

Hidup itu tidak akan selalu lurus, terkadang harus diwarnai dengan kelokan. Tetapi, itu bukan berarti kamu boleh menyerah. Berpeganglah erat agar tidak terjatuh, sebab semua kelokan itulah yang membentuk pribadimu. Dan terimalah kekurangan yang ada dalam diri dengan selalu bersyukur, karena mencari kesempurnaan hidup dalam segala hal adalah hal yang mustahil.

- *Diah Kusmiati* -

Anda perlu menerima setiap kejadian dalam hidup Anda untuk dapat menjadi diri sendiri. Untuk bisa melakukannya, akan perlu waktu. Dan jika Anda bisa, maka Anda dapat menghadapi hidup dengan tegar.

- *Florida Schott Maxwell* -

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Self Control* dalam Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SMK Pariwisata Telkom Bandung” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 08 Agustus 2016

Diah Kusmiati

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabil'alamin segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW. Berkat limpahan dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul *Self Control* Dalam Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SMK Pariwisata Telkom Bandung.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Pendidikan Teknik dan Kejuruan. Universitas Pendidikan Indonesia. Adapun Skripsi yang berjudul *Self Control* Dalam Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SMK Pariwisata Telkom Bandung ini telah penulis usahakan semaksimal mungkin dan penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, penulisan skripsi ini tidak akan terwujud.

Tidak terlepas dari semua itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa banyak kekurangan dalam penulisan Skripsi ini. Oleh karena itu penulis mohon maaf dan mengharapkan kritik dan saran sebagai bahan evaluasi agar dapat lebih baik lagi.

Bandung, 08 Agustus 2016

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya, diantaranya :

1. Dr. Ade Juwaedah, M.Pd selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan ketelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
2. Dr. Hj. Rita Patriasih, S.Pd, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan ketelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Dr. Ai Nurhayati, M.Si selaku dosen partisipan yang telah memberikan masukannya dalam penyusunan Skripsi ini.
4. Dra. Elly Lasmanawati, M.Si selaku dosen partisipan yang telah memberikan masukannya dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa SMK Pariwisata Telkom Bandung yang telah membantu proses penelitian dalam penyusunan skripsi.
6. Keluarga tercinta yang telah memberikan semangat, kasih sayang, pengertian, doa, dan dukungan moril maupun materil.
7. Teman-teman terdekat dan seperjuangan Pendidikan Tata Boga 2011 atas semangat, dukungan, bantuannya selama penulis menyelesaikan Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata tiada karya yang sempurna selain karya-Nya dan oleh seijin-Nya segalanya dapat tercipta dan terlaksana. Amin

B. Rekomendasi dan Implikasi.....	96
DAFTAR PUSTAKA.....	
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	
Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen.....	17
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	35
Lampiran 3 Surat-surat.....	35
Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup.....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator PHBS Sekolah.....	41
Tabel 3.1 Partisipan SMK Pariwisata Telkom Bandung.....	
Tabel 3.2 Daftar Siswa SMK Pariwisata Telkom Bandung.....	
Tabel 3.3 Format Instrumen Penelitian.....	42
Tabel 3.4 Penafsiran Data <i>Self Control</i> dalam Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat berkaitan dengan Mengkonsumsi Makanan dari Kantin Sekolah.....	44
Tabel 3.5 Penafsiran Data <i>Self Control</i> dalam Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat berkaitan dengan Menangani Sampah Di Lingkungan Sekolah.....	45
Tabel 4.1 Banyaknya Teman yang Mengkonsumsi Makanan di Kantin Sekolah Menjadikan Referensi Untuk Membeli Makanan yang Sama.....	46
Tabel 4.2 Hanya Mementingkan Rasa Pada Makanan yang Dikonsumsi.....	46
Tabel 4.3 Membeli Jajanan Di Tempat yang Konsumen (pembelinya) Banyak Tanpa Melihat Kebersihan dan Kualitas Makanan.....	47
Tabel 4.4 Membeli Makanan Sesuai Dengan Kebutuhan Jumlah Kalori.....	47
Tabel 4.5 Membeli Makanan yang Bervariasi (Terdapat Karbohidrat, Protein, Lemak, dan Vitamin) Untuk Memenuhi Kebutuhan Tubuh.....	48
Tabel 4.6 Pengawet Makanan Berbahaya (Pengental, Pewarna dan Pemanis) Menghindari Makanan yang Menggunakan Buatan.....	48
Tabel 4.7 Menghindari Makanan yang Menggunakan MSG dan Bumbu Penyedap Secara Berlebihan.....	49
Tabel 4.8 Tidak Membeli Makanan Siap Saji.....	49
Tabel 4.9 Melihat Label Informasi Pada Kemasan Makanan Sebelum Membeli Produk Makanan (Tanggal Kadaluwarsa, Halal, Komposisi makanan dan Daftar BPOM).....	50
Tabel 4.10 Membeli Makanan Dengan Kemasan yang Baik dan Bersih.....	50
Tabel 4.11 Membeli Makanan Di Kantin Sekolah yang Penyajiannya Kurang Tertutup.....	
Tabel 4.12 Membandingkan Kebersihan Setiap Makanan yang Akan Dikonsumsi.....	51
Tabel 4.13 Melihat Kebersihan Sekitar Pedagang Sebelum Membeli Makanan Di Kantin Sekolah.....	52
Tabel 4.14 Tidak Mengkonsumsi Makanan Di kantin Sekolah yang Proses Pengolahannya Tidak Baik Karena Akan Berdampak Buruk Pada Kesehatan Tubuh.....	53

Diah Kusmiati, 2016

SELF CONTROL DALAM BERPERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SMK PARIWISATA TELKOM BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 4.15 Mengabaikan Dampak Dari Konsumsi Makanan Tidak Sehat....	
Tabel 4.16 Mengikuti Keinginan Untuk Jajan Lebih Besar Dibandingkan Memikirkan Dampak Kesehatan.....	53
Tabel 4.17 Memenuhi Kebutuhan Lebih Penting Dibandingkan Memikirkan Kualitas dan Dampak Makanan yang Dikonsumsi..	54
Tabel 4.18 Sering Mengonsumsi Makanan Tidak Sehat.....	54
Tabel 4.19 Pembelajaran Ilmu Gizi Menjadi Referensi Untuk Menilai Kualitas Makanan.....	55
Tabel 4.20 Pembelajaran Gizi Tidak Berkaitan Dengan Kebiasaan Membeli Makanan Untuk Dikonsumsi.....	55
Tabel 4.21 Ragu Untuk Mengonsumsi Makanan yang Tidak Terjamin Kualitasnya.....	56
Tabel 4.22 Menerapkan Gaya Hidup Sehat Dengan Tidak Membawa Bekal Dari Rumah.....	56
Tabel 4.23 Membeli Makanan Di Kantin Lebih Praktis Dibandingkan Membawa Bekal Dari Rumah.....	57
Tabel 4.24 Mengurangi Intensitas Membeli Berbagai Macam Makanan Di Kantin Sekolah.....	57
Tabel 4.25 Mengikuti Nasehat Guru dan Orang Tua Untuk Tidak Membeli Makanan Secara Sembarangan.....	60
Tabel 4.26 Menyimpan Sisa Uang Saku(Uang Jajan) Untuk Ditabung.....	60
Tabel 4.27 Perolehan skor <i>Self Control</i> dalam “Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat” di Lingkungan Sekolah berkaitan dengan Mengonsumsi Makanan dari Kantin Sekolah.....	61
Tabel 4.28 Membuang Sampah Makanan Di Bawah/Kolong Meja.....	62
Tabel 4.29 Membuang Sampah ATK (Kertas/Serutan Pensil) Di Bawah/Kolong Meja.....	63
Tabel 4.30 Membuang Sampah Plastik Di Bawah/Kolong Meja.....	
Tabel 4.31 Tidak Menggunakan <i>Strofoam</i> Sebagai Kemasan Makanan.....	63
Tabel 4.32 Tidak Menggunakan Plastik Kresek Sembarangan Dalam Mengantongi Makanan.....	64
Tabel 4.33 Membiasakan Membawa Botol Minum Dari Rumah.....	64
Tabel 4.34 Membiasakan Membawa Kotak Makan Dari Rumah.....	
Tabel 4.35 Melakukan Daur Ulang Sampah Dengan Membuat Aneka Kerajinan Tangan.....	65
Tabel 4.36 Memungut dan Membuang Sampah yang Dibuang Sembarangan.....	66
Tabel 4.37 Menegur Teman yang Membuang Sampah Sembarangan.....	
Tabel 4.38 Menyimpan Sementara Sampah Jika Tidak Terdapat Tempat Sampah.....	67
Tabel 4.39 Tidak Menumpuk Sampah Di Bawah/Kolong Meja Kelas.....	
Tabel 4.40 Rutin Dalam Melaksanakan Piket Kelas.....	
Tabel 4.41 Mengingatkan Teman yang Tidak Melaksanakan Piket Kelas....	
Tabel 4.42 Perolehan skor <i>Self Control</i> dalam “Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat” di Lingkungan Sekolah berkaitan dengan Menangani Sampah di Lingkungan Sekolah.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kantin Sehat.....	19
Gambar 2.2 Hasil Limbah <i>Reduce</i>	24
Gambar 2.3 Hasil Limbah <i>Reuse</i>	24
Gambar 2.4 Hasil Limbah <i>Recycle</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Diah Kusmiati, 2016
**SELF CONTROL DALAM BERPERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SMK PARIWISATA
TELKOM BANDUNG**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	76
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	80
Lampiran 3 Surat-surat.....	84
Lampiran 4 Daftar Riwayat.....	96

