

**TINJAUAN KESEHATAN PRIBADI SISWA DI SEKOLAH DASAR
MADRASAH IBTIDAIYAH MUHAMMADIYAH (MIM)
SIJUNJUNG KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RONI SEPRINALDI
NIM. 1303031**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Kesehatan Pribadi Siswa di Sekolah Dasar
Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung
Kabupaten Sijunjung**

Nama : Roni Seprinaldi

NIM : 1303031/2013

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

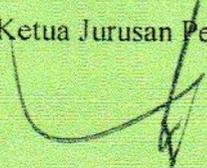
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

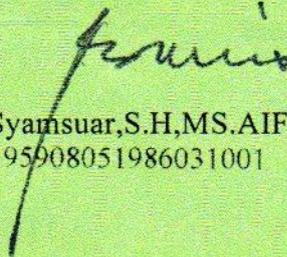
Padang, November 2019

Disetujui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

Pembimbing


Drs. Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D
NIP. 195908051986031001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tinjauan Kesehatan Pribadi Siswa Di Sekolah Dasar
Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung
Kabupaten Sijunjung

Nama : Roni Seprinaldi

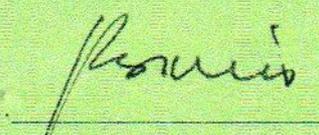
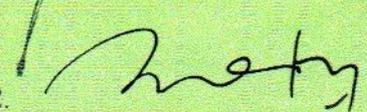
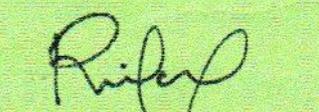
Nim : 1303031/2013

Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2019

	Nama	Tim Penguji	Tanda Tangan
Ketua	: Drs Syamsuar, S.H, MS, AIFO, Ph.D		1. 
Anggota	: dr. Eldawaty, MH.Kes		2. 
Anggota	: Rika Sepriani, M.Farm, Apt		3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“TINJAUAN KESEHATAN PRIBADI SISWA DI SEKOLAH MADRASAH IBTIDAIYAH MUHAMMADIYAH SIJUNJUNG KABUPATEN SIJUNJUNG”** 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 di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan 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 yang di peroleh karena karya tulis ini,serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, November 2019
Yang membuat pernyataan



RONI SEPRINALDI
NIM. 1303031/2013

ABSTRAK

Roni Seprinaldi (2019) : Tinjauan Kesehatan Pribadi Siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah (MIM) Sijunjung Kabupaten Sijunjung

Masalah dalam penelitian ini adalah masih adanya siswa yang belum menjaga kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung, dilihat dari aspek pemeliharaan kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan rambut dan kebersihan pakaian.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 112 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu siswa kelas III, IV, V dan VI, yang berjumlah 72 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Gutman. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Berdasarkan analisis data diperoleh hasil sebagai berikut : 1) Pemeliharaan Kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung sebesar termasuk klasifikasi cukup, ini dibuktikan oleh nilai persentase jawaban sebesar 58,02%, 2) Pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung termasuk klasifikasi cukup, ini dibuktikan oleh nilai persentase jawaban sebesar 48,15%, 3) Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung termasuk klasifikasi cukup, ini dibuktikan oleh nilai persentase jawaban sebesar 58,75%, 4) Pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung termasuk klasifikasi cukup, ini dibuktikan oleh nilai persentase jawaban sebesar 56,60%, 5) Pemeliharaan kebersihan pakaian siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung termasuk klasifikasi cukup, ini dibuktikan oleh nilai persentase jawaban sebesar 59.10%.

Kata Kunci : Kesehatan Pribadi

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Tinjauan Kesehatan Pribadi Siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah (MIM) Sijunjung Kabupaten Sijunjung”**. Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga

penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Dr. Syamsuar, SH, M.S. AIFO. Ph.D, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. dr. Eldawaty, MH.Kes, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Rika Sepriani, M. Farm. Apt, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Kepala Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Siswa Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian..
10. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, November 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Kesehatan Pribadi	8
2. Ruang Lingkup Kesehatan Pribadi.....	9
a. Kesehatan Kulit	10
b. Kesehatan Kuku	17
c. Kesehatan Gigi dan Mulut.....	20
d. Kesehatan Rambut	30
e. Kebersihan Pakaian.....	35

B. Kerangka Konseptual	37
C. Pertanyaan Penelitian.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Populasi dan Sampel	39
D. Jenis dan Sumber Data.....	40
E. Teknik dan alat Pengumpulan Data	41
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Sampel Penelitian.....	40
3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	42
4. Kriteria Penilaian.....	44
5. Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Kulit.....	47
6. Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Kuku	48
7. Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut	49
8. Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Rambut	50
9. Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kebersihan Pakaian.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Struktur Lapisan Kulit.....	11
2. Struktur Anatomi Kuku.....	18
3. Struktur Anatomi Gigi.....	22
4. Anatomi Rambut.....	31
5. Kerangka Konseptual.....	38
6. Histogram Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Kulit.....	47
7. Histogram Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Kuku.....	48
8. Histogram Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut.....	49
9. Histogram Distribusi Data Pemeliharaan Kesehatan Rambut.....	50
10. Histogram Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kebersihan Pakaian...	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Uji Coba	64
2. Instrumen Angket Uji Coba.....	65
3. Uji Validias.....	69
4. Rumus Poin Biserial Corelation	74
5. Uji Reabilitas Instruem Penelitian.....	75
6. Kisi-Kisi Angket Penelitian.....	76
7. Instrumen Anget Penelitian.....	77
8. Panduan Wawancara.....	80
9. Deskripsi Data Pemeliharaan Kesehatan Kulit.....	81
10. Deskripsi Data Pemeliharaan Kesehatan Kuku.....	83
11. Deskripsi Data Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut.....	85
12. Deskripsi Data Pemeliharaan Kesehatan Rambut.....	87
13. Deskripsi Data Pemeliharaan Kebersihan Pakaian.....	89
14. Hasil wawancara dengan Kepala Sekolah..... 95	
15. Tabel "r"	97
16. Dokumentasi Observasi.....	98
17. Dokumentasi Uji Coba Angket	101
18. Dokumentasi Penelitian.....	103
19. Surat Izin Penelitian.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka meningkatkan kesehatan masyarakat, pemerintah telah melakukan berbagai upaya dalam bidang kesehatan, terutama ditujukan untuk anak-anak usia Sekolah Dasar. Karena kesehatan pada anak-anak merupakan sasaran yang paling penting untuk ditingkatkan, oleh karenanya Departemen Pendidikan Nasional dan Departemen Kesehatan bertanggung jawab atas kesehatan anak didik. Di dalam UU RI No.36 tahun 2009 tentang kesehatan Bab I pasal I yang menyatakan: “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”.

Berdasarkan kutipan di atas kesehatan merupakan faktor utama yang harus dimiliki setiap orang. Tanpa kesehatan yang tidak baik sangat sulit bagi seseorang mengembangkan potensinya, demikian pula bagi seorang siswa, dengan kesehatan yang baik siswa tentunya akan dapat mengikuti proses belajar-mengajar dengan baik. Memelihara kebersihan dan kesehatan pribadi adalah salah satu upaya pendidikan kesehatan yang diberikan kepada peserta didik di sekolah dan di rumah. Melalui peningkatan kebersihan dan kesehatan pribadi diharapkan peserta didik dapat meningkatkan derajat kesehatannya menjadi lebih baik.

Kesehatan pribadi adalah badan diri seseorang yang bersih dari segala penyakit yaitu berasal dari dalam tubuh manusia maupun luar tubuh

manusia tersebut. Pribadi yang sehat bisa dikatakan sehat bila luar dan dalam tubuh pribadi seseorang itu sudah bersih dari segala penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan pribadi tersebut. Begitu pentingnya arti kesehatan sehingga di sekolah-sekolah pendidikan kesehatan telah menjadi bagian dari kurikulum.

Di Sekolah Dasar kesehatan pribadi menduduki peran penting, guru dituntut untuk menerapkan gaya hidup sehat dalam diri anak, karena tidak dipungkiri masih banyak anak-anak yang kurang peduli menjaga kesehatan pribadi mereka sehingga mereka mudah terserang penyakit. Menurut Anik (2013:31) :

Pemeliharaan kesehatan pribadi di bagi dalam ruang lingkup kesehatan yang mempelajari mengenai beberapa hal, yaitu: 1) Memelihara kebersihan kulit, 2) Memelihara kebersihan rambut, 3) Memelihara kebersihan kuku, 4) Memelihara kebersihan hidung, 5) Memelihara kebersihan telinga, 6) Memelihara kebersihan mulut dan gigi, 7) Memelihara kebersihan tangan kaki, 8) memelihara kesehatan mata, 9) Memelihara kebersihan pakaian.

Berdasarkan kutipan di atas diharapkan dengan pemberian materi ini di sekolah dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak yang harmonis dan tidak mengalami gangguan kesehatan. Upaya memelihara kesehatan pribadi siswa tidak terlepas dari upaya pendidikan secara keseluruhan dan pendidikan kesehatan pada khususnya, karena menjaga kebersihan pribadi secara optimal, tidak mungkin terwujud tanpa adanya penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua dan masyarakat sekitarnya. pendidikan kebersihan adalah salah satu upaya pendidikan yang diberikan di sekolah dan lingkungan rumah tinggal. Adapun

yang diharapkan dari kebersihan pribadi adalah agar peserta didik mengetahui akan manfaat dan pentingnya kesehatan pribadi dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan pribadi dalam upaya peningkatan kesehatan pribadi.

Betapa perlunya penjagaan kesehatan pribadi yang dimulai dari usia dini atau sekolah akan memberikan dampak yang baik untuk kelanjutan masa depan peserta didik, serta membiasakan diri dengan kehidupan yang sehat. Sekolah juga memberikan pelayanan kesehatan kepada peserta didiknya pelayanan yang dilakukan dengan cara mendatangkan petugas kesehatan puskesmas yang bekerja sama dengan sekolah. Pelayanan kepada semua peserta didik dilakukan secara periodik sehingga dapat terpantau keluhan dari peserta didik itu sendiri, kegiatan tersebut menjurus kepada peningkatan kebersihan pribadi siswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk menerapkan kebersihan pribadi itu dalam kehidupan sehari-hari sebagai hasil belajar.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan pribadi merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang. Dengan jasmani dan rohani yang sehat orang dapat senang dan mempunyai tenaga kerja yang baik dan bagi siswa dapat mengikuti pembelajaran yang baik disekolah. Dalam kenyataan sehari-hari masih banyak siswa yang kurang menjaga kesehatan pribadinya, misalnya pemeliharaan kesehatan kulit, pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, pemeliharaan kesehatan rambut, pemeliharaan kesehatan kuku,

pemeliharaan kebersihan pakaian. Dengan kondisi ini tentunya akan dapat mengganggu siswa dalam mengikuti proses belajar-mengajar di sekolah.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung, penulis melihat masih ada beberapa siswa yang mengalami penyakit kulit, seperti kudis, bintik-bintik merah, kurap dan panu, selanjutnya kesehatan kuku, dimana ada beberapa siswa yang kukunya tidak terawat atau tidak dipotong, kesehatan rambut, ada beberapa orang rambut siswa tidak rapi atau panjang, kesehatan gigi dan mulut, ada beberapa orang siswa yang mengalami kerusakan gigi, seperti plak pada gigi, gigi berlubang dan peradangan gusi, serta pakaian yang kurang rapi dan pakaian yang tidak bersih. Menurut Informasi dari Kepala Sekolah untuk menjaga kesehatan pribadi siswa mereka melakukan pemeriksaan kesehatan pribadi siswa setiap minggu, tetapi kenyataannya masih ada siswa yang tidak menjaga kesehatan pribadi.

Melihat permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang kesehatan pribadi siswa. Dengan demikian untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai sejauh kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung maka peneliti tertarik melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan pribadi siswa, diantara faktor-faktor tersebut adalah

1. Kesehatan kulit
2. Kesehatan kuku

3. Kesehatan rambut
4. Kesehatan gigi dan mulut
5. Kebersihan pakaian
6. Kebersihan telinga
7. Kebersihan hidung

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada pemeliharaan kesehatan pribadi siswa, yang meliputi :

1. Kesehatan kulit
2. Kesehatan kuku
3. Kesehatan gigi dan mulut
4. Kesehatan Rambut
5. Kebersihan Pakaian

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pemeliharaan kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?
2. Bagaimana pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?
3. Bagaimana pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?
4. Bagaimana pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?

5. Bagaimana pemeliharaan kebersihan pakaian siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung yang meliputi :

1. Pemeliharaan kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
2. Pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
3. Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
4. Pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung.
5. Pemeliharaan kebersihan pakaian siswa di Sekolah Dasar Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah Sijunjung Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, diantaranya yaitu:

1. Penulis, untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi sekolah, memberikan gambaran tentang kesehatan pribadi siswa, serta melakukan pemeriksaan terhadap kesehatan pribadi siswa.

3. Guru, sebagai pedoman dalam meningkatkan kesehatan pribadi siswa serta dapat memberikan penyuluhan kepada siswa secara berkala.
4. Siswa, sebagai bahan acuan untuk menerapkan budaya hidup sehat dengan lebih baik lagi serta dapat agar menambah pengetahuan tentang kesehatan pribadi.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun perpustakaan Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan untuk meneliti masalah ini secara lebih mendalam.