

**STUDI BUDAYA HIDUP SEHAT PADA SISWA SD NEGERI 32
JORONG TARATAK KECAMATAN SANGIR
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

**MICKEL PRATAMA PUTRA
NIM: 18086255**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul : **Studi Budaya Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri 32
Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok
Selatan**

Nama : Mickel Pratama Putra

NIM : 18086255

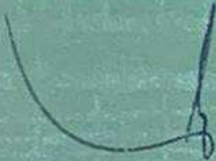
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

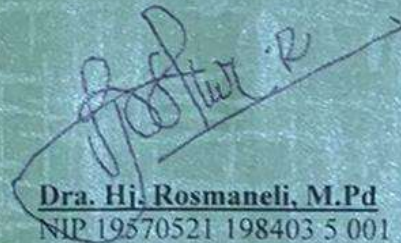
Padang, Juni 2022

Mengetahui:
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP 19611230 198803 1 003

Disetujui Oleh:
Pembimbing



Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd
NIP 19570521 198403 5 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Studi Budaya Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri 32
Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok
Selatan
Nama : Mickel Pratama Putra
NIM : 18086255
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd
2. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Anggota : Dra. Darni, M.Pd

Tanda Tangan

1. 

2. _____

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Studi Budaya Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar sarjana yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juni 2021
Yang membuat pernyataan

Mickel Pratama Putra
NIM. 18086255

ABSTRAK

Mickel Pratama Putra, 2022. Studi Budaya Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan.

Permasalahan yang menjadi latar belakang masalah penelitian ini adalah kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan budaya hidup sehat yang dibatasi pada aspek: pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, kebiasaan makan, pengaturan waktu istirahat, dan kebersihan lingkungan.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah semua siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak yang berjumlah 84 orang. Ditetapkan sebagai sampel sebanyak 28 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket Skala Guttman.

Hasil penelitian adalah: (1) Secara umum atau tanpa membedakan indikator penelitian, budaya hidup sehat pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak dengan kategori baik; (2) untuk masing-masing indikator: (a) Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan kategori baik; (b) Kebiasaan makan dengan kategori baik; (c) Pengaturan waktu istirahat dengan kategori baik; (d) Kebersihan lingkungan dengan kategori baik.

Kata kunci : Studi Budaya Hidup Sehat SD Negeri 32 Taratak.

KATA PENGANTAR

Berkat rahmat dan izin Allah SWT, skripsi ini yang berjudul, “Studi Budaya Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan” telah dapat diselesaikan penyusunannya.

Oleh karena banyak keterbatasan yang penulis miliki, baik teknik penulisan maupun tentang metode penelitian, maka telah banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Sebab itu, maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberi izin penelitian.
2. Bapak Dr. Umar, M.S., AIFO, a.n Dekan, Wakil Dekan I yang telah mengeluarkan surat izin penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan persetujuan skripsi.
4. Ibu Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan.
5. Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Tim Penguji yang telah melakukan evaluasi dan pengarahan untuk perbaikan skripsi ini.
6. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Solok Selatan yang telah mengizinkan tempat penelitian.
7. Bapak Kepala SD Negeri 32 Jorong Taratak yang telah memberikan izin dan kemudahan pelaksanaan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.

8. Kedua orang tua penulis yang telah berusaha, menyediakan dana dan berdoa dengan hati yang tulus ikhlas untuk keberhasilan penulis mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).
9. Adik-adik penulis yang tersayang: Irvanda Dwi Putra, Desiska Mutia Rahayu, Jefri Giovano, dan Gizela Aprilia yang kesemuanya senantiasa berharap dan berdoa keberhasilan penulis, kakaknya, di segala bidang.

Semoga bantuan, bimbingan, arahan dan kritikan yang telah Bapak/Ibu/Sdr/Sdri berikan dibalas Allah SWT dengan pahala yang berlipat ganda dan dijadikan-Nya sebagai amaliah ilmiah yang bermanfaat.

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Pengertian Studi Budaya Hidup Sehat	7
2. Indikator Budaya Hidup Sehat	7
B. Kerangka Konseptual	19
C. Pertanyaan Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
1. Tempat Penelitian.....	22
2. Waktu Penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
1. Populasi Penelitian	23
2. Sampel Penelitian	23

D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data	26
F. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	28
B. Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Data Empiris Fenomena Masalah Hasil Studi Pendahuluan	2
Tabel 2. Populasi Penelitian	23
Tabel 3. Sampel Penelitian	24
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen	25
Tabel 5. Kriteria Pembanding untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian.....	27
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Budaya Hidup Sehat Secara Umum atau Tanpa membedakan Indikator Penelitian	29
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Budaya Hidup Sehat tentang Indikator Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut	31
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Budaya Hidup Sehat tentang Indikator Kebiasaan Makan	33
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Budaya Hidup Sehat tentang Indikator Pengaturan Waktu Istirahat	35
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Budaya Hidup Sehat tentang Indikator Kebersihan Lingkungan.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual Studi Budaya Hidup Sehat	19
Gambar 2. Lokasi Penelitian, SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan.....	55
Gambar 3. Peneliti sedang membagikan angket Penelitian	56
Gambar 4. Peneliti sedang menjelaskan tata cara pengisian angket	56
Gambar 5. Responden sedang mengisi angket.....	56
Gambar 6. Peneliti sedang mengumpulkan kembali angket yang telah diisi responden	57
Gambar 7. Peneliti mengucapkan terima kasih atas kesediaan responden mengisi angket penelitian.....	57
Gambar 8. Foto bersama dengan responden	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Angket Penelitian.....	47
Lampiran 2. Data Mentah Hasil Penelitian/Rekap Angket	50
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Dekan FIK kepada Kepala Dinas Pendidikan Solok Selatan	51
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Dekan FIK kepada Kepala SD Negeri 32 Jorong Taratak	52
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Kepala Dinas Pendidikan Solok Selatan kepada Kepala SD Negeri 32 Jorong Taratak.....	53
Lampiran 6. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala SD Negeri 32 Jorong Taratak	54
Lampiran 7. Foto/Dokumentasi Penelitian.....	55

BABI

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia, maka pemerintah dan swasta melaksanakan pembelajaran pada segala jenis dan satuan pendidikan, dari taman kanak-kanak hingga ke perguruan tinggi. Proses pembelajaran pada berbagai jenis dan satuan pendidikan tersebut harus mengacu pada tujuan pendidikan nasional sesuai Pasal 3 Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, yaitu:

Pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab.

Dari berbagai potensi sumber daya manusia yang disebutkan dalam tujuan pendidikan nasional di atas, maka sehat atau kesehatan merupakan aspek dasar yang harus diutamakan terlebih dahulu. Dengan kata lain, sehat atau kesehatan harus dibangun terlebih dahulu, karena tanpa kesehatan yang prima berbagai potensi lain akan sulit dikembangkan dengan baik.

Untuk meningkatkan kesehatan anak sejak dini maka di berbagai satuan pendidikan diajarkan seperangkat mata pelajaran yang salah satunya adalah mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Syamsuddin dalam Muchlisin Riadi (2018:1) menulis bahwa, “Pendidikan Jasmani adalah proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani untuk kebugaran jasmani, keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku (budaya) hidup sehat, aktif, sportif dan kecerdasan emosi”. Dengan demikian pada garis

besarnya, materi pembelajaran PJOK terdiri dari dua bentuk yaitu: (1) materi dalam bentuk aktivitas fisik/gerak atau olahraga yang biasa disebut pembelajaran praktek; dan (2) materi yang berbentuk teori kesehatan tentang budaya atau perilaku hidup sehat.

Badan Nasional Standar Pendidikan (BNSP) (2006:513) menjelaskan ruang lingkup materi teori atau kesehatan yaitu:

Penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya terkait dengan: (1) perawatan tubuh agar tetap sehat; (2) merawat lingkungan sehat; (3) memilih makanan dan minuman sehat; (4) mencegah dan merawat cedera; (5) mengatur waktu istirahat yang tepat; (6) berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Melalui pembelajaran tentang budaya hidup sehat sesuai ruang lingkup di atas, maka kondisi ideal yang diharapkan adalah terwujudnya kesehatan yang optimal di kalangan siswa atau peserta didik.

Kondisi ideal yang diharapkan tersebut di atas, berbeda dengan kenyataan atau realitas yang ada. Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan ditemukan permasalahan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki kondisi kesehatan yang optimal. Beberapa fenomena masalah yang teramati adalah sebagaimana Tabel 1 berikut.

Tabel 1
Data Empiris Fenomena Masalah Hasil Studi Pendahuluan

N = 10

No	Fenomena Masalah	f	%
1	Sering sakit gigi	6	60
2	Sering tidak makan/sarapan pagi	7	70
3	Tidak mengatur jadwal istirahat	6	60
4	Memelihara kebersihan lingkungan	6	60

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa berdasarkan studi pendahuluan diperoleh data empiris secara acak dari 10 siswa yaitu: (1) Sering sakit gigi 60%; (2) Sering tidak makan/sarapan pagi 70%; (3) Tidak mengatur jadwal istirahat 60%, dan (4) Memelihara kebersihan lingkungan 60%.

Permasalahan kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti: (1) pola asuh orang tua; (2) status gizi; (3) kondisi ekonomi keluarga; (4) kondisi lingkungan; (5) imunitas atau daya tahan tubuh terhadap penyakit; dan (6) budaya hidup sehat, khususnya dalam ruang lingkup pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, kebiasaan makan, pengaturan waktu istirahat, dan kebersihan lingkungan.

Dari berbagai faktor di atas, penulis lebih tertarik untuk melakukan suatu studi tentang budaya hidup sehat. Penelitian atau studi ini penting dilakukan karena, budaya hidup sehat merupakan cara yang paling ampuh untuk mewujudkan kesehatan yang prima.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diidentifikasi karena:

1. Pola asuh orang tua
2. Status gizi
3. Kondisi ekonomi keluarga
4. Kondisi lingkungan
5. Imunitas atau daya tahan tubuh

6. Budaya hidup sehat, khususnya dalam ruang lingkup:
 - a. Kesehatan gigi dan mulut
 - b. Kebiasaan makan
 - c. Pengaturan waktu istirahat
 - d. Kebersihan lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Studi atau penelitian ini tentu akan lebih lengkap, jika semua faktor yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh, namun karena berbagai keterbatasan yang ada pada penulis, maka untuk penelitian ini hanya dibatasi pada:

1. Budaya hidup sehat tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.
2. Budaya hidup sehat tentang kebiasaan makan.
3. Budaya hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat.
4. Budaya hidup sehat tentang kebersihan lingkungan

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah budaya hidup sehat tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan?
2. Bagaimanakah budaya hidup sehat tentang kebiasaan makan pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan?

3. Bagaimanakah budaya hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan?
4. Bagaimanakah budaya hidup sehat tentang kebersihan lingkungan pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan budaya hidup sehat tentang pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan.
2. Untuk mendeskripsikan budaya hidup sehat tentang kebiasaan makan pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan.
3. Untuk mendeskripsikan budaya hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan.
4. Untuk mendeskripsikan budaya hidup sehat tentang kebersihan lingkungan pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Guru Mata Pelajaran PJOK, sebagai bahan masukan untuk peningkatan kualitas pembelajaran, khususnya dalam ruang lingkup materi kesehatan.
3. Siswa, sebagai bahan informasi tentang sejauhmana mereka telah melaksanakan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan untuk melaksanakan fungsi supervisi pembelajaran PJOK.
5. Lembaga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai media untuk menambah koleksi karya ilmiah mahasiswa, khususnya dalam bentuk hasil-hasil penelitian (skripsi).