

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU SEHAT PADA MASYARAKAT DESA

## SKRIPSI

Disusun Guna Memenuhi Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Sarjana

Psikologi (S1)



UIN SUSKA RIAU

**ESAS MITA ROSADI**

**11860124718**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU**

**2023**

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU SEHAT PADA MASYARAKAT DESA

Oleh:

Esas Mita Rosadi

11860124718

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui untuk Munaqasyah pada  
Sidang Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, Oktober 2023

Pembimbing,

Indah Puji Ratnani, S.Psi, M.A

NIP 19761105 200701 2 002

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi yang ditulis oleh :

**Nama Mahasiswa** : ESAS MITA ROSADI  
**NIM** : 11860124718  
**Judul Skripsi** : Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sehat pada Masyarakat Desa.

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.  
 Diuji pada :

**Hari / Tanggal** : Rabu / 13 December 2023  
**Bertepatan dengan** : *Rabu / 29 Jumada / awal 1945*

**TIM PENGUJI**

Ketua,

(.....)

Ricca Angreini Munthe, M.A  
 NIP. *198508192019032010*

Sekretaris,

(.....)

Indah Puji Ratnani, M. A  
 NIP. *197611052007012022*

Penguji I,

(.....)

Raudatussalamah, M.A  
 NIP. *197912152006042004*

Penguji II,

(.....)

Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog  
 NIP. *199301032020122020*



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : *Esas Mita Rasadi*  
 NIM : *11860124718*  
 Tempat/Tgl. Lahir : *Mentulik, 22 November 1999*  
 Fakultas/Pascasarjana : *Psikologi*  
 Prodi : *Psikologi*

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\*:

*Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sehat*  
*Pada Masyarakat Desa*

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, *05 Januari 2024*  
 Yang membuat pernyataan



*Esas Mita Rasadi*

NIM : *11860124718*

\* Pilih salah satu sesuai jenis karya tulis

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## MOTTO

*Dari Ibnu Abbas Radiyallahu 'anhu, Rasulullah shalallahu 'alaihi wa sallam pernah menasehati seseorang:*

*“Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara. (1) Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu, (2) Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu, (3) Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu, (5) Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu, (5) Hidupmu sebelum datang matimu”*

“YOU CAN IF YOU THINK YOU CAN”

“Jangan biasakan diri untuk menunda hal-hal baik, jadilah bermakna dengan kabaikanmu, jadilah bermanfaat untuk orang disekitarmu, luaskan hati, dan beranilah melangkah meskipun tertatih”

**(Esas Mita Rosadi)**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PERSEMBAHAN

*Assalamu'alikum warahmatullahi wabarakatuh*

*Alhamdulillah* rabbi'l'alamin atas ridha Allah SWT. peneliti dapat menyelesaikan berbagai permasalahan semasa menjalani pendidikan sampai saat ini di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Peneliti sampai ke tahap ini semata-mata bukan hanya atas perjuangan peneliti sendiri melainkan banyak sosok inspiratif yang berada disekeliling peneliti yang tiada hentinya memberikan dukungan, bantuan, dan nasehat.

Dengan memohon ridha Allah SWT. peneliti persembahkan hasil perjuangan ini untuk orang tua yang saya cintai yaitu ibu Rotina, bapak Idris, kakak tersayang Epa Putri Yani dan Abang tersayang Aprinaldi yang senantiasa memberikan kasih sayang dan dukungan kepada peneliti hingga saat ini. Semoga persembahan ini dapat mengukir senyum dan menjadi kado terindah yang dapat peneliti berikan.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.


**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini. Dengan rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sehat Pada Masyarakat Desa”. Shalawat dan salam tak lupa kita panjatkan kepada Rasulullah Saw. yang telah membawa kita dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan kemajuan pengetahuan.

Peneliti menyadari banyak pihak yang memberikan do’a, dukungan, dan bantuan baik berbentuk moril maupun materi selama penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. H. Kusnadi, M. Ps., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si., selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si., selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Yusnelita Muda, S.Si., M.Sc., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Bapak Dr. Khairil Anwar, S.Ag., M.A., selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah membimbing dan memberi nasehat selama perkuliahan.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

#### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

5. Ibu Indah Puji Ratnani, S.Psi., M.A., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran mengenai skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu dan pengalaman, sehingga penulis dapat memperoleh manfaat yang berguna bagi kehidupan peneliti.
7. Seluruh staf akademik, staf administrasi dan staf perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah membantu dalam pengurusan surat-surat, administrasi pengajuan skripsi ini dan lainnya.
8. Kedua orang tua saya yang saya cintai, Ibu Rotina dan Bapak Idris yang senantiasa mendoakan, memotivasi, memberi nasehat, dan mendukung peneliti selama menjalani proses perkuliahan sampai saat ini.
9. Kedua kakak saya tersayang, Epa Putri Yani dan Aprinaldi yang telah mendukung, mendoakan, dan mendengarkan keluh kesah peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat saya, terkhusus Hijrah Sitakar, Dian Widya Lestari, Rizki Ardiansyah, Dewi Sulastri, Fatimah Nurdewi, Yul Erlinda, Risti Fadilla, Hafidhatul Faizah, Shavira dan Elga yang telah mendoakan, mendengarkan keluh kesah, mendukung, memberi motivasi dan bantuan selama pengerjaan skripsi ini.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11. Teruntuk Sahabat perjuangan Tasyalia Fitra, Salsabila Aulia Rahman dan Mathori Al Mubarak. Yang selalu memberikan support tak terhingga, dan senantiasa bersedia memberikan masukan dan mendengarkan keluh kesah
12. DEMA-F Psikologi, terkhusus sahabat Amanah. Tasli, Salsa, Wilda, Tama, Faiz, Hanif, Novia dan Ibtihal. Terima kasih sudah banyak memberikan masukan, motivasi dan pengalaman yang tak terlupakan.
13. Teruntuk anak-anak kebanggaan di dinas sosial dan pergerakan. Arif, Ikhlash, Bella, Ezta, Ella, Anju, Alif, Luthfi, Muji, Amalia, Leni dan Ayu. Terima kasih selalu memberikan energi positif.
14. Kakak-kakak hebat dan inspiratif FSRMM Riau, tempat pulang dan belajar keagamaan, maaf untuk kontribusi di dakwah yang masih sangat minim.
15. Rekan-rekan dan senior SD IT Al-Fikri, tempat saya belajar dalam dunia mengabdikan dan mengajar, terima kasih sudah menerima saya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih belum dapat dikatakan sempurna. Maka dari itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran dari pembaca guna menyempurnakan skripsi ini. Peneliti berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait khususnya lingkungan akademik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan untuk pembaca pada umumnya. Terimakasih.

Pekanbaru, Juni 2023

Peneliti



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING.....</b>	<b>.....</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACK .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian .....	7
D. Keaslian Penelitian .....	7
E. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
A. Masyarakat Desa .....	10
B. Perilaku Sehat .....	12
1. Defenisi Perilaku Sehat .....	12
2. Dimensi Perilaku Sehat .....	15
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Sehat .....	16
C. Pengetahuan .....	17
1. Defenisi Pengetahuan .....	17
2. Dimensi Pengetahuan .....	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	20
D. Kerangka Berpikir .....	23
E. Hipotesis.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
A. Desain Penelitian .....	27



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	27
C. Defenisi Operasional .....	27
1. Perilaku Sehat.....	26
2. Pengetahuan .....	27
D. Partisipan Penelitian .....	28
1. Populasi Penelitian .....	28
2. Sampel Penelitian .....	29
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
E. Metode Pengumpulan Data .....	30
F. Uji Coba Alat Ukur .....	33
1. Indeks Daya Beda Aitem.....	31
2. Uji Validitas .....	33
3. Uji Reliabilitas.....	36
G. Teknik Analisis Data .....	37
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>38</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	38
B. Hasil Penelitian .....	39
1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	39
2. Uji Asumsi.....	42
3. Uji Hipotesis.....	44
4. Kategorisasi Data Penelitian .....	45
C. Pembahasan .....	50
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku sehat (sebelum <i>Try out</i> ).....	31
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Tes Pengetahuan (Sebelum <i>TryOut</i> ).....	32
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Sehat (Setelah <i>TryOut</i> ).....	34
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Tes Pengetahuan Setelah <i>Try Out</i> .....	34
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Perilaku Sehat (Untuk Penelitian).....	35
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Tes Pengetahuan (Untuk Penelitian) .....	35
Tabel 3.7 Koefisien Realibilitas Variabel.....	37
Tabel 4.1 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	39
Tabel 4.2 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	39
Tabel 4.3 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pendidikan .....	39
Tabel 4.4 Gambaran Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	41
Tabel 4.5 Uji Normalitas .....	42
Tabel 4.6 Uji Linearitas .....	44
Tabel 4.7 Uji Hipotesis .....	45
Tabel 4.8 Norma 3 Kategorisasi .....	46
Tabel 4.9 Gambaran Hipotetik dan Empirik Variabel Pengetahuan.....	46
Tabel 4.10 Kategorisasi Variabel Pengetahuan.....	47
Tabel 4.11 Gambaran Hipotetik dan Empirik Perilaku Sehat.....	47

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Validasi Alat Ukur (Skala) .....	63
Lampiran B Guide Wawancara dan Verbatim .....	101
Lampiran C Skala Try Out .....	117
Lampiran D Tabulasi Data .....	126
Lampiran E Hasil Uji Daya Beda dan Reliabilitas .....	135
Lampiran F Skala Penelitian .....	149
Lampiran G Tabulasi Data Penelitian .....	161
Lampiran H Uji Normalitas, Uji Linear, dan Uji Hipotesis .....	161
Lampiran I Kategorisasi Data .....	165
Lampiran J Surat Penelitian .....	169

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PERILAKU SEHAT PADA MASYARAKAT DESA

Oleh:

**Esas Mita Rosadi**

**Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**

### ABSTRAK

Perilaku sehat merupakan suatu hal yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan seseorang, penerapan perilaku sehat ini akan meningkatkan kesehatan juga mencegah terjadinya resiko penyakit seperti stroke, jantung, kanker dan diabetes. Pengetahuan tentang perilaku sehat diprediksi dapat membantu memunculkan perilaku sehat dalam kehidupan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku sehat pada masyarakat desa. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 108 masyarakat Desa Mentulik, Kec. Kampar Kiri Hilir, Kab. Kampar dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan jenis pengambilan *accidental sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes prestasi tentang pengetahuan perilaku sehat yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan teori dari Bloom (1979) dan skala perilaku sehat yang diadaptasi dari Wahyuni (2018) berdasarkan teori dari Taylor (2018). Berdasarkan hasil analisis korelasi *pearson product moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi 0,208 pada taraf signifikansi  $p=0,031$  ( $p<0,05$ ). Artinya semakin tinggi pengetahuan individu, maka semakin baik penerapan perilaku sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci: pengetahuan, perilaku sehat, masyarakat desa.**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND HEALTHY BEHAVIOR IN VILLAGE COMMUNITIES

By:

**Esas Mita Rosadi**

**Faculty of Psychology, Islamis State University of Sultan Syarif Kasim Riau**

### ABSTRACT

*Healthy behaviours are important to implement in a persons life, implementing these healthy behaviours will improve health and preven the risk of disease, cancer, and diabetes. It is predicted that having knowledge about healthy behaviors will help people implement healthy behaviours in their life. This research aims to determine the correlation between knowledge and healthy behavior in village communities. The sample in this research consisted of 108 people from Mentulik village, Kampar sub-district, Kampar district, using a non-probability sampling technique with random sampling type. The data collection method in this research uses a health behavior knowledge achievement test developpeb by researchers based on Bloom's (1979) theory and a modified healthy behaviours scale from Wahyuni (2018), which was developed based on Taylor's (2012) theory. Based on pearson product moment correlation analysis, it shows a correlation coefficient value of 0,208 with a significance level of  $p=0,031$  ( $p<0,05$ ). This means that the more knowledge a person has about healthy behaviours, the more healthy behaviours are applied in everyday life.*

**Keywords: Knowledge, health behavior, villages communities.**



## BAB I

### A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan demi keberlangsungan kehidupan masyarakat Indonesia yang baik (Harnilisari & Prayitno, 2020). Namun saat ini, Indonesia tengah menghadapi masalah penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, stroke, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya, yang menjadi penyebab utama kematian tertinggi di Indonesia (Wahidin, dkk., 2022).

Riset *Burden of Disease* pada tahun 2018 melaporkan bahwa penyakit penyebab kematian tertinggi disebabkan oleh stroke, jantung, diabetes, dan penyakit paru obstruktif kronik. Menurut Sholikhah, dkk. (2018) Indonesia mengalami prevalensi peningkatan penyakit tidak menular di tahun 2018 seperti diabetes melitus (1,5%), *stroke* (25,7%), kanker (1,4%), batu ginjal (0,6%), dan perokok (21,2%). Pola makan masyarakat yang cenderung memilih makanan yang tinggi kalori, garam, gula, dan lemak. Selain itu kurangnya aktivitas fisik dan istirahat memicu timbulnya berbagai penyakit. Wahidin, dkk., (2022) menemukan beban penyakit tidak menular sebesar 70% dibandingkan penyakit lain. Hal ini disebabkan kurangnya kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku sehat telah mendapatkan perhatian besar negara-negara di dunia karena kebiasaan-kebiasaan sehat yang dilakukan mempengaruhi perkembangan penyakit kronis seperti jantung, kanker, diabetes serta penyakit fatal lainnya (Sarafino & Smith, 2011). Perilaku sehat merupakan respon individu terhadap

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak Cipta ini milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

rangsangan yang berhubungan dengan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, dan lingkungan. Sehingga dapat dirumuskan bahwa perilaku sehat berkaitan dengan tindakan pencegahan, pemulihan penyakit, pengobatan penyakit, perilaku peningkatan kesehatan, dan perilaku peningkatan gizi melalui makanan minuman yang sehat (Muary, dkk., 2020). Penerapan perilaku sehat di Indonesia masih tergolong rendah, hal ini dibuktikan dengan tingkat konsumsi makanan tinggi lemak, garam dan gula yang masih tinggi, selain itu diet tidak sehat dan perilaku merokok masih menjadi faktor peningkatan penyakit tidak menular (Wahidin, dkk., 2022).

Pemerintah berupaya melakukan promosi kesehatan sebagai upaya untuk memberikan informasi kesehatan dan memberikan pelayanan yang bertujuan untuk meminimalisir risiko besar kematian akibat penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang kurang sehat. Peran psikologi kesehatan juga dibutuhkan dalam hal ini, terutama dalam hal pemberian informasi dan intervensi untuk membantu masyarakat dalam mempraktekkan perilaku sehat (Taylor, 2018).

Zhen (dalam Yin dkk, 2013) menemukan bahwa 45% penyakit terjadi akibat perilaku dan gaya hidup dan 60% kematian juga terjadi akibat perilaku dan gaya hidup yang buruk. Perilaku sehat diidentifikasi sebagai faktor utama yang mempengaruhi kesehatan manusia. Adapun perilaku sehat yang dilakukan untuk mencegah penyakit adalah pola makan yang sehat dan teratur, menghindari alkohol, istirahat yang cukup, tidak merokok, dan berolahraga secara teratur (Taylor, 2018).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penerapan perilaku sehat di perdesaan masih menjadi perhatian besar, hal ini menjadi salah satu tujuan pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan, terutama masyarakat yang tinggal di perdesaan. Kesenjangan kesehatan masyarakat pedesaan terlihat dari banyaknya laporan mengenai anak-anak yang menderita gizi buruk. Selain itu beberapa penelitian menemukan masih rendahnya penerapan perilaku sehat di perdesaan, seperti penelitian yang dilakukan di Desa Samir, Jawa Timur menemukan tingkat perilaku merokok yang dilakukan didalam rumah mencapai 60% (Nurhajati, 2015). Tingkat konsumsi makanan berlemak, tinggi kadar garam cenderung meningkat pada masyarakat desa, sehingga tingginya penyakit diabetes, kolestrol, dan hipertensi pada masyarakat desa.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 5 orang masyarakat desa Mentulik, Kec. Kampar Kiri Hilir pada tanggal 13 Juni 2022 dengan inisial TAS, MW, N, OTD, DW. Wawancara dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran perilaku sehat pada beberapa masyarakat desa Mentulik. Berikut kutipan wawancara subjek TAS, OTD, N, dan DW yang mengalami pola makan tidak teratur.

*“Kalau makan pagi kaka sering tak sempat dek, karna kakak poi ngajegh tu pagi, jadi tak sempat” (Sarapan kakak sering kalau sempat dek, karna kakak berangkat pagi kerja tu, kadang gak sempat) (TAS, 19-22).*

*“Kalau makan ko siangnyo, jago jam 8, kadang shubuh telewat, minum air putih, jadi jaghang sarapan. Makan malam siap isya” (Kalau makan siang aja, karna bangun jam 8, shalat shubuh sering terlewat, jadi jarang sarapan, makan malam setelah isya) (OTD, 21-24).*

*“Biaso makan siap salosaiajo sodo sas, jam 11 lah. Sarapan tu jam 11 la gabung makan siang Sas” (Biasanya makan itu selesai semua kerjaan, sekitar jam 11. Sarapan tu jam 11 udah gabung makan siang) (DW, 19-20).*

*“Kalau makan ko, abang kurang teratur dek, paling sekali seharinyo. Kadang ndak selero do, jadi makannyo pas siang ajo, kadang-kadang tongah malam” (Kalau makan Abang kurang teratur dek, kadang gak selera, jadi makannya pas siang aja atau tengah malam gitu) (N, 16-21).*

Berikut kutipan wawancara subjek N, dan OTD yang jadwal tidurnya belum baik

*“Tidu ko ndak teratur do, kadang kojo begadang persiapan untuk jualan ikan dipasar. Kadang begadang sampai jam 3, tu tidur bangun sampai jam 5 paling lambek jago jam 7 pagi”.* (Tidur ni kurang teratur, kadang kerja jadi begadang persiapan untuk jualan ikan dipasar. Kadang-kadang sampai jam 3, terus tidur dan bangun sampai jam 5 atau paling lamabat jam 7. N, 27-31).

*“Kini sering tidu jam 12 keatas begadang, itulah paginyo sering bangun jam 8 dek”*(Sekarang sering tidur jam 12 malam keatas begadang, makanya sering bangun jam 8) (OTD, 31-33).

Berikut wawancara dengan subjek N dan MW yang merokok dalam kehidupan sehari-hari:

*“Merokok, tiok aghi, kadang 2 sampai 3 batang”.* (Merokok, tiap hari, kadang 2 sampai 3 batang (N, 35-36).

*“Kadang-kadang maokok kak, tapi kini lobih sering nge-vape kak”* (Merokok kak, tapi sekarang lebih sering nge-vape (MW, 24-25).

*“Olahraga jarang sih kakak dek, mungkin dek balek kerja dan ngurus keperluan rumah, jadi kakak kurang waktunyo”* (TAS, 39-43).

Berdasarkan wawancara peneliti dengan subjek, terdapat subjek yang masih kurang baik dalam penerapan perilaku sehat seperti dalam pola makan, tidur, olahraga, dan merokok.

Tingkat kematian akibat penyakit hipertensi, diabetes dan kanker cenderung meningkat setiap tahunnya, hal ini disebabkan oleh tingkat konsumsi makanan berlemak masyarakat Desa Mentulik juga cenderung meningkat. Hal ini terlihat dari konsumsi makanan dengan bahan dasar santan dan berminyak seperti gulai, gorengan, dan makanan berlemak lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian Soewondo, dkk. (2019) menemukan bahwa tingkat konsumsi makanan sehat masyarakat daerah pedesaan di Sulawesi tergolong rendah yakni (22%), sementara untuk konsumsi makanan berlemak seperti santan, gorengan, dan jeroan cukup tinggi yakni 51%, selain itu pengetahuan masyarakat tentang bahaya merokok juga tidak mendalam, mereka mengetahui merokok bahaya untuk diri



sendiri tapi pengetahuan bahaya untuk orang yang terpapar asap rokok (perokok pasif) hanya sebesar 45%, sedangkan jumlah perokok aktif sebanyak 64%. Hal ini menjadi perhatian penting, karna faktor penyebab penyakit menular seperti kanker, diabetes, dan jantung disebabkan oleh pola makan dan perilaku tidak sehat seperti merokok (Soewondo dkk, 2019).

Penerapan perilaku sehat yang baik akan memberikan manfaat yang baik untuk masyarakat. Pertama, tingkat kematian akibat penyakit yang berhubungan dengan gaya hidup akan berkurang. Kedua, penerapan perilaku sehat yang baik akan dapat menunda waktu kematian dan meningkatkan harapan hidup. Ketiga, praktik perilaku sehat akan dapat membantu masyarakat terbebas dari penyakit komplikasi akibat gaya hidup yang buruk. Selain itu perilaku sehat dapat menekan anggaran pengeluaran kesehatan negara (Taylor, 2018). Salah satu faktor penting terbentuknya perilaku adalah pengetahuan (Donsu dalam Putra & Manalu, 2020).

Von Wonger, dkk. (2009) menyatakan bahwa pengetahuan akan menciptakan keyakinan individu setelah menerima informasi tentang kesehatan, kemudian akan membentuk niat untuk berperilaku yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan. Pengetahuan tentang kesehatan berkaitan dengan kesadaran, motivasi, dan kompetensi masyarakat dalam mengakses, memahami, menilai, dan menerapkan informasi kesehatan (Chin, dkk., 2011). Faktor-faktor ini membantu mempertahankan dan meningkatkan perilaku individu dalam membuat penilaian yang tepat dan membuat keputusan dalam pencegahan penyakit dan perawatan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Nagy-Penzes (2020) menemukan adanya hubungan antara pengetahuan dengan perilaku sehat pada remaja, semakin baik pengetahuan yang dimiliki remaja maka mempengaruhi perilaku sehat yang muncul. Yin, dkk. (2014) menemukan bahwa pengetahuan yang kurang berhubungan dengan perilaku sehat yang buruk pada lansia. Pengetahuan tentang perilaku sehat yang baik harus dimiliki oleh individu, agar memudahkan individu dalam mengidentifikasi masalah yang terjadi ketika menerapkan perilaku sehat. Selain itu, pengetahuan akan membantu individu dalam menilai kesehatannya dan dapat mengambil tindakan yang tepat dalam pencegahan dan pengobatan. Sehingga kesalahpahaman dalam penilaian kesehatan dapat diminimalisir (Sarafino & Smith, 2011).

Green (dalam Sekar, dkk., 2018) Faktor yang mempengaruhi perilaku sehat dalam masyarakat dibagi menjadi 3 yaitu faktor predisposisi (umur, tingkat pengetahuan masyarakat, dan tingkat pendidikan masyarakat), faktor pemungkin (fasilitas dan sarana), dan faktor penguat (dukungan tokoh masyarakat, perilaku petugas kesehatan, dan sampai atau tidaknya promosi kesehatan terhadap masyarakat tersebut).

Berdasarkan pemaparan peneliti sebelumnya, peneliti akhirnya tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Kesehatan dengan Perilaku Sehat Pada Masyarakat Desa”. Topik ini penting untuk diteliti, untuk mengetahui pengetahuan masyarakat desa dan hubungannya dengan perilaku sehat.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sateislamic University of Sultan Sarif Kasim Riau

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka permasalahan penelitian ini dapat dirumuskan, yaitu “apakah terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku sehat pada masyarakat desa”.

## C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian adalah mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku sehat pada masyarakat desa.

## D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Yin, dkk., (2013) yang berjudul “*Status and Determinant of Health Behavior Knowledge Among the Elderly in China: a community-based cross-sectional study*”. Pada penelitian ini meneliti membahas faktor yang mempengaruhi pengetahuan perilaku sehat pada lansia di China. Perbedaan dengan penelitian ini adalah meneliti mengenai hubungan pengetahuan dengan perilaku sehat. Selain itu subjek yang digunakan juga berbeda, pada penelitian Yin, dkk. menggunakan subjek lansia sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek masyarakat desa.

Penelitian Gabriella. Dkk., (2014), yang berjudul “*A Systematic Review of Patient Education in Cardiac Patients Do They Increase Knowledge and Promote Health Behavior Change?*”. Penelitian ini membahas pendidikan kesehatan mempengaruhi pengetahuan dan berdampak pada perilaku sehat pasien penderita jantung di rumah sakit. Perbedaan dengan penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif sedangkan pada penelitian Gabriella, dkk. (2014) menggunakan studi literatur. Subjek penelitian Gabriella menggunakan pasien



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penderita penyakit jantung sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek masyarakat desa.

Penelitian Uribe, dkk. (2021) *Health Knowledge, Health Behavior and Attitudes During Pandemic Emergencies: A Systemic Review*. Penelitian ini menemukan bahwa pengetahuan Kesehatan yang baik meningkatkan perilaku sehat di masa darurat pandemic Covid-19. Perbedaan terdapat pada metode yang digunakan yakni metode studi literatur sedangkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Selain itu penelitian Uribe, dkk. berfokus pada masa darurat pandemi, sedangkan penelitian ini pada masa pasca pandemik.

Penelitian Sun, dkk. (2013) *Determinants of Health Literacy and ealth Behavior Regarding infectios respiratory diseases: a pathway model*. Penelitian ini menemukan bahwa literasi kesehatan mempengaruhi pengetahuan individu mengenai kesehatan sehingga memiliki hubungan positif terhadap perilaku kesehatan. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada subjek dimana penelitian ini menggunakan masyarakat desa, sementara penelitian Sun, dkk. (2013) menggunakan subjek masyarakat China.

### E. Manfaat Penelitian

#### 1) Manfaat Teoritis

Memberi sumbangsih bagi pengembangan ilmu psikologi kesehatan serta memberikan pemahaman pentingnya pengetahuan dalam membentuk perilaku sehat.

## 2) Manfaat Praktis

Memberi sumbangsih bagi pengembangan pengetahuan masyarakat desa terkait pentingnya edukasi mengenai perilaku sehat dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat desa.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Masyarakat Desa

Undang-undang Negara Republik Indonesia No. 22 Tahun 1948 menjelaskan bahwa desa adalah bentuk daerah otonom yang paling rendah setelah kota. Selanjutnya dalam PP No. 72 Tahun 2005 disebutkan bahwa desa adalah kesatuan masyarakat hukum yang memiliki batas-batas wilayah yang berwenang untuk mengatur dan mengurus kepentingan masyarakat setempat, berdasarkan asal-usul dan adat istiadat setempat yang diakui dan dihormati dalam sistem pemerintahan Negara Kesatuan Republik Indonesia. Desa merupakan unit pemerintahan terkecil yang mendiami suatu wilayah yang menjadi wadah partisipasi dan fungsi pelayanan untuk masyarakat (Halili dalam Luthfia, 2013).

Desa merupakan wilayah yang didiami oleh masyarakat untuk tinggal dalam waktu yang lama, berada dalam satu kesatuan hukum yang mengadakan pemerintahannya sendiri (Surtimanah, dkk., 2021). Karakteristik kehidupan di desa lebih homogen, masyarakat saling mengenal dengan baik dan memiliki hubungan kekeluargaan yang dekat dan awet. Gambaran kehidupan masyarakat desa di Indonesia memiliki ikatan sosial yang kuat, jujur dan bijaksana, sederhana dengan adat-istiadat yang kuat, dan masyarakatnya memiliki tingkat pendidikan yang rendah (Luthfia, 2013).

Pengetahuan kesehatan bagi masyarakat desa sangatlah penting, pengetahuan masyarakat yang baik akan meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan, sehingga masyarakat akan berusaha melakukan tindakan

preventif agar terhindar dari penyakit. Partisipasi masyarakat juga sangat penting, masyarakat yang berdaya dan mau bekerjasama akan mampu membantu dalam pembangunan kesehatan. Pengetahuan kesehatan antara masyarakat desa dan kota memiliki perbedaan. Selain itu juga terdapat perbedaan dalam akses informasi karena ketersediaan jaringan internet di perdesaan lebih terbatas (Syamsuddin dalam Surtimanah, 2021).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## B. Perilaku Sehat

### 1. Definisi Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya (Taylor, 2018). Perilaku sehat adalah segala sesuatu yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya, tanpa memandang keadaan kesehatan yang sedang dialami oleh individu tersebut. Perilaku sehat di saat sehat adalah segala aktivitas yang dilakukan individu untuk mempertahankan dan meningkatkan kondisi kesehatannya saat ini dan berupaya untuk mencegah penyakit menginfeksi dirinya. (Sarafino & Smith, 2011).

Notoadmojo (2014) Mengemukakan bahwa perilaku sehat adalah perilaku-perilaku yang termasuk dalam upaya preventif untuk mencegah datangnya penyakit atau mengobati penyakit dan penyebab masalah kesehatan yang memicu datangnya penyakit, serta perilaku yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu tersebut. Conner (dalam Anaki & Sergey, 2021) menyatakan bahwa perilaku sehat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk mendeteksi atau mencegah penyakit untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan.

Berdasarkan pemaparan definisi perilaku sehat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku sehat merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan kesehatan dirinya, serta mencegah penyakit untuk menginfeksi dirinya. Perilaku sehat juga meliputi upaya pencegahan terhadap luka dan penyakit.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## 2. Dimensi Perilaku Sehat

Taylor (2018) membagi kebiasaan hidup sehat dalam perilaku sehat menjadi 7 bagian yaitu meliputi:

### a. Pola makan atau diet

Pola makan berkaitan dengan makan tepat waktu, sarapan pagi setiap hari, dan tidak memiliki berat badan berlebih.

#### 1) Makan tepat waktu

Warmbrand (dalam Taylor, 2018) Pola makan yang baik adalah dengan memulai sarapan pagi sebelum beraktifitas, makan siang sebelum ada rangsangan lapar dan makan malam sebelum tidur.

#### 2) Sarapan pagi setiap hari

Sarapan pagi setiap hari adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas fisik pada hari itu. Sarapan sehat seharusnya mengandung unsur empat sehat lima sempurna sehingga setiap orang harus mempersiapkan diri untuk menghadapi segala aktivitas dengan amunisi yang lengkap.

#### 3) Tidak memiliki berat badan berlebih

Berat badan harus selalu di evaluasi dalam konteks riwayat berat badan yang meliputi gaya hidup maupun status berat badan yang terakhir. Mengonsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Mengonsumsi makanan berlebihan dapat berakibat pada kelebihan berat badan, kegemukan, dan akibatnya dapat menyebabkan



penyakit jantung diabetes melitus, dan secara langsung dapat menimbulkan depresi dan ketidaknyamanan sosial (Suharjana, 2012).

b. Tidur 7 sampai dengan 8 jam setiap malam

Tidur dengan durasi yang kurang (kurang dari 7 jam setiap malam) dapat mempengaruhi fungsi kognitif, suasana hati dan kinerja.

c. Tidak merokok

Merokok merupakan faktor risiko yang meningkatkan efek merugikan pada tubuh. Misalnya, merokok dan kolesterol berinteraksi menghasilkan tingkat yang lebih tinggi pada penyakit dan kematian akibat penyakit jantung.

d. Menghindari minuman beralkohol

Mengonsumsi alkohol dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti hipertensi, stroke, sirosis hati, kanker, gangguan pada janin, dan gangguan fisiologis pada janin ibu hamil (Taylor, 2018).

e. Olahraga secara teratur

Olahraga teratur, juga mencakup kualitas (gerakan) dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk berolahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, dan status kesehatan yang bersangkutan.

Berdasarkan pemaparan teori tentang dimensi perilaku sehat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi perilaku sehat terdiri dari pola makan/diet, tidur, tidak minum alcohol, tidak merokok, dan melaksanakan olahraga yang teratur dalam kehidupan sehari-hari.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Sehat

Taylor (2018) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku sehat yaitu:

#### a. Faktor Demografi

Individu yang memiliki usia lebih muda, finansial baik, tingkat pendidikan tinggi dan memiliki dukungan sosial yang baik serta tingkat stres yang rendah akan lebih mudah menerapkan perilaku sehat dibandingkan individu yang memiliki tingkat pendidikan rendah, dan yang berada pada tingkat sosial yang rendah (Hanson & Chen, dalam Taylor 2018).

#### b. Umur

Usia menjadi faktor dalam perilaku sehat, Kebiasaan perilaku sehat terbentuk baik ketika masa kecil. Kemudian memburuk ketika remaja dan dewasa, lalu meningkat kembali ketika memasuki usia tua.

#### c. Norma

Norma-norma yang dianut oleh individu dalam kelompok menjadi faktor dalam perilaku sehat, misalnya olahraga dikalangan wanita menjadi penting, namun di kalangan wanita di tempat dengan norma yang berbeda dianggap hal yang biasa (Donovan dkk, dalam Taylor, 2018)

#### d. Kontrol Pribadi (*Personal Control*)

Kontrol pribadi individu yang memperhatikan kesehatan biasanya berada dalam kendali pribadi individu tersebut, sebagai contoh Wallston, dkk. (dalam Taylor, 2018) mengukur sejauh mana individu merasa mampu

menegndalikan kesehatannya dengan menggunakan skala *Health Locus of Control* menemukan bahwa individuyang menganggap bahwa kesehatan berada dala kendalinya cenderung melatih diri dengan kebiasaan-kebiasaan sehat dibandingkan mereka yang menganggap kesehatan adalah hasil dari faktor keberuntungan.

e. Pengaruh Sosial

Keluarga, teman, dan lingkungan pekerjaan dapat mempengaruhi perilaku sehat. Pada waktu tertentu dapat mengarahkan kepada perilaku yang positif, namun ada juga yang negatif. Contoh, lingkungan pertemanan remaja yang mempengaruhinya sehingga menjadi perokok aktif atau lingkungan masyarakat yang jarang olahraga sehingga mempengaruhi individu yang ada dalam masyarakat tersebut.

f. Tujuan Pribadi (*Personal Goals*)

Perilaku sehat berhubungan dengan tujuan pribadi, misalnya individu yang memiliki tujuan ingin memiliki tubuh yang sehat, akan cenderung olahraga secara teratur.

g. *Perceived Symptoms*

Perilaku sehat muncul karena adanya gejala penyakit yang dirasakan individu, sehingga berupaya melakukan perilaku yang dapat mencegah penyakit, misalnya seorang perokok yang merasakan gangguan tenggorokan, kemudian berupaya mengontrol diri untuk mengurangi atau berhenti merokok.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### h. Akses Pelayanan Kesehatan

Akses pelayanan kesehatan di suatu wilayah dapat mempengaruhi perilaku sehat dengan adanya pelayanan kesehatan yang memadai akan membantu deteksi dini terhadap penyakit masyarakat dan dapat melakukan intervensi dan pencegahan yang maksimal. Selain itu, dengan memberikan informasi serta penyuluhan tentang kesehatan akan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam perilaku sehat.

#### i. Pengetahuan dan Intelegensi

Praktik perilaku sehat berhubungan dengan faktor pengetahuan dan kecerdasan. Individu yang memiliki pengetahuan mengenai kesehatan yang baik akan mampu menjaga diri dari hal-hal yang menyebabkan penyakit.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku sehat adalah faktor demografi yang berhubungan dengan umur, kemampuan finansial dan pendidikan, norma, kontrol pribadi, pengaruh sosial, tujuan pribadi, *perceived symptoms*, akses pelayanan kesehatan, pengetahuan dan intelegensi.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## C. Pengetahuan

### 1. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan didefinisikan sebagai ingatan akan hal-hal yang pernah dipelajari dan disimpan dalam ingatan. Hal-hal itu dapat melihat fakta, kaidah dan prinsip, serta metode yang diketahui. Pengetahuan disimpan dalam ingatan, digali pada saat dibutuhkan melalui ingatan mengingat (*recall*) atau mengenal kembali (*recognition*) (Bloom 1979).

Pengetahuan merupakan sesuatu yang didapatkan setelah individu melakukan proses melihat, mendengar, mencium, merasa, dan meraba. Pengetahuan lebih banyak didapat melalui proses mendengar dan melihat. Pengetahuan termasuk didalam ranah kognitif yang berperan penting dalam pembentukan tindakan seseorang (Notoadmojo, 2014). Pengetahuan juga merupakan kesadaran diri manusia yang diperoleh langsung dari kehidupan.

Pengetahuan seseorang didapatkan dari proses pembelajaran sikap dan perilaku melalui pelatihan dan pengajaran yang dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang atau kelompoknya serta pengaruh media yang diakses untuk mencari informasi (Yanti, dkk., 2020)

Pengetahuan merupakan hasil dari hal-hal yang mendorong seseorang untuk mengetahui sebuah peristiwa atau objek tertentu melalui saraf sensori terutama mata dan telinga (Muh, dkk., 2020) Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembentukan perilaku seseorang,



pengetahuan yang baik akan membantu konsistensi perilaku yang dilakukan individu atau kelompok (Moudy & Syakurah, 2020).

Pengetahuan merupakan hasil dari pengindraan seperti indra penglihatan, pendengaran, penciuman, dan peraba terhadap suatu objek yang membuat individu menjadi “tahu” mengenai objek tersebut. Pengetahuan merupakan aspek yang penting dalam terbentuknya perilaku seseorang (Masayoe dkk, 2016)

Berdasarkan pemaparan defenisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan sesuatu yang didapatkan oleh individu melalui proses belajar dengan melihat dan mendengarkan sebuah informasi, sehingga dipahami sebagai sesuatu yang bermanfaat untuk kehidupan.

## 2. Dimensi Pengetahuan

Bloom (1979) menjelaskan pengetahuan dibedakan menjadi empat jenis/dimensi pengetahuan yaitu:

### a. Pengetahuan Faktual

Pengetahuan tentang elemen-elemen yang terpisah dan mempunyai ciri-ciri tersendiri berupa potongan-potongan informasi. Pengetahuan faktual berisi fakta-fakta tentang sesuatu. Dalam penelitian ini pengetahuan faktual mengenai fakta-fakta tentang perilaku sehat yang meliputi fakta-fakta tentang pola makan, tidur, rokok, alkohol dan olahraga.

### b. Pengetahuan Konseptual

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Pengetahuan ini mencakup konsep, klasifikasi, kategori, dan hubungan antara dua atau lebih kategori, klasifikasi atau konsep, dalam penelitian ini pengetahuan konseptual tentang makan, tidur, alkohol, rokok dan olahraga.

c. Pengetahuan Prosedural

Pengetahuan ini mencakup teknik dan metode, dan hal yang berkaitan dengan kriteria, Pengetahuan prosedural juga dapat dikatakan sebagai pengetahuan yang mencakup beragam “proses”. Dan juga langkah-langkah dalam melakukan sesuatu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## d. Pengetahuan Metakognisi

Mencakup pengetahuan mengenai kognisi secara umum, pengetahuan ini meliputi pengetahuan strategi, pengetahuan termasuk pengetahuan kontekstual dan kondisional serta pengetahuan diri. Dalam hal ini pengetahuan metakognisi berhubungan dengan gejala-gejala penyakit akibat pengaruh dari pola makan, tidur, rokok, alkohol dan olahraga.

Berdasarkan pemaparan mengenai dimensi pengetahuan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi pengetahuan terdiri atas pengetahuan faktual, pengetahuan konseptual, pengetahuan prosedural dan pengetahuan metakognitif. Dari jenis pengetahuan diatas akan dijadikan acuan dalam pembuatan tes prestasi pengetahuan tentang perilaku sehat pada masyarakat desa.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Notoatmojo (2014) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan sebagai berikut:

## a. Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat menghasilkan pola pikir baru berdasarkan pengetahuan baru yang didapat oleh individu melalui proses belajar, pengetahuan yang diperoleh melalui proses belajar akan mengubah perilaku individu sesuai dengan pengetahuan yang dipahaminya.

## b. Informasi

Informasi yang didapat dan diterima oleh individu tentang kesehatan, yang meliputi pencegahan penyakit, pemeliharaan kesehatan, dan cara

menghindari penyakit, sangat berperan penting. Jika informasi mengenai kesehatan ini kurang sampai, maka akan dapat menurunkan tingkat pengetahuan individu atau masyarakat.

#### c. Budaya

Budaya memiliki pengaruh dalam pengetahuan individu, hal ini terjadi karena setiap informasi terlebih dahulu disesuaikan dengan budaya yang dimiliki atau diinternalisasikan dalam kehidupan individu tersebut. Jika pengetahuan tersebut sesuai dengan kebudayaan yang dianut maka akan mudah diterima oleh lingkungan individu tersebut.

#### d. Pengalaman

Pengalaman berkaitan dengan tingkat pendidikan, dan umur individu. Tingkat pendidikan yang baik dan pengalaman yang baik akan membentuk pengetahuan yang baik.

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yakni tingkat pendidikan yang berhubungan proses belajar dan pemahaman individu, selanjutnya faktor informasi yang didapatkan individu, kemudian budaya dimana informasi yang sudah diterima disesuaikan dengan budaya yang diinternalisasikan dalam kehidupan individu, dan terakhir adalah pengalaman.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sateh Islamic University of Sultan Sarif Kasim Riau

#### D. Kerangka Berpikir

Perilaku sehat yang baik akan mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, penerapan perilaku sehat yang baik meliputi pola makan yang sehat, tidur yang cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol dan rutin olahraga akan mampu mencegah munculnya penyakit-penyakit yang memiliki resiko kematian terbesar di dunia seperti kanker, serangan jantung, stroke, hipertensi, dan diabetes.

Perilaku sehat adalah upaya individu untuk mencegah, mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya, tanpa memandang status kesehatan yang sedang dialaminya, hal tersebut dilakukan untuk menjaga diri agar terhindar dari penyakit serta mencegah infeksi dari luar yang berpotensi menyebabkan sakit. Notoadmojo (2014) mengemukakan bahwa perilaku sehat adalah perilaku-perilaku yang termasuk dalam upaya preventif untuk mencegah datangnya penyakit atau mengobati penyakit dan penyebab masalah kesehatan yang memicu datangnya penyakit, serta perilaku yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu tersebut.

Individu dan masyarakat yang menyadari pentingnya perilaku sehat akan menyesuaikan perilaku mereka untuk melindungi kesehatan mereka dengan melakukan perilaku yang lebih sehat. Kvaavik dkk (dalam Sarfino & Smith, 2011) menyatakan bahwa individu yang melakukan perilaku sehat, dengan mengonsumsi makanan sehat, tidak merokok, tidak minum beralkohol, tidur dengan cukup dan melakukan aktivitas fisik memperpanjang masa hidup mereka.



Perilaku sehat sangat penting diterapkan oleh setiap individu, Hal ini dilakukan sebagai upaya preventif agar terhindar dari penyakit. Untuk mewujudkan masyarakat yang menerapkan perilaku sehat dengan baik, maka dibutuhkan pengetahuan tentang perilaku sehat yang baik, sehingga individu memahami dan berpartisipasi dalam memelihara kesehatan dirinya dan lingkungannya. Pengetahuan merupakan hasil dari pengindraan seperti indra penglihatan, pendengaran, peraba, penciuman dan peraba, terhadap suatu objek yang membuat individu menjadi “tahu” mengenai objek tersebut. Pengetahuan merupakan aspek yang penting dalam terbentuknya perilaku seseorang.

Pengetahuan merupakan hasil dari hal-hal yang mendorong seseorang untuk mengetahui sebuah peristiwa atau objek tertentu melalui saraf sensori terutama mata dan telinga (Muh dkk, 2020) Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam proses pembentukan perilaku seseorang, pengetahuan yang baik akan membantu konsistensi perilaku yang dilakukan individu atau kelompok (Syakurah & Moudy, 2020).

Fred (dalam Pradono & Sulistyowati, 2013) menyatakan bahwa kurangnya pengetahuan dan akses informasi menyebabkan seseorang memiliki keterbatasan pengetahuan tentang bahaya perilaku tidak sehat, sehingga kurangnya motivasi untuk menerapkan perilaku sehat. Masyarakat yang kurang dalam mendapatkan informasi mengenai bahaya merokok, pola makan yang buruk dan kurangnya olahraga, memiliki kemungkinan tidak memahami bahaya jangka panjang yang potensial dari perilaku tidak sehat.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian De Melo Ghisi, dkk., (2014) peningkatan pengetahuan pasien penyakit jantung setelah diberikan edukasi mampu memfasilitasi perubahan perilaku menjadi lebih sehat. Pengetahuan yang memadai dan informasi kesehatan umum membantu mengoreksi kesalahpahaman tentang keadaan yang terkait dengan kesehatan, meningkatkan persepsi kerentanan terhadap resiko infeksi dan meningkatkan efikasi diri dari perlindungan diri (Uribe, 2020).

Individu yang memiliki pengetahuan tentang perilaku sehat yang baik, akan mampu menerapkan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan seperti pola makan yang sehat dan teratur, tidur yang cukup, menghindari konsumsi alkohol dan rokok, serta olahraga secara teratur. Hal ini sejalan dengan pendapat Maulana dalam Boekoesoe, dkk (2018) Pengetahuan merupakan pedoman dalam membentuk perilaku seseorang (*overt behavior*), perilaku yang didasari oleh pengetahuan lebih langgeng dibandingkan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Dengan pengetahuan akan memberikan kesadaran dalam diri seseorang dan menyebabkan individu berperilaku sesuai dengan apa yang diketahuinya.

Desa merupakan unit pemerintahan terkecil yang mendiami suatu wilayah yang menjadi wadah partisipasi dan fungsi pelayanan untuk masyarakat (Halili dalam Luthfia, 2013). Alur komunikasi dan informasi yang terjadi antara masyarakat pedesaan dan perkotaan memiliki perbedaan yang cukup signifikan, sarana dan prasarana serta kondisi geografi menjadi salah satu faktor yang menyebabkan akses informasi di pedesaan tidak sebaik masyarakat yang berada di perkotaan. Hal ini berdampak terhadap pemahaman masyarakat desa mengenai





#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

kesehatan, pemahaman ini tentu akan berpengaruh terhadap sikap dan persepsi masyarakat (Apriyanti & Widoyoko, 2021).

Keterbatasan layanan kesehatan dan infrastruktur kesehatan membuat kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan sehingga menjadi hambatan dalam meningkatkan derajat kesehatan di daerah pedesaan. Penelitian yang dilakukan Soewondo dkk. (2019) menemukan bahwa tingkat konsumsi makanan sehat masyarakat daerah pedesaan di Sulawesi tergolong rendah yakni (22%), sementara untuk konsumsi makanan berlemak seperti santan, gorengan, dan jeroan cukup tinggi yakni 51%, selain itu pengetahuan masyarakat tentang bahaya merokok juga tidak mendalam, mereka mengetahui merokok bahaya untuk diri sendiri tapi pengetahuan bahaya untuk orang yang terpapar asap rokok (perokok pasif) hanya sebesar 45%, sedangkan jumlah perokok aktif sebanyak 64%. Hal ini menjadi perhatian penting, karna faktor penyebab penyakit menular seperti kanker, diabetes, dan jantung disebabkan oleh pola makan dan perilaku tidak sehat seperti merokok (Soewondo dkk, 2019).

Berdasarkan kajian diatas, penulis berasumsi bahwa pengetahuan kesehatan berperan dalam pembentukan perilaku sehat pada masyarakat. Berdasarkan asumsi-asumsi diatas, penulis tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan pengetahuan kesehatan dengan perilaku sehat pada masyarakat desa.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada kerangka berpikir sebelumnya, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku sehat pada msyarakat desa.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, karena tujuan dari penelitian ini ialah membuktikan hipotesis bahwa ada hubungan antara 2 variabel untuk mendapatkan sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2019). Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan apabila data yang dikumpulkan berupa data kuantitatif atau jenis data lain yang dapat diolah dengan menggunakan teknik statistik (Yusuf, 2019).

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan (X).

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku sehat (Y).

#### C. Definisi Operasional

##### 1. Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah perilaku yang dilakukan oleh individu untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya (Taylor, 2018). Perilaku sehat merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan kesehatan dirinya, serta mencegah penyakit untuk menginfeksi dirinya. Perilaku sehat juga meliputi upaya pencegahan terhadap luka dan penyakit.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Adapun dimensi perilaku sehat adalah pola makan, tidur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, dan olahraga.

## 2. Pengetahuan tentang perilaku sehat

Pengetahuan didefinisikan sebagai ingatan akan hal-hal yang pernah dipelajari dan disimpan dalam ingat. Hal-hal itu dapat melihat fakta, kaidah dan prinsip, serta metode yang diketahui. Pengetahuan disimpan dalam ingatan, digali pada saat dibutuhkan melalui ingatan mengingat (*recall*) atau mengenal kembali (*recognition*) (Bloom 1979).

Pengetahuan tentang perilaku sehat merupakan hasil dari informasi yang didapat oleh individu akibat keingintahuan individu tersebut akan sesuatu melalui saraf sensori yakni penglihatan dan pendengaran, yang kemudian dimanifestasikan dalam bentuk perilaku yang berhubungan dengan pola makan, tidur yang cukup, tidak mengonsumsi alkohol dan rokok serta olahraga. Dalam hal ini pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang perilaku sehat.

### D. Partisipan Penelitian

#### 1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan suatu wilayah yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik khusus yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian menarik sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2019).

Populasi pada penelitian ini adalah Masyarakat Desa Mentulik, Kec. Kampar Kiri Hilir, Kab. Kampar, Prov. Riau dengan jumlah 1247 orang.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang ada pada populasi tersebut (Sugiyono, 2019). Sampel yang diambil pada penelitian ini adalah Masyarakat Desa dengan karakteristik berusia 18-60 tahun. Hal ini mengacu berdasarkan usia perkembangan teori Hurlock yang membagi perkembangan (dalam Putri, 2019) yang membagi usia dewasa awal dari 18-40 tahun. Dan usia dewasa madya dari 41 hingga 60 tahun (Hurlock dalam Primanita dan Lestari, 2018).

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *Accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2019). Sampel pada penelitian ini mengikuti ukuran sampel menurut Roscoe (Sugiyono, 2019) dalam buku *Research Methods For Business* antara 30-500 subjek. Berdasarkan teori tersebut peneliti menggunakan ukuran sampel yaitu sebanyak 108 orang dengan rentang usia 18-60 tahun.

UIN SUSKA RIAU



## E. Metode Pengumpulan Data

Azwar (2019) menyebutkan metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan mengungkap fakta mengenai variabel yang diteliti. Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan skala sebagai instrumen atau alat bantu untuk mengumpulkan data, yaitu tes prestasi untuk mengukur pengetahuan dan skala perilaku sehat untuk mengukur perilaku sehat untuk memperoleh data yang sesuai dengan variabel yang diteliti, maka disusun suatu skala psikologi berdasarkan dari definisi operasional tentang variabel yang menjadi fokus penelitian.

### a) Skala Perilaku Sehat

Skala perilaku sehat yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori perilaku sehat yang dikemukakan oleh Taylor (2018) dan di modifikasi dari Wahyuni (2018) dengan dimensi yaitu pola makan atau diet yang terdiri dari makan tepat waktu, sarapan pagi setiap hari, tidak memiliki berat badan berlebih, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol dan olahraga secara teratur.

Skala penelitian ini terdiri dari 25 aitem pernyataan yang menggunakan empat alternatif jawaban, dengan nilai *favorable* yaitu 1= Tidak Pernah (TP), 2= Kadang-Kadang (KD), 3= Sering (SR), 4= Selalu (SL), dan *unfavorable* dengan nilai 4= Tidak Pernah (TP), 3= Kadang-Kadang (KD), 2= Sering (SR), 1= Selalu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Tabel 3.1**  
**Blueprint Skala Perilaku Sehat (Sebelum TryOut)**

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		F	U	
Pola Makan/Diet	Makan tepat waktu	1,6,	12	10
	Sarapan pagi setiap hari	2	13, 22	
	Tidak memiliki berat badan berlebih	3, 7	14, 19	
Tidur	Tidur 7-8 jam setiap malam.	4, 8, 20	15, 23, 24	6
Merokok	Tidak merokok	5, 10, 21	17	4
Mengonsumsi Alkohol	Menghindari minuman beralkohol	11	18	2
Olahraga	Olahraga secara teratur	9, 16	25	2
<b>Total</b>				<b>25</b>

b). Skala Pengetahuan

Jenis tes pengukuran pengetahuan perilaku sehat yaitu dengan pilihan jawaban sebanyak 2 yaitu benar (B) dan salah (S). Pengukuran pengetahuan dalam penelitian ini terdiri dari 40 pernyataan dengan pernyataan “benar dan salah” yang diberi skor 1 (jika jawaban benar) dan 0 (jika jawaban salah). Skala ini disusun oleh peneliti mengacu pada pengukuran pengetahuan domain kognitif yang di kembangkan oleh Bloom (1979). Yang mana fokus pengukuran pada domain kognitif yaitu mengingat. Tes disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi pengetahuan yaitu pengetahuan faktual, pengetahuan konseptual, pengetahuan prosedural, dan pengetahuan metakognitif.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Tabel 3.2**  
**Blueprint Pengetahuan Perilaku Sehat**

Dimensi	Kisi-kisi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			F	U	
Pengetahuan Faktual	Pengetahuan factual tentang pola makan, Tidur, alcohol dan olahraga.	Individu mampu mengingat macam-macam pengetahuan faktual tentang pola makan, tidur, rokok, alcohol dan olahraga	1, 2, 3	4, 6,	10
			5, 7, 8, 9	10	
Pengetahuan Konseptual	Pengetahuan Konseptual tentang pola makan, tidur, rokok, alcohol, dan olahraga.	Individu mampu mengkategorikan, mengingat konsep dan dampak kesehatan tentang pola makan, Tidur, rokok, alcohol dan olahraga.	11, 13, 14, 15, 17, 19	12, 16, 18, 20	10
			21, 23, 25, 27, 29	22, 24, 26, 28, 30	
Pengetahuan procedural	Pengetahuan procedural tentang pola makan, tidur, rokok, alcohol dan olahraga	Individu mampu mengingat, kriteria ,Langkah-langkah, dan prosedur yang berhubungan dengan pola makan, tidur, rokok, dan alcohol.	31, 32, 33, 35, 37, 38, 39	34, 36, 40	10
Pengetahuan Metakognitif	Pengetahuan metakognitif tentang pola makan, tidur, rokok, alcohol dan olahraga	Individu mampu mengingat gejala penyakit dan manfaat bagi kesehatan dari pola makan, tidur, rokok, alcohol dan olahraga			
<b>Jumlah</b>					<b>40</b>



## F. Uji Coba Alat Ukur

Skala penelitian dapat digunakan apabila telah dikatakan valid dan reliabel berdasarkan statistik dengan melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Peneliti melaksanakan uji coba atau *try out* pada tanggal 22 Juli 2022 pada masyarakat Desa Mentulik Kec. Kampar Kiri Hilir, Kab. Kampar, Prov. Riau. dengan jumlah 81 orang. Skala penelitian diujicobakan dengan menggunakan kuisioner sebagai lembar ukur dan disebarakan secara langsung. Masing-masing alat ukur dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Indeks Daya Beda Aitem

Daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2019). Lebih lanjut Azwar (2019) menjelaskan bahwa daya beda aitem merupakan indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem total. Penelitian ini menggunakan batas korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,3$  sebagai kriteria pemilihan aitem (Azwar, 2019). Namun apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi  $>0,25$  sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar 2019). Dalam penelitian ini standar koefisien korelasi yang digunakan adalah sebesar 0,25.

Setelah dilakukan uji coba lalu dilakukan analisis dengan bantuan program IBM *Statistic Packages for Social Sciences Version 25 (SPSS 25) for*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Windows* pada skala perilaku sehat. Maka hasil yang diperoleh dari 25 aitem terdapat 6 aitem yang gugur, dan terdapat 19 aitem yang valid dilihat dari koefisien jumlah korelasi aitem  $>0,25$  dari rentang 0,268-0,558. Berikut ini *Blueprint* perilaku hidup sehat sesudah dilakukan uji coba atau *try out*:

**Tabel 3.3**  
**Blueprint Skala Perilaku Sehat (Setelah uji coba)**

No	Dimensi	F		U		Jumlah
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Pola Makan/Diet	1, 2, 3,	6,7	12, 13, 14, 19, 22	-	7
2	Tidur	8, 20	4	15, 23, 24	-	5
3	Merokok	5, 10, 21	-	-	17	3
4	Mengonsumsi Alkohol	11	-	-	18	1
5	Olahraga	9	16	25	-	2
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>19</b>

Selanjutnya pada tes pengetahuan perilaku sehat dilakukan uji coba lalu dilakukan analisis dengan bantuan program ITEMAN (*item and test analysis*). Maka hasil yang diperoleh dari 40 aitem terdapat 15 aitem yang gugur, yang mana 25 aitem memiliki koefisien jumlah total korelasi aitem  $> 0,25$  dengan rentang 0,251 – 0,616.

**Tabel 3.4**  
**Blue Print Tes Pengetahuan (Setelah uji coba)**

No	Dimensi	F		U		Jumlah
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Pengetahuan Faktual	2, 7	1, 3, 5, 8, 9	4, 6, 10	-	5
2	Pengetahuan Konseptual	11, 13, 14	15, 17, 19	12, 16, 18, 20	-	7
3	Pengetahuan Prosedural	21, 23, 25, 27	29	24, 26, 28, 30	22	8
4	Pengetahuan Metakognitif	31, 38	32, 33, 35, 37, 39	34, 36, 40	-	5
<b>Total</b>						<b>25</b>

Berdasarkan rincian jumlah aitem tes pengetahuan dan skala perilaku sehat yang valid dan gugur. Maka peneliti menyusun Kembali *blueprint* tes pengetahuan dan skala perilaku sehat untuk digunakan dalam penelitian. Berikut adalah rincian mengenai jumlah aitem tes pengetahuan dan skala perilaku sehat setelah dilakukan uji coba (*try out*):

**Tabel 3.5**  
**Blueprint Tes Pengetahuan**

Dimensi	Aitem		Jumlah
	F	U	
Pengetahuan Faktual	1, 4	2, 3, 5	5
Pengetahuan Konseptual	6, 8, 9	7, 10, 11, 12	7
Pengetahuan Prosedural	13, 14, 16, 18	15, 17, 19, 20	8
Pengetahuan Metakognitif	21, 24	22, 23, 25	5
<b>Jumlah</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>25</b>

**Tabel 3.6**  
**Blueprint Skala Perilaku Sehat**

Dimensi	Aitem		Jumlah
	F	U	
Pola Makan	1, 2, 3, 6	9, 10, 11, 13, 16	9
Tidur	14	12, 17, 18	4
Merokok	4, 7, 15	-	3
Mengonsumsi Alkohol	8	-	1
Olahraga	6	25	2
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>19</b>

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## 2. Validitas

Suatu skala memiliki validitas yang tinggi apabila alat itu mampu menjalankan fungsi ukurnya sesuai dengan maksud dari pengukuran tersebut (Matondang, 2009). Alat ukur yang mempunyai validitas yang tinggi akan memenuhi salah satu kriteria alat ukur yang berkualitas baik (Azwar, 2019). Oleh karena itu penting dalam penelitian mengetahui validitas alat ukur yang digunakan.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi merupakan validasi yang dilakukan dengan memeriksa kelayakan dan kesesuaian isi skala kepada orang yang berkompeten atau *expert judgment*. Validasi pada penelitian ini dilakukan melalui analisis rasional mengenai sejauh mana aitem mewakili aspek dari keseluruhan skala oleh dosen pembimbing dan narasumber.

## 3. Reliabilitas

Menurut Matondang (2009), suatu hasil pengukuran dapat dipercaya atau reliabel jika dilakukan beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama, diperoleh hasil pengukuran yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek belum berubah, artinya hasil pengukuran konsisten. Salah satu tanda instrumen yang berkualitas baik adalah reliabel, yaitu mampu menghasilkan skor dengan error yang minim. Reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil ukur yang mengandung skor pengukuran yang cermat (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0 sampai dengan 1,00. Koefisien reliabilitas yang tinggi akan mendekati angka 1,00. Uji

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

reliabilitas pada skala perilaku sehat pada penelitian ini menggunakan formulasi *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program *IBM Statistic Packages for Social Sciences Version 25 (SPSS 25) for windows* dan untuk uji reliabilitas pada tes pengetahuan menggunakan formulasi *Alpha* dengan bantuan program *Item and Test Analysis (ITEMAN)*. Berikut hasil uji pada skala perilaku sehat dan tes pengetahuan.

**Tabel 3.7**  
**Koefisien Reliabilitas**

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>
Pengetahuan	0,609
Perilaku Sehat	0,822

Berdasarkan tabel tersebut hasil formulasi *Cronbach's Alpha* pada kedua skala sebesar  $>0,600$ . Hal ini sesuai dengan pendapat (Hair dkk, 2019). Bahwa keandalan skor harus  $<0,60$  pada penelitian eksplorasi, dan diatas  $>0,70$  sebagai acuan umum, tetapi tidak lebih dari 0,95. Kedua skala ini memiliki reliabilitas yang baik sehingga layak untuk digunakan dalam mengukur pengetahuan dan perilaku sehat.

### G. Teknik Analisis Data

Analisis data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis *pearson product moment*. Teknik data analisis *pearson product moment* untuk mengetahui arti koefisien korelasi dari kedua variabel yang diteliti (Yusuf, 2019). Sehingga, teknik ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pengetahuan dengan perilaku sehat pada masyarakat desa. Penelitian ini menggunakan *program Statistical Product and Service Solution (SPSS) 25 for windows*.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku sehat pada masyarakat desa. Artinya semakin tinggi pengetahuan maka akan semakin baik perilaku sehat yang muncul. Adapun gambaran mengenai pengetahuan dan perilaku sehat masyarakat desa berada pada kategori sedang. Artinya masyarakat Desa Mentulik sudah cukup baik mengetahui tentang perilaku sehat dan mampu menerapkan perilaku sehat dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan tentang perilaku sehat akan memberikan pemahaman, kesadaran dan keterlibatan masyarakat desa, untuk melakukan perilaku sehat guna mencegah penyakit dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat desa. Untuk meminimalisir terjadinya penyakit tidak menular seperti stroke, diabetes, jantung, kanker dan penyakit menular lainnya

#### B. Saran

##### 1) Kepada Masyarakat Desa

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada masyarakat desa untuk mempertahankan dan meningkatkan pengetahuannya tentang perilaku sehat dengan lebih sering mengakses informasi tentang perilaku sehat melalui internet dan ikut berpartisipasi dalam kegiatan terutama tentang masalah kesehatan yang diadakan oleh puskesmas dan aparat pemerintahan. Guna meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah terjadinya penyakit.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2) Kepada Aparat Pemerintahan Desa

Peneliti menyarankan agar pemerintah desa lebih meningkatkan penyuluhan tentang kesehatan lebih massif terutama mengenai perilaku sehat. Selain itu, pemerintah desa bersama dengan petugas puskesmas juga perlu meningkatkan pelayanan posyandu baik untuk anak-anak, dewasa, dan lansia agar masyarakat lebih mudah dalam kontrol kesehatan dan pengobatan penyakit.

## 3) Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berfokus pada hubungan variabel pengetahuan dengan variabel perilaku sehat. Kepada peneliti selanjutnya, jika ingin meneliti pengetahuan dengan perilaku sehat, agar dapat mengaitkan dengan variabel lain seperti kontrol diri, efikasi diri dan variabel pendukung lainnya. Tujuannya, agar informasi penelitian terbarukan dan dapat dirasakan manfaatnya dalam peningkatan pengetahuan masyarakat desa dan penerapan perilaku sehat yang lebih baik pada masyarakat.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Adiyani, Z.O.N., Anggraini, D. I., & Soleha, T. U. (2017). Pengaruh Pengetahuan, Pendidikan dan Ekonomi Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat Desa Pekonmon Kecamatan Ngambur Kabupaten Pesisir Barat. *Jurnal Majority*, 2017, 7.1: 6-13.
- Anaki, David & Jamie Sergey. 2021. Predicting Health Behavior in Response to the Coronavirus Disease (Covid-19): Worldwide Survey Results from Early March 2020. *Journal Pone*. 0244534.
- Apriyanti, Chusna & Widyoko, Riza Dwi Tyas. 2021. Persepsi dan Aksi Masyarakat Pedesaan di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*. Vol.10. No.1.
- Bloom, Benjamin S. (1979). *Taxonomy of Educational Objective*. New York: Longman.
- Boekoesoe, I. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tataan Rumah Tangga ditinjau dari Aspek Pengetahuan dan Status Ekonomi Masyarakat. *Journal Health and Science: Gorontalo Jurnal Health and Science Communiti*, 2(2), 241-256.
- Chin, J., Morrow, D. G., Stine-Morrow, E. A., Conner-Garcia, T., Graumlich, J. F., & Murray, M. D. (2011). The Process-Knowledge Model of Health Literacy: Evidence from a Componential Analysis of Two Commonly used Measures. *Journal of Health Communication*, 16(sup3), 222-241.
- De Melo Ghisi, G. L., Abdallah, F., Grace, S. L., Thomas, S., & Oh, P. (2014). A Systematic Review of Patient Education in Cardiac Patients: Do They Increase Knowledge and Promote Health Behavior Change?. *Patient Education and Counseling*, 95(2), 160-174.
- Ek, S. (2015). Gender Difference In Health Information Behavior : A Finish Population Based Survey. *Health Promotion International*, 30 (3), 736-745.
- Hair, F., Joseph. Black, C, William, Babin, J, Barry. (2019). *Multivariate Data Analysis, Eighth Edition*. United Kingdom, Cengage Learning, EMEA.
- Hartono. (2008). *Analisis Data Statistik dan Penelitian Menggunakan SPSS*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- He, Z., Cheng, Z., Shao, T., Liu, C., Shao P., Bishwajit, G., & Feng, Z. (2016). Factors Influencing Health Knowledge and Behaviors Among the Elderly in Rural China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13 (10), 975.
- Hidayat & Agnesia. 2021. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Lansia Terhadap Kesehatan di Desa Ranah Baru Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar Tahun 2021. *Jurnal Ners*. Vol 5. No 2.
- Hoffmann, R., & Lutz. S. U (2019). The Health Knowledge Mechanism: Evidence on the Link Between Education and Health Lifestyle in the Philippines. *The European Journal of Health Economics*, 20, 27-43.
- Lantz, P.M., House, J. S., Lepkowski, J.M., Williams, D. R., Mero, R.P., & Chen, J. (1998). Socioeconomic Factors, Health Behaviors, and Mortality :



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Results from a Nationally Representative Prospective Study os US adults. *Jama*, 279(21). 1703-1708.
- Luthfia, Agusniar Rizka. 2013. Menilik Urgensi Desa di Era Otonomi Daerah. *Journal of Rural and Development*. Vol. IV. No.2.
- Masayoe dkk. (2016). Perilaku Masyarakat dalam Pengelolaan Kesehatan Lingkungan (Studi Desa Siguguk sebagai Salah Satu Desa Penyangga Kawasan Hutan Suaka Margasatwa Gunung Raya Ogan Komering Ulu Selatan). *Jurnal Penelitian Sains*. Vol. 18. No. 1.
- Matondang, Z. (2009). *Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian*. 6(1), 87–97.
- Nagy-Pénzes, G., Vincze, F., Sándor, J., & Bíró, É. (2020). Does Better Health-Related Knowledge Predict Favorable Health Behavior in Adolescents?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1680.
- Notoadmojo, Soekidjo. (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoadmojo, Soekidjo. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhajati N. (2015) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Desa Samir DALAM Meningkatkan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Publicana*. 8(1):107-26.
- Pradono, J., & Sulistyowati, N. (2014). Hubungan antara Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Tentang Kesehatan Lingkungan, Perilaku Hidup Sehat dengan Status Kesehatan (Studi Korelasi pada Penduduk Umur 10-24 Tahun di Jakarta Pusat). *Buletin penelitian kesehatan*, 17(1), 89-95.
- Primanita, N.M.D., & Lestari, M. D. (2018). Proses Penyesuaian Diri dan Sosial pada Perempuan Usia Dewasa Madya yang Hidup Melajang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 51 (1), 86-98.
- Putri, A.F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULD: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Rahmadhani, A.P.S., Simamora, D., & Shadewa, S. (2023). Relationship between knowledge and attitude of Healthy Living with Healthy Behaviors Patterns in Medical Students. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 12 (1), 7-16.
- Sarafino, E.P &Timothi. W Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction, 7<sup>th</sup> edition*. Amerika Serikat. John Willey & Sons, inc.
- Soewondo, P, Johar, M., Pujisubekti, R., Halimah, H., & Irawati, D. O. (2019). Kondisi Kesehatan Masyarakat Yang Bermukim di Daerah Tertinggal: Kasus dari Bengkulu, Sylawesi Selatan, DAN Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 29(4).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. ALFABETA CV.
- Sun, X., Shi, Y., Zeng, Q., Wang, Y., Du, W., Wei, N., ... & Chang, C. (2013). Determinants of Health Literacy and Health Behavior Regarding





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Infectious Respiratory Diseases: A Pathway Model. *BMC public health*, 13(1), 1-8.

Surtimanah, T., Hanifah, H., Alfinita, D., Nataria, N., Audia, S. S., Mulyawan, P., & Sjamsuddin, I. N. (2021). Penyuluhan Pencegahan Covid-19 Melalui Video Bagi Masyarakat Pedesaan dan Perkotaan. *AS-SYIFA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 43-54.

Syakurah, R. A., & Moudy, J. (2020). Pengetahuan terkait usaha Pencegahan Coronavirus Disease (COVID-19) di Indonesia. *HIGEIA (journal of Public Health Research and Development)*, 4(3), 333-345.

Taylor, Shelley E. (2018). *Health Psychology, Tenth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.

Uribe dkk. 2021. Health Knowledge, Health Behavior and Attitudes During Pandemic Emergencies: A Systemic Review. *Journal Plos One*. Vol. 1. No.1.

Von Wagner, C., Steptoe, A., Wolf, M.S., & Wardle, J. (2009). Health literacy and Health Action : A Review and A Framework from Health Education & Behavior, 36 (5), 860-877.

Wahidin, M, Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 105-112.

Wahyuni, Olga Dwi. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sehat Pada Mahasiswa Penderita Gastritis. *Skripsi*. Pekanbaru: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Widana, Iwayan & Muliani, P.L. (2020). *Uji Persyaratan Analisis*. Lumajang: Klik Media.

Yanti B, Wahyudi E, Wahiduddin W, Novika RGH, Arina YMD, Martani NS, et al. Community Knowledge, Attitudes, and Behavior Towards Social Distancing Policy as Prevention.

Yin, Z., Geng, G., Lan, X., Zhang, L., Wang, S., Zang, Y., & Peng, M. (2013). Status and Determinants of Health Behavior Knowledge Among the Elderly in China: A Community-Based Cross-Sectional Study. *BMC public health*, 13(1), 1-10.

Yusuf, M. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





# LAMPIRAN A

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR SKALA PENGETAHUAN

### 1. Definisi Operasional

Pengetahuan merupakan hasil dari informasi yang didapat oleh individu akibat keingintahuan individu tersebut akan sesuatu melalui saraf sensori yakni penglihatan dan pendengaran, yang kemudian dimanifestasikan dalam bentuk perilaku. Dalam hal ini pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang perilaku sehat.

Pernyataan dalam tes ini mengacu pada teori pengetahuan dari Bloom (1979). Yang mana fokus pengukuran pada domain mengingat. Tes disusun berdasarkan dimensi pengetahuan yaitu pengetahuan faktual, pengetahuan konseptual, pengetahuan procedural, dan pengetahuan metakognitif mengenai perilaku sehat.

### 2. Skala yang Digunakan :

- Buat Sendiri
- Terjemahan
- Modifikasi

### 3. Jumlah Pernyataan (Aitem) : 40

### 4. Format Responden : *Guttman*

### 5. Penilaian Setiap Butir Aitem :

Favorable:

1= Benar

0= Salah

Unfavorable:

1= Salah

0= Benar

### 6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu agar bersedia memberikan penilaian pada setiap pernyataan yang ada di dalam skala ini. Saya mohon Bapak/Ibu memberikan penilaian berdasarkan kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan aspek. Penilaian dilakukan dengan memilih Benar (B) atau Salah (S) pada kolom check list (✓) yang telah disediakan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Mengutipnya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Mengutipnya tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimensi	Aspek	Indikator	NO Aitem	Aitem	Pilihan Jawaban		Ket
					Benar	Salah	
Pengetahuan Faktual	Pengetahuan tentang pola makan yang sehat	Individu mampu mengingat sumber makanan yang baik untuk kesehatan dan macam-macam makanan yang berbahaya untuk kesehatan	1	-Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral yang dapat mencukupi nutrisi harian tubuh			
			2	-Minuman bersoda, mie instan, makanan cepat saji lainnya, jika dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit			
	Pengetahuan tentang tidur	Individu mampu mengingat jam tidur yang tepat untuk kesehatannya	3	Pukul 22.00-06.00 adalah jam tidur yang baik untuk kesehatan			
			4	Tidur diatas jam 24.00 tidak memberi pengaruh buruk pada kesehatan (uf)			



© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan tentang Merokok	Individu mampu mengingat macam-macam zat terkandung dalam rokok	5	-Rokok mengandung nikotin yang merupakan racun keras dan dapat melupuhkan saraf otak.			
		6	-Rokok berasal dari tembakau yang jika dikonsumsi tidak berbahaya bagi tubuh (uf)			
Pengetahuan tentang Alkohol	Individu mampu mengingat macam-macam alkohol	7	-Salah satu jenis alkohol yang beredar di kalangan masyarakat adalah Bir, Vodka dan Tuak.			
		8	-Alkohol adalah senyawa etanol yang dapat memberikan pengaruh penurunan kesadaran.			
Pengetahuan tentang macam-macam olahraga	Individu mampu mengingat jenis olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan	9	-Aktivitas fisik terbagi menjadi 3 jenis yaitu aktifitas fisik sehari-hari seperti jalan kaki, Latihan fisik seperti senam dan olahraga seperti sepakbola.			



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk keperluan kegiatan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sultan Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

			10	-Bulu tangkis, bola volley, basket dan renang bukanlah contoh dari olahraga. (uf)			
Pengetahuan Konseptual-	Pengetahuan tentang pola makan dan diet	Individu mampu mengklasifikasikan atau mengkategorikan makanan/pola diet yang sehat dan mampu mengingat dampak yang disebabkan akibat makanan/pola diet yang tidak sehat	11	-Makanan yang sehat adalah makanan yang mampu mencukupi gizi harian seperti sayur, buah, daging dan ikan			
			12	- Diet yang sehat adalah membatasi asupan makan dan minum menjadi lebih sedikit. (uf)			
	Pengetahuan tentang tidur	Individu mengetahui konsep dari tidur dan kategori tidur yang sehat seperti apa	13	-Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan olahraga manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati,			



- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- State Islami University of Sultan Syarif Kasim Riau

			14	sirkulasi darah dan organ dalam lainnya  -Jam tidur berdasarkan usia berbeda-beda, untuk bayi tidur yang sehat 14-17 jam, sedangkan untuk dwasa tidur yang sehat adalah 7-8 jam.			
	Pengetahuan tentang merokok	Individu mengetahui hasil pengamatan tentang dampak yang disebabkan rokok bagi kesehatan	15	-Merokok menyebabkan munculnya 25 jenis penyakit diantaranya jantung, kanker, infeksi paru-paru dan penyakit pembuluh darah.			
			16	-Merokok ditempat umum tidak berbahaya bagi orang lain (uf).			
	Pengetahuan tentang alcohol	Individu mengetahui hasil pengamatan tentang dampak alcohol bagi kesehatan	17	Mengonsumsi alcohol dapat menyebabkan ketergantungan dan meningkatkan penyimpangan perilaku dan pola pikir seperti perilaku kekerasan dan pembunuhan.			





## © Hak cipta milli

## UIN Suska Riau

## Shalehah Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, dan pengumpulan bahan pustaka.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			18	-Tingkat konsumen alkohol di ndonesia termasuk yang terendah di dunia. (uf)			
	Pengetahuan tentang olahraga	Individu konsep olahraga dalam kesehatan	19	-Olahraga yang sehat adalah padat gerak, bebas dari stress, durasi 10-30 menit, mudah aman dan bermanfaat			
			20	-Olahraga dapat meningkatkan denyut jantung sehingga dapat menyebabkan resiko penyakit jantung yang lebih tinggi. (uf)			
Pengetahuan Prosedural	Pengetahuan prosedural tentang pola makan	Individu mengetahui kriteria makanan yang baik untuk kesehatan	21	-Sarapan rutin di jam 07.00, makan siang rutin di jam 12.30, dan makan malam di jam 18.30 merupakan waktu ideal dalam penerapan asupan makanan.			

## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		22	-Sarapan dan makan siang dapat digabungkan waktunya di jam 10.30, adalah cara ampuh untuk menurunkan berat badan(uf)			
	Individu mengetahui	23	-Waktu tidur yang ideal adalah kisaran pukul 22.00 hingga 06.00 wib untuk menghindari resiko penyakit akibat kurang istirahat.			
		24	-Tidur diatas jam 12 malam tidak berpengaruh apapun terhadap kesehatan tubuh (uf)			



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan Procedural tentang rokok	Individu mengetahui Langkah-langkah yang dapat dilakukan agar dapat berhenti daru merokok	25	-Mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi secara perlahan, mengganti rokok dengan permen atau makanan lain, dan menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat dapat membantu menghilangkan kebiasaan merokok.			
		26	-Melakukan tidur yang teratur dan makan yang sehat dapat mengurangi kecanduan merokok (uf)			
Pengetahuam procedural tentang alcohol	Individu mengatahui Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghentikan kecanduan alcohol	27	-Mencari lingkungan yang positif, minta dukungan keluarga, memahami dampak buruk alcohol, adalah beberapa cara yang dapat dilakukan agar dapat berhenti dari kecanduan alcohol.			



© Hak cipta milik UIN

Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan  
procedural  
tentang  
aktivitas  
fisik

28	-Melakukan pemeriksaan tensi darah dan tidur yang cukup dapat membantu seseorang berhenti dari kecanduan alcohol (uf)			
29	-Pemanasan dan pendinginan merupakan Langkah-langkah yang harus dilakukan ketika berolahraga untuk mengurangi resiko cedera ketika berolahraga.			
30	-Siang hari adalah waktu yang lebih tepat untuk berolahraga dibandingkan waktu pagi atau sore hari (uf)			



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan Metakognitif tentang pola makan	Individu mengingat gejala penyakit yang muncul akibat pola makan yang tidak sehat	31	-Sakit kepala, jantung berdebar, penglihatan kabur setelah mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan garam yang banyak adalah gejala seseorang mengalami hipertensi.		
		32	-Merasa kram pada bagian perut adalah gejala penyakit asam lambung yang terjadi ketika seseorang sering menunda waktu makan		
Pengetahuan metakognitif tentang tidur	Individu mengingat gejala penyakit yang muncul akibat kurang tidur	33	-Sakit kepala, mudah Lelah, sulit berkonsentrasi adalah gejala yang dirasakan oleh individu yang kurang tidur.		
		34	-Waktu tidur yang kurang dapat meningkatkan motivasi dan membuat tubuh menjadi lebih bugar (uf)		

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan metakognitif tentang rokok	Individu mengingat gejala penyakit yang diakibatkan oleh kecanduan merokok	35	-Mengalami batuk yang tuk kunjung sembuh, dada sesak dan sakit seperti di tusuk, dan mudah Lelah yang dialami oleh perokok merupakan gejala infeksi paru-paru.		
		36	-Perasaan menjadi tenang dan tingkat stress berkurang adalah bentuk manfaat dari merokok (uf)		
Pengetahuan metakognitif tentang alcohol	Individu mengingat gejala penyakit yang terjadi setelah mengkonsumsi alcohol	37	-Halusinasi, mengalami gangguan tidur, warna mata menjadi kuning, mengalami penurunan berat badan dan detak jantung menjadi lebih cepat adalah gejala yang dialami oleh pecandu alcohol.		



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

38	-Mengalami depresi, perubahan emosi yang signifikan, menjadi lebih agresif dan berbicara tidak jelas adalah gejala psikis yang dialami oleh pacandu alcohol.			
39	-Membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi resiko timbulnya penyakit, mengendalikan berat badan dan mengurangi stress adalah manfaat dari melakukan olahraga secara rutin.			



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan metakognitif tentang olahraga	Individu mengingat manfaat olahraga dalam kesehatan	40	-Olahraga dapat memicu cedera pada otot dan emningkatkan resiko penyakit tulang (uf)			
---	---	----	--	--	--	--

## Penilaian

1. Isi (kesesuaian)

.....  
 .....

2. Bahasa

.....  
 .....

3. Jumlah Aitem

.....  
 .....

Pekanbaru, Juni 2022

Validator

Indah Puji Ratnani, S. Psi., MA  
 NIP. 19761105 2007012 002



## LEMBAR VALIDASI

### ALAT UKUR PERILAKU SEHAT

#### 1. Definisi Operasional

Perilaku sehat merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan kesehatan dirinya, serta mencegah penyakit untuk menginfeksi dirinya. Perilaku sehat juga meliputi upaya pencegahan terhadap luka dan penyakit. Adapun dimensi perilaku sehat adalah pola makan/diet, Tidur, Tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, dan aktivitas fisik.

Skala perilaku sehat yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori perilaku sehat yang dikemukakan oleh Taylor (2018) dan diadaptasi dari Wahyuni (2018) dengan dimensi yaitu pola makan atau diet yang terdiri dari pola makan, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol dan olahraga secara teratur.

#### 2. Skala yang Digunakan :

- Buat Sendiri
- Terjemahan
- Modifikasi

#### 3. Jumlah Pernyataan (Aitem) : 24

#### 4. Format Responden : *Likert*

#### 5. Penilaian Setiap Butir Aitem :

Favorable:

1= Tidak Pernah

2= Kadang-kadang

3= Sering

4= Selalu

Unfavorable:

4= Tidak Pernah

3= Kadang-kadang

2= Sering

1= Selalu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## 6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu agar bersedia memberikan penilaian pada setiap pernyataan yang ada di dalam skala ini. Saya mohon Bapak/Ibu memberikan penilaian berdasarkan kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan aspek. Penilaian dilakukan dengan memilih Tidak Pernah (TP), Kadang-kadang (KD), Sering (SR) atau Selalu (SL) pada kolom check list (✓) yang telah disediakan

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya sarapan sebelum jam 09.00 setiap hari				
2.	Sarapan pagi menjadi rutinitas yang saya lakukan sebelum melakukan aktifitas sehari-hari.				
3.	Mengonsumsi makanan berserat tinggi, seperti sayur-sayuran				
4.	Tidur tidak kurang dari 7-8 jam setiap malam walaupun masih banyak hal yang harus diselesaikan				
5.	Saya berusaha untuk tidak merokok agar tubuh tetap sehat				
6.	Jadwal makan siang saya adalah dari jam 12.00-13.00				
7.	Saya berusaha mengontrol berat badan dalam batas normal				
8.	Tidak tidur larut malam adalah upaya saya untuk mendapatkan istirahat yang				

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	cukup				
9.	Saya meluangkan waktu untuk berolahraga setiap hari				
10.	Saya menjaga diri untuk tidak merokok walaupun diajak teman				
11.	Minum susu adalah upaya saya untuk mencukupi nutrisi dalam tubuh				
12.	Saya menunda makan walaupun sudah merasa lapar				
13.	Saya tidak sarapan pagi ketika banyak kesibukan di pagi hari				
14.	Saya mengonsumsi makanan cepat saji (contoh: mie, nasi goreng)				
15.	Tidur tidak nyenyak				
16.	Saya membiasakan diri berolahraga walaupun hanya sebentar				
17.	Merokok adalah salah satu cara agar saya tenang ketika memiliki masalah				
18.	Saya mengonsumsi minuman bersoda ( <i>soft drink</i> ) seperti fanta, sprite				
19.	Jadwal Makan malam saya adalah pukul 18.00				
20.	Saya dapat tertidur nyenyak pada malam hari				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

21.	Saya berusaha Mengendalikan diri untuk tidak merokok ketika memiliki masalah				
22.	Saya tidak biasa makan pagi				
23.	Saya tidur kurang dari 7-8 jam pada malam hari dikarenakan menonton atau bekerja hingga larut malam				
24.	Saya mengalami insomnia atau tidak dapat tidur pada malam hari				
25.	Saya tidak meluangkan waktu untuk berolahraga				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Penilaian**

1. Isi (kesesuaian)

.....

.....

2. Bahasa

.....

.....

3. Jumlah Aitem

.....

.....

Pekanbaru, 29 Juni 2022

Validator



Indah Puji Ratnani, S. Psi., MA

NIP. 19761105 2007012 002

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR SKALA PENGETAHUAN

### 1. Definisi Operasional

Pengetahuan merupakan hasil dari informasi yang didapat oleh individu akibat keingintahuan individu tersebut akan sesuatu melalui saraf sensori yakni penglihatan dan pendengaran, yang kemudian dimanifestasikan dalam bentuk perilaku. Dalam hal ini pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan tentang perilaku sehat.

Pernyataan dalam tes ini mengacu pada teori pengetahuan dari Bloom (1979). Yang mana fokus pengukuran pada domain kognif C1 yaitu mengingat. Tes disusun berdasarkan dimensi pengetahuan yaitu pengetahuan factual, pengetahuan konseptual, pengetahuan procedural, dan pengetahuan metakognitif mengenai perilaku sehat.

### 2. Skala yang Digunakan :

- Buat Sendiri
- Terjemahan
- Modifikasi

3. Jumlah Pernyataan (Aitem) : 40

4. Format Responden : *Guttman*

5. Penilaian Setiap Butir Aitem :

*Favorable:*

*Unfavorable:*

1= Benar

1= Salah

0= Salah

0= Benar

### 6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu agar bersedia memberikan penilaian pada setiap pernyataan yang ada di dalam skala ini. Saya mohon Bapak/Ibu memberikan penilaian berdasarkan kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan aspek. Penilaian dilakukan dengan memilih Benar (B) atau Salah (S) pada kolom check list (✓) yang telah disediakan.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang menyalin sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Mengutipnya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dimensi	Aspek	Indikator	NO Aitem	Pilihan Jawaban			Ket
				Aitem	Benar	Salah	
Pengetahuan Faktual	Pengetahuan tentang pola makan yang sehat	Individu mampu mengingat sumber makanan yang baik untuk kesehatan dan macam-macam makanan yang berbahaya untuk kesehatan	1	-Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral yang dapat mencukupi nutrisi harian tubuh			
			2	-Minuman bersoda, mie instan, makanan cepat saji lainnya, jika dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit			
	Pengetahuan tentang tidur	Individu mampu mengingat jam tidur yang tepat untuk kesehatannya	3	Pukul 22.00-06.00 adalah jam tidur yang baik untuk kesehatan			
			4	Tidur diatas jam 24.00 tidak memberi pengaruh buruk pada kesehatan (uf)			

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Pengetahuan tentang Merokok	Individu mampu mengingat macam-macam zat terkandung dalam rokok	5	-Rokok mengandung nikotin yang merupakan racun keras dan dapat melupuhkan saraf otak.			
		6	-Rokok berasal dari tembakau yang jika dikonsumsi tidak berbahaya bagi tubuh (uf)			
Pengetahuan tentang Alkohol	Individu mampu mengingat macam-macam alkohol	7	-Salah satu jenis alkohol yang beredar di kalangan masyarakat adalah Bir, Vodka dan Tuak.			
		8	-Alkohol adalah senyawa etanol yang dapat memberikan pengaruh penurunan kesadaran.			
Pengetahuan tentang macam-macam olahraga	Individu mampu mengingat jenis olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan	9	-Aktivitas fisik terbagi menjadi 3 jenis yaitu aktifitas fisik sehari-hari seperti jalan kaki, Latihan fisik seperti senam dan olahraga seperti sepakbola.			





- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, pengumpulan bahan referensi, atau kegiatan keagamaan yang wajar.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Shree-Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

			10	-Bulu tangkis, bola volley, basket dan renang bukanlah contoh dari olahraga. (uf)			
Pengetahuan Konseptual-	Pengetahuan tentang pola makan dan diet	Individu mampu mengklasifikasikan atau mengkategorikan makanan/pola diet yang sehat dan mampu mengingat dampak yang disebabkan akibat makanan/pola diet yang tidak sehat	11	-Makanan yang sehat adalah makanan yang mampu mencukupi gizi harian seperti sayur, buah, daging dan ikan			
			12	- Diet yang sehat adalah membatasi asupan makan dan minum menjadi lebih sedikit. (uf)			
	Pengetahuan tentang tidur	Individu mengetahui konsep dari tidur dan kategori tidur yang sehat seperti apa	13	-Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan olahraga manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati,			



- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islami University of Sultan Syarif Kasim Riau

			14	sirkulasi darah dan organ dalam lainnya  -Jam tidur berdasarkan usia berbeda-beda, untuk bayi tidur yang sehat 14-17 jam, sedangkan untuk dwasa tidur yang sehat adalah 7-8 jam.			
	Pengetahuan tentang merokok	Individu mengetahui hasil pengamatan tentang dampak yang disebabkan rokok bagi kesehatan	15	-Merokok menyebabkan munculnya 25 jenis penyakit diantaranya jantung, kanker, infeksi paru-paru dan penyakit pembuluh darah.			
			16	-Merokok ditempat umum tidak berbahaya bagi orang lain (uf).			
	Pengetahuan tentang alcohol	Individu mengetahui hasil pengamatan tentang dampak alcohol bagi kesehatan	17	Mengonsumsi alcohol dapat menyebabkan ketergantungan dan meningkatkan penyimpangan perilaku dan pola pikir seperti perilaku kekerasan dan pembunuhan.			



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			18	-Tingkat konsumen alkohol di ndonesia termasuk yang teremdah di dunia. (uf)			
	Pengetahuan tentang olahraga	Individu konsep dalam kesehatan	19	-Olahraga yang sehat adalah padat gerak, bebas dari stress, durasi 10-30 menit, mudah aman dan bermanfaat			
			20	-Olahraga dapat meningkatkan denyut jantung sehingga dapat menyebabkan resiko penyakit jantung yang lebih tinggi. (uf)			



## Hak cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan Prosedural	Individu mengetahui kriteria makanan yang baik untuk kesehatan	21	-Sarapan rutin di jam 07.00, makan siang rutin di jam 12.30, dan makan malam di jam 18.30 merupakan waktu ideal dalam penerapan asupan makanan.		
		22	-Sarapan dan makan siang dapat digabungkan waktunya di jam 10.30, adalah cara ampuh untuk menurunkan berat badan(uf)		
Pengetahuan procedural tentang tidur	Individu mengetahui	23	-Waktu tidur yang ideal adalah kisaran pukul 22.00 hingga 06.00 wib untuk menghindari resiko penyakit akibat kurang istirahat.		
		24	-Tidur diatas jam 12 malam tidak berpengaruh apapun terhadap kesehatan tubuh (uf)		

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan Procedural tentang rokok	Individu mengetahui Langkah-langkah yang dapat dilakukan agar dapat berhenti daru merokok	25	-Mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi secara perlahan, mengganti rokok dengan permen atau makanan lain, dan menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat dapat membantu menghilangkan kebiasaan merokok.			
		26	-Melakukan tidur yang teratur dan makan yang sehat dapat mengurangi kecanduan merokok (uf)			
Pengetahuam procedural tentang alcohol	Individu mengatahui Langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghentikan kecanduan alcohol	27	-Mencari lingkungan yang positif, minta dukungan keluarga, memahami dampak buruk alcohol, adalah beberapa cara yang dapat dilakukan agar dapat berhenti dari kecanduan alcohol.			

## © Hak cipta milik UIN

## Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan procedural tentang aktivitas fisik

28	-Melakukan pemeriksaan tensi darah dan tidur yang cukup dapat membantu seseorang berhenti dari kecanduan alcohol (uf)			
29	-Pemanasan dan pendinginan merupakan Langkah-langkah yang harus dilakukan ketika berolahraga untuk mengurangi resiko cedera ketika berolahraga.			
30	-Siang hari adalah waktu yang lebih tepat untuk berolahraga dibandingkan waktu pagi atau sore hari (uf)			



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan Metakognitif	Pengetahuan tentang pola makan	Individu mengingat gejala penyakit yang muncul akibat pola makan yang tidak sehat	31	-Sakit kepala, jantung berdebar, penglihatan kabur setelah mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan garam yang banyak adalah gejala seseorang mengalami hipertensi.		
			32	-Merasa keram pada bagian perut adalah gejala penyakit asam lambung yang terjadi ketika seseorang sering menunda waktu makan		
Pengetahuan metakognitif tentang tidur	Pengetahuan metakognitif tentang tidur	Individu mengingat gejala penyakit yang muncul akibat kurang tidur	33	-Sakit kepala, mudah Lelah, sulit berkonsentrasi adalah gejala yang dirasakan oleh individu yang kurang tidur.		
			34	-Waktu tidur yang kurang dapat meningkatkan motivasi dan membuat tubuh menjadi lebih bugar (uf)		

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan metakognitif tentang rokok	Individu mengingat gejala penyakit yang diakibatkan oleh kecanduan merokok	35	-Mengalami batuk yang tuk kunjung sembuh, dada sesak dan sakit seperti di tusuk, dan mudah Lelah yang dialami oleh perokok merupakan gejala infeksi paru-paru.		
		36	-Perasaan menjadi tenang dan tingkat stress berkurang adalah bentuk manfaat dari merokok (uf)		
Pengetahuan metakognitif tentang alcohol	Individu mengingat gejala penyakit yang terjadi setelah mengkonsumsi alcohol	37	-Halusinasi, mengalami gangguan tidur, warna mata menjadi kuning, mengalami penurunan berat badan dan detak jantung menjadi lebih cepat adalah gejala yang dialami oleh pecandu alcohol.		





## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

38	-Mengalami depresi, perubahan emosi yang signifikan, menjadi lebih agresif dan berbicara tidak jelas adalah gejala psikis yang dialami oleh pacandu alcohol.			
39	-Membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi resiko timbulnya penyakit, mengendalikan berat badan dan mengurangi stress adalah manfaat dari melakukan olahraga secara rutin.			

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			-Olahraga dapat memicu cedera pada otot dan emningkatkan resiko penyakit tulang (uf)	40	Individu mengingat manfaat olahraga dalam kesehatan	Pengetahuan metakognitif tentang olahraga
--	--	--	--	----	---	---

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Penilaian

1. Isi (kesesuaian)

.....  
 .....

2. Bahasa

.....  
 .....

3. Jumlah Aitem

.....  
 .....

Pekanbaru, 29 Juni 2022

Validator



Raudatussalamah, S. Psi., MA

NIP. 19791015 200604 2 004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### PERILAKU SEHAT

#### 1. Definisi Operasional

Perilaku sehat merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mempertahankan kesehatan dirinya, serta mencegah penyakit untuk menginfeksi dirinya. Perilaku sehat juga meliputi upaya pencegahan terhadap luka dan penyakit. Adapun dimensi perilaku sehat adalah pola makan/diet, Tidur, Tidak merokok, tidak mengkonsumsi alcohol, dan aktivitas fisik.

Skala perilaku sehat yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori perilaku sehat yang dikemukakan oleh Taylor (2018) dan diadaptasi dari Wahyuni (2018) dengan dimensi yaitu pola makan atau diet yang terdiri dari pola makan, tidur tujuh sampai dengan delapan jam setiap malam, tidak merokok, menghindari minuman beralkohol dan olahraga secara teratur.

#### 2. Skala yang Digunakan :

- ( ) Buat Sendiri
- ( ) Terjemahan
- (✓) Modifikasi

#### 3. Jumlah Pernyataan (Aitem) : 24

#### 4. Format Responden : Likert

#### 5. Penilaian Setiap Butir Aitem :

Favorable:

1= Tidak Pernah

2= Kadang-kadang

3= Sering

4= Selalu

Unfavorable:

4= Tidak Pernah

3= Kadang-kadang

2= Sering

1= Selalu



## 6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu agar bersedia memberikan penilaian pada setiap pernyataan yang ada di dalam skala ini. Saya mohon Bapak/Ibu memberikan penilaian berdasarkan kesesuaian antara pernyataan (aitem) dengan aspek. Penilaian dilakukan dengan memilih Tidak Pernah(TP), Kadang-kadang(KD), Sering (SR) atau Selalu (SL) pada kolom check list (✓) yang telah disediakan.

No	Pernyataan	TP	KD	SR	SL
1.	Saya sarapan sebelum jam 09.00 setiap hari				
2.	Sarapan pagi menjadi rutinitas yang saya lakukan sebelum melakukan aktifitas sehari-hari.				
3.	Mengonsumsi makanan berserat tinggi, seperti sayur-sayuran				
4.	Tidur tidak kurang dari 7-8 jam setiap malam walaupun masih banyak hal yang harus diselesaikan				
5.	Saya berusaha untuk tidak merokok agar tubuh tetap sehat				
6.	Jadwal makan siang saya adalah dari jam 12.00-13.00				
7.	Saya berusaha mengontrol berat badan dalam batas normal				
8.	Tidak tidur larut malam adalah upaya saya untuk mendapatkan istirahat yang				

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	cukup				
9.	Saya meluangkan waktu untuk berolahraga setiap hari				
10.	Saya menjaga diri untuk tidak merokok walaupun diajak teman				
11.	Minum susu adalah upaya saya untuk mencukupi nutrisi dalam tubuh				
12.	Saya menunda makan walaupun sudah merasa lapar				
13.	Saya tidak sarapan pagi ketika banyak kesibukan di pagi hari				
14.	Saya mengkonsumsi makanan cepat saji (contoh: mie, nasi goreng)				
15.	Tidur tidak nyenyak				
16.	Saya membiasakan diri berolahraga walaupun hanya sebentar				
17.	Merokok adalah salah satu cara agar saya tenang ketika memiliki masalah				
18.	Saya mengkonsumsi minuman bersoda ( <i>soft drink</i> ) seperti fanta, sprite				
19.	Jadwal Makan malam saya adalah pukul 18.00				
20.	Saya dapat tertidur nyenyak pada malam hari				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

21.	Saya berusaha Mengendalikan diri untuk tidak merokok ketika memiliki masalah				
22.	Saya tidak biasa makan pagi				
23.	Saya tidur kurang dari 7-8 jam pada malam hari dikarenakan menonton atau bekerja hingga larut malam				
24.	Saya mengalami insomnia atau tidak dapat tidur pada malam hari				
25.	Saya tidak meluangkan waktu untuk berolahraga				

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Penilaian

1. Isi (Kesesuaian)
2. Bahasa
3. Jumlah Aitem

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pekanbaru, 29 Juni 2022

Validator

Raudatussalamah, S. Psi., MA

NIP. 19791015 200604 2 004

UIN SUSKA RIAU





## LAMPIRAN B

# GUIDE WAWANCARA & VERBATIM

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Guide Wawancara

1. Apa saja kegiatan Anda sehari-hari?
2. Bagaimana jam makan Anda?
3. Bagaimana jadwal tidur Anda?
4. Apakah Anda mengonsumsi minuman beralkohol?
5. Apakah Anda merokok?
6. Bagaimana cara Anda untuk menjaga tubuh Anda untuk tetap sehat?

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





### Verbatim Wawancara

Responden : TAS  
 Tanggal Wawancara : Jum'at, 13 Juni 2022  
 Media Wawancara : Via Telpon

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5	Assalamualaikum kak, sebelumnya Esas minta izin. Kebetulan kini tengah Menyusun skripsi tentang pengetahuan dan perilaku sehat masyarakat didesa Mentulik ko kak, jadi Esas nondak wawancara kakak untuk mencari data awal untuk fenomena penelitian Esas go.		
10	Insyaallah data kakak dijamin kerahasiaannya, dan kalua ado beko pertanyaan yang menurut kakak ndak omo kakak jawab, ndak apo kalua ndak dijawab do kak, Apakah kakak bersedia untuk jadi subjek wawancara Esas kak?		
15	<b>Ha bulinyo dek, bersedia kakak jadi subjek Esas.</b>		
20	Alhamdulillah, oke kak, buli ceritakan kegiatan kakak sehari-hari dari bangun tidur kak?		
25	<b>Kakak biaso bangun shalat dek, tu siap-siap untuk</b>	Sarapan sering terlewatakan oleh subjek karna	Sarapan tidak teratur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30	<p><b>berangkat kesekolah, karna kakak ngajar kan.</b></p> <p>Jadwal makan kakak bagaimana kak?</p> <p><b>Sarapan kakak sering kalau sempat dek, karna kakak berangkat pagi kerja tu, kadang gak sempat. Tapi makan siang selalu pas jam istirahat sebelum tidur tulah, malam setelah maghrib dengan keluarga.</b></p>	tuntutan pekerjaan	
35	<p>Aaaa, amanlah ya kak, kakak minum alcohol dan merokok kak?</p> <p>Untuk jam istirahat kakak bagaimana kak?</p> <p><b>Tidur biasonyo jam 10 dek, tapi kalau ado kojo kadang lewat juo dari jam segitu.</b></p>	Tidur cukup, begadang jika ada keperluan	Subjek jarang begadang
40	<p>Ndaklah dek, bahayo tu untuk kakak hahah (tertawa)</p> <p>Hahaha iyo kan kak, untuk olahraga gimano kak? Sering kakak lakukan?</p> <p><b>Olahraga jarang sih kakak dek, mungkin dek balek kerja dan ngurus keperluan rumah, jadi kakak kurang waktunya.</b></p> <p>Oke kak, Apo upaya kakak biar tubuh kakak tetap sehat kak?</p>	Subjek jarang melakukan olahraga karna sudah banyak kegiatan dirumah	Jarang meluangkan waktu untuk olahraga
50			

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p><b>Kakak jarang makan makanan cepat saji dek kayak mie tu, terus kakak usahakan untuk tak makan micin.</b></p> <p>Masyaallah, mantap kak. Baiklah kaka, segitula wawancara wak mo kak, makasih banyak sudah bersedia, semoga kakak dan keluarga sehat torui yoo.</p> <p>Aamiin, samo-samo yo deek.</p>		
---	--	--



### Verbatim Wawancara

Responden : MW  
 Tanggal Wawancara : Jum'at, 13 Juni 2022  
 Media Wawancara : Via Telpon

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5	Assalamualaikum dek. Kakak kak Esas, kini kakak kuliah di UIN SUSKA Riau. Kini kakak sedang proses menyelesaikan skripsi, jadi kakak nondak wawancara Adek tentang perilaku sehat,Insyaallah data adek terjamin kerahasiaannyo kira-kira adek bersedia kakak waancarai?		
10	<b>Boleh kak, insyaallah.</b>		
15	Oke, Apo ajo kegiatan Adek sehari-hari dari bangun tidur? <b>Adek bangun jam set 6 kak, kadang shalat, kadang ndak. Tu siap-siap biangkek kojo, tapi sarapan dulu. Baru kojo sampai sore, balek kauma sore tu mandi. Lanjut makan malam, kalau lah istirahat kadang langsung tidu, kadang main PUBG lu</b>	Subjek bekerja dan memiliki jadwal tidur yang teratur, serta jadwal makan yang teratur	Jadwal tidur teratur
20	<b>kadang langsung tidu, kadang main PUBG lu</b>	Makan tiga kali sehari	Jadwal makan teratur
25	Ooo, oke-oke, berarti adek makan teratur ya, <b>Alhamdulillah makan aman</b>	Subjek adalah	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30	<p><b>tiga kali sehari kak.</b></p> <p>Oke dek, Adek merokok kah?</p> <p><b>Kadang-kadang maokok kak, tapi kini lebih sering nge-vape kak</b></p> <p>Oke sip-sip, kalau konsumsi minuman beralkohol sering dek?</p> <p><b>Dulunyo kak, terakhir pas SMP</b></p> <p>Alhamdulillah ndak lagi sekarang ya, oke kalau olahraga, adek rutin kah?</p> <p><b>Olahraga terus kak, rutin 2 sampai 4 kali seminggu, main bola kak.</b></p>	<p>perokok</p> <p>Pernah minum alcohol namun sekarang tidak lagi</p> <p>Subjek rutin berolahraga setiap pekan</p>	<p>Subjek adalah perokok</p> <p>Rutin olahraga</p>
35	<p>Oke dek mantpa rajin olahraga, tu untuk makanan jenis makanan apo yang sering adek konsumsi?</p> <p><b>Adek makan apa aja sih kak, yang penting halal dan ada lalapan kak heheh.</b></p> <p>Sip-sip, makanan kayak mie instan, gorengan gitu apakah sering adek konsumsi?</p> <p><b>Ndak do kak, jarang kali makan makanan kayak gitu.</b></p> <p>Oke baik dek, pertanyaan terakhir, menurut adek bagaimano cara meningkatkan</p>	<p>Subjek jarang mengkonsumsi makanan cepat saji</p> <p>Pengetahuan tentang perilaku sehat cukup baik</p>	<p>Makanan yang dikonsumsi cukup baik</p>
40	<p>Oke dek mantpa rajin olahraga, tu untuk makanan jenis makanan apo yang sering adek konsumsi?</p> <p><b>Adek makan apa aja sih kak, yang penting halal dan ada lalapan kak heheh.</b></p> <p>Sip-sip, makanan kayak mie instan, gorengan gitu apakah sering adek konsumsi?</p> <p><b>Ndak do kak, jarang kali makan makanan kayak gitu.</b></p> <p>Oke baik dek, pertanyaan terakhir, menurut adek bagaimano cara meningkatkan</p>	<p>Subjek jarang mengkonsumsi makanan cepat saji</p> <p>Pengetahuan tentang perilaku sehat cukup baik</p>	<p>Makanan yang dikonsumsi cukup baik</p>
45	<p>Oke dek mantpa rajin olahraga, tu untuk makanan jenis makanan apo yang sering adek konsumsi?</p> <p><b>Adek makan apa aja sih kak, yang penting halal dan ada lalapan kak heheh.</b></p> <p>Sip-sip, makanan kayak mie instan, gorengan gitu apakah sering adek konsumsi?</p> <p><b>Ndak do kak, jarang kali makan makanan kayak gitu.</b></p> <p>Oke baik dek, pertanyaan terakhir, menurut adek bagaimano cara meningkatkan</p>	<p>Subjek jarang mengkonsumsi makanan cepat saji</p> <p>Pengetahuan tentang perilaku sehat cukup baik</p>	<p>Makanan yang dikonsumsi cukup baik</p>
50	<p>Oke dek mantpa rajin olahraga, tu untuk makanan jenis makanan apo yang sering adek konsumsi?</p> <p><b>Adek makan apa aja sih kak, yang penting halal dan ada lalapan kak heheh.</b></p> <p>Sip-sip, makanan kayak mie instan, gorengan gitu apakah sering adek konsumsi?</p> <p><b>Ndak do kak, jarang kali makan makanan kayak gitu.</b></p> <p>Oke baik dek, pertanyaan terakhir, menurut adek bagaimano cara meningkatkan</p>	<p>Subjek jarang mengkonsumsi makanan cepat saji</p> <p>Pengetahuan tentang perilaku sehat cukup baik</p>	<p>Makanan yang dikonsumsi cukup baik</p>



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>kesehatan tubuh?</p> <p><b>Menurut Adek sih kak, jago makan, jago tidur, tu olahraga , kalau macam tu wak serahkan ke yang di ate le du.</b></p> <p>Oke siap, makasih yo dek, semoga adek dan keluarga sehat selalu, dan mudah segalo urusan Adik.</p> <p>Samo-samo kak</p>		
--	--	--





### Verbatim Wawancara

Responden : N  
 Tanggal Wawancara : Jum'at, 13 Juni 2022  
 Media Wawancara : Via Telpon

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5	Assalamualaikum Bang, Ambo Esas, kini sedang dalam proses penyelesaian skripsi di UIN SUSKA Riau, jadi mbo nondak wawancara abang tentang perilaku sehat, insyaallah segala rahasia dan identitas abang akan disimpan dengan elok, kira-kira abang bersedia di wawancarai bang?		
10	<b>Boleh dek, bisa-bisa.</b> Oke bang, apo kegiatan bang sehari-hari?		
15	<b>Kegiatan paling kojo, tu sore olahraga main bola.</b>		
20	Oke bang, bagaimano pola makan abang bang? <b>Kalau makan ko, abang kurang teratur dek, paling sekali seharinyo</b>	Makan sering sekali sehari	Pola makan tidak teratur
25	Apo pasal macam tu bang? <b>Kadang ndak selero do, jadi makannyo pas siang ajo, kadang-kadang tongah malam.</b>	Jarang mengkonsumsi	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30	<p>Hmmm apo biaso menu abang pas makan?</p> <p><b>Nasi biasonyo, kalau makan mie jarang, kurang suko yo</b></p> <p>Kalau tidu bang? Lai rutinny o?</p> <p><b>Tidu ko ndak teratur do, kadang kojo begadang persiapan untuk jualan ikan dipasar.</b></p>	<p>makanan cepat saji</p> <p>Tidur tidak teratur</p> <p>Subjek sering begadang</p>	<p>Jam tidur tidak sesuai</p>
35	<p>Biaso jam tidur Abang jam bepo?</p> <p><b>Kadang begadang sampai jam 3, tu tidur bangun sampai jam 5 paling lambek jago jam 7 pagi.</b></p>	<p>Subjek adalah perokok aktif</p>	
40	<p>Oke bang, Abang merokok ndak? Bepo banyak durasinyo?</p> <p><b>Merokok, tiap hari, kadang 2 sampai 3 batang.</b></p> <p>Kalau olahraga rutin bang?</p>	<p>Subjek rutin berolahraga karna merupakan hobby</p> <p>Akses tempat berolahraga dekat dengan rumah subjek</p>	
45	<p><b>Olahraga rutinnyo, karna hobby disitu, macama main bola, main volley tiap sore jo kawan-kawan.</b></p> <p>Berarti kalau olahraga ko tiap hari yo bang?</p>		
50	<p><b>Iyo, lapangan volley samo badminton dokek samping rumah, jadi ramai pemuda main badminton dan volley. tiap sore.</b></p>	<p>Upaya untuk menjaga kesehatan</p>	



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

<p>Oke bang, Apo upaya yang Abang biar tetap sehat torui bang?</p> <p><b>Olahraga tiap sore, walaupun niat abang ndak jago kesehatan, lebih ka hobby, walaupun tiap malam begadang hahah</b></p> <p>Oke bang, siap-siap semoga sehat selalu yo bang, makasih untuk kotu abang hari ko.</p> <p><b>Samo-samo dek.</b></p>		
---	--	--



### Verbatim Wawancara

Responden : OTD  
 Tanggal Wawancara : Jum'at, 13 Juni 2022  
 Lokasi Wawancara : Via Telpon

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5	Assalamualaikum Bang, Sehat bang <b>Walaikumussalam, sehat sas, apo cito du?</b>		
10	Ambo nondak wawancarai abang, kini sedang dalam proses penyelesaian skripsi di UIN SUSKA Riau, jadi mbo nondak wawancara abang tentang perilaku sehat, insyaallah segala rahasia dan identitas abang akan disimpan dengan elok, kira-kira abang bersedia di wawancarai bang?		
15	<b>Bisa nyo du, apo pertanyaannyo du?</b>		
20	Oke bang, apo kegiatan bang sehari-hari? <b>Kini dak banyak kegiatan do, kadang urus kuliah, jumpo dosen, tu kalau ndak balek kampung, tu sampai sore ndak ado kegiatan le.</b>		
25	Oke bang, bagaimana pola makan abang bang?	Jarang mengkonsumsi makanan cepat saji	Pola makan  Pola tidur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30	<p><b>Kalau makan ko siangnyo, jago jam 8, kadang shubuh telewat, minum air putih, jadi jarang sarapan. Makan malam setelah isya.</b></p> <p>Ndak sarapan ko payah focus ndk bang?</p>	Tidur tidak teratur	Pola tidur kurang baik
35	<p><b>Iyo, tapi sering kesiangan tiap hari jagonyo, jadi gabung makan siang le</b></p> <p>Kalau pola tidur abang bagaimana bang?</p>	Subjek sering begadang	Merokok
40	<p>Kini sering tidu jam 12 keatas begadang, itulah paginyo sering bangun jam 8 dek.</p> <p>Apakah abang mengkonsumsi Alkohol dan rokok?</p> <p><b>Alhamdulillah ndak pernah minum-minum do, merokok juga ndak.</b></p>	Subjek adalah perokok aktif	
45	<p>Oke bang, kalau olahra rutin ndak bang?</p> <p><b>Olahraga tiap kams dan jumat, biasonyo main bola.</b></p>	Subjek tidak mengkonsumsi alcohol dan bukan perokok	
50	<p>Oke bang, apo upaya abang untuk menjaga tubuh tetap sehat bang?</p> <p><b>Jago kesehatan tu makan teratur, tidur teratur, walaupun kini sering begadang,ndak merokok dan</b></p>	Subjek rutin lahraga	
		Pengetahuan subjek tentang perilaku untuk menjaga kesehatan	

<p><b>narkoba, dan tak minum minuman beralkohol.</b></p> <p>Oke, makasih yo Bang, Alhamdulillah lah salosai wawancara, semoga Allah mudahkan segala urusan Abang.</p> <p><b>Samo-samo dek</b></p>		
---	--	--

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta dilindungi UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### Verbatim Wawancara

Responden : DW  
 Tanggal Wawancara : Jum'at, 13 Juni 2022  
 Lokasi Wawancara : Rumah responden, Desa Mentulik  
 Catatan lapangan :

Baris	Uraian Wawancara	Ide Utama	Tema
5	Assalamualaikum D, apo kabar? <b>Alhamdulillah sehat Sas. Ado apo kini du?</b> Iko D, Ambo kini sodang proses skripsi, dan tongah mencari data untuk skripsi du dengan caro wawancara, bisa D Ambo wawancarai?		
10	<b>Bisa Sas, apo pertanyaan du?</b> Ha, kagiatan D sehari-hari dari bangun tidur bagaimano?		
15	<b>Biasonyo Sas, Bangun shalat shubuh. Tu tidur balek sekitar setengah jam, baru bangun beberes rumah, masak, nyuci.</b> Jam makan D biasonyo jam bepo jo?		
20	<b>Biaso makan siap salosai kojo sodo sas, jam 11 lah</b> Berarti D, Ndak sarapan? <b>Sarapan tu jam 11 dah gabung makan siang Sas</b>	Subjek tidak melakukan sarapan pagi	Pola makan
25	Oooo, oke, setelah tu apo kegiatan D? <b>Shalat dzuhur baru habistu</b>	Subjek melakukan	Olahraga teratur



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

30	<p><b>tidur siang sas sampai Ashar</b></p> <p>Olahraga lai ado nyo D?</p> <p><b>Ado, biasonyo senam Sas sekitar 15 menitlah sore tu</b></p>	olahraga	
35	<p>D ado merokok atau minum alkohol D? <b>Ndaklah sas, bahayo tum ah</b></p> <p><b>Hahah iyo nyo du, kalau malam tidur</b> biaso jam bepo D?</p>	Pola tidur subjek	Tidur
45	<p><b>Biaso jam 10 lah tidu sas, tapi kadang lewat sikit scroll sosmed.</b></p> <p>Oke D, apo upaya D biar bisa sehat torui?</p> <p><b>Tidur teratur diusahakan tu sas, jago makanan yang awak makan, tu minum suplemen herbal biar sehat.</b></p> <p>Oo, oke sip-sip, makasih Yo D, lah omo diwawancarai, semoga D dan keluarga sehat selalu</p> <p><b>Aammin makasih Kembali sas.</b></p>	Upaya subjek menjaga kesehatan	Perilaku subjek dalam menjaga kesehatan.





## LAMPIRAN C SKALA TRYOUT

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**SKALA PENELITIAN****Identitas Subjek**

Nama/Inisial :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Pendidikan Terakhir :  
 Pekerjaan :  
 Hari/Tanggal :

---

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan saya Esas Mita Rosadi, mahasiswi Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dalam proses pengerjaan tugas akhir skripsi. Untuk itu saya mohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi mengisi skala ini. Sebelum memberikan tanggapan, diharapkan kepada saudara untuk membaca petunjuk pengisian skala terlebih dahulu. Seluruh identitas diri yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Terimakasih atas partisipasi saudara dalam mengisi skala ini.

Hormat Saya,

Esas Mita Rosadi



### Petunjuk Pengerjaan:

Berikut telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Bapak/Ibu diminta untuk mengisi pernyataan ini dengan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan Bapak/Ibu. Dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada pernyataan tersebut. format alternatif pilihan jawaban yang tersedia:

- “B” jika menurut anda “BENAR”
- “S” jika menurut anda “SALAH”

No	Pernyataan	B	S
1.	Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber vitamin dan mineral yang dapat mencukupi nutrisi harian tubuh.		
2.	Minuman bersoda, mie instan, makanan cepat saji lainnya, jika dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit		
3.	Pukul 22.00-06.00 adalah jam tidur yang baik untuk kesehatan.		
4.	Tidur diatas jam 24.00 tidak memberi pengaruh buruk pada kesehatan.		
5.	Rokok mengandung nikotin yang merupakan racun keras dan dapat melumpuhkan saraf otak.		
6.	Rokok berasal dari tembakau yang jika dikonsumsi tidak berbahaya bagi tubuh.		
7.	Salah satu jenis alkohol yang beredar di kalangan masyarakat adalah Bir, Vodka dan Tuak.		
8.	Alkohol adalah senyawa etanol yang dapat memberikan pengaruh penurunan kesadaran.		
9.	Aktivitas fisik terbagi menjadi 3 jenis yaitu aktifitas fisik sehari-hari seperti jalan kaki, latihan fisik seperti senam dan olahraga seperti sepakbola.		
10.	Bulu tangkis, bola volley, basket dan renang bukanlah contoh dari olahraga.		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

11.	Makanan yang sehat adalah makanan yang mampu mencukupi gizi harian seperti sayur, buah, daging dan ikan.		
12.	Diet yang sehat adalah membatasi asupan makan dan minum menjadi lebih sedikit.		
13.	Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan fisik manusia, kecuali fungsi beberapa organ penting seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ dalam lainnya.		
14.	Jam tidur berdasarkan usia berbeda-beda, untuk bayi tidur yang sehat 14-17 jam, sedangkan untuk dewasa tidur yang sehat adalah 7-8 jam.		
15.	Merokok menyebabkan munculnya 25 jenis penyakit diantaranya jantung, kanker, infeksi paru-paru dan penyakit pembuluh darah.		
16.	Merokok ditempat umum tidak berbahaya bagi orang lain.		
17.	Mengonsumsi alkohol dapat menyebabkan ketergantungan dan meningkatkan penyimpangan perilaku dan pola pikir seperti perilaku kekerasan dan pembunuhan.		
18.	Tingkat konsumsi alkohol di Indonesesia termasuk yang terendah di dunia.		
19.	Olahraga yang sehat adalah padat gerak, bebas dari stress, durasi 10-30 menit, mudah aman dan bermanfaat.		
20.	Olahraga dapat meningkatkan denyut jantung sehingga dapat menyebabkan resiko penyakit jantung yang lebih tinggi.		
21.	di jam 07.00, makan siang rutin di jam 12.30, dan makan malam di jam 18.30 merupakan waktu ideal dalam penerapan asupan makanan.		
22.	Sarapan dan makan siang dapat digabungkan waktunya di jam 10.30, adalah cara ampuh untuk menurunkan berat badan.		
23.	Waktu tidur yang ideal adalah kisaran pukul 22.00 hingga 06.00 wib untuk menghindari resiko penyakit akibat kurang		

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



	istirahat.		
24.	Tidur diatas jam 12 malam tidak berpengaruh apapun terhadap kesehatan tubuh.		
25.	Mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi secara perlahan, mengganti rokok dengan permen atau makanan lain, dan menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat dapat membantu menghilangkan kebiasaan merokok.		
26.	Melakukan tidur yang teratur dan makan yang sehat dapat mengurangi kecanduan merokok		
27.	Mencari lingkungan yang positif, minta dukungan keluarga, memahami dampak buruk alkohol, adalah beberapa cara yang dapat dilakukan agar dapat berhenti dari kecanduan .		
28.	Melakukan pemeriksaan tensi darah dan tidur yang cukup dapat membantu seseorang berhenti dari kecanduan merokok.		
29.	Pemanasan dan pendinginan merupakan Langkah-langkah yang harus dilakukan ketika berolahraga untuk mengurangi resiko cedera ketika berolahraga.		
30.	Siang hari adalah waktu yang lebih tepat untuk berolahraga dibandingkan waktu pagi atau sore hari.		
31.	Sakit kepala, jantung berdebar, penglihatan kabur setelah mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan garam yang banyak adalah gejala seseorang mengalami hipertensi.		
32.	Merasa keram pada bagian perut adalah gejala penyakit asam lambung yang terjadi ketika seseorang sering menunda waktu makan		
33.	Sakit kepala, mudah lelah, sulit berkonsentrasi adalah gejala yang dirasakan oleh individu yang kurang tidur.		
34.	Waktu tidur yang kurang dapat meningkatkan motivasi dan membuat tubuh menjadi lebih bugar.		
35.	batuk yang tak kunjung sembuh, dada sesak dan sakit seperti ditusuk, dan mudah lelah yang dialami oleh perokok merupakan		

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

	gejala infeksi paru-paru.		
36.	Perasaan menjadi tenang dan tingkat stress berkurang adalah bentuk manfaat dari merokok.		
37.	Halusinasi, mengalami gangguan tidur, warna mata menjadi kuning, mengalami penurunan berat badan dan detak jantung menjadi lebih cepat adalah gejala yang dialami oleh pecandu alkohol.		
38.	Mengalami depresi, perubahan emosi yang signifikan, menjadi lebih agresif dan berbicara tidak jelas adalah gejala psikis yang dialami oleh pacandu alkohol.		
39.	Membantu meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi resiko timbulnya penyakit, mengendalikan berat badan dan mengurangi stress adalah manfaat dari melakukan olahraga secara rutin.		
40.	Olahraga dapat memicu cedera pada otot dan emningkatkan resiko penyakit tulang.		

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Petunjuk Pengisian

Berikut ini telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Bapak/Ibu diminta untuk mengisi pernyataan ini dengan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu saat ini. Semua jawaban akan kami terima, karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Informasi dan jawaban yang Bapak/Ibu berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Berikut ini adalah pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan yang diberikan kepada Bapak/Ibu.

**TP : Tidak Pernah**

**SR : Sering**

**KD: Kadang-kadang**

**SL : Selalu**

Berilah tanda checklist (✓) untuk jawaban yang anda pilih. Pastikan anda menjawab semua pernyataan yang diberikan

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya sarapan sebelum jam 09.00 setiap hari				
2.	Sarapan pagi menjadi rutinitas yang saya lakukan sebelum melakukan aktifitas sehari-hari.				
3.	Saya rajin mengkonsumsi makanan berserat tinggi, seperti sayur-sayuran				
4.	Tidur tidak kurang dari 7-8 jam setiap malam walaupun masih banyak hal yang harus diselesaikan				
5.	Saya berusaha untuk tidak merokok agar tubuh tetap sehat				
6.	Jadwal makan siang saya adalah dari jam 12.00-13.00				
7.	Saya berusaha mengontrol berat badan dalam batas				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

	normal				
8.	Tidak tidur larut malam adalah upaya saya untuk mendapatkan istirahat yang cukup				
9.	Saya meluangkan waktu untuk berolahraga setiap hari				
10.	Saya menjaga diri untuk tidak merokok walaupun diajak teman				
11.	Minum susu adalah upaya saya untuk mencukupi nutrisi dalam tubuh				
12.	Saya menunda makan walaupun sudah merasa lapar				
13.	Saya tidak sarapan pagi ketika banyak kesibukan di pagi hari				
14.	Saya mengkonsumsi makanan cepat saji (contoh: mie, nasi goreng)				
15.	Tidur tidak nyenyak				
16.	Saya membiasakan diri berolahraga walaupun hanya sebentar				
17.	Merokok adalah salah satu cara agar saya tenang ketika memiliki masalah				
18.	Saya mengkonsumsi minuman bersoda ( <i>soft drink</i> ) seperti fanta, dan sprite.				
19.	Jadwal Makan malam saya adalah pukul 18.00				
20.	Saya dapat tertidur nyenyak pada malam hari				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN SUSKA RIAU

21.	Saya berusaha Mengendalikan diri untuk tidak merokok ketika memiliki masalah				
22.	Saya tidak biasa makan pagi				
23.	Saya tidur kurang dari 7-8 jam pada malam hari dikarenakan menonton atau bekerja hingga larut malam.				
24.	Saya mengalami insomnia atau tidak dapat tidur pada malam hari				
25.	Saya tidak meluangkan waktu untuk berolahraga.				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# LAMPIRAN D

## TABULASI DATA TRYOUT

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

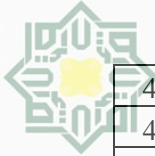




**DESKRIPSI SUBJEK TRYOUT**

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN TERAKHIR	PEKERJAAN
1	Alfison	34	Laki-laki	SMA	Wiraswasta
2	Merri Marlina	36	Perempuan	SMA	IRT
3	Wirda Tuljannah	22	Perempuan	SMA	IRT
4	Mhd Muslih	21	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
5	Silvia	22	Perempuan	SMA	IRT
6	Sintia Safitri	21	Perempuan	SMA	IRT
7	Mayang Sari	27	Perempuan	SMA	IRT
8	Pitri	35	Perempuan	SD	IRT
9	Zur Karnain	36	Laki-laki	SMP	Petani
10	Ernita	27	Perempuan	SMA	IRT
11	Nanang	36	Laki-laki	SMA	S1
12	Magri Yani	24	Perempuan	SMA	IRT
13	Nur'aini	34	Perempuan	S1	Guru
14	Herdawati	40	Perempuan	SMP	IRT
15	Desi	24	Perempuan	SMP	IRT
16	Ria Anggela	35	Perempuan	S1	Guru
17	Tia Arista Sari	25	Perempuan	S1	Guru
18	Nellina	19	Perempuan	SMA	Belum ada
19	Dita Hartati Oktavia	19	Perempuan	SMA	Tidak ada
20	Dinni Lutfia	22	Perempuan	SMA	Guru
21	Siska Fitri	25	Perempuan	SMA	Mahasiswa
22	Mika Ayuni	27	Perempuan	S1	IRT
23	Suratman	25	Laki-laki	S1	Wiraswasta
24	Ardion	39	Laki-laki	SMP	Wiraswasta
25	Masrawati	44	Perempuan	s1	Guru
26	Nindia	20	Perempuan	SMA	Wiraswasta
27	Sindi Listi Astari	18	Perempuan	SMA	Wiraswasta
28	Tomi	34	Laki-laki	SD	Nelayan
29	Suci	24	Perempuan	SMA	IRT
30	Adam Ibrahim	23	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
31	Caca	21	Perempuan	SMA	Mahasiswa
32	Adam Ibrahim	23	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
33	Alvi	21	Laki-laki	SMK	Mahasiswa
34	Alfath	23	Laki-laki	SMK	Mahasiswa
35	Maduk Al Ghazali	22	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
36	DJS	21	Perempuan	MAN	IRT
37	Widia Fitriana Ningsih	27	Perempuan	SMA	IRT
38	Ridha	22	Perempuan	SMA	Mahasiswa
39	Wahyu	22	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
40	Arjuna Leta	21	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
41	Faliqah	20	Perempuan	SMA	Mahasiswa
42	Ying	20	Perempuan	SMA	Mahasiswa
43	Acı	25	Perempuan	SMA	Mahasiswa

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa menandatangani dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



44	Mei	23	Perempuan	SMA	Mahasiswa
45	Yaya	27	Perempuan	SMA	Mahasiswa
46	Ana	25	Perempuan	SMA	Mahasiswa
47	Elsa	21	Perempuan	SMA	Mahasiswa
48	Muhammad Fadli	27	Laki-laki	SMP	Satpam
49	Nopian Ardinata	29	Laki-laki	SMA	Petani
50	Mita Hanami	22	Perempuan	SMA	Mahasiswa
51	Nurul Fadilla	22	Perempuan	SMA	Mahasiswa
52	Risti	22	Perempuan	SMA	Mahasiswa
53	Yeni Eliza	39	Perempuan	SMP	IRT
54	Annisa Aulia	21	Perempuan	SMA	Mahasiswa
55	Husnida	33	Perempuan	D3	Wiraswasta
56	R	22	Perempuan	SMA	Mahasiswa
57	YEF	22	Perempuan	SMK	Mahasiswa
58	Risma Indah	18	Perempuan	SMA	Belum ada
59	Naila	22	Perempuan	SMA	Belum ada
60	Masita	19	Perempuan	SMA	Belum ada
61	Epa	31	Perempuan	S1	Guru
62	Hendri	34	Laki-laki	SMA	Wiraswasta
63	M.siswandi	19	Laki-laki	SMA	Pengangguran
64	Ova danu	25	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
65	Nurdiansyah	23	Laki-laki	SMK	Mahasiswa
66	Aprinaldi	29	Laki laki	S1 Ekonomi	Wiraswasta
67	Dede Wiranda	26	Laki laki	S1	Wiraswasta
68	Raja Muhammad	22	Laki-laki	SMK	Mahasiswa
69	Latif	23	Laki - laki	SMA	Mahasiswa
70	Muhammadbayu	27	Laki-laki	SD	Petani
71	Rasyid	23	Laki-laki	SMP	Nelayan
72	Iqbal	23	Pria	Sma	Wiraswasta
73	Mughtar	22	Laki laki	SD	Petani
74	Roma Pramana	27	Laki-laki	SD	Petani
75	Arya	23	Laki-laki	S1	Bengkel
76	Budianto	31	Laki-laki	SMP	Usaha Galon
77	Ali	27	Laki laki	SMA	Buruh
78	Risky Pratama	22	Laki-laki	SMA	Wiraswasta
79	Mulyani hasibuan	24	Perempuan	SMA	Ibu rumah tangga
80	Yunus saputra	24	Laki-laki	SMA	Perkebunan
81	Hendri	24	Laki laki	SMA	Buruh

1. Di larang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengidentifikasikan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## TRYOUT

### PERILAKU SEHAT

NO	PS1	PS2	PS3	PS4	PS5	PS6	PS7	PS8	PS9	PS10	PS11	PS12	PS13	PS14	PS15	PS16	PS17	PS18	PS19	PS20	PS21	PS22	PS23	PS24	PS25
1	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3
2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3
3	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3
4	2	2	3	3	4	4	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3
5	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	4	4	2	2	1	1	1	4	3
6	3	2	3	2	1	4	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	1	3	3	4	3
7	3	2	3	2	1	4	2	3	2	1	2	2	1	2	2	2	4	4	2	2	1	3	3	4	3
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1
9	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	1
10	4	4	2	2	4	4	2	2	2	4	2	3	3	3	3	1	4	3	2	2	1	4	3	3	3
11	2	4	2	2	1	4	1	1	2	1	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	3
12	2	2	3	2	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	4	4
13	3	4	2	3	4	3	2	3	2	4	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	1	4	4	4	4
14	3	4	2	4	4	3	2	3	2	4	2	4	4	3	3	2	4	3	2	2	1	4	4	4	4
15	2	2	3	2	1	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	4	4	2	2	1	1	1	4	3
16	3	3	3	3	4	3	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3
17	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	4	1	3	4	3	4
18	4	4	3	3	1	3	3	1	2	1	2	3	4	1	3	2	4	3	3	3	1	3	3	4	3
19	2	3	4	2	1	2	3	2	2	4	2	3	3	1	3	2	4	3	3	2	1	4	3	3	3
20	4	4	4	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3
21	3	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	4	1	4	3	1
22	1	1	2	4	4	3	2	2	1	4	4	3	3	2	3	1	4	3	2	2	4	1	4	3	1
23	2	2	3	3	4	2	1	2	1	4	3	3	1	3	3	2	4	2	2	3	4	1	3	4	3
24	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	3
25	4	4	3	4	1	3	2	4	2	1	2	3	3	3	3	2	4	3	2	4	1	4	3	4	3
26	2	4	2	2	1	3	2	3	2	1	2	1	3	2	3	4	1	1	2	4	2	3	3	3	2
27	2	2	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	4	3	2	2	1	3	3	3	2

28	4	4	2	4	1	2	4	2	1	1	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	1	1	1	1	3
29	4	4	2	4	4	2	4	4	2	1	1	3	4	3	3	2	4	3	2	4	1	4	3	4	3
30	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3
31	2	4	4	2	4	2	1	2	2	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	4	3	4	3
32	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3
33	2	2	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	2	3	4	2	2	3	3
34	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4
35	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2
36	2	4	4	2	4	2	1	2	2	4	4	3	3	2	3	2	4	3	2	4	4	4	3	4	3
37	4	4	4	2	4	2	4	4	1	1	2	4	4	3	4	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3
38	2	2	2	3	4	4	4	3	2	1	3	2	3	2	1	4	4	2	3	1	1	3	3	2	3
39	2	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3
40	2	2	3	3	4	4	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3
41	2	2	3	3	1	3	4	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	4	4	1	2	3	2	3	3
42	2	2	3	3	1	3	4	2	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	2	4	1	3	3	1	3
43	2	2	3	3	1	3	4	2	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	2	4	1	3	3	2	3
44	2	2	3	3	1	3	4	2	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	1	4	1	3	3	2	3
45	2	2	3	3	1	3	4	2	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	1	4	1	3	3	2	4
46	2	2	3	3	1	3	4	2	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	1	4	1	3	3	2	3
47	2	2	3	3	1	3	4	2	2	1	2	2	3	1	2	2	4	2	1	4	1	3	3	2	3
48	2	2	3	3	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	4
49	3	3	2	3	2	3	4	2	3	2	2	3	4	3	3	1	3	3	2	3	2	4	4	4	4
50	2	2	2	2	4	2	2	2	1	4	2	2	3	3	3	1	4	3	2	2	4	3	3	3	4
51	2	3	3	4	4	4	4	2	2	4	4	3	3	2	2	2	4	2	1	2	4	4	3	2	3
52	2	2	3	2	1	3	3	2	1	1	2	2	3	2	2	1	4	3	2	2	1	3	2	2	3
53	2	4	2	2	1	2	2	4	1	1	2	2	4	2	2	4	1	2	2	2	1	1	3	4	2
54	2	2	3	2	4	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	3	3	3
55	3	4	2	2	2	3	2	3	4	2	3	1	3	3	4	1	2	3	4	2	3	1	3	1	3
56	2	2	3	2	4	3	3	3	1	4	3	2	2	2	3	1	4	2	2	3	4	2	2	2	2
57	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	1	2	2	3	3
58	2	3	1	4	4	4	3	2	1	4	4	1	3	1	3	1	4	1	2	2	4	4	3	4	1

59	4	3	2	1	2	3	4	3	2	1	3	4	3	2	1	4	2	3	1	4	3	3	1	2	4
60	2	3	4	2	1	3	4	3	2	1	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	1	3	2	3	3
61	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	1	4	2	2	3	1	2	2	3	2
62	2	2	3	3	2	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	1	1	3	1
63	2	3	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	2	4	4
64	3	3	2	2	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	2	4	3	4	4	1	3	3	1	4
65	2	2	2	2	1	2	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	1	3	3	3	4
66	3	3	2	3	4	2	2	3	2	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	3
67	4	4	3	2	4	4	2	2	2	4	2	4	3	3	3	2	4	3	3	2	1	4	2	3	3
68	2	2	3	2	4	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	1	2	3	4	2
69	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3
70	4	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3
71	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
72	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
73	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	1	4	3	3	3
74	2	2	3	1	4	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	1	3	1	3	3
75	1	4	3	2	4	4	1	2	2	4	3	4	4	3	2	3	4	3	2	2	1	4	3	3	3
76	2	2	4	3	1	3	1	2	1	1	1	3	2	2	3	1	1	2	2	2	4	4	2	1	1
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3
78	2	3	2	2	3	2	3	2	2		2	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3
79	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	2	4	3	2	2	1	4	3	3	3
80	1	4	2	3	1	2	1	4	1	1	2	3	4	3	3	1	2	3	4	4	1	4	3	3	2
81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4









2. Daftar pustaka menggunakan cara seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t  
 a. Jurnal  
 b. Pengantar kitab kuning  
 c. Pengantar kitab kuning  
 d. Pengantar kitab kuning  
 e. Pengantar kitab kuning  
 f. Pengantar kitab kuning  
 g. Pengantar kitab kuning  
 h. Pengantar kitab kuning  
 i. Pengantar kitab kuning  
 j. Pengantar kitab kuning  
 k. Pengantar kitab kuning  
 l. Pengantar kitab kuning  
 m. Pengantar kitab kuning  
 n. Pengantar kitab kuning  
 o. Pengantar kitab kuning  
 p. Pengantar kitab kuning  
 q. Pengantar kitab kuning  
 r. Pengantar kitab kuning  
 s. Pengantar kitab kuning  
 t. Pengantar kitab kuning  
 u. Pengantar kitab kuning  
 v. Pengantar kitab kuning  
 w. Pengantar kitab kuning  
 x. Pengantar kitab kuning  
 y. Pengantar kitab kuning  
 z. Pengantar kitab kuning

State Islamic U

60	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0		
61	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1
62	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
63	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
70	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
71	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
74	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
76	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
77	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
80	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



## LAMPIRAN E

# HASIL UJI DAYA BEDA DAN RELIABILITAS

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## INDEKS DAYA BEDA

### a. Perilaku Sehat

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PS1	65.31	90.891	.497	.810
PS2	65.02	91.549	.449	.812
PS3	65.05	95.073	.320	.817
PS4	65.28	98.306	.093	.825
PS5	65.14	82.444	.647	.799
PS6	64.79	96.168	.242	.820
PS7	65.11	97.825	.079	.828
PS8	65.25	91.388	.507	.810
PS9	65.75	95.888	.275	.819
PS10	65.19	84.078	.558	.805
PS11	65.28	93.856	.373	.815
PS12	64.91	90.580	.571	.807
PS13	64.95	93.298	.410	.814
PS14	65.43	93.223	.449	.813
PS15	65.02	93.174	.460	.812
PS16	65.73	96.625	.188	.822
PS17	64.38	95.089	.222	.822
PS18	64.98	97.424	.168	.822
PS19	65.41	92.319	.456	.812
PS20	65.00	94.825	.268	.819
PS21	65.43	89.048	.365	.817
PS22	64.89	91.650	.402	.814
PS23	65.11	95.275	.303	.818
PS24	64.78	93.475	.335	.817
PS25	64.95	95.448	.276	.819

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## b. Pengetahuan

Seq. No.	Scale -Item	Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key		
1	0-1	0.000	-9.000	-9.000	☐	0.000	-9.000	-9.000			
						1.000	-9.000	-9.000			
					Other	0.000	-9.000	-9.000			
2	0-2	0.877	0.525	0.326	A	0.000	-9.000	-9.000			
					B	0.877	0.525	0.326	*		
					Other	0.123	-0.525	-0.326			
3	0-3	0.889	-0.160	-0.096	A	0.000	-9.000	-9.000			
					B	0.889	-0.160	-0.096	*		
					Other	0.111	0.160	0.096			
4	0-4	0.259	0.483	0.357	A	0.000	-9.000	-9.000			
					B	0.259	0.483	0.357	*		
					Other	0.741	-0.483	-0.357			
5	0-5	0.049	-0.014	-0.007	J	0.000	-9.000	-9.000			
					CHECK THE KEY		K	0.951	0.014	0.007	?
					S was specified, K works better		Other	0.049	-0.014	-0.007	
6	0-6	0.123	0.506	0.314	A	0.000	-9.000	-9.000			
					B	0.123	0.506	0.314	*		
					Other	0.877	-0.506	-0.314			
7	0-7	0.210	0.422	0.299	J	0.000	-9.000	-9.000			
					K	0.790	-0.422	-0.299			
					Other	0.210	0.422	0.299			
8	0-8	0.951	-0.518	-0.244	A	0.000	-9.000	-9.000			
					B	0.951	-0.518	-0.244	*		
					Other	0.049	0.518	0.244			
9	0-9	0.963	-1.000	-0.470	A	0.000	-9.000	-9.000			
					B	0.963	-1.000	-0.470	*		
					Other	0.037	1.000	0.470			
10	0-10	0.099	0.692	0.403	A	0.000	-9.000	-9.000			
					B	0.099	0.692	0.403	*		
					Other	0.901	-0.692	-0.403			
11	0-11	0.012	0.923	0.268	J	0.000	-9.000	-9.000			
					K	0.988	-0.923	-0.268			
					Other	0.012	0.923	0.268			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Seq. No.	Scale -Item	Item Statistics			Alternative Statistics				
		Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key
12	0-12	0.469	0.425	0.339	A	0.000	-9.000	-9.000	*
					B	0.469	0.425	0.339	
					Other	0.531	-0.425	-0.339	
13	0-13	0.296	0.331	0.251	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.704	-0.331	-0.251	
					Other	0.296	0.331	0.251	
14	0-14	0.160	0.430	0.286	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.840	-0.430	-0.286	
					Other	0.160	0.430	0.286	
15	0-15	0.938	-0.469	-0.237	A	0.000	-9.000	-9.000	*
					B	0.938	-0.469	-0.237	
					Other	0.062	0.469	0.237	
16	0-16	0.074	0.825	0.442	A	0.000	-9.000	-9.000	*
					B	0.074	0.825	0.442	
					Other	0.926	-0.825	-0.442	
17	0-17	0.037	0.244	0.105	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.963	-0.244	-0.105	
					Other	0.037	0.244	0.105	
18	0-18	0.272	0.418	0.312	A	0.000	-9.000	-9.000	*
					B	0.272	0.418	0.312	
					Other	0.728	-0.418	-0.312	
19	0-19	0.123	0.240	0.149	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.877	-0.240	-0.149	
					Other	0.123	0.240	0.149	
20	0-20	0.296	0.814	0.616	A	0.000	-9.000	-9.000	*
					B	0.296	0.814	0.616	
					Other	0.704	-0.814	-0.616	
21	0-21	0.160	0.683	0.454	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.840	-0.683	-0.454	
					Other	0.160	0.683	0.454	
22	0-22	0.457	0.224	0.178	A	0.000	-9.000	-9.000	*
					B	0.457	0.224	0.178	

Ln 90, Col 1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Seq. No.	Scale -Item	Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key
23	0-23	0.185	0.492	0.338	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.815	-0.492	-0.338	
					Other	0.185	0.492	0.338	
24	0-24	0.086	0.945	0.530	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.086	0.945	0.530	*
					Other	0.914	-0.945	-0.530	
25	0-25	0.062	0.826	0.418	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.938	-0.826	-0.418	
					Other	0.062	0.826	0.418	
26	0-26	0.704	0.634	0.480	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.704	0.634	0.480	*
					Other	0.296	-0.634	-0.480	
27	0-27	0.049	0.660	0.311	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.951	-0.660	-0.311	
					Other	0.049	0.660	0.311	
28	0-28	0.420	0.529	0.419	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.420	0.529	0.419	*
					Other	0.580	-0.529	-0.419	
29	0-29	0.049	0.305	0.144	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.951	-0.305	-0.144	
					Other	0.049	0.305	0.144	
30	0-30	0.160	0.743	0.493	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.160	0.743	0.493	*
					Other	0.840	-0.743	-0.493	
31	0-31	0.222	0.398	0.285	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.778	-0.398	-0.285	
					Other	0.222	0.398	0.285	
32	0-32	0.049	0.234	0.110	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.951	-0.234	-0.110	
					Other	0.049	0.234	0.110	
33	0-33	0.963	-0.378	-0.162	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.963	-0.378	-0.162	*
					Other	0.037	0.378	0.162	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item analysis for data from file data.txt Page 4

Seq. No.	Scale -Item	Item Statistics			Alternative Statistics				
		Prop. Correct	Biser.	Point Biser.	Alt.	Prop. Endorsing	Biser.	Point Biser.	Key
34	0-34	0.210	0.548	0.388	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.210	0.548	0.388	*
					Other	0.790	-0.548	-0.388	
35	0-35	0.000	-9.000	-9.000	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	1.000	-9.000	-9.000	
					Other	0.000	-9.000	-9.000	
36	0-36	0.358	0.469	0.365	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.358	0.469	0.365	*
					Other	0.642	-0.469	-0.365	
37	0-37	0.358	0.100	0.078	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.642	-0.100	-0.078	
					Other	0.358	0.100	0.078	
38	0-38	0.111	0.466	0.281	J	0.000	-9.000	-9.000	
					K	0.889	-0.466	-0.281	
					Other	0.111	0.466	0.281	
39	0-39	0.951	-0.412	-0.194	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.951	-0.412	-0.194	*
					Other	0.049	0.412	0.194	
40	0-40	0.198	0.475	0.331	A	0.000	-9.000	-9.000	
					B	0.198	0.475	0.331	*
					Other	0.802	-0.475	-0.331	

ITEM & TEST ANALYSIS PROGRAM

>>> \*\*\*\*\* <<<



## RELIABILITAS

### a. Perilaku Sehat

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	81	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	81	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.822	25

### b. Pengetahuan

#### MENGGUNAKAN ITEMAN

```

Scale Statistics
-----
Scale:                0
-----
N of Items            40
N of Examinees       81
Mean                  12.852
Variance              11.583
Std. Dev.             3.403
Skew                  0.916
Kurtosis              1.515
Minimum               7.000
Maximum               26.000
Median                12.000
Alpha                 0.609
SEM                   2.129
Mean P                0.321
Mean Item-Tot.       0.228
Mean Biserial        0.344
  
```

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LAMPIRAN F

### SKALA PENELITIAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## SKALA PENELITIAN

### Identitas Subjek

Nama/Inisial :  
 Usia :  
 Jenis Kelamin :  
 Pendidikan Terakhir :  
 Pekerjaan :  
 Hari/Tanggal :

---

Assalamu’alaikum Warahmatullahi Wabarakatuhs

Perkenalkan saya Esas Mita Rosadi, mahasiswi Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dalam proses pengerjaan tugas akhir skripsi. Untuk itu saya mohon kesediaan saudara untuk berpartisipasi mengisi skala ini. Sebelum memberikan tanggapan, diharapkan kepada saudara untuk membaca petunjuk pengisian skala terlebih dahulu. Seluruh identitas diri yang saudara berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Terimakasih atas partisipasi saudara dalam mengisi skala ini.

Hormat Saya,

Esas Mita Rosadi

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



### Petunjuk Pengerjaan:

Berikut telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Bapak/Ibu diminta untuk mengisi pernyataan ini dengan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan pengetahuan Bapak/Ibu. Dengan memberikan tanda *checklist* (✓) pada pernyataan tersebut. format alternatif pilihan jawaban yang tersedia:

- “B” jika menurut anda “BENAR”
- “S” jika menurut anda “SALAH”

No	Pernyataan	B	S
1.	Minuman bersoda, mie instan, makanan cepat saji lainnya, jika dikonsumsi secara berlebihan akan meningkatkan resiko munculnya berbagai penyakit.		
2.	Tidur diatas jam 24.00 tidak memberi pengaruh buruk pada kesehatan		
3.	Rokok berasal dari tembakau yang jika dikonsumsi tidak berbahaya bagi tubuh		
4.	Salah satu jenis alcohol yang beredar di kalangan masyarakat adalah Bir, Vodka dan Tuak		
5.	Bulu tangkis, bola volley, basket dan renang bukanlah contoh dari olahraga		
6.	Makanan yang sehat adalah makanan yang mampu mencukupi gizi harian seperti sayur, buah, daging dan ikan		
7.	Diet yang sehat adalah membatasi asupan makan dan minum menjadi lebih sedikit.		
8.	Tidur adalah proses yang berhubungan dengan mata tertutup selama beberapa periode yang memberikan istirahat total bagi mental dan olahraga manusia, kecuali fungsi beberapa organ vital seperti jantung, paru-paru, hati, sirkulasi darah dan organ dalam lainnya		
9.	Jam tidur berdasarkan usia berbeda-beda, untuk bayi tidur yang sehat 14-17 jam, sedangkan untuk dwasa tidur yang sehat		

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



	adalah 7-8 jam		
10.	Merokok ditempat umum tidak berbahaya bagi orang lain		
11.	Tingkat konsumsi alkohol di ndonesia termasuk yang terendah di dunia		
12.	Olahraga dapat meningkatkan denyut jantung sehingga dapat menyebabkan resiko penyakit jantung yang lebih tinggi.		
13.	Sarapan rutin di jam 07.00, makan siang rutin di jam 12.30, dan makan malam di jam 18.30 merupakan waktu ideal dalam penerapan asupan makanan		
14.	Waktu tidur yang ideal adalah kisaran pukul 22.00 hingga 06.00 wib untuk menghindari resiko penyakit akibat kurang istirahat		
15.	Tidur diatas jam 12 malam tidak berpengaruh apapun terhadap kesehatan tubuh		
16.	Mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi secara perlahan, mengganti rokok dengan permen atau makanan lain, dan menyibukkan diri dengan aktivitas yang bermanfaat dapat membantu menghilangkan kebiasaan merokok.		
17.	Membiasakan tidur teratur dan makan yang sehat dapat mengurangi kecanduan merokok		
18.	Mencari lingkungan yang positif, minta dukungan keluarga, memahami dampak buruk alcohol, adalah beberapa cara yang dapat dilakukan agar dapat berhenti dari kecanduan alcohol.		
19.	Melakukan pemeriksaan tensi darah dan tidur yang cukup dapat membantu seseorang berhenti dari kecanduan alcohol		
20.	Siang hari adalah waktu yang lebih tepat untuk berolahraga dibandingkan waktu pagi atau sore hari		
21.	Sakit kepala, jantung berdebar, penglihatan kabur setelah mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan garam yang banyak adalah gejala seseorang mengalami hipertensi		
22.	Waktu tidur yang kurang dapat meningkatkan motivasi dan membuat tubuh menjadi lebih bugar		

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

23.	Perasaan menjadi tenang dan tingkat stress berkurang adalah bentuk manfaat dari merokok		
24.	Mengalami depresi, perubahan emosi yang signifikan, menjadi lebih agresif dan berbicara tidak jelas adalah gejala psikis yang dialami oleh pacandu alcohol.		
25.	Olahraga dapat memicu cedera pada otot dan emningkatkan resiko penyakit tulang		

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

**Petunjuk Pengisian**

Berikut ini telah disajikan sejumlah pernyataan kepada Bapak/Ibu. Bapak/Ibu diminta untuk mengisi pernyataan ini dengan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu saat ini. Semua jawaban akan kami terima, karena tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Informasi dan jawaban yang Bapak/Ibu berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Berikut ini adalah pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan yang diberikan kepada Bapak/Ibu.

- |                           |                    |
|---------------------------|--------------------|
| <b>TP : Tidak Pernah</b>  | <b>SR : Sering</b> |
| <b>KD : Kadang-kadang</b> | <b>SL : Selalu</b> |

Berilah tanda checklist (✓) untuk jawaban yang anda pilih. Pastikan anda menjawab semua pernyataan yang diberikan

No	Pernyataan	SL	SR	KD	TP
1.	Saya sarapan sebelum jam 09.00 setiap hari				
2.	Sarapan pagi menjadi rutinitas yang saya lakukan sebelum melakukan aktifitas sehari-hari.				
3.	Saya rajin mengkonsumsi makanan berserat tinggi, seperti sayur-sayuran				
4.	Saya berusaha untuk tidak merokok agar tubuh tetap sehat				
5.	Tidak tidur larut malam adalah upaya saya untuk mendapatkan istirahat yang cukup				
6.	Saya meluangkan waktu untuk berolahraga setiap hari				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7.	Saya menjaga diri untuk tidak merokok walaupun diajak teman			
8.	Minum susu adalah upaya saya untuk mencukupi nutrisi dalam tubuh			
9.	Saya menunda makan walaupun sudah merasa lapar			
10.	Saya tidak sarapan pagi ketika banyak kesibukan di pagi hari			
11.	Saya mengonsumsi makanan cepat saji (contoh: mie, nasi goreng)			
12.	Tidur tidak nyenyak			
13.	Jadwal Makan malam saya adalah pukul 18.00			
14.	Saya dapat tertidur nyenyak pada malam hari			
15.	Saya berusaha Mengendalikan diri untuk tidak merokok ketika memiliki masalah			
16.	Saya tidak biasa makan pagi			
17.	Saya tidur kurang dari 7-8 jam pada malam hari dikarenakan menonton atau bekerja hingga larut malam.			
18.	Saya mengalami insomnia atau tidak dapat tidur pada malam hari			
19.	Saya tidak meluangkan waktu untuk berolahraga.			



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# LAMPIRAN G

## TABULASI DATA PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

## DESKRIPSI SUBJEK

### DATA PENELITIAN

NO	NAMA	USIA	JENIS KELAMIN	PENDIDIKAN TERAKHIR	PEKERJAAN
1	Hengki	37	Laki-laki	SMP	Nelayan
2	Sariani	40	Perempuan	SD	IRT
3	Nila Wati	42	Perempuan	SMP	Pedagang
4	Awang	35	Laki-laki	SD	Nelayan
5	Hasbi Hasibuan	42	Laki-laki	SMP	Petani
6	Rosida	52	Perempuan	SD	Petani
7	Kartini	50	Perempuan	SD	Pedagang
8	Endi	44	Laki-laki	SD	Nelayan
9	Santi	43	Perempuan	SMP	Petani
10	Walmiati	37	Perempuan	S1	Guru
11	Lasih	29	Perempuan	SD	IRT
12	Rotina	46	Perempuan	SD	IRT
13	Rainol	45	Laki-laki	SD	Wiraswasta
14	Gadiah	40	Perempuan	SD	IRT
15	Ilas	40	Perempuan	SD	IRT
16	Nasution	42	Laki-laki	SD	Petani
17	Uwarsin	41	Laki-laki	SD	Nelayan
18	Basri	40	Laki-laki	SMA	Wiraswasta
19	Syafrizal	37	Laki-laki	SD	Nelayan
20	Putra Ilham	29	Laki-laki	s1	Wiraswasta
21	Alif	23	Laki-laki	S1	Wiraswasta
22	Dalma	30	Perempuan	S1	IRT
23	Rozi	26	Laki laki	SMP	Pedagang
24	Afiza	25	Perempuan	S1	Guru
25	Anjelina	22	Perempuan	D3	Mahasiswa
26	M Riko Al havit	23	Laki-laki	SMA	Pedagang
27	AHMAD IKRAM	34	Laki-laki	SD	Petani
28	A	18	Perempuan	SMA	Belum Bekerja
29	Andi	22	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
30	Ferdi	35	Laki-laki	SD	Nelayan
31	Muhammad alfajri	42	Laki-laki	Sma	Nelayan
32	Veri Irawan	32	Laki laki	SMP	Petani
33	Aldo Alkatiri	29	Laki-laki	SMP	Petani
34	Wandi	20	Laki-laki	SMA	Nelayan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Dilarang hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



35	Y E F	22	Perempuan	S1	Mahasiswa
36	Tatik	35	Peremuan	SMP	IRT
37	Suci	27	Perempuan	SMP	IRT
38	Khansa	19	Perempuan	SMA	Mahasiswa
39	Elga	35	Perempuan	D3	Mahasiswa
40	Erni	42	Perempuan	SD	Petani
41	Yani	31	Perempuan	S1	IRT
42	Marni	46	Perempuan	SD	Petani
43	Suadi	41	Laki-laki	SD	Petani
44	Sulastri	39	Perempuan	SMP	IRT
45	Yona	35	Perempuan	SMA	IRT
46	Munaini hasibuan	23	Perempuan	SMA	IRT
47	Pitoyo	25	Pria	SMA	Wiraswasta
48	Dimson	26	Laki laki	SMP	Nelayan
49	Nur Asari Ramadona	19	Perempuan	SMA	Belum Bekerja
50	Egi saputra	23	Laki laki	Sma	Wiraswasta
51	Dian	18	Perempuan	SMA	Mahasiswa
52	Lina	23	Perempuan	SMA	Mahasiswa
53	Andrey Lahnan	22	Pria	SMA	mahasiswa
54	Marlin Zaman.	43	Laki-laki	SD	Petani
55	Alvis	29	Laki-laki	SMP	Petani
56	Izza Dinillah, S.Pd	32	Perempuan	S1	IRT
57	Saripudin	25	Laki-laki	SMK	Wiraswasta
58	Inda Fitriyani	35	Perempuan	SMP	IRT
59	Darni Rianti	19	Perempuan	SMA	Belum bekerja
60	Shinta	29	Perempuan	S1	Guru
61	Endaria	29	Perempuan	S1	Guru
62	Ijal	45	Laki-laki	SD	Buruh
63	Tesa	19	Perempuan	SMA	Mahasiswa
64	Iis Ramli	34	Perempuan	SMP	IRT
65	Suci Nabila	19	Perempuan	SMA	Mahasiswa
66	Alma	25	Perempuam	SMA	IRT
67	Putri Rama Zani	18	Perempuan	SMA	Mahasiswa
68	Mulyani	27	Perempuan	SMA	IRT
69	Putri Novaila	19	Perempuan	SMA	Mahasiswa
70	Titin W	36	Perempuan	SD	IRT
71	Parid	45	Laki-laki	SD	Petani
72	Indah Saputri	18	Perempuan	SMK	Mahasiswa

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

73	Nova Rizkiliana	22	Perempuan	SMA	Mahasiswa
74	Tia Ningsih	19	Perempuan	SMK	Mahasiswa
75	Putri Isnaini	19	Perempuan	SMA	Mahasiswa
76	Windi	20	Perempuan	SMA	Mahasiswa
77	Topan	35	Laki-laki	SD	Nelayan
78	Yeni Elvita	45	Perempuan	SMP	IRT
79	Nurul Fitri	31	Perempuan	SD	IRT
80	Elvira	40	Perempuan	SD	IRT
81	Wawan	21	Laki-laki	SMA	Wiraswasta
82	Hariyanto	47	Laki-laki	Tidak Sekolah	Petani
83	Pika Duri	29	Perempuan	SMP	Wiraswasta
84	Hazra Amelia	31	Perempuan	SMP	IRT
85	Sinis	47	Perempuan	SD	IRT
86	Saprizon	35	Laki-laki	SMP	Nelayan
87	Alvi Saputra	29	Laki-laki	SMA	Belum ada
88	Suhartini	37	Perempuan	SMP	IRT
89	Anggi Anggraini	20	Perempuan	SMA	IRT
90	Ernawilis	40	Perempuan	SMP	IRT
91	Nanda	24	Perempuan	S1	IRT
92	Yunita Elpa	29	Perempuan	SMA	IRT
93	Siti Aisyah	28	Perempuan	S1	Guru
94	Hafidz	39	Perempuan	SD	Petani
95	Basrum	42	Laki-laki	SD	Nelayan
96	Saprizal	38	Laki-laki	SD	Nelayan
97	Rinto	39	Laki-laki	SMP	Petani
98	Danuar	25	Laki-laki	SMA	Mahasiswa
99	Reno	37	Laki-laki	SMP	Buruh
100	Sapriadi	42	Laki-laki	SD	Petani
101	Arman	36	Laki-laki	SMP	Petani
102	Mariani	31	Perempuan	SMP	IRT
103	Mir Pudidi	24	Laki-laki	SMA	Buruh
104	Vidia Yuliana P.	18	Perempuan	SMA	Mahasiswa
105	Ella Lestari	21	Perempuan	SMA	IRT
106	Mardik	37	Perempuan	SD	Petani
107	Triik Andasari	32	Perempuan	S1	Guru
108	Kamaruzaman	42	Laki-laki	SD	Petani

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DATA PENELITIAN

### PERILAKU SEHAT

No	PS1	PS2	PS3	PS4	PS5	PS6	PS7	PS8	PS9	PS10	PS11	PS12	PS13	PS14	PS15	PS16	PS17	PS18	PS19
1	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	1	3	2	2	4
2	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3
3	4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	2
4	1	2	3	2	4	1	2	3	4	2	2	3	4	2	1	2	2	3	3
5	4	4	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	1	3	2	3	3
6	4	4	3	4	2	2	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2
7	3	2	3	1	3	1	1	2	2	2	3	2	4	2	2	3	2	2	2
8	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
9	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	2	3
10	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	4	1	1	2	3
11	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3
12	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4
13	4	4	2	2	1	3	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4
14	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	3	4	1	4	4	4	4	4	4
15	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4
16	4	4	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	2	1	3	2	3	1
17	1	2	3	2	4	1	2	3	4	2	2	3	4	2	1	2	2	2	3
18	3	3	3	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	3	1	4	3	2	2
19	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4
20	4	4	2	4	3	2	4	2	3	3	3	2	2	2	1	3	3	4	3
21	2	3	2	4	2	1	4	2	3	3	3	2	3	2	4	4	2	2	3
22	4	4	2	4	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3
23	4	4	2	1	2	4	1	4	4	2	2	3	3	4	1	3	2	3	4
24	2	2	2	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2
25	2	2	3	1	3	2	1	2	2	1	2	2	3	3	1	3	3	3	2
26	2	2	2	4	2	2	1	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	2	3
27	3	3	3	4	2	2	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	3
28	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	3	4	3	3

29	2	3	3	4	2	2	4	2	2	3	2	3	2	3	4	2	3	4	3
30	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1
31	4	4	3	1	2	4	1	4	2	2	3	2	3	2	1	3	3	4	3
32	2	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	3	4
33	2	2	2	4	1	3	4	1	3	2	3	3	4	2	4	3	2	3	4
34	3	3	2	4	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	3	4	2	1	4
35	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	3	3
36	3	4	3	1	4	1	1	1	4	4	4	3	3	3	2	3	2	3	4
37	3	4	3	4	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3
38	4	3	4	1	4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2	4	3	4	3
39	1	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	4	2	4	4	1	2	1	3
40	4	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3
41	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	3
42	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4
43	3	3	3	2	2	1	4	3	3	4	3	2	4	2	1	2	3	4	2
44	4	4	4	4	4	1	4	3	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	1
45	4	4	4	1	3	2	4	2	1	1	3	1	2	4	2	1	2	2	2
46	2	4	4	4	3	2	4	2	4	4	3	3	2	2	4	3	4	4	3
47	4	4	4	1	4	4	2	4	3	3	4	3	2	2	1	4	4	3	4
48	2	1	1	1	2	2	1	3	2	4	3	3	2	2	1	4	3	4	3
49	2	4	2	1	4	2	4	1	3	3	2	2	3	3	1	3	3	4	4
50	3	3	4	2	1	4	1	1	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	4
51	2	2	4	4	1	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3
52	2	2	3	4	2	2	4	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3
53	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
54	3	2	3	4	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3
55	2	2	1	4	2	2	4	2	4	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3
56	2	2	3	4	1	1	4	2	3	2	3	4	1	1	4	4	2	4	2
57	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
58	4	4	4	4	3	2	4	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	4	4
59	4	4	2	4	2	3	4	2	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3
60	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	1	1	4	4	4	4	3	2	2
61	2	4	3	2	3	2	1	1	2	3	4	1	2	3	3	3	3	2	3

62  
63  
64  
65  
66  
67  
68  
69  
70  
71  
72  
73  
74  
75  
76  
77  
78  
79  
80  
81  
82  
83  
84  
85  
86  
87  
88  
89  
90  
91  
92  
93  
94

4	4	2	2	1	3	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	4	4
1	2	2	4	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	2
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2
4	3	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	1	3
2	4	4	4	4	2	4	2	3	3	3	1	2	3	4	3	3	4	3
4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3
2	2	4	1	2	2	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3
4	3	4	4	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3
4	4	4	4	3	1	4	1	3	2	1	4	4	2	4	2	2	3	4
4	4	4	4	4	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3
4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3
2	2	2	4	1	2	3	2	4	3	3	1	2	3	1	3	3	1	3
2	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3
4	3	3	4	3	3	4	2	1	3	1	2	3	3	4	4	3	4	3
2	2	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3
4	3	2	1	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	4	2	2	2
4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2
4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3
4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	4	4	4	2	2	2	3
3	4	4	2	3	2	3	1	2	3	2	4	3	3	3	2	2	2	4
4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3
3	3	2	2	4	2	4	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4
4	4	4	4	3	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2
1	2	4	3	2	4	1	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4
3	2	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	2	1	3	2	3	3
2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
2	2	4	3	4	4	3	1	2	2	1	1	4	4	3	2	1	3	3
2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	2	2	3	4	2	1	4
2	2	2	1	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	4	2	2	3	3
4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2
4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2
4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	4	3
3	3	3	3	4	4	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1



95	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	2
96	1	2	2	1	1	1	1	3	2	3	3	2	2	2	1	4	3	4	2
97	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2
98	2	2	2	4	2	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	4
99	2	2	2	4	2	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	2	3	2	4
100	1	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	2	3	4	4	2	3	4	4
101	4	4	4	1	1	1	1	3	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	4
102	4	4	4	4	3	2	4	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	4	4
103	4	4	4	4	3	2	1	3	2	2	2	2	3	4	3	2	1	2	2
104	4	4	4	4	2	2	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3
105	2	2	2	4	1	2	4	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3
106	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
107	4	4	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	1	2	2	4	3
108	4	4	4	2	1	3	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	3	2	4

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



Dijarang menyalin, sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penerjemahan atau untuk tujuan lain yang bersifat akademis.  
 b. Pengutipan tidak diperbolehkan untuk kepentingan komersial atau keuntungan yang pribadi.  
 c. Pengutipan harus mencantumkan sumber dan memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 d. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 e. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 f. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 g. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 h. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 i. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 j. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 k. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 l. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 m. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 n. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 o. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 p. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 q. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 r. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 s. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 t. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 u. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 v. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 w. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 x. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 y. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.  
 z. Pengutipan harus memperhatikan ketentuan yang berlaku.

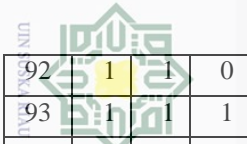


### DATA PENELITIAN PENGETAHUAN

No	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0
2	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0
3	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
4	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0
5	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1
6	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
7	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0
8	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1
9	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
10	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0
11	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
12	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
13	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0
14	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1
15	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0
16	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1
17	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0
18	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1
20	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1
22	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
23	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0
24	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1
25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1
26	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
27	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1
28	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0

30	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	
31	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0
32	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
34	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1
35	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
36	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
37	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
38	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1
39	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1
41	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0
42	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0
43	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0
44	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
45	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
46	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0
48	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0
49	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
50	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
52	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1
54	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
57	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0
58	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
59	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
60	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

61	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0
62	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
63	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
64	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
65	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
66	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
68	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
70	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1
71	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
73	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1
74	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
75	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1
76	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
77	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
78	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
79	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1
80	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
81	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
82	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
83	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1
84	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
85	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
86	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0
87	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
88	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
89	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
90	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1
91	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1



UIN  
Suska  
Riau  
Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
1. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan komersial yang didikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, atau publikasi lainnya.  
2. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan komersial yang didikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, atau publikasi lainnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
1. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan komersial yang didikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, atau publikasi lainnya.  
2. Pengutipan tidak mengizinkan kepentingan komersial yang didikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, atau publikasi lainnya.

State Islamic U

92	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
93	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
94	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0
95	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
96	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
97	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0
98	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0
100	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1
101	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
102	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
103	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
105	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1
106	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1
107	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
108	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



# LAMPIRAN H

## UJI NORMALITAS, UJI LINEAR DAN UJI HIPOTESIS

## UJI NORMALITAS SKEWNESS-KURTOSIS

### Descriptive Statistics

	N	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Skewness		Kurtosis	
				Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
X	108	9.00	25.00	0.033	0.233	-0.428	0.461
Y	108	34.00	68.00	-0.132	0.233	-0.063	0.461
Valid N (listwise)	108						

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HASIL UJI LINIERITAS

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PERHAT * Pengetahuan	Between Groups	(Combined)	1006.231	16	62.889	1.592	.087
		Linearity	196.476	1	196.476	4.972	.028
		Deviation from Linearity	809.755	15	53.984	1.366	.181
	Within Groups		3595.732	91	39.514		
	Total		4601.963	107			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
PERHAT * Pengetahuan	.207	.043	.468	.219

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HASIL UJI HIPOTESIS

### Correlations

		Pengetahuan	Perilaku Sehat
Pengetahuan	Pearson Correlation	1	.208*
	Sig. (2-tailed)		.031
	N	108	108
Perilaku Sehat	Pearson Correlation	.208*	1
	Sig. (2-tailed)	.031	
	N	108	108

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





# LAMPIRAN I

## KATEGORISASI DATA

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATEGORISASI DATA PENELITIAN

### Statistics

Pengetahuan		
N	Valid	108
	Missing	0

### PENGETAHUAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	24	22.2	22.2	22.2
	Sedang	56	51.9	51.9	74.1
	Tinggi	28	25.9	25.9	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

### Statistics

Perilaku Sehat		
N	Valid	108
	Missing	0

### PERILAKU SEHAT

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	19	17.6	17.6	17.6
	Sedang	59	54.6	54.6	72.2
	Tinggi	30	27.8	27.8	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hasil Analisis Dimensi Perilaku Sehat

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
VAR00002	108	1.89	3.56	2.7558	.39396
VAR00003	108	1.50	4.00	2.6921	.47681
VAR00004	108	1.00	4.00	2.9324	1.06778
VAR00005	108	1.00	4.00	2.4537	.80168
VAR00006	108	1.00	4.00	2.6157	.62130
Valid N (listwise)	108				

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hasil Uji T-Test

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Perilaku Sehat	.757	.386	.204	106	.839	.256	1.255	-2.232	2.743
			.206	105.947	.838	.256	1.245	-2.213	2.725

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta diinstitusikan Undang-Undang

1. Diizinkan mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perilaku Sehat	Laki-laki	45	49.98	6.635	.989
	Perempuan	63	54.08	5.840	.736

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Perilaku Sehat	Equal variances assumed	.550	.460	-3.399	106	.001	-4.102	1.207	-6.494	-1.709
	Equal variances not assumed			-3.327	87.218	.001	-4.102	1.233	-6.552	-1.651

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Usia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Perilaku Sehat	18-40 Tahun	85	52.29	6.504	.705
	41-60 Tahun	23	52.65	6.527	1.361

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Perilaku Sehat	Equal variances assumed	.045	.832	-.234	106	.815	-.358	1.530	-3.391	2.675
	Equal variances not assumed			-.234	34.755	.817	-.358	1.533	-3.471	2.755

# LAMPIRAN J

## SURAT PENELITIAN



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







KEMENTERIAN AGAMA RI  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS PSIKOLOGI  
 كلية علم النفس  
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

Nomor : B-1049E/Un.04/F.VI/PP.00.9/07/2022  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : -  
 Hal : Mohon Izin Pra Riset

Pekanbaru, 26 Juli 2022

Kepada Yth.  
 Kepala Desa Mentulik  
 Kampar

Assalamu'alaikum wr. wb.  
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Esas Mita Rosadi  
 NIM : 11860124718  
 Jurusan : Psikologi S1  
 Semester : VIII (Delapan)

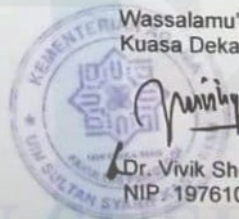
akan melakukan pra riset di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Sehat Pada Masyarakat Desa".*

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.  
 Kuasa Dekan,



Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si  
 NIP. 19761015 200501 2 004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS PSIKOLOGI  
 كلية علم النفس  
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : http://fpsi.uin-suska.ac.id E-mail:fpsi@uin-suska.ac.id

Nomor : B-1134E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2022  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : -  
 Hal : Mohon Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 01 Agustus 2022

Kepada Yth.  
 Kepala Desa Mentulik  
 Kampar Kiri Hilir  
 Kampar

Assalamu'alaikum wr. wb.  
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa:

Nama : Esas Mita Rosadi  
 NIM : 11860124718  
 Jurusan : Psikologi S1  
 Semester : IX (Sembilan)

akan melakukan *try out* penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian/ skripsi / tesis, yaitu:

*"Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Sehat Pada Masyarakat Desa".*

Untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin *try out* kepada yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.



Wassalamualaikum wr wb,

Dekan  
 Dr. Kusnadi, M.Pd  
 NIP. 19671212 199503 1 001



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
 كلية علم النفس  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

---

Nomor : B-1336E/Un.04/F.VI/PP.00.9/08/2022 Pekanbaru, 18 Agustus 2022  
 Sifat : Biasa  
 Lampiran : -  
 Hal : Mohon Izin Riset

Kepada Yth.  
 Kepala Desa Mentulik  
 Kampar Kiri Hilir  
 Kampar

Assalamu'alaikum wr. wb.  
 Dengan hormat,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyampaikan kepada bapak/ibu bahwa:

Nama : Esas Mita Rosadi  
 NIM : 11860124718  
 Jurusan : Psikologi S1  
 Semester : IX (Sembilan)

akan melakukan riset penelitian di tempat Bapak/Ibu guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Sehat Masyarakat Desa".*

untuk itu kami mohon Bapak/Ibu berkenan memberi izin riset yang bersangkutan dalam rangka penyelesaian penyusunan laporan penelitian / skripsi / tesisnya.

Atas perkenan dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.  
 Dekan

  
 Dr. Kusnadi, M.Pd  
 NIP. 19671212 199503 1 001

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR**  
**KANTOR KEPALA DESA MENTULIK**  
**KECAMATAN KAMPAR KIRI HILIR**

Alamat : Jl. Mentulik – Sungai Pagar

Kode Pos : 28471

**SURAT KETERANGAN TRY OUT**

Nomor : 140/PEM-MTLK/2023/67

Yth Dekan Fakultas Psikologi

UIN Suska Riau

Di

Tempat

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah PJ Kepala Desa Mentulik menerangkan bahwa:

Nama : ESAS MITA ROSADI  
NIM : 11860124718  
Semester : X (Sepuluh)  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Instansi : UIN Suska Riau

Telah benar melaksanakan percobaan (try out) alat ukur penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi pada 20 Juli-06 September 2022 di Desa Mentulik dengan judul "**Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sehat pada Masyarakat Desa**" dengan baik dan bertanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan dengan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Mentulik, 30 April 2023  
PJ Kepala Desa Mentulik



**ZAKIRSH**  
NIP.197010012010011001



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR**  
**KANTOR KEPALA DESA MENTULIK**  
**KECAMATAN KAMPAR KIRI HILIR**

Alamat : Jl. Mentulik – Sungai Pagar      Kode Pos : 28471

---

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**  
 Nomor: 140/PEM-MTLK/2023/66

Yth Dekan Fakultas Psikologi  
 UIN Suska Riau  
 Di \_\_\_\_\_  
Tempat

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah PJ Kepala Desa Mentulik menerangkan bahwa:

Nama : **ESAS MITA ROSADI**  
 NIM : 11860124718  
 Semester : X (Sepuluh)  
 Fakultas : Fakultas Psikologi  
 Instansi : UIN Suska Riau

Telah benar melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi pada 23 September s/d 20 Desember 2022 di Desa Mentulik dengan judul **"Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sehat pada Masyarakat Desa"** dengan baik dan bertanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat digunakan dengan sebagaimana mestinya.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Mentulik, 30 April 2023  
 Pj Kepala Desa Mentulik



**ZAKIRSH**  
 NIP. 19701001 201001 1 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR**  
**KANTOR KEPALA DESA MENTULIK**  
**KECAMATAN KAMPAR KIRI HILIR**  
Alamat : Jl. Mentulik – Sungai Pagar KodePos. 28471

---

**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN RISET**  
Nomor : 140/Pem-Mtlk/2023/140

**Yth Dekan Fakultas**  
**Psikologi UIN SUSKA RIAU**  
- Di Tempat

**Assalamu'alaikum Wr Wb..**

Saya yang bertanda Tangan di Bawah ini adalah Kepala Desa Mentulik Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar menerangkan bahwa :

Nama : **ESAS MITA ROSADI**  
NIM : 11860124718  
Semester : XI ( Sebelas )  
Fakultas : Fakultas Psikologi  
Instansi : UIN Suska Riau

Telah benar melaksanakan RISET dan mendapatkan data untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi pada tanggal 23 September s/d 20 Desember 2022 di Desa Mentulik Kecamatan Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar dengan judul "**Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Sehat Pada Masyarakat Desa**" dengan baik dan bertanggung jawab.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**Wassalamualaikum wr wb..**

Dikeluarkan di : Mentulik  
Pada Tanggal : 18 Oktober 2023

Pj.KEPALA DESA MENTULIK

  
**ZAKIR,SH**  
NIP. 19701001 201001 1 001

UIN SUSKA RIAU

## RIWAYAT PENULIS

Esas Mita Rosadi, lahir di Desa Mentulik pada tanggal 22 November 1999, merupakan anak bungsu dari pasangan ayahanda Idris dan ibunda Rotina. Penulis berasal dari Desa Mentulik, Kecamatan Kampar Kiri Hilir, Kabupaten Kampar, Riau. Penulis menempuh pendidikan formal di SDN 003 Desa Mentulik, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP IT Syahrudiniyyah Islamic Boarding School, dan meneruskan pendidikan di SMK Abdurrab Pekanbaru. Pada tahun 2018 penulis diterima sebagai mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau di Fakultas Psikologi, hingga akhirnya penulis menyelesaikan perkuliahan pada bulan Desember 2023.

Alamat email penulis : [mitaesas7@gmail.com](mailto:mitaesas7@gmail.com)

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.