

**TINJAUAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG PERILAKU HIDUP  
BERSIH DAN SEHAT DI SD NEGERI 27 PARU DAN SDIT KAUTSAR  
ILMI SIJUNJUNG KABUPATEN SIJUNJUNG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas  
Negeri Padang Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains(S.Si)*



**ROPI  
NIM. 1107470**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

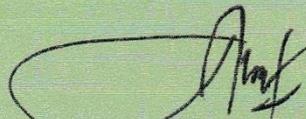
TINJAUAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH  
DAN SEHAT DI SD NEGERI 27 PARU DAN SDIT KAUTSAR ILMU SIJUNJUNG  
KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama : ROPI  
NIM : 1107470  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 16 Agustus 2016

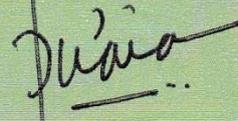
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO  
NIP. 19581018 198003 1 001

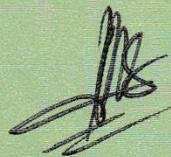
Pembimbing II



dr. Pudia M. Indika, M.Kes  
NIP. 19821123 200812 1 003

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

## PENGESAHAN

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

Judul : **Tinjauan Pengetahuan Siswa Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri 27 Paru dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung Kabupaten Sijunjung.**

Nama : ROPI

NIM : 1107470

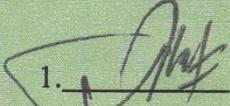
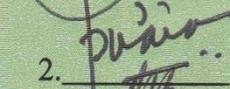
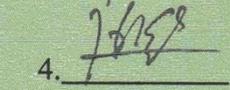
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, 16 Agustus 2016

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs.Didin Tohidin.M.Kes.AIFO	1. 
2. Sekretaris	: dr. Pudia M.Indika, M.Kes	2. 
3. Anggota	: Dr.Wilda Welis.SP.M.Kes	3. 
4. Anggota	: Hastria Effendi,M.Farm.Apt	4. 
5. Anggota	: Nuridin Widya Pranoto,S.pd.M.Or	5. 

## SURAT PERYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

**NAMA** : ROPI  
**NIM** : 1107470  
**TAHUN MASUK** : 2011

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain dalam skripsi ini, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang Agustus 2016

Yang menyatakan



## ABSTRAK

**Ropi (2016) Tinjauan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa di SD Negeri 27 PARU dan SD IT Alkautsar Ilmi Sijunjung, Kabupaten Sijunjung**

Ditemui di lapangan banyak siswa SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung, Kabupaten Sijunjung yang tidak mengetahui pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data dan menganalisis serta membahas mengenai bagaimana tingkat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung, Kabupaten Sijunjung.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung, Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 410 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas V Dan VI yang berjumlah 115 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan instrumen berupa angket penelitian dan dihitung menggunakan rumus persentase.

Berdasarkan hasil penelitian terlihat bahwa pengetahuan siswa tentang kebersihan lingkungan sekolah dikategorikan Cukup yaitu 50,64%.

**Kata Kunci:** Tinjauan, Perilaku hidup bersih dan sehat

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Tinjauan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa di SD Negeri 27 dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung, Kabupaten Sijunjung”. Selanjutnya, shalawat beserta salam penulis ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW. yang menjadi suri teladan dalam setiap sikap dan tindakan seorang muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Pendidikan S-1 di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan juga berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Dr. Wilda Wilis, SP,M.Kes selaku Ketua Jurusan
4. Bapak Drs.Didin Tohidin, M.kes. AIFO selaku Pembimbing I
5. Bapak dr. Pudia M.Indika, M.Kes selaku pembimbing II.
6. Ibu Dr.Wilda Welis, SP.M.Kes, bapak Nuridin Widya Pranoto,S.Pd,M.Or dan Ibu Hastria Effendi, M.Farm.Apt selaku dosen penguji.

7. Bapak/Ibu dosen staf pengajar di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan ilmunya selama penulis mengikuti perkuliahan.
8. Kedua Orang tua Ayah (Musir) ibu(Nursamsiar) Kakak/ Abang Icai Caniago,Syahrial Adik, Sri lena hernita, Ajis Waran.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari akan kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan skripsi ini. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, diharapkan saran dan kritik yang membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi khususnya dan semua pihak pada umumnya. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin ya robbal alamin.

Padang, Agustus 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Pengertian Pengetahuan.....	7
2. Pengertian Perilaku Hidup Sehat .....	7
3. Pengertian perilaku hidup bersih dan sehat.....	10
4. Kebersihan Lingkungan Sekolah .....	11
B. Kerangka Konseptual .....	22
C. Pertanyaan Penelitian .....	23
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	24
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Jenis dan Sumber Data .....	27
E. Definisi Operasional.....	27
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	28
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Teknik Analisis Data.....	29

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Verifikasi Data .....	30
B. Hasil Penelitian .....	30
C. Pembahasan.....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	43
<b>LAMPIRAN</b> .....	44

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1.	Populasi Siswa SD Negeri 27 PARU .....	25
Tabel 2	Populasi Siswa SD IT Alkautsar Ilmi .....	25
Tabel 3	Sampel Penelitian .....	26
Tabel 4	Rekapitulasi Persentase Hasil Kebersihan Lingkungan Sekolah .....	30
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Pengetahuan PHBS .....	31
Tabel 6	Rekapitulasi Hasil Kebersihan Lingkungan Sekolah .....	32

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual .....	22
Gambar 2 Tinjauan Siswa Tentang PHBS .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Kisi-Kisi Angket .....	44
Lampiran II Lembar Angket .....	45
Lampiran III Data Hasil Penelitian .....	51
Lampiran IV Dokumentasi Penelitian.....	54
Lampiran V Frekuensi Tabel .....	57
Lampiran VI Surat Izin Penelitian .....	
Lampiran VII Surat Balasan dari SD Negeri 27 Paru .....	
Lampiran VII Surat Balasan dari SD IT Alkautsar Ilmi .....	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat, pemerintah telah melakukan berbagai usaha dalam bidang kesehatan, terutama di tunjuk untuk anak-anak usia sekolah dasar. Karena kesehatan pada anak-anak sangat penting untuk ditingkatkan, oleh karenanya departemen pendidikan nasional dan departemen kesehatan bertanggung jawab atas kesehatan peserta didik. Menurut UU RI No.36 tahun 2009 tentang kesehatan Bab I Pasal 1 yang menyatakan: “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun social yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara social dan ekonomi”.

Berdasarkan kutipan di atas kesehatan merupakan faktor utama yang harus dimiliki setiap orang. Dengan kesehatan yang tidak baik akan sulit bagi seseorang untuk mengembangkan potensinya, begitu pula bagi seseorang siswa, dengan kesehatan yang baik siswa akan dapat mengikuti proses belajar- mengajar dengan baik. Mengingat pentingnya kesehatan peserta didik, sekolah sebagai tempat berlangsungnya pendidikan formal haruslah memberikan atau mengajarkan tentang pendidikan kesehatan tersebut di sekolah sesuai dengan kurikulum yang telah ditetapkan oleh pemerintah.

Menurut Purnomo(2006 : 27) pendidikan kesehatan adalah :

Usaha dasar untuk menyiapkan peserta didik agar dapat tumbuh berkembang sesuai: seimbang sehat baik fisik, mental, social dan lingkungan melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan atau latihan yang di perlukan bagi pernyataan saat ini dan masa yang akan datang.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan untuk menanamkan pengetahuan, pandangan dan kebiasaan hidup bersih dan sehat serta bertanggung jawab terhadap kesehatan diri, lingkungan serta ikut aktif dalam usaha- usaha kesehatan. Untuk mencapai tersebut dapat diberikan dalam materi pelajaran di sekolah maupun di luar sekolah ekstra kurikuler.

Menurut Widaninggar (2006:15) materi di sekolah mencakup:

(a) Menjaga kebersihan diri (b) mengenal pentingnya imunisasi (c) mengenal makanan sehat (d) mengenal bahayan penyakit diare (e) menjaga kebersihan lingkungan (f) membiasakan membuang sampah pada tempatnya (g) mengenal bagaimana menjaga kebersihan alat reproduksi (h) mengenal bahaya merokok bagi kesehatan (i) mengenal bahaya minuman keras (j) mengenal bahaya narkoba (k) mengenal ajakan menggunakan narkoba dan (h) mengenal cara menolak perlakuan pelecehan seksual.

Dari kutipan diatas dapat dikategorikan materi pendidikan kesehatan mencakup banyak hal yang berkaitan dengan kesehatan, yaitu kesetan diri, kesehatan lingkungan dan bebas dari bahaya narkoba, minuman keras dan pelecehan seksual. Untuk mencapai masyarakat yang sehat dan manusia yang berkualitas diperlukan suatu usaha meningkatkan kesehatan siswa pada usia dini dimulai dari diri pribadi siswa. Untuk mencapai tujuan tersebut, salah satu usaha yang dapat dilakukan pihak sekolah adalah dengan memampangkan kata-kata mutiara atau selebaran yang menyangkut dengan kebersihan, baik pentingnya

memelihara kebersihan diri dan memelihara kebersihan lingkungan sekolah. Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah diantaranya: Mencuci tangan dengan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sehat, menggunakan jamban/wc yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur, membersihkan jentik nyamuk, menimbang berat badan dan tinggi badan, dan membuang sampah di tempat sampah.

Berdasarkan observasi awal peneliti ke SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung, Kabupaten Sijunjung dari data Unit Kesehatan Sekolah (UKS) SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung Kabupaten Sijunjung. Belum mengetahui begitu pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat, hal ini di lihat darisiswa yang tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, masih banyak siswa yang jajan diluar perkarangan sekolah yang kurang terjamin kebersihannya sehingga menimbulkan berbagai macam penyakit seperti: diare, muntah-muntah, sakit perut, sakitkepala, pusing, demam, dan berbagai macam penyakit lainnya.

Kurangnya perhatian Siswa terhadap kebersihan lingkungan sekolah juga mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat, seperti siswa tidak membuang sampah pada tempatnya, dan mencoret-coret dinding atau mengotori dinding sekolah. Selain itu kurangnya kebersihan diri siswa, diantaranya, kebersihan pakaian dan kebersihan tubuh. Disamping siswa yang kurang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat masih banyak faktor lain yang mempengaruhi siswa kurang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat diantaranya: pola asuh

orangtua, lingkungan sekolah, dan lingkungan tempat tinggal siswa dan factor ekonomi orang tua siswa.

Orangtua yang dalam kesehariannya terbiasa hidup bersih akan menerapkan perilaku yang sama pada anak-anaknya, orangtua akan berupaya untuk memperhatikan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan keluarganya. Lingkungan sekolah juga berpengaruh pada perilaku hidup bersih dan sehat siswa, seperti jika banyak teman-teman mereka yang tidak terbiasa membuang sampah pada tempatnya, maka siswa yang lain juga akan mengikutinya. Namun pada kenyataannya masih banyak siswa yang membuang sampah sembarangan.

Lingkungan tempat tinggal siswa juga mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat siswa, SD Negeri 27 PARU ini terletak di perkampungan kabupaten sijunjung kenagarian PARU Kecamatan Sijunjung di bawah kaki bukit siswa di sana sebagian besar terlahir dari keluarga petani, hanya sebagian kecil yang terlahir dari keluarga karyawan dan PNS, siswa di sana sehabis pulang sekolah kebanyakan mengabiskan waktu untuk bermain. Sedangkan SDIT Kautsar Ilmi ini terletak di Kota Muaro sijunjung, Kabupaten Sijunjung dan anak siswa di sana sebagian besar terlahir dari anak keluarga karyawan dan PNS, hanya sebagian kecil yang terlahir dari keluarga petani. Sedangkan siswa di sini sehabis pulang sekolah hanya mengabiskan waktu di rumah saja belajar dan mengaji di TPA setempat. Jadi pengetahuan siswa tentang pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat, siswa yang tinggal diperkampungan, juga tidak sama dengan siswa yang tinggal di perkotaan.

Selain dari yang telah dijelaskan di atas perilaku hidup bersih dan sehat juga dapat dipengaruhi oleh, gizi, dan agama. Dalam kehidupan sehari-hari orang tidak terlepas dari makanan karena makanan adalah salah satu kebutuhan pokok manusia. Makanan yang kita konsumsi sehari-hari harus dapat memelihara dan dapat meningkatkan kesehatan.

Berdasarkan keterangan dari latar belakang masalah di atas, maka peneliti ingin mengetahui tingkat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang mempengaruhi terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat siswa diSD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung Kabupaten Sijunjung . Ada beberapa masalah yang dapat peneliti identifikasi yaitu:

1. Kurangnya pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat.
2. Siswa kurang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Lingkungan sekolah yang kurang bersih.
4. Lingkungan tempat tinggal siswa yang kurang sehat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya ruang lingkup permasalahan serta kemampuan peneliti yang terbatas, maka penelitian ini dibatasi pada satu variabel yaitu: pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Seberapa besar pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat, di SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung Kabupaten Sijunjung?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk meninjau pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung, Kabupaten Sijunjung.

#### **F. Kegunaan Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala sekolah SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi Sijunjung, Kabupaten Sijunjung, sebagai bahan masukan untuk kesehatan siswa.
3. Siswa, untuk itu dapat mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Sekolah, sebagai pedoman dalam pembinaan pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat siswa.
5. Perpustakaan, sebagai bahan bacaan dalam menambah wawasan dan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat.
6. Peneliti, sebagai bahan rujukan dan referensi penelitian yang relevan.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian pengetahuan**

Menurut Tafsir, Ahmad (2012:4) “ Pengetahuan adalah semua yang diketahui biasanya pengetahuan diperoleh karena diusahakan, biasanya karena belajar. Tahapan pengetahuan pada manusia dapat dibagi dalam 6 kategori yaitu: Pengetahuan (*knowledge*) Mencakup keterampilan mengingat kembali faktor-faktor yang pernah dipelajari. Pemahaman (*comprehension*) Meliputi: pemahaman terhadap informasi yang ada. Penerapan (*application*) Mencakup keterampilan menerapkan informasi atau pengetahuan yang telah dipelajari ke dalam situasi yang baru. Analisis (*analysis*) Meliputi: pemilahan informasi menjadi bagian-bagian atau meneliti dan mencoba memahami struktur informasi. Sintesis (*synthesis*) Mencakup menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang sudah ada untuk menggabungkan elemen-elemen menjadi suatu pola yang tidak ada sebelumnya. Evaluasi (*evaluation*) Meliputi: pengambilan keputusan atau menyimpulkan berdasarkan kriteria-kriteria yang ada biasanya pertanyaan memakai kata: pertimbangkanlah.

##### **2. Pengertian Perilaku Hidup Sehat**

Menurut Maryunani, Anik (2013:24) “Perilaku adalah perbuatan/tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat diamati, digambarkan, dan dicatat oleh orang lain ataupun orang yang melakukannya”. Maka manusia atau siswa dalam kehidupan sehari hari di harapkan melaksanakan kegiatan sesuai dengan

tujuannya karena semua gerakan yang dilakukan mencerminkan reaksi perilaku individu yang terwujud nyata. Semua kegiatan tersebut dapat berjalan dengan lancar apabila tubuh dalam keadaan sehat, sebaliknya jika tubuh dalam keadaan sakit maka apapun bentuk kegiatan tidak dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, dianjurkan siswa selalu berperilaku hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kesehatan. Perilaku hidup sehat perlu diwujudkan karena erat kaitannya dengan kesehatan pribadi. Menurut Maryunani, Anik (2013:25) “ perilaku sehat adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan pro aktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat”.

Menurut Gochman (dalam Notoatmodjo:2003) :

Perilaku sehat dapat dilihat sebagai atribut-atribut personal seperti kepercayaan-kepercayaan, harapan-harapan, motif-motif, nilai-nilai, persepsi dan unsur-unsur kognitif lainnya, sebagai karakteristik individu meliputi unsur-unsur dan keadaan afeksi dan emosi dan sebagai pola-pola perilaku yang tampak yakni tindakan-tindakan dan kebiasaan-kebiasaan yang berhubungan dengan mempertahankan, memelihara dan untuk meningkatkan kesehatan”.

Dari kedua pendapat di atas peneliti simpulkan perilaku sehat adalah pengetahuan, sikap, tindakan-tindakan dan kebiasaan-kebiasaan personal seseorang untuk mencegah dari resiko terjadinya penyakit. Menurut Maryunani, Anik (2013:26) “ perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang yang mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya”. Menurut Maryunani, Anik (2013:50) “ Kesehatan adalah keadaan

badan dan jiwa yang baik pada diri seseorang sehingga dapat memenuhi tugas dan fungsinya”.

Berdasarkan dari uraian di atas, jelaslah bahwa kesehatan sangatlah penting bagi setiap individu, terutama siswa Sekolah Dasar, karena Siswa Sekolah Dasar adalah dalam masa pertumbuhan. Orang yang sehat dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik dan lancar dan penuh semangat. Disamping itu perilaku seseorang untuk senantiasa hidup bebas dari penyakit. Setiap siswa perlu dididik agar mempunyai kebiasaan hidup bersih dan sehat, menjaga kebersihan dan kesehatan diri serta kebersihan lingkungan harus dilakukan setiap hari.

Faktor utama yang harus diperhatikan oleh Siswa dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan, oleh karena itu kebiasaan hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah bukan saja bermanfaat untuk kesehatan bagi diri sendiri tetapi juga orang lain disekitarnya atau masyarakat sekolah. Dapat dijelaskan bahwa anak yang sehat baik jasmani maupun rohani merupakan harapan setiap orang tua, untuk itu maka kesehatan perlu diperhatikan dengan membiasakan diri berperilaku sehat sedini mungkin. Menurut Maryunani, Anik (2013:152) “kesehatan Siswa usia sekolah akan menentukan kesehatan masyarakat dan bangsa dimasa depan”.

Berdasarkan dari kutipan di atas dapat peneliti simpulkan, banyak hal yang harus dilakukan oleh seseorang dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan, terutama dapat memahami bagaimana mengelola kehidupan agar sehat jasmani dan rohani serta hidup berkualitas. Perilaku orang yang sehat dapat mengupayakan meningkatnya kesehatan serta mencegah penyakit. Disamping itu

dalam kehidupan sehari-hari makanan dengan gizi seimbang, olahraga secara teratur, tidak merokok dan minuman keras serta dapat menghindari tempat berkembangnya nyamuk.

Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku dan hidup sehat yaitu:

Menurut Lawrence Green ( dalam Notoatmodjo, Soekidjo, 2011:110 ).

- a. Faktor Predisposisi (*predisposing factors*), yaitu faktor-faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi dan sebagainya.
- b. Faktor-faktor pemungkin (*enabling factors*), yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku atau tindakan. Yang dimaksud dengan faktor pemungkin adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan.
- c. Faktor-faktor penguat (*reinforcing factors*), adalah faktor-faktor yang mendorong dan memperkuat terjadinya perilaku.

### **3. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

Menurut Maryunani, Anik (2013:26):

“Perilaku hidup bersih dan sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi pada perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi, untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (*advokasi*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerman*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing, agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat, dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan”.

Menurut Pusat Promkes Depkes RI, 2008 (dalam Maryunani, Anik 2013:26)

“Perilaku Hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku yang dilakukan di atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan

dimasyarakat”. Dari kedua pendapat di atas dapat peneliti simpulkan “ Perilaku hidup bersih dan sehat adalah semua perilaku yang dilakukan atas kesadaran untuk menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok maupun masyarakat.

Komponen-komponen perilaku hidup sehat yaitu:

- a. Jadikan sekolah sebagai tempat pembelajaran hidup sehat.
- b. Makanan tambahan di sekolah diaktifkan.

#### **4. Kebersihan Lingkungan Sekolah**

Kebersihan adalah keadaan bebas dari kotoran, termasuk diantaranya debu, sampah dan bau. Kebersihan juga berarti bebas dari virus dan bakteri pathogen. Selanjutnya kebersihan merupakan salah satu tanda dari keadaan higienis yang baik, manusia perlu menjaga kebersihan diri agar sehat, tidak bau tidak meyebarakan kotoran atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain. Kebersihan badan meliputi kebersihan diri sendiri seperti mandi, menyikat gigi, mencuci tangan dan memakai pakaian yang bersih.

Dalam kehidupan sehari-hari lingkungan sangat mempengaruhi kehidupan manusia, karena manusia merupakan bagian dari lingkungan dan interaksi antara keduanya, begitu juga kesehatan, kebersihan lingkungan perlu dijaga oleh seluruh lapisan masyarakat khususnya kebersihan lingkungan sekolah agar siswa dapat merasakan kenyamanan baik saat mengikuti pembelajaran maupun saat bermain-main, maka lingkungan tersebut harus bersih sehat dan menyenangkan. Untuk meningkatkan kebersihan diperlukan kesadaran bagi siswa Sekolah Dasar untuk memelihara kebersihan lingkungan dimana tempat mereka berada, baik di rumah

maupun di sekolah. Oleh karena itu siswa Sekolah Dasar perlu memiliki pengetahuan, pemahaman tentang pentingnya kebersihan lingkungan dan membiasakan diri berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam rangka peningkatan hidup sehat dan derajat kesehatan yang tinggi, perlu upaya menanamkan prinsip hidup sehat melalui pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Menurut Notoatmojo, Soekidjo (2011:111) “ Pendidikan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan dalam bidang kesehatan “.

Berdasarkan kutipan di atas peneliti simpulkan, Kesehatan perlu diperhatikan agar semua kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar, khusus saat mengikuti pembelajaran di sekolah, kesehatan merupakan faktor utama yang harus dimiliki oleh siswa. Pekarangan sekolah atau lingkungan tempat tinggal merupakan lingkungan hidup yang harus dijaga kebersihannya, lingkungan sekolah harus bebas dari sampah, karena sampah yang berserakan dapat menimbulkan penyakit. Selain itu banyak hal yang perlu diperhatikan yang berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah diantaranya:

#### **a. Mencuci Tangan dengan Sabun**

Mencuci tangan sebaiknya menggunakan sabun agar tangan lebih bersih dan sehat. Cara cuci tangan pakai sabun yang baik dan benar:

- 1) Basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air yang mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut.

- 2) Usap dan gosok juga kedua punggung tangan secara bergantian.
- 3) Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih.
- 4) Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan mengatupkan.
- 5) Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan.
- 6) Gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian.
- 7) Bersihkan kedua pergelangan tangan secara bergantian dengan cara memutar, kemudian diakhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu.

Penggunaan sabun khusus cuci tangan baik berbentuk batang maupun cair sangat disarankan untuk kebersihan tangan yang maksimal. 7 langkah mencuci tangan di atas umumnya membutuhkan waktu 15 – 20 menit. Pentingnya mencuci tangan secara baik dan benar memakai sabun adalah agar kebersihan terjaga secara keseluruhan serta mencegah kuman dan bakteri berpindah dari tangan ke tubuh anda. Manfaat melakukan 7 langkah mencuci tangan yaitu membersihkan dan membunuh kuman yang menempel secara cepat dan efektif karena semua bagian tangan akan dicuci menggunakan sabun.

#### **b. Mengonsumsi Jajanan Sehat di Kantin Sehat**

Makanan yang sehat adalah makanan yang bersih, bebas dari bibit penyakit, cukup berkualitas dan kuantitasnya. Menurut Notoatmojo (2007: 53) Makanan yang sehat dikenal dengan istilah empat sehat lima sempurna yang dapat meningkatkan tubuh pribadi, yang terdiri dari:

- 1) Empat sehat, yang mengandung:
  - a) bahan makanan utama, yaitu bahan-bahan makanan yang dibutuhkan tubuh untuk memperoleh tenaga, seperti: nasi, jagung, ubi, sagu, mie, roti, dan sebagainya.
  - b) Lauk-pauk, yaitu bahan-bahan makanan yang diperlukan untuk pembangun, serta pembentuk sel-sel baru, seperti: zat putih telur, daging, ikan, kacang-kacangan dan sebagainya.
  - c) Sayur-sayuran, baik yang berwarna hijau maupun berwarna lainnya.
  - d) Buah-buahan, kaya akan vitamin, penting untuk mengatur pencernaan makanan.
- 2) Lima sempurna:
  - a) Untuk menjadi lima sempurna, makanan harus ditambahkan susu.
  - b) Susu mutlak perlu bagi bayi, yaitu ASI.
- 3) Makanan yang sehat adalah makanan yang bergizi, teratur, tidak berlebihan, dan tidak kurang.
  - a) Kelebihan makanan dapat meningkatkan kadar gula dalam darah yang akhirnya menimbulkan penyakit kencing manis yang sangat berbahaya.
  - b) Perhatikan kandungan gizi sesuai takaran yang wajar, karena berlebihan suatu zat tidak baik untuk kesehatan.

Di setiap sekolah biasanya disediakan kantin yang digunakan oleh siswa untuk jajan. Saat jajan di kantin sebaiknya pilih jajan yang sehat, jajanan yang sehat itu adalah jajan yang bersih dan jauh dari jangkauan lalat. Jajanan makanan yang banyak dihinggapi lalat bisa menyebabkan diare karena lalat yang tadinya hinggap di kotoran akan membawa kuman penyakit pada makanan yang akan ia hinggap.

### **c. Menggunakan Jamban/WC yang Bersih dan Sehat**

Jamban merupakan suatu bangunan yang digunakan untuk tempat membuang dan mengumpulkan kotoran/najis manusia yang lazim disebut kakus atau WC, sehingga kotoran tersebut disimpan dalam suatu tempat tertentu dan tidak menjadi penyebab atau penyebar penyakit dan mengotori lingkungan pemukiman. Kotoran manusia yang dibuang dalam praktek sehari-hari bercampur

dengan air, maka pengolahan kotoran manusia tersebut pada dasarnya sama dengan pengolahan air limbah. Oleh sebab itu pengolahan kotoran manusia, demikian pula syarat-syarat yang dibutuhkan pada dasarnya sama dengan syarat pembuangan air limbah.

Sedangkan syarat jamban sehat menurut Depkes RI (1994:24) antara lain:

- 1) Tidak mencemari sumber air minum. Letak lubang penampungan kotoran paling sedikit berjarak 10 meter dari sumur air minum (sumur pompa tangan, sumur gali, dan lain-lain). Tetapi kalau keadaan tanahnya berkapur atau tanah liat yang retak-retak pada musim kemarau, demikian juga bila letak jamban di sebelah atas dari sumber air minum pada tanah yang miring, maka jarak tersebut hendaknya lebih dari 15 meter;
- 2) Tidak berbau dan tinja tidak dapat dijamah oleh serangga maupun tikus. Untuk itu tinja harus tertutup rapat misalnya dengan menggunakan leher angsa atau penutup lubang yang rapat;
- 3) Air seni, air pembersih dan air penggelontor tidak mencemari tanah di sekitarnya, untuk itu lantai jamban harus cukup luas paling sedikit berukuran 1×1 meter, dan dibuat cukup landai/miring ke arah lubang jongkok;
- 4) Mudah dibersihkan, aman digunakan, untuk itu harus dibuat dari bahan-bahan yang kuat dan tahan lama dan agar tidak mahal hendaknya dipergunakan bahan-bahan yang ada setempat;
- 5) Dilengkapi dinding dan atap pelindung, dinding kedap air dan berwarna terang;
- 6) Cukup penerangan;
- 7) Lantai kedap air;
- 8) Luas ruangan cukup, atau tidak terlalu rendah;
- 9) Ventilasi cukup baik;
- 10) Tersedia air dan alat pembersih.

#### **d. Olahraga Yang Teratur**

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktifitas kehidupan sehari-hari, akan tetapi nilai kebugaran jasmani tiap-tiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas/profesi masing-masing. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*Health Related Physical Fitness*) dan kelompok yang berhubungan dengan ketrampilan. Mengikuti kegiatan olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Olahraga harus dilakukan secara teratur, orang yang sehat perlu melakukan olahraga secara teratur agar perkembangan dan kesehatan jasmaninya terpelihara dengan baik. Olahraga sebaiknya dilakukan sekurang-kurangnya 30 menit perhari dengan baik dan benar agar bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh, latihan olahraga hendaknya dilakukan pada udara terbuka dan bebas polusi, atau bila tidak, lakukanlah di ruang tertutup yang temperatur ruangnya dapat diatur. Frekuensi latihan dilakukan secara teratur 3-5 kali per minggu.

Menurut Maryunani (2013:35) Manfaat olahraga secara teratur yaitu:

- 1) Mengendalikan berat badan. Olahraga membakar kalori relatif banyak dalam waktu singkat. Olahraga juga dapat membuat otot lebih padat sehingga meningkatkan laju metabolisme saat tubuh tidak beraktivitas. Program menurunkan berat badan secara sehat selalu menyertakan olahraga sebagai kunci utama selain pengaturan menu makanan.

- 2) Menyehatkan jantung dan pembuluh darah. Berolahraga memompa darah lebih cepat serta melancarkan aliran darah. Berolahraga juga dapat mengurangi kelebihan lemak tubuh, kolesterol, dan trigliserida dalam tubuh yang berpotensi mengganggu kesehatan jantung dan pembuluh darah.
- 3) Membantu tidur lebih sehat. Berolahraga teratur membantu jadwal tidur teratur dan lebih nyenyak. Tidur yang cukup membuat badan terasa segar dan fit.
- 4) Mengurangi stres Olahraga membantu tubuh merasa lebih rileks setelah melakukannya. Olahraga juga merangsang zat-zat kimia tertentu di otak yang dapat memperbaiki mood.
- 5) Meningkatkan ketahanan fisik. Orang yang biasa berolahraga mempunyai daya tahan fisik yang lebih lama untuk bekerja.
- 6) Memperkuat tulang. Olahraga dapat meningkatkan penyerapan kalsium oleh tulang. Olahraga secara teratur menjadi salah satu aktivitas wajib dalam terapi bagi orang yang mengalami osteoporosis.
- 7) Mencegah gangguan metabolisme. Gangguan metabolisme seringkali disebabkan ketidak seimbangan biokimia tubuh seperti glukosa, kolesterol, trigliserida, asam urat, sodium, dan sebagainya. Padahal dalam kadar normal, zat-zat tersebut diperlukan untuk membantu metabolisme. Olahraga secara teratur dapat membantu memperbaiki keseimbangan biokimia tubuh.
- 8) Membuat awet muda. Berolahraga membantu melancarkan aliran darah yang membawa oksigen dan membuang racun (detoksifikasi) pada seluruh tubuh sehingga membuat kulit segar dan halus.

- 9) Meningkatkan kekebalan tubuh. Olahraga teratur dapat membantu meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit batuk, influenza, dan penyakit lainnya yang berhubungan dengan saluran pernapasan.
- 10) Meningkatkan performance seksual. Olahraga teratur membuat tubuh lebih bugar dan lebih siap melakukan aktivitas fisik serta mengurangi stress. Diantara penyebab utama disfungsi seksual adalah kelelahan, stress dan gangguan kesehatan yang mungkin dapat dicegah dengan berolahraga secara teratur.

**e. Membersihkan Jentik Nyamuk**

Nyamuk merupakan hewan yang berbahaya bagi manusia karena ada beberapa nyamuk yang dapat mengancam manusia seperti nyamuk malaria yang dapat menyebabkan seseorang kehilangan nyawanya. Nyamuk biasanya hidup ditempat kotor, salah satunya di WC atau kamar mandi. Jika di sekolah atau rumah ada bak penampungan air seperti gebeh atau bak mandi sebaiknya rajin dikuras setiap minggu agar tidak menjadi sarang perkembangbiakan nyamuk sehingga kita terhindar dari bahaya penyakit yang ditimbulkan oleh nyamuk.

**f. Menimbang Berat Badan dan Tinggi Badan**

Timbangan merupakan salah satu alat yang paling ditakuti oleh perempuan. Begitu jarum menunjuk angka yang besar, dunia seakan runtuh karena berat badan semakin bertambah. Bahkan terkadang, ada beberapa perempuan yang berkali-kali naik turun timbangan, berharap ada kesalahan timbangan mengukur berat badan. Jika tidak berubah, timbangan pun dianggap rusak. Tidak jarang banyak orang berputus asa menurunkan berat badannya karena merasa tidak ada

perubahan ketika mengecek berat tubuh dengan timbangan. Sebenarnya, untuk menimbang berat tubuh, ada waktu tertentu karena ada beberapa faktor yang akan mempengaruhi pergerakan jarum timbangan.

Berat tubuh terdiri dari lemak, tulang, otot dan air. Timbangan mengukur semua komponen tersebut dan memberi anda sejumlah angka tertentu. Angka ini dapat berfluktuasi dalam satu hari bahkan sampai satu atau dua kilogram. Salah satu faktor yang menyebabkan fluktuasi ini adalah asupan makanan dan minuman. Berat badan yang satu jam setelah makan akan menunjukkan kenaikan sampai 1 kilogram. Bahkan segelas air saja bisa menambah berat 250-500 gram. Sebuah makanan berat pada malam sebelumnya atau asupan alkohol berlebih pun dapat meningkatkan berat badan anda. Hal ini disebabkan ada lebih banyak air yang dipertahankan. Akibatnya, untuk beberapa hari ke depan berat anda dapat berfluktuasi antara 1-2 kilogram.

Waktu menimbang pun berpengaruh. Pagi hari, setelah anda bangun tidur dan mengosongkan perut, anda akan mendapatkan berat paling ringan dari tubuh anda. Menjelang sore berat badan anda akan meningkat sebesar 1 kilogram. Tidak hanya itu, aktivitas pun juga ternyata menyumbang sedikit pergerakan pada jarum timbangan. Menimbang berat badan setelah melakukan olahraga berat cenderung akan membuat berat tubuh berkurang sampai 1 kilogram. Atau setelah sesi kardio, anda mungkin cenderung kehilangan berat kurang dari 500 gram karena kehilangan air. Satu hal lagi yang dapat mempengaruhi berat badan adalah pakaian. Namun, efeknya tak terlalu banyak dibandingkan faktor-faktor lainnya. Yang terbaik adalah menimbang tanpa busana atau pakaian yang sangat

ringan. Jika anda rutin berolahraga, apalagi membentuk otot, jangan kaget jika berat badan anda malah bertambah. Hal ini disebabkan otot yang padat akan memberikan bobot lebih pada timbangan. Sebaliknya, jika anda merasa tubuh anda bertambah besar tapi angka di timbangan tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan bukan berarti timbangan benar. Lemak memiliki berat yang ringan dan menempati lebih banyak ruang dan membuat timbunan di beberapa bagian. Oleh karena itu, akan lebih bijaksana jika anda tidak memberikan timbangan terlalu banyak kepercayaan pada timbangan. Gunakanlah untuk tujuan yang tepat dan dengan cara yang benar sehingga benar-benar bisa bermanfaat. Mengukur tinggi dan berat badan penting untuk memantau pertumbuhan sehingga apabila terjadi kekurangan gizi bisa cepat ditangani. Sebaiknya dilakukan 1 kali sebulan.

#### **g. Membuang Sampah Pada Tempatnya**

Sampah adalah barang sudah tidak terpakai yang sering kita hasilkan setiap hari. Mulai dari sampah organik, plastik, logam, dan lain-lain. Begitu besar dampak yang akan terjadi jika masyarakat membuang sampah sembarangan, misalnya di sungai, selokan, jalan, pekarangan rumah, dan sebagainya. Untuk itu perlu adanya kesadaran dari setiap individu akan pentingnya kebersihan dan kesehatan lingkungan sekolah. Salah satu cara menjaga kebersihan lingkungan yaitu dengan membuang sampah pada tempatnya.

Manfaat membuang sampah pada tempatnya yaitu:

- 1) Menjaga kebersihan, Seperti pepatah yang sering kita dengar 'Bersih pangkal Sehat'. Jadi jika kita ingin sehat, maka kebersihan yang harus menjadi awal untuk mencapai tujuan itu.

- 2) Mencegah banjir. Banjir sudah menjadi bencana rutin. Sudah jelas penyebabnya karena sampah yang berhamburan dimana-mana. Sampah akan menghambat aliran air. Jika kita membuang sampah pada tempatnya, maka akan mencegah banjir.
- 3) Mencegah bau tidak sedap. Bau tidak sedap dari sampah sangat mengganggu kesehatan. Maka untuk mengurangi bau tidak sedap, kita harus membuang sampah pada tempatnya.
- 4) Memudahkan daur ulang sampah. Sudah banyak yang dapat dihasilkan dari sampah yang diolah menjadi produk berguna. Dengan kita membuang sampah pada tempatnya, selain untuk menjaga kebersihan juga dapat menghasilkan keuntungan ekonomi.

Beberapa cara pemusnahan sampah yang dapat dilakukan secara sederhana sebagai berikut:

- 1) Penumpukan

Dengan metode ini sebenarnya sampah tidak dimusnahkan secara langsung, namun dibiarkan membusuk menjadi bahan organik. Metode penumpukan bersifat murah, sederhana, tetapi menimbulkan risiko karena berjangkitnya penyakit menular, menyebabkan pencemaran udara, terutama bau, sumber penyakit dan mencemari sumber-sumber air.

- 2) Pengkomposan

Cara pengkomposan merupakan cara sederhana dan dapat menghasilkan pupuk yang mempunyai nilai ekonomi.

- 3) Pembakaran

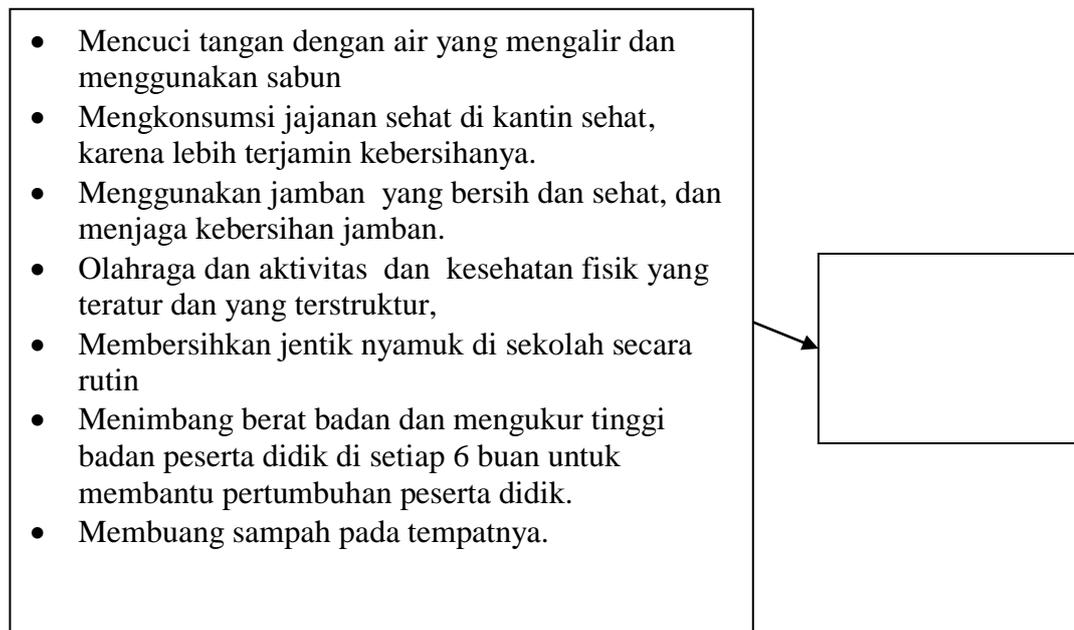
Metode ini dapat dilakukan hanya untuk sampah yang dapat dibakar habis. Harus diusahakan jauh dari pemukiman untuk menghindari pencemaran asap, bau, dan kebakaran.

#### 4) Sanitari *landfill*

Metode ini hampir sama dengan pemupukan, tetapi cekungan yang telah penuh terisi sampah ditutupi tanah, namun cara ini memerlukan areal khusus yang sangat luas. Dalam pemanfaatan sampah, sampah basah dapat dijadikan kompos dan makanan ternak, sampah kering dapat dipakai kembali dan didaur ulang seperti sampah kertas dapat didaur ulang. Daur ulang adalah salah satu strategi pengelolaan sampah padat yang terdiri atas kegiatan pemilahan, pengumpulan, pemrosesan, pendistribusian, dan pembuatan produk atau material bekas pakai.

### **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori yang telah dipaparkan di atas, maka dapatlah dikemukakan bahwa untuk dapat mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam penelitian ini dimaksud adalah tentang sikap siswa terhadap hal-hal yang dapat membawa pengaruh yang tidak baik antara lain perilaku terhadap cara pemeliharaan kebersihan diri siswa dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat antara lain: pengetahuan diri siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat kurang, siswa kurang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, lingkungan sekolah yang kurang bersih, dan lingkungan tempat tinggal siswa. Untuk lebih memperjelas konsep penelitian dapat digambarkan sebagai berikut :



**Gambar 1. Kerangka Konseptual Perilaku Hidup bersih dan Sehat**

### **C. Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimanatingkat pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar Ilmi sijunjung, Kabupaten sijunjung?

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pada analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan terdahulu terhadap tinjauan pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar maka dapat ditarik kesimpulan: Pengetahuan siswa tentang kebersihan lingkungan sekolah diperoleh dari 115 orang siswa atau responden untuk 30 butir pertanyaan adalah sebesar 50,64 %, itu artinya bahwa pengetahuan siswa terhadap kebersihan lingkungan sekolah dalam perilaku hidup bersih dan sehat di SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsartergikan pada kategori Cukup.

#### **B. Saran**

Berikut ini dikemukakan beberapa saran yang perlu diperhatikan oleh pihak yang terkait:

1. Kepala Sekolah SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar, dalam rangka meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat siswa diharapkan agar memberikan dukungan, baik itu dalam memberikan penyuluhan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri siswa, maupun dukungan dalam hal menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
2. Siswa di SD Negeri 27 PARU dan SDIT Kautsar agar bisa menjaga dan bahkan lebih meningkatkan kebersihan lingkungan sekolahnya terhadap perilaku hidup bersih dan sehat.

3. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap anaknya dalam hal menjaga kebersihan diri siswa.
4. Kepada Dinas Pendidikan agar memberikan dukungan baik secara moril dan materil, yaitu dalam mewujudkan siswa dalam berperilaku hidup bersih dan sehat, demi kelancaran kegiatan pembelajaran khususnya di Sekolah.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. (1992). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Atikah,dkk. (2012). *PHBS Perilaku Hidup Bersih & sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Depkes, RJ (1994). *Himpunan Peraturan Perundang-Undang Bidang Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Bakti Syahtera KOPRI Unit Depkes.
- [Http://Blogspot.co.id](http://Blogspot.co.id): diakses bulan Desember 2015.
- [Http://Www.puskel.com](http://Www.puskel.com): diakses bulan Juli 2015.
- Mardiana, dkk.(2008). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Maryunani, Anik. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Nazir.Moh.(2003). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- .(2011). *Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudjana, Nana. (1989). *Metode Statistik*. Bandung: Transito.
- Tafsir, Ahmad (2012). *Filsafat Ilmu*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Taylor, dkk.(2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group