

**PELAKSANAAN BUDAYA HIDUP SEHAT DI SD NEGERI 04 SITUJUAH  
GADANG KECAMATAN SITUJUAH LIMO NAGARI  
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada Tim Penguji Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai  
Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Strata Satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :**

**H U S N I D A  
2007 / 91086**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2009**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

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

Judul : **Pelaksanaan Budaya Hidup Sehat Di Sd Negeri 04 Situjuah  
Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima  
Puluh Kota**

Nama : **Husnida**  
NIM : 91086  
Program Studi : Penjaskesrek  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2009

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi. M.Pd	_____
2. Wakil Ketua	: Drs. Yulifri	_____
3. Anggota	: 1. Drs. Ali Umar, M.Kes	_____
	2. Drs. Edwarsyah, M.Kes	_____
	3. Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	_____

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**PELAKSANAAN BUDAYA HIDUP SEHAT DI SD NEGERI 04 SITUJUAH  
GADANG, KECAMATAN SITUJUAH LIMO NAGARI,  
KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Nama : **Husnida**  
BP/NIM : 2007/91086  
Program Studi : Penjaskesrek  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2009

**Disetujui oleh**

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Nirwandi, M.Pd**  
NIP. 130 900 693

**Drs. Yulifri**  
NIP. 131 460 203

Mengetahui :  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

**Drs. Hendri Neldi. M.Kes**  
**NIP. 131668605**

## ABSTRAK

### **HUSNIDA : PELAKSANAAN BUDAYA HIDUP SEHAT DI SD NEGERI 04 SITUJUAH GADANG, KECAMATAN SITUJUAH LIMO NAGARI, KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) Bagaimana penyebab kurangnya perhatian siswa terhadap kesehatan gigi di SD Negeri 04 Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota, 2) Bagaimana penyebab kurangnya perhatian siswa terhadap kesehatan mulut di SD Negeri 04 Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Negeri 04 Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota, pengambilan sampel dapat dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu diambil sampel 16 orang dari kelas IV dan 10 orang dari kelas V, sehingga berjumlah 26 orang dari total masing-masing populasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif, Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket yang disusun dengan model skala likert.

Hasil penelitian menjelaskan bahwa :1) Menjaga kesehatan gigi dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota telah **terlaksana** dengan baik yang dibuktikan oleh 13 orang (50%) siswa yang menyatakan ya, jika mereka menjaga kesehatan gigi dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota, 2) Menjaga kesehatan mulut dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota telah **terlaksana** dengan baik yang dibuktikan oleh 17 orang (64%) siswa yang menyatakan ya, jika mereka menjaga kesehatan mulut dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota, 3) Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota telah **terlaksana** dengan baik yang dibuktikan oleh 15 orang (57%) siswa yang menyatakan ya, Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota telah terlaksana.

## **KATA PENGANTAR**

Dengan segala kerendahan hati, penulis menghaturkan segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya jualah penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota” dan Alhamdulillah dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Di Universitas Negeri Padang.

Dalam penyelesaian skripsi ini, tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Drs. H. Syahrial, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bapak Drs. Hendrineldi, M.Kes dan Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah menyetujui penulisan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Nirwandi. M.Pd sebagai Pembimbing I dan Drs. Yulifri sebagai Pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes, Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes, dan Ibu Dra.Hj Rosmaneli, M.Pd sebagai Tim Penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penelitian ini.
5. Seluruh staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepala Sekolah SDN 04 Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota yang telah memberi izin penelitian kepada penulis untuk melakukan penelitian di lokasi ini.
7. Buat suami tercinta Indra yang telah begitu sabar dan setia membantu penulis untuk dapat menyelesaikan studi ini, dan anakku tersayang Anugrah yang telah memberikan spirit moral kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bisa kusebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi.

Akhirnya penulis do'akan semoga semua ala yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amiin.

Padang, Juli 2009

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<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
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakekat Kesehatan .....	8
2. Kesehatan Gigi.....	13
3. Kesehatan Mulut.....	20
B. Kerangka Konseptual .....	24
C. Pertanyaan Penelitian .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	

A. Jenis .....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
1. Waktu Penelitian.....	27
2. Tempat Penelitian .....	27
C. Populasi Dan Sampel.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel .....	28
D. Jenis dan Sumber Data .....	28
1. Jenis Data.....	28
2. Sumber Data .....	29
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data .....	30
 BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Data .....	31
B. Deskripsi Data.....	32
1. Kesehatan Gigi Dalam Pelaksanaan Budaya Hidup Sehat Di SDN 04 Situjuh Gadang, kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota .....	32
2. Kesehatan Mulut Dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota .....	35
C. Pembahasan.....	39

1. Kesehatan Gigi Dalam Pelaksanaan Budaya Hidup Sehat Di SDN 04 Situjuh Gadang, kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota .....	39
2. Kesehatan Mulut Dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota .....	41
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	47
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	27
2. Sampel Penelitian .....	28
3. Kriteria Perbandingan Untuk Menentukan Tingkat Budaya Hidup Sehat Siswa .....	30
4. Kesehatan Gigi Dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota .....	33
5. Kesehatan Mulut Dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota .....	35
6. Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota .....	38

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Kesehatan Gigi Dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.....	34
2. Kesehatan Mulut Dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.....	37
3. Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi angket penelitian .....	50
2. Instrumen Penelitian .....	51
3. Tabel Frekuensi.....	54
4. Data Hasil Penelitian.....	61
5. Surat Izin Penelitian dari Universitas Negeri Padang .....	62
6. Surat Izin Penelitian / Pengambilan Data dari SDN 04 Situjuh Gadang .....	63

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Tantangan hidup yang dihadapi Masyarakat semakin berat, karena itu sebagai guru yang bertugas mempersiapkan generasi penerus yang berkualitas agar mampu menghadapi tantangan hidup yang semakin berat tersebut dilakukan berbagai upaya pengembangan pendidikan yang salah satu diantaranya adalah pengembangan pendidikan kesehatan. Pengembangan kesehatan ini dilakukan karena dalam menghadapi tantangan tersebut diperlukan kualitas hidup yang optimal yaitu kualitas kesehatan yang menyeluruh yang mencakup kesehatan fisik, mental dan sosial.

Agar ketiga aspek tersebut dapat tercapai secara optimal Departemen Pendidikan dan Kebudayaan melakukan pengembangan melalui keterampilan hidup sehat, antara lain dengan menerbitkan buku “Pedoman dan Modul Keterampilan Hidup Sehat” untuk guru yang mendapat bantuan UNICEF.

Dengan pedoman dan modul sebagai panduan bagi guru dalam melaksanakan pendidikan keterampilan hidup sehat dan untuk memperoleh hasil pendidikan yang optimal diharapkan guru dapat mengembangkan sesuai dengan situasi dan kondisi setempat.

Usaha untuk lebih memperdayakan peserta didik agar lebih sehat dengan meningkatkan kemampuan mereka untuk berpikir sehat setelah menjadi perhatian

kita semua. Untuk itu Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi dengan bantuan UNICEF telah menyusun buku siswa dan buku guru dalam upaya memperbaiki proses belajar mengajar disekolah.

Mulai dari pengembangan pengetahuan, mengembangkan sikap hidup sehat sampai menerapkan kebiasaan yang kondusif terhadap kesehatan dan melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan tujuan yang ingin dicapai melalui sistem pendidikan yang ada.

Semakin lama, permasalahan hidup yang dihadapi individu semakin banyak dan semakin kompleks. Demikian juga dengan bertambahnya usia, akan bertambah pula masalah yang dihadapi. Masalah yang dihadapi pada umumnya berkaitan satu sama lain yang secara langsung ataupun tidak langsung akan mempengaruhi kesehatan dalam arti yang luas yaitu kesehatan yang mencakup fisik, mental dan sosial.

Masalah yang dihadapi adalah antara lain akibat keadaan ekonomi yang sulit dan arus informasi yang luas bebas. Informasi yang luas dan bebas adalah kemungkinan informasi yang diterima ada yang baik dan ada yang tidak baik yaitu yang dapat mempengaruhi perilaku atau pola hidup sehat dan bersih (fisik, mental dan sosial). Adapun faktor ekonomi yang sulit atau faktor kemiskinan adalah faktor yang secara cepat dan secara langsung mempengaruhi segala aspek kehidupan dan akibatnya akan berdampak buruk terhadap kesehatan terutama pola hidup.

Agar siswa dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan dalam berbagai situasi dan kondisi yang dihadapi, diperlukan keterampilan hidup sehat. Untuk itu pendidikan yang diberikan harus mencakup pengembangan kognitif (pengetahuan, pemahaman, keterampilan tentang hidup sehat dan bersih) dan pengembangan emosional dan psikososial.

Pengembangan kedua aspek ini (aspek kognitif dan aspek emosional / psikososial) tidak dapat dipisahkan karena saling melengkapi. Apabila pendidikan hanya menghasilkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang hidup sehat dan bersih, hasil pendidikan tidak dapat tercapai secara optimal. Karena untuk mendapat dan mau menerapkan budaya hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari diperlukan motivasi / dorongan kemauan dari dalam diri sendiri serta keterampilan mengaplikasikan pengetahuan kesehatan yang dimiliki tersebut sesuai kebutuhan / situasi dan kondisi yang sedang dihadapi.

Berdasarkan pengamatan penulis, budaya hidup sehat belum terlaksana, sebagaimana mestinya. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa faktor seperti, kurangnya perhatian terhadap kesehatan gigi, kurangnya perhatian terhadap kesehatan mata, Kurangnya perhatian terhadap kesehatan telinga, Kurangnya perhatian terhadap kesehatan mulut, Kurangnya perhatian terhadap kesehatan hidung, Kurangnya perhatian terhadap kesehatan kuku, Kurangnya perhatian terhadap kesehatan kulit, Kurangnya perhatian terhadap kesehatan rambut,

Kurangnya perhatian terhadap Budaya sadar gizi, Kurangnya perhatian terhadap Lingkungan sehat, Kurangnya perhatian terhadap Hidup bersih dan sehat.

Untuk itulah penulis terdorong untuk mengetahui pelaksanaan budaya hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

Usaha yang dapat dilakukan untuk mempertahankan Budaya hidup sehat antara lain :

1. Senantiasa memperhatikan kebiasaan hidup sehat.
2. Memeriksa diri secara teratur
3. Senantiasa mengikuti nasehat dokter atau petugas kesehatan.
4. Menghindari diri dari kecelakaan yang tidak perlu terjadi.
5. Memelihara kesehatan tubuh.

( Depkes RI. 1997 : 11 )

Kebiasaan hidup sehat dimulai pada usia sekolah akan memberikan arti yang sangat penting untuk kelanjutan masa depan peserta didik serta penanaman pola hidup sehat dari usia dini akan membiasakan diri dengan kehidupan yang sehat pula.

Maka dari itu timbul keinginan penulis untuk melakukan penelitian yang berjudul : Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuah Gadang, Kecamatan Situjuah Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan gigi.
2. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan mata.
3. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan telinga.
4. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan mulut.
5. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan hidung.
6. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan kuku.
7. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan kulit.
8. Kurangnya perhatian terhadap kesehatan rambut.
9. Kurangnya perhatian terhadap Budaya sadar gizi.
10. Kurangnya perhatian terhadap Lingkungan sehat.
11. Kurangnya perhatian terhadap Hidup bersih dan sehat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Berhubung karena terbatas waktu, tenaga, reflensi , penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Kesehatan gigi.
2. Kesehatan mulut.

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

Perumusan masalah ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana penyebab kurangnya perhatian siswa terhadap kesehatan gigi di SD Negeri 04 Situjuh Gadang Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Bagaimana penyebab kurangnya perhatian siswa terhadap kesehatan mulut di SD Negeri 04 Situjuh Gadang Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **E. Tujuan penelitian**

Tujuan penelitian yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi SD Negeri 04 Situjuh Gadang Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai bahan masukan untuk pengembangan program kesehatan budaya hidup sehat siswa.
2. Bagi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai masukan untuk melakukan fungsi supervisi.
3. Bagi Dinas Kesehatan dan Puskesmas di Kabupaten Lima Puluh Kota sebagai bahan masukan untuk perumusan program kegiatan kerja sama dengan sekolah.

4. Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan mutu perkuliahan Pendidikan Kesehatan Sekolah.
5. Bagi peneliti untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bahan bacaan bagi mahasiswa di perpustakaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

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

##### **1. Hakekat Kesehatan**

Menurut UU Kesehatan RI : UU No. 9 tahun 1960 tentang pokok kesehatan Bab I Pasal 2 :

Sehat ialah keadaan yang meliputi kesehatan badan, mental (Rohani) dan sosial bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat serta kelemahan (sesuai dengan rumusan WHO).

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang RI No. 23 tahun 1992 Bab I pasal 1 ayat 1). Ciri pokok dalam kesehatan adalah upaya preventif (pencegahan penyakit) dan promotif (peningkatan kesehatan), kuratif (pengobatan).

Kesehatan sekolah adalah upaya kesehatan yang dilakukan di sekolah dengan sasaran anak didik dan warga sekolah lainnya. Dalam hal ini upaya pokok kesehatan sekolah ialah pencegahan kuman penyakit dan bakteri yang diakibatkan oleh kelalaian guru dan siswa. Pihak sekolah mengupayakan agar lingkungan sekolah dapat mencegah timbulnya penyakit-penyakit yang diakibatkan oleh kelalaian pihak sekolah.

Demikian halnya kesehatan masyarakat, meskipun fokus kegiatannya pada preventif dan promotif tapi tidak meninggalkan sama sekali upaya kuratif. Dalam kesehatan kerja juga tidak meninggalkan sama sekali upaya-upaya kuratif dalam batas-batas pelayanan dasar.

Hal ini berarti kesehatan siswa dalam satu sekolah upaya pokoknya pencegah penyakit dan kecelakaan dalam lingkungan sekolah, namun perlu dilengkapi dengan pelayanan pemeriksaan dan pengobatan penyakit pada pihak sekolah dan siswa.

Dari uraian di atas dirumuskan, kesehatan siswa adalah merupakan bagian dari kesehatan sekolah atau aplikasi kesehatan sekolah di dalam satu lingkungan sekolah. Kesehatan sekolah bertujuan untuk memperoleh derajat kesehatan siswa yang setinggi-tingginya, baik fisik, mental dan sosial bagi siswa dan pihak lingkungan sekolah.

a. Kesehatan pribadi

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal, maka diselenggarakan upaya kesehatan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan, pencegahan penyakit dan penyembuhan penyakit serta pemulihan kesehatan yang dilaksanakan secara menyeluruh, terpadu dan berkesinambungan.

Pada garis besarnya kesehatan dapat digolongkan kepada kesehatan pribadi (kesehatan perorangan) dan kesehatan masyarakat. Masyarakat

terbentuk dan terdiri pribadi-pribadi yang menjadi anggota masyarakat yang mental dan jasmaninya perlu dibina melalui kesehatan pribadi.

Dalam mempelajari kesehatan pribadi selalu ada kaitannya dengan pelajaran makanan, kesehatan mental, rangsangan dan tekanan serta mempelajari tentang kehidupan keluarga.

Kesehatan pribadi merupakan kesehatan untuk diri sendiri. Kesehatan pribadi meliputi kesehatan tubuh mulai dari ujung rambut sampai ujung kuku dan juga termasuk kesehatan mental. Dalam pepatah dikatakan bahwa pikiran yang sehat terdapat dalam tubuh yang sehat. Untuk menunjang tercapainya hal tersebut maka kita perlu berolahraga. Selain itu kita juga menjaga kesehatan kulit, rambut dan kuku. Berbagai rangsangan dari luar diterima lebih dahulu oleh kulit. Bila kulit bersih dan terpelihara maka penyakit akan tercegah dan dihindari. Terhindarnya gangguan kulit akan menimbulkan perasaan senang, tidak gatal, kecantikan tetap terpelihara serta percaya pada diri sendiri. Maka dari itu peliharalah kesehatan dan kebersihan kulit.

Demikian juga dengan kebersihan rambut, kesehatan dan kebersihan rambut perlu dijaga. Rambut adalah mahkota. Rambut berguna sebagai pelindung kepala dan memberi keindahan. Pertumbuhan rambut banyak tergantung kepada keadaan tubuh. Penyakit kekurangan makanan berakibat pada warna rambut. Warna rambut disebabkan adanya pigment yang ada pada pulpa rambut. Pada orang tua pigment itu sudah berkurang sehingga

rambutnya menjadi putih. Peliharalah rambut dengan memakai obat-obatan dan mencuci rambut sampai bersih.

Demikian juga halnya dengan kuku, tangan dan kaki juga harus dibersihkan dari kotoran, karena dapat menjadi tempat bersarangnya kuman, dan menularkan penyakit. Membersihkan kuku dengan air bersih, digosok atau disikat pakai sabun. Kuku sebagai penguat ujung jari dan memberikan keindahan. Kuku harus dipotong dalam waktu tertentu agar tetap pendek dan bersihkan agar tidak menjadi sarang penyakit.

Tidak kalah pentingnya dengan kesehatan telinga, karena telinga adalah indera pendengar dan sangat penting dalam suatu kehidupan. Telinga berguna untuk mendengar, membantu keseimbangan tubuh. Telinga adalah bagian tubuh yang menerima rangsangan berupa suara. Getaran udara diterima oleh syaraf pelindung yang diteruskan kepusat pendengaran di otak.

#### b. Keterampilan Budaya Hidup Sehat

Sehat itu enak, jika kita sehat dapat bergembira bermain. Sehat itu mudah dan murah, untuk sehat tidak dibutuhkan uang banyak dan tidak sulit untuk memperolehnya. Akan tetapi kalau sakit pasti memerlukan biaya yang mahal untuk menyembuhkannya. Untuk sehat antara lain dibutuhkan kebiasaan makan yang benar yaitu : makan yang bergizi seimbang, istirahat yang cukup, dan olahraga teratur atau bermain dengan menggerakkan seluruh anggota tubuh. Setiap siswa perlu tetap sehat. Oleh karena itu, setiap

siswa perlu memperoleh kesempatan untuk istirahat, makan dan bermain yang cukup. Laki-laki dan perempuan tidak ada bedanya. Makan makanan yang bergizi yang mengandung : zat lemak, karbohidrat, protein dan vitamin.

Begitu juga dengan lingkungan sehat, hidup sehat memerlukan lingkungan yang sehat. Lingkungan adalah kebutuhan hidup semua orang. Lingkungan adalah milik bersama. Karena itu, semua harus menjaganya dan memeliharanya agar menjadi lingkungan yang memberi kesehatan dan kesejahteraan bagi umat manusia.

Tidak kalah pentingnya hidup bersih dan sehat. Mencegah penyakit adalah lebih baik (dan juga lebih murah) dari pada mengobati penyakit. Banyak penyakit dapat dicegah dengan upaya-upaya sederhana yang dilakukan sehari-hari dalam kehidupan seseorang. Memelihara diri misalnya mencuci tangan sebelum makan, dapat mencegah berbagai gangguan penyakit seperti diare, dan cacingan, dan mencuci kaki sehabis bermain atau mencuci kaki sebelum tidur, merupakan upaya pemeliharaan kesehatan kulit karena dapat mencegah terjadinya penyakit kulit. Menjaga kebersihan lingkungan seperti saluran air limbah dan sampah dan mencegah datangnya berbagai penyakit, akibat lingkungan kotor. Kesadaran akan pentingnya menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan sebagai usaha pencegahan penyakit, perlu ditanamkan sedini mungkin, khususnya pada anak-anak usia sekolah dasar.

Dengan menyadari akan pentingnya budaya hidup sehat, maka jelaslah bahwa tindakan yang harus dilakukan manusia adalah tindakan pencegahan.

## **2. Kesehatan Gigi**

### **a. Kesehatan gigi**

Gigi adalah alat tubuh yang sangat penting dan berguna untuk mengunyah makanan. Gigi yang sehat diperlukan dalam kesehatan badan seluruhnya. Kesehatan gigi perlu diketahui semua orang, terutama oleh ibu-ibu dimana ibu memegang peranan dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Gigi berguna untuk pencernaan makanan. Gigi yang rusak dan tidak teratur rapi akan mengurangi keindahan wajah seseorang.

Kita mempunyai dua perangkat gigi yaitu gigi susu dan gigi tetap, gigi susu digunakan sewaktu masih anak-anak, gigi susu akan tanggal semua dan diganti oleh seperangkat gigi tetap. Gigi susu berjumlah 20 buah dan akan tanggal ketika anak berumur 6 sampai 8 tahun. Gigi susu tanggal secara bergantian dan digantikan oleh gigi tetap.

Menurut Hami Jaya ( 1984 : 46 ) menyatakan bahwa pertumbuhan gigi dipengaruhi oleh : “(1) Cukup tidaknya zat kapur yang ada pada ibu hamil. (2) Banyak sedikitnya zat kapur yang ada pada makanan dan minuman bayi. (3) Banyak sedikitnya zat kapur yang ada pada makanan bayi”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat diambil kesimpulan bahwa disaat janin masih dalam kandungan sudah dimulai pembentukan gigi untuk bayi tersebut. Oleh karena itu pemeliharaan gigi harus dimulai pada saat bayi dalam kandungan. Untuk memupuk pertumbuhan gigi pada janin diperlukan makanan yang mengandung vitamin, mineral dan zat makanan yang mengandung zat kapur.

Gigi tertanam dalam tulang rahang lapisan luar gigi tersebut enamel dan lapisan dibawahnya dinamakan dentil. Rongga gigi terdapat dalam dentil yang disebut pulpa. Dalam pulpa terdapat saraf dan pembuluh darah. Apabila terjadi pembusukan dan terkumpulan nanah dalam rongga gigi. Gigi yang sehat adalah gigi yang putih, bersih dan tidak berlubang. Untuk membersihkan gigi diperlukan sikat gigi dan pasta gigi. Ketika menggosok gigi gerakanlah sikat gigi ke atas dan ke bawah. Selain itu gigi juga dibersihkan dengan kumur-kumur.

Kesehatan gigi kelihatannya memang kelihatan sepele, tetapi berimplikasi dengan kesehatan lain yaitu mulut. Oleh sebab itu kesehatan gigi lebih baik dimulai sejak usia dini, yaitu dalam usia anak-anak. Dalam usia ini masa perubahan tubuh dalam tahap penyesuaian. Maka dari itu kesehatan gigi sangat penting diperhatikan di sekolah dasar, khususnya SD Negeri 04 Situjuah Gadang Kecamatan Situjuah Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota.

b. Usaha-usaha untuk Menjaga Kesehatan Gigi

Gigi berlubang terjadi disebabkan karena tiga komponen yang saling bekerjasama. Komponen pertama adalah keadaan gigi kita sebagai tuan rumah bagi mikro organisme yang ada pada mulut. Komponen kedua adalah mikroflora dalam mulut dan komponen ketiga adalah makanan yang pada saat yang sama berfungsi sebagai makan untuk manusia dan mikro organisme. Hanya bila mana tiga komponen yang saling bekerja sama maka faktor-faktor penyebab karies menjadi cukup kuat untuk menimbulkan lesi karies sejalan dengan waktu.

Cara termudah mencegah karies adalah dengan mencabut semua gigi. Tetapi hal inilah yang ingin dicegah, oleh karena itu yang terbaik untuk menghilangkan adalah faktor mikro organisme dan mikro flora. Jadi untuk menjaga terpeliharanya kesehatan gigi dan mulut perlu diperhatikan yaitu makanan yang kita makan, cara dan saat membersihkan gigi serta teratur tidaknya memeriksakan gigi.

1) Makanan

Susunan makanan yang baik perlu untuk pertumbuhan yang baik dan kesehatan pada umumnya. Menu yang tersusun dengan baik adalah menu yang mengandung zat-zat yang diperlukan badan kita. Makanan yang lunak tidak memerlukan pengunyahan yang baik, sehingga anak yang biasa memakannya akan malas mengunyah. Disamping itu makanan ini mudah melekat, seperti roti, biskuit. Sering

tidaknya kita makan juga mempengaruhi. Pengaruh asam dari zat hidrat arang dalam mulut terjadi dalam 30 menit pertama setelah makan.

Makanan yang manis dan lengket yang dimakan sepanjang hari akan memperbesar pengaruh asam terhadap gigi. Oleh sebab itu, haruslah dijaga agar jangan terlalu sering memakan makanan seperti ini sepanjang hari seperti dilakukan anak-anak. Dari berbagai zat makanan yang kita makan hanya zat hidrat aranglah yang diubah oleh bakteri menjadi asam. Maka makanan yang banyak mengandung hidrat arang seperti gula-gula, coklat, roti biskuit dan kue-kue lain yang terbuat dari tepung dan mudah lengket memperbesar kemungkinan terjadi kerusakan pada gigi.

## 2) Plak dapat dihilangkan dengan menggosok gigi

Di Indonesia masyarakat pada umumnya telah terbiasa untuk menggosok gigi. Lazimnya dilakukan sewaktu mandi. Tapi banyak penderita penyakit gusi menunjukkan bahwa kebanyakan orang belum dapat menggosok gigi sampai bersih.

## 3) Cara dan saat membersihkan gigi

- Biasakan menggosok gigi didepan cermin dengan tidak lupa untuk memakai pewarna plak.
- Memilih sikat gigi

- a) Pilihlah sikat gigi dengan tangkai yang lurus dan mudah untuk dipegang.
- b) Kepala sikat gigi harus yang kecil.
- c) Bulu sikat harus sama panjang, sehingga membentuk permukaan yang datar. Bulu sikat harus padat dan lunak.

Sebagai pengganti sikat gigi dapat kita pakai sabut pinang atau kelapa. Pasta gigi membantu dapat membersihkan gigi dan memberi rasa yang segar dalam mulut. Kebiasaan dalam menyikat gigi dengan arang atau bata yang dihaluskan, abu atau pasir yang dihaluskan tidak baik karena lambat laun lapisan email akan terkikis oleh bahan ini sehingga gigi akan rusak.

Cara menggosok gigi :

Cara menggosok gigi yang dianjurkan adalah cara menggosok dengan gerakan yang pendek yaitu menggosok gigi berulang-ulang pada satu tempat dahulu, sebelum pindah ketempat yang lain. Bagian-bagiab dari gigi yang memerlukan perhatian diwaktu menggosok gigi adalah :

- a) Bagian gigi yang berbatasan dengan gusi
- b) Dirahang bawah, bagian gigi yang menghadap ke lidah
- c) Pada gigi belakang yang menghadap ke pipi

Agar sikat gigi tidak cepat rusak, maka sesudah dipakai sebaiknya digantung sehingga sikat cepat mengering

#### 4) Pemeriksaan gigi

Pemeriksaan gigi perlu dilakukan secara teratur sebab dengan demikian dapat diketahui kelainan yang ada dalam mulut pada tahap permulaan.

Pemeriksaan gigi dapat dilakukan oleh perawat gigi atau dokter gigi pada saat berkunjung ke sekolah atau anak-anak dapat memeriksakan giginya ke Puskesmas.

Pemeriksaan gigi secara sederhana dapat dilakukan oleh guru UKS atau dokter kecil dengan menggunakan alat-alat yang sederhana untuk mendeteksi ada tidaknya gigi berlubang, gusi sehat atau tidak dan keadaan mulut bersih atau tidak.

Bila guru atau dokter kecil menemukan gigi karies, gusi tidak sehat atau keadaan mulut yang kotor, maka tindakan yang perlu diambil adalah :

- a) Untuk gigi yang karies, di rujuk ke Puskesmas
- b) Untuk gigi yang tidak sehat, guru dan dokter kecil membimbing untuk menggosok gigi dirumah
- c) Untuk mulut yang kotor, guru mendorong untuk agar siswa membersihkan mulutnya

c. Pertumbuhan dan perkembangan gigi

Tiap-tiap orang mengalami beberapa fase dalam pertumbuhan gigi.

Fase ini ialah :

1) Fase gigi sulung (gigi susu)

Pada bayi yang baru lahir meskipun tidak tampak sebenarnya sudah ada gigi dalam tulang rahangnya. Gigi sulung sudah mulai tumbuh pada waktu anak berumur 6 bulan dan sudah lengkap pada umur  $\frac{1}{2}$  - 3 tahun. Seluruhnya berjumlah 20 buah. Pada usia ini anak sudah memerlukan gigi karena anak sudah makan makanan yang keras dan sudah mulai berbicara.

Gigi sulung yang sudah rusak harus segera ditambal agar dapat dipertahankan sampai saat tanggal yang sewajarnya. Gigi sulung yang dibiarkan rusak dapat menyebabkan peradangan dan dapat menjalar ke benih gigi yang ada dibawahnya.

2) Gigi peralihan (gigi campuran)

Adalah keadaan dimana gigi tetap sudah ada yang tumbuh, sedangkan gigi sulung belum semuanya tanggal. Gigi tetap yang pertama tumbuh pada usia 6 tahun yang tumbuh tetap dibelakang gigi sulung terakhir, sering dianggap sebagai gigi sulung sehingga kurang dijaga kesehatan akibatnya cepat rusak dan harus dicabut. Kehilangan gigi ini selain akan mempengaruhi pertumbuhan rahang, juga akan mengakibatkan

pergeseran gigi-gigi yang lain sehingga sukar untuk mengunyah dengan baik.

Antara umur 6 – 12 tahun gigi sulung secara berangsur akan digantikan dengan gigi tetap.

### 3) Gigi tetap

Benih gigi tetap terdapat dibawah gigi sulung. Gigi tetap ini berjumlah 32 buah tetapi kebanyakan orang hanya memiliki antara 28 buah atau 30 buah. Empat buah gigi yang paling akhir tumbuhnya tidak berfungsi untuk mengunyah makanan karena keempat gigi ini tidak saling berkontrak antara gigi atas dengan gigi bawah. Gigi ini adalah sisa gigi zaman purba. Kesemua fase ini terjadi tidak sama pada tiap-tiap individu tapi bervariasi. Seperti pada gigi sulung yang pertama tumbuh akan bervariasi antara usia 6 sampai 8 bulan dan seterusnya. Keterlambatan pertumbuhan gigi ini dapat disebabkan karena gizi yang dimakan ibu pada saat kehamilan atau faktor keturunan.

## **3. Kesehatan mulut**

Mulut, bagian-bagian dan fungsi tiap bagian. Mulut dibentuk oleh dua rahang, yaitu rahang atas dan rahang bawah. Dengan perkataan lain, mulut ikut memberi bentuk muka kita. Kalau pertumbuhan rahang kurang baik, maka bentuk muka kita jadi kurang serasi.

Bagian-bagian terpenting dari mulut adalah :

a. Bibir

Bibir juga disebut tepi mulut. Bibir terdiri dari bibir atas dan bibir bawah yang bertemu disudut mulut. Bibir berguna untuk menjaga agar makanan dan minuman tidak sampai tercecer keluar mulut, merasakan panas dan dingin dan membantu proses berbicara.

b. Lidah

Lidah terdiri dari otot-otot yang dapat digerakkan. Pada bagian atas dari lidah terdapat tonjolan-tonjolan kecil yang berfungsi sebagai pengecap. Kita memerlukan lidah untuk mengecap,menelan,menjilat dan berbicara.

c. Gusi

Gusi adalah gading disekitar mahkota gigi, berwarna merah muda sampai kecoklatan karena adanya zat pigmen. Gusi yang sehat melekat erat sekitar mahkota gigi, dengan tepi yang tipis dan mengkilap. Guna gusi adalah untuk melindungi benang-benang halus yang mengikat akar gigi kepada tulang rahang.

d. Ludah

Ludah adalah cairan dalam mulut yang dihasilkan oleh kelenjar ludah, berguna untuk melindungi semua jaringan mulut dari infeksi. Selain itu ludah berguna juga sebagai bahan pelican sehingga pergeseran-pergeseran yang terjadi di dalam mulut tidak menimbulkan luka. Ludah juga dipergunakan untuk melicinkan makanan sehingga mudah ditelan.

e. Gigi

Gigi adalah merupakan tulang yang paling keras tapi bersifat getas. Terdiri dari bagian mahkota yaitu bagian yang tampak, dan bagian akar gigi yang tertanam didalam tulang rahang. Guna utama dari gigi adalah untuk mengunyah makanan, selain itu juga untuk membantu proses berbicara. Susunan gigi yang teratur dan lengkung gigi yang baik memungkinkan pengucapan kata-kata yang baik dan jelas. Susunan gigi juga mempengaruhi keharmonisan bentuk muka yang menambah keantikan wajah kita.

Kelainan yang dapat terjadi dalam mulut

1. Caries gigi atau gigi berlubang.

Adalah kerusakan pada jaringan keras gigi. Caries ini terjadi pada lapisan email dan dapat menjalar terus melalui dentin sampai ke pulpa. Kalau caries gigi tidak segera ditambal maka proses akan menjalar ke pulpa dan dapat menyebabkan radang pada tulang rahang. Gigi yang meradang menimbulkan rasa sakit yang sangat, dan biasanya disertai pembengkakan pada gusi. Dalam keadaan yang lebih buruk, akan disertai dengan pembengkakan dari rahang. Caries tidak dapat sembuh dengan sendirinya karena gigi tidak mampu beregenerasi, oleh karena itu sangat penting untuk melakukan pemeriksaan yang teratur sehingga kerusakan gigi dapat dideteksi secara dini.

## 2. Kelainan pada gusi

Didalam mulut kita banyak sekali bakteri yang bermacam-macam jenisnya. Bila kebersihan mulut kita terjaga dengan baik maka akan mempermudah terjadinya peradangan dari gusi. Adapun tanda-tanda gusi yang sehat adalah berwarna merah muda, melekat dengan baik disekitar leher gigi dan mengkilat. Sedangkan tanda gusi yang meradang adalah warna kemerah-merahan, mudah berdarah bila disentuh, agak membengkak kadang-kadang bernanah, perlekatan disekitar gigi tidak baik dan berkesan kusam tidak mengkilat. Sisa makanan yang melekat pada gigi juga dapat mengeras karena pengendapan bahan-bahan kapur yang bereasal dari ludah, membentuk karang gigi yang bewarna kuning dan melekat pada mahkota gigi. Sifat karang gigi ini ialah merusak perlekatan gusi pada gigi dan menyebabkan peradangan gusi.

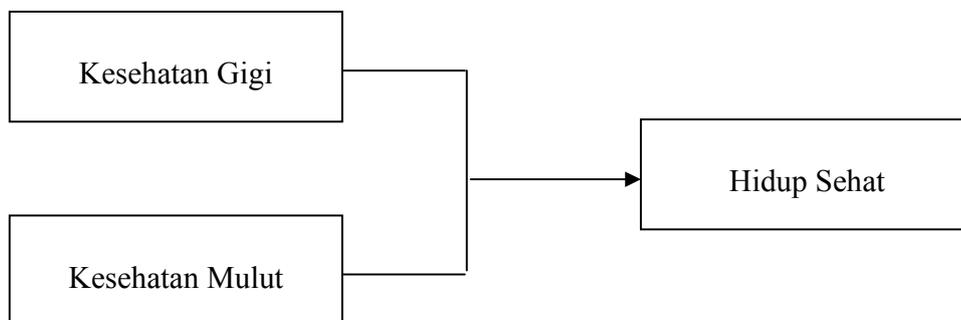
Gusi yang tidak sehat mudah berdarah. Ini mengakibatkan terbentuknya karang gigi yang berwarna hijau / hitam dan melekat disekitar leher gigi dan akar gigi serta merusak selaput periodontal, akibatnya gigi menjadi goyah dan tanggal.

Secara ilmiah penyakit kerusakan gusi disebabkan oleh penyakit yang disebut "Plak". Plak adalah endapan yang tipis yang melekat erat pada permukaan gigi yang berisi kuman-kuman dan bahan perekat seperti agar-agar. Plak yang dibiarkan menempel pada gigi kian hari menebal, dan bakteri pada plak berkembang biak serta bertambah ragamnya.

Meskipun dibersihkan, plak akan tumbuh kembali setelah beberapa jam. Plak tidak berwarna sehingga plak sukar dilihat dan dibersihkan.

## B. Kerangka Konseptual

Pelaksanaan budaya hidup sehat di sekolah merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk meningkatkan taraf hidup sehat peserta didik sedini mungkin dan sangat mempengaruhi siswa dalam mengalami proses belajar mengajar di sekolah serta dalam peningkatan prestasi belajar siswa. Pelaksanaan budaya hidup sehat perlu diperhatikan secara seksama dengan memperhatikan kendala-kendala pelaksanaan budaya hidup sehat terutama kesehatan gigi dan mulut. Maka dapat digambarkan kerangka konseptual dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konsep Budaya Hidup Sehat

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Untuk mengungkapkan hasil penelitian ini maka digunakan beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Sejauh mana pelaksanaan kesehatan gigi di SD Negeri 04 Situjuh Gadang Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota ?
2. Sejauh mana pelaksanaan kesehatan mulut di SDN 04 Situjuh Gadang Kecamatan Situjuh Limo Nagari Kabupaten Lima Puluh Kota ?

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis dan pembahasan pada Bab IV sebelumnya, maka dalam penelitian ini dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Menjaga kesehatan gigi dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota telah **terlaksana** dengan baik yang dibuktikan oleh 13 orang (50%) siswa yang menyatakan ya, jika mereka menjaga kesehatan gigi dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Menjaga kesehatan mulut dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota telah **terlaksana** dengan baik yang dibuktikan oleh 17 orang (64%) siswa yang menyatakan ya, jika mereka menjaga kesehatan mulut dalam Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota telah **terlaksana** dengan baik yang dibuktikan oleh 15 orang (57%) siswa yang menyatakan ya, Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh

Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota telah terlaksana.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada Kepala Sekolah untuk dapat melakukan upaya-upaya yang dapat meningkatkan Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota
2. Kepada Pembina UKS untuk dapat melakukan usaha-usaha yang dapat meningkatkan Pelaksanaan Budaya Hidup sehat di SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota pada masa yang akan datang sesuai dengan yang diinginkan, dengan cara memberikan program-program latihan kesehatan kepada dokter kecil
3. Kepada siswa SD Negeri 04 Situjuh Gadang, Kecamatan Situjuh Limo Nagari, Kabupaten Lima Puluh Kota agar selalu menjaga kesehatan baik gigi, mulut dan kesehatan tubuh lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*, Jakarta : Rineka Cipta
- Boyke. (2003). *Peranan Ibu dan Anak*, Jakarta : Depkes
- Daryanto, SS. (1998). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Jakarta : Bina Aksara
- Fredirick, Mc. Donal. (1959). *Motivasi In Mothorick Our Body*. New York
- Gabungan Doktor Gigi Indonesia. (2007). *Kesehatan Gigi Anak*. Jakarta : Depkes
- L. Good, Jthomas. (1958). *Motivasi Kesehatan Anak*. Jakarta : Depkes
- Lutan, Rusli. (2002). *Menuju Sehat Bugas*. Jakarta : Dirjen Olahraga
- Moestopo. (1986). *Pemeliharaan Gigi*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Roesdal, Nadial Eddie. (2007) *Kesehatan Gigi dan Mulut Anak*. Jakarta : Majalah Tempo
- Soetatmo, Djoned. (1979). *Kesehatan Pribadi*. Jakarta : Rora Karya
- Tim Bina Karya Guru. (2000). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 27. Bandung, M.2.S. Bandung
- Undang-Undang Kesehatan No. 23 (1992) Depkes. RI
- Unicef. (1999/2000). *Pedoman dan Modul Keterampilan Hidup Sehat*. Depdikbud
- Winkel. (1983) *Motivation Of Humans Insting*. New York