uji Validitas.....	101
Lampiran 11. Data Hasil Pretest	102
Lampiran 12. Data Hasil Posttest	103

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Foto Pengambilan Pretest	105
Gambar 2. Foto Pengambilan Pretest	105
Gambar 3. Foto Pengambilan Pretest	106
Gambar 4. Foto Pengambilan Pretest	106
Gambar 5. Foto Pengambilan Pretest	107
Gambar 6. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 2	107
Gambar 7. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 2	108
Gambar 8. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 3	108
Gambar 9. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 3	109
Gambar 10. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 4	109
Gambar 11. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 4	110
Gambar 12. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 4	110
Gambar 13. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 5	111
Gambar 14. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 5	111
Gambar 15. Foto Pemberian Treatment Edukasi Pertemuan ke 5	112
Gambar 16. Foto Pengambilan Hasil Posttest.....	112
Gambar 17. Foto Pengambilan Hasil Posttest.....	113
Gambar 18. Foto Bersama Guru Pamong PJOK SMPN 4 Belawang.....	113
Gambar 19. Foto Bersama Guru Pamong PJOK SMPN 4 Belawang.....	114
Gambar 20. Foto Bersama Kepala SMPN 4 Belawang	114

