

**HUBUNGAN PERILAKU HIDUP SEHAT DENGAN
KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 TRIWARNO
KECAMATAN KUTOWINANGUN KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh: Wiwit Aryanto dan Sumarjo

FIK UNY

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi menggunakan metode survey dengan instrumen berupa tes pengukuran, instrumen perilaku hidup sehat dengan menggunakan angket, sedangkan kebugaran jasmani menggunakan tes TKJI umur 10 – 12 tahun. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen yang berjumlah 48 anak. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* pada taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian yang diperoleh nilai $r_{hit} (0,700) > 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Hasil koefisien determinan (r^2) diperoleh sebesar 0,490 berarti perilaku hidup sehat memberikan pengaruh yang cukup besar, dengan menyumbang 49,0 % bagi kebugaran jasmani pada anak, dan sisanya sebesar 51,0 % dipengaruhi faktor lain. Beberapa faktor lain tersebut antara lain: Faktor keterlatihan, genetik, jenis kelamin dan umur.

Kata kunci: Perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani

Sesuai dengan kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) tahun 2006 (Depdiknas, 2006: 204). Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Anak usia sekolah dasar umur 10-12 tahun merupakan individu yang sangat aktif, sesuai dengan karakteristik yang menyukai permainan, mudah berubah kondisi emosionalnya atau tidak stabil, minat terhadap olahraga kompetitif dan permainan organisasi meningkat, rasa kebanggaan dan ketrampilan yang dikuasai tinggi, pemujaan kepahlawanan tinggi, mudah gembira, mulai memahami arti waktu dan ingin mencapai sesuatu pada waktunya dan mencari perhatian dari orang dewasa. (Eka Trisna Nita, 2013: 1)

Sesuai observasi yang dilakukan peneliti, dari segi kebersihan lingkungan, SDN 2 Triwarno memiliki lingkungan yang bersih, artinya kesadaran siswa akan kebersihan lingkungan sekitar sudah cukup baik, pengadaan perlengkapan alat kebersihan juga cukup lengkap, pengadaan jadwal piket harian semakin mendukung kebersihan lingkungan kelas, juga melatih siswa untuk terbiasa menjaga ruangan yang ditempati. Pada saat jam istirahat tiba, masih banyak ditemui anak yang mengisi waktu istirahatnya dengan jajan sembarangan, meskipun tidak sedikit pula siswa yang mengisi jam istirahatnya dengan ke perpustakaan, atau memilih bermain bola dilapangan dan halaman sekolah. Tidak dapat dipungkiri jika siswa bisa lepas dari pengawasan guru karena jam istirahat adalah waktu untuk sejenak menyegarkan pikiran setelah kegiatan belajar mengajar di dalam dan di luar kelas. Aktifitas fisik siswa yang hanya dilakukan satu kali dalam satu minggu, yaitu hanya pada saat pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan atau biasa disebut penjas orkes, dinilai kurang mendukung terbentuknya kebugaran jasmani siswa.

Hal yang demikian tadi, diperlukan campur tangan dari seorang guru supaya bisa membimbing siswanya dengan menyalurkan tingkah laku siswa-siswinya kepada hal yang positif, seperti aktivitas olahraga juga mengajarkan perilaku hidup sehat. Masa anak-anak adalah waktu yang tepat untuk menanamkan hal positif terutama berperilaku hidup sehat, banyak faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku hidup sehat bagi seorang anak, keluarga dan lingkungan merupakan faktor dasar yang membentuk perilaku anak, tanpa adanya lingkungan yang mengajarkan dan membiasakan perilaku hidup sehat anak-anak akan sulit belajar dan akan berdampak negatif untuk masa depannya, perilaku hidup sehat erat hubungannya dengan kebugaran jasmani, dan

kebugaran jasmani merupakan modal utama untuk dapat menjalankan aktifitas anak yang sangat aktif bergerak, dan membantu belajar anak.

Berdasarkan gagasan tersebut sangat perlu digaris bawahi bahwa perilaku hidup sehat harus diperhatikan. Supaya siswa memiliki kebugaran yang baik, sehingga dapat mendukung belajar di sekolah, dan menjadi modal untuk masa depan siswa itu sendiri. Tubuh yang bugar dapat memberikan manfaat yang luar biasa, seperti lebih tahan terhadap penyakit, dan akan lebih membanggakan lagi jika siswa bisa menyalurkan perilaku hidup sehatnya di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Oleh sebab itu peneliti mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen” supaya dapat mengetahui seberapa besar peran perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno di Kecamatan Kutowinangun.

Pengertian Perilaku

Perilaku sama dengan tindakan atau aktivitas yang dilakukan individu akibat adanya *stimulus* atau rangsangan dari luar, sedangkan menurut Ichsan yang dikutip oleh Samsu (2006: 14) perilaku adalah suatu proses keadaan mental yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Menurut Benyamin Bloom yang dikutip M. Ichsan (1988: 11) ada tiga aspek dasar yang mempengaruhi perilaku, yaitu:

1) Aspek Pengetahuan (*Cognitif Domain*)

Aspek ini merupakan aspek dasar dalam perubahan perilaku seseorang. Aspek ini berkembang secara bertahap memahami, yang kemudian berlanjut ke tahap mengetahui, menganalisa, mensintesa dan menilai. Aspek ini melatarbelakangi lahirnya aspek sikap.

2) Aspek Sikap (*Afektif Domain*)

Aspek sikap adalah suatu proses perkembangan mental dalam menentukan pilihan untuk menerima atau menolak suatu rangsangan dari luar diri seseorang setelah mengalami proses perkembangan mental aspek pengetahuan. Seperti halnya aspek pengetahuan, aspek sikap juga berkembang melalui beberapa tahap menerima, dan menolak. Kedua tahap ini bersifat kontras sebagai kedua pilihan yang menentukan. Proses perkembangan, kedua tahap yang kontras tersebut terjadi

perkembangan menerima, merasakan, menjawab, kemudian menentukan sikap menolak dan menerima. Setelah aspek sikap ini berkembang, kemudian lahir aspek selanjutnya yaitu aspek perbuatan.

3) Aspek Perbuatan (*Psikomotor Domain*)

Aspek perbuatan merupakan tahap selanjutnya dari aspek pengetahuan dan aspek sikap. proses perkembangan dalam aspek perbuatan akan sampai pada tahap berbuat untuk melakukan sesuatu.

Perubahan perilaku dari mulai timbulnya perkembangan pengetahuan (kognitif) yang kemudian diikuti perkembangan bersikap (afektif) dan sampai pada tindakan atau perilaku (psikomotor), sehingga perilaku hidup sehat yang diinginkan akan tercapai apabila didasari oleh: (1) pengetahuan, (2) sikap, sebagai perwujudan sikap mental dan cerminan dari wawasan yang dimiliki juga dasar di dalam mengambil keputusan, dan (3) perbuatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari senantiasa berpedoman pada aturan-aturan yang sesuai dengan syarat-syarat kesehatan.

Pengertian Hidup Sehat

Batasan atau arti sehat secara umum dikemukakan oleh *World Health Organization* (WHO) yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 3). Sehat adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun sosial, dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 memberikan batasan kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi (Soekidjo, 2007: 3). Menurut Rusli Luthan yang dikutip oleh Samsu (2006:15) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang mempengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.

Penerapan Perilaku Hidup Sehat

Perilaku kesehatan menurut Skinner yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 136-137) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap *stimulus* atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Berdasarkan batasan tersebut, perilaku hidup sehat dapat diklasifikasikan menjadi 3 kelompok, yaitu: 1) Perilaku pemeliharaan kesehatan (*Health maintenance*). 2). Perilaku sakit (*illness behavior*). 3) Perilaku peran sakit (*the sick role behavior*).

Menurut Becker yang dikutip oleh Soekidjo (2007: 137) klasifikasi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

- a. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang sesuai dengan kualitas dan kuantitas makanan yang sehat.
- b. Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dari waktu yang digunakan untuk olahraga.
- c. Istirahat cukup. Kesibukan dan aktivitas seseorang dalam mencari penghasilan mengakibatkan kurang waktu beristirahat. Tentunya ini juga merupakan hal yang berbahaya.
- d. Mengendalikan *stress*. *Stress* cepat menyebabkan gangguan kesehatan.
- e. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, seperti bangun pagi-pagi untuk berolahraga, penyesuaian terhadap lingkungan dan sebagainya.

Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani adalah dua istilah yang dipakai silih berganti, kata lain dari *physical fitness*. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembapan suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan. (Soedjatmo Soemowardoyo, 2002: 1).

Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas dan kelangsungan fungsi itu terjadi dalam sebuah sistem. Keseluruhan organ bekerja dalam satu keterkaitan yang kompleks dan utuh, seperti misalnya sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem metabolisme dan lain-lain. Oleh karena itu kebugaran jasmani secara umum sering diartikan sebagai derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas berikutnya. Definisi ini memang lebih menggambarkan kemampuan biologis dan proses fisiologis bahwa seluruh organ tubuh manusia berfungsi secara normal.

Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Harsuki yang dikutip oleh Emi Rachmawati (2005: 17), kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri atas lima komponen dasar yang saling berhubungan antara yang satu dan yang lainnya. Komponen dasar itu adalah: daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, dayatahan otot, kelentukan dan

komposisi tubuh. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan reaksi.

Kebugaran Jasmani Bagi Siswa Sekolah Dasar

kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar dibentuk melalui pembelajaran olahraga yang mengajarkan berbagai bentuk olahraga serta perilaku hidup sehat sebagai dasar utama membentuk kebugaran jasmani, bentuk perilaku hidup sehat siswa dapat diwujudkan dengan melakukan beberapa faktor kebiasaan baik, seperti makan makanan yang bergizi, contohnya dalam bentuk 4 sehat 5 sempurna, istirahat yang cukup dan berkualitas, serta melakukan aktifitas olahraga dengan rutin. Menurut Lansantha (2010:1) Hal demikian tadi dijelaskan sebagai berikut: faktor makanan (4 sehat 5 sempurna). Faktor istirahat dan faktor aktivitas atau olahraga. Kebugaran jasmani keberadaannya sangat diperlukan karena kondisi kebugaran jasmani yang prima dapat memberikan efek positif bagi siswa mulai dari lingkungan sekolah hingga dilingkungan luar sekolah.

Karakteristik Siswa SD Kelas Atas

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan hal yang tidak dapat terpisahkan. Namun untuk lebih mudah membahasnya para pakar menggambarkan pertumbuhan dan perkembangan tahap demi tahap. (Annarino, 1980 dan Cowell, 1995) yang dikutip oleh Sukintaka (1992:42-43) Siswa kelas IV, V, VI kira-kira berumur 10-12 tahun mempunyai katakteristik sebagai berikut:

Karakter jasmani siswa kelas IV umur 10 tahun :

- a. Perbaikan koordinasi dalam ketrampilan gerak.
- b. Daya tahan berkembang.
- c. Pertumbuhan tetap.
- d. Koordinasi mata dan tangan baik.
- e. Sikap tubuh yang kurang baik mungkin diperlihatkan.
- f. Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar.
- g. Secara fisiologis putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak laki-laki.
- h. Gigi tetap, mulai tumbuh.
- i. Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata.
- j. Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Karakteristik jasmani siswa kelas V – VI umur 11 – 12 tahun :

- a. Pertumbuhan lengan dan tungkai makin besar.

- b. Ada kesadaran mengenai badannya.
- c. Anak laki-laki lebih menguasai permainan kasar.
- d. Pertumbuhan tinggi dan berat badan tidak baik.
- e. Kekuatan otot tidak menunjang pertumbuhannya.
- f. Perbedaan akibat jenis kelamin makin nyata.
- g. Waktu reaksi makin baik.
- h. Koordinasi makin baik.
- i. Badan lebih sehat dan kuat.
- j. Tungkai mengalami masa-masa pertumbuhan yang lebih baik bila dibandingkan dengan bagian anggota atas.
- k. Perlu diketahui bahwa ada perbedaan kekuatan otot dan ketrampilan antara laki-laki dan perempuan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan dengan tingkat kebugaran jasmani anak siswa kelas atas SDN 2 Triwarno. Penelitian ini akan melihat perbedaan dari satu variabel terhadap variabel lainnya. Adapun variabel bebasnya adalah perilaku hidup sehat siswa, sedang variabel terikatnya adalah tingkat kebugaran siswa. Pengambilan data perilaku hidup sehat menggunakan angket kuisisioner dengan jumlah soal 58 butir pernyataan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti, sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen, sedangkan sampel dalam penelitian ini yaitu siswa kelas atas umur 10-12 tahun Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Siswa kelas atas yaitu siswa yang duduk dikelas IV, V dan VI, yang berjumlah 48 siswa.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno, Kecamatan Kutowinangun, Kabupaten Kebumen, di deskripsikan secara rinci sebagai berikut:

Variabel Perilaku Hidup Sehat

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 anak diperoleh data perilaku hidup sehat yaitu; skor minimum sebesar = 138; skor maksimum = 209; *mean* = 167,08; dan *standard deviasi* = 15,42. Deskripsi hasil penelitian perilaku hidup sehat disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian PHS

No	Interval	Kategori	F	%
1.	> 190,0	Sangat Baik	5	10,4
2.	174,8 – 192,26	Baik	5	10,4
3.	162,71 – 177,48	Sedang	21	43,8
4	147,93 – 162,70	Kurang	16	33,3
5	< 147,93	Sangat Kurang	1	2,1
Jumlah			48	100

Dari tabel di atas diketahui perilaku hidup sehat siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 21 anak (43,8 %), pada kategori kurang sebanyak 16 anak (33,3 %) , pada kategori baik sebanyak 5 anak (10,4 %), pada kategori sangat baik 5 anak (10,4 %) dan pada kategori sangat kurang sebanyak 1 anak (2,1 %).

Variabel Kebugaran Jasmani

Berdasarkan hasil penelitian dari 48 anak diperoleh kebugaran jasmani yaitu; skor minimum sebesar = 12; skor maksimum = 20; rerata = 15,81; dan *standard deviasi* = 1,78. Deskripsi hasil penelitian kebugaran jasmani disajikan pada tabel dan gambar berikut:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Kebugaran Jasmani

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	%
22-25	Sangat Baik	0	0
18-21	Baik	8	16,7
14-17	Sedang	36	75,0
10-13	Kurang	4	8,3
5-9	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		48	100

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen yang berada pada kategori baik sebanyak 8 anak (16,7 %), diikuti kategori sedang sebanyak 34 anak (75,0 %), pada kategori kurang sebanyak 4 anak (8,3 %), tidak ada yang masuk dalam kategori sangat baik dan sangat kurang.

PEMBAHASAN

Perilaku hidup sehat merupakan aktivitas atau tindakan seseorang di dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku hidup yang sehat pasti di dukung oleh kebiasaan-kebiasaan yang baik setiap harinya. Dari hasil penelitian diperoleh perilaku hidup sehat siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen sebagian besar berkategori cukup baik (40 %). Sedangkan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen sebagian besar berkategori sedang (77,1 %).

Penelitian ini bermaksud ingin mengetahui hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Dari hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi $>0,05$, hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen. Dengan demikian membuktikan bahwa perilaku hidup sehat berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, yaitu semakin baik perilaku hidup sehat anak maka akan semakin baik juga tingkat kebugaran jasmani anak. Dikarenakan dengan menerapkan perilaku atau kebiasaan hidup sehat maka kondisi fisik seseorang akan terjaga, dan secara tidak langsung menjadi dukungan kebugaran jasmani seseorang.

Siswa SD merupakan siswa yang aktif dalam aktivitas, dengan demikian keaktifan siswa di sekolah maupun di luar sekolah, secara tidak langsung meningkatkan kebugaran fisik, yang mana seiring dengan meningkatnya kebugaran fisik maka kebugaran jasmaninya akan meningkat. Semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari akan semakin baik kebugaran jasmani yang diperoleh. Untuk mencapai kebugaran jasmani yang baik, perlu adanya kegiatan yang harus dilakukan guna meningkatkan kesegaran jasmani siswa misalnya dengan mealakukan kegiatan olahraga secara rutin. Ditambah lagi dengan istirahat yang cukup maka kebugaran jasmani akan terjaga dengan baik. Dengan demikian untuk menjaga kesegaran jasmani seseorang maka hendaknya selalu menjaga perilaku hidup sehat sehari-hari.

Kebersihan diri dan lingkungan berhubungan terhadap keadaan fisik seseorang, dengan menjaga kebersihan diri maka seseorang akan terhindar dari beberapa macam

penyakit, dengan demikian dengan tubuh yang sehat kebugaran jasmani juga terbentuk.

Hasil koefisien determinan (r^2) diperoleh sebesar 0,490 berarti perilaku hidup sehat memberikan sumbangan yang cukup besar yaitu 49,0 % terhadap kebugaran jasmani pada anak, dan sisanya sebesar 51,0 % dipengaruhi faktor lain. Beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kesegaran jasmani anak antara lain: intensitas latihan, umur, genetik dan jenis kelamin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil perhitungan yang diperoleh, dapat di artikan bahwa ada hubungan yang signifikan hubungan antara perilaku hidup sehat dengan kebugaran jasmani siswa kelas atas Sekolah Dasar Negeri 2 Triwarno Kecamatan Kutowinangun Kabupaten Kebumen.
2. Hasil koefisien determinan (r^2) diperoleh sebesar 0,490 berarti perilaku hidup sehat memberikan sumbangan yang cukup besar yaitu 49,0 % terhadap kesegaran jasmani pada anak, dan sisanya sebesar 51,0 % dipengaruhi faktor lain. Beberapa faktor lain tersebut adalah: intensitas latihan, umur, genetik dan jenis kelamin

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. (2006). *Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Nasional tentang Pendidikan Nasional No. 20 tahun 2003*. Jakarta: Depdiknas.
- Eka Trisna Nita. (2013:1). "Memahami Karakteristik Anak Usia SD dengan Menjadi Guru yang Kompeten". http://echananaey.blogspot.com/2012/11/memahami-karakteristik-anak-usia-sd_8067.html. diunduh tanggal 6 april 2013 pukul 16.45 WIB.
- Emi Rachmawati. (2005). "Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Paguyuban Lansia Sehat Di Kecamatan Candisari Semarang." <http://digilib.unnes.ac.id/gsdll/collect/skripsi/archives/HASH915c/9d25fce3.dir/doc.pdf>. 26 Oktober 2010.
- Lasantha (2010:1). "Durasi tidur ideal anak sehari" <http://sehatZblog.blogspot.com>. diunduh pada tanggal 4 april 2013 pukul 19.15 WIB.

Samsu Nurzaman. (2006). "Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan, Status Sosial Ekonomi Orang Tua, dan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Soedjatmo Soemowardoyo. (2002). *Cara Praktis Membuat Anak Sehat*. Jakarta: Rineka Cipta.

Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta

MEDIKORA Vol. XIII No. 1 Oktober 2014