STUDI TENTANG KEBERSIHAN PRIBADI SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 09 NAN SABARIS KECAMATAN NAN SABARIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu (S1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Oleh :

HUSNA MABARAK
92502/2007

ROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Studi Tentang Kebersihan Pribadi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 09Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Nama : Husna Mubarak

BP/Nim : 2007 / 92502

Program Studi : S1- Akta IV Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Pembimbing I

Drs. Zarwan, M. Kes
Nip. 1961123988031003

Pembimbing II

Dra. Rosmaneli, M. Pd
Nip. 195705211984032001

Mengetahui
Ketua Jurusan Penjaskesrek

Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO
Nip. 1962052019870032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Tentang Kebersihan Pribadi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 09Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
Nama : Husna Mubarak
BP/Nim : 2007 / 92502
Program Studi : S1- Akta IV Penjaskesrek
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

		Nama	Tanda Tangan
1.Ketua	:	Drs. Zarwan, M. Kes	1._____
2. Sekretaris	:	Dra. Rosmaneli, M. Pd	2. _____
3. Anggota	:	Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO	3._____
4. Anggota	:	Dra. Rosmaneli, M. Pd	4._____
5. Anggota	:	Drs. Deswandi, M. Kes. AIFO	5._____

ABSTRAK

Studi Tentang Kebersihan Pribadi Siswa di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

OLEH : Husna Mubarak /2011

Penelitian ini berawal dari masalah di sekolah bahwa kebersihan pribadi siswa kurang terlaksana dengan baik sesuai dengan yang ditetapkan dan belum terlaksana secara optimal atau belum memenuhi syrat-syarat kebersihan pribadi, seperti kebersihan kuku, kebersihan mulut dan gigi, keberdihan pakaian, kebersihan rambut, serta kebersihan kulit. Penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara jelas.

Penelitian ini bersifat Deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan secara jelas.Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri 09 Nan Sabaris Kacamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman dengan jumlah165 dan jumlah sampel sebanyak 46 orang siswa kelas V dan kelas VI . Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, Data yang tekumpul dianalisis dengan menggunakan teknik persentase atau teknik analisis statistik deskriptif.

Berdasarkan hasil penelitian yang berhubungan dengan **Kebersihan Kuku** sebanyak 4 aspek yang diamati dengan hasil perhitungan menunjukkan bahwa frekuensi ya = 100 atau 54,35 % sedangkan frekuensi tidak = 149 atau 45, 65%. Kriteria interprestasi skor yang diperoleh berada pada kwalifikasi *kurang baik*. **Kebersihan Mulut dan gigi** sebanyak 12 aspek yang diamati dengan hasil perhitungan menunjukkan bahwa frekuensi ya = 403 atau 73 % sedangkan frekuensi tidak = 149 atau 27%. Kriteria interprestasi skor yang diperoleh berada pada kwalifikasi *cukup baik*. **Kebersihan Pakaian** sebanyak 4 aspek yang diamati dengan hasil perhitungan menunjukkan bahwa frekuensi ya = 144 atau 78,26 % sedangkan frekuensi tidak = 40 atau 21,74%. Kriteria interprestasi skor yang diperoleh berada pada kwalifikasi *cukup baik*. **Kebersihan Rambut** sebanyak 5 aspek yang diamati dengan hasil perhitungan menunjukkan bahwa frekuensi ya = 198 atau 86,09 % sedangkan frekuensi tidak = 32 atau 13,91%. Kriteria interprestasi skor yang diperoleh berada pada kwalifikasi *baik*. **Kebersihan Kulit** sebanyak 4 aspek yang diamati dengan hasil perhitungan menunjukkan bahwa frekuensi ya = 145 atau 78,80 % sedangkan frekuensi tidak = 39 atau 21,20%. Kriteria interprestasi skor yang diperoleh berada pada kwalifikasi *cukup baik.*

Kata Kunci: Kebersihan Pribadi

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **"STUDI TENTANG TENTANG KEBERSIHAN PRIBADI SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 09 NAN SABARIS KECAMATAN NAN SABARIS KABUPATEN PADANG PARIAMAN**". Selanjutnya syalawat serta salam semoga disampaikan Allah kepada nabi Muhamad SAW yang menjadi suri tauladan dalam setiap sikap dan tindakan kita sebagai seorang intelektual muslim. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan (S-I/Akta IV) di jurusan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada;

1. Drs. H. Syahrial Bachtiar, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO selaku Ketu Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

3. Drs. Zarwan, M. Kes. selaku pembimbing I yang telah banyak sekali memberi bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini
4. Dra. Rosmaneli, M. Pd selaku pembimbing II yang telahmeluangkan waktu guna memberikan masukan dan saran dalam pembuatan skripsi ini
5. Dra. Rosmawati, M. Pd, Drs. Deswandi, M. Pd, dsan Drs. Hendri Neldi, M. Kes. AIFO selaku tim penguji
6. Kedua Orangtuaku tercinta dan saudara-saudaraku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat di selesaikan.
7. Seluruh teman-teman yang senasib seperjuangan yang telah memberikan semangat kepada penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
8. Seluruh Staf Pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis mengharapkn semoga penulis dapat bermanfaat bagi pembaca dan semaga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya. Amiin.

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL
HALAM PERSETUJUAN SKRIPSI
HALAMAN PENGESAHAN
ABSTRAK
KATA PENGANTAR
DAFTAR ISI
DAFTAR TABEL
DAFTAR GAMBAR
DAFTAR LAMPIRAN

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah..... 1
B. Identifikasi Masalah..... 3
C. Batas dan Rumusan Masalah 4
D. Tujuan Penelitian 5
E. Kegunaan Penelitian 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 7
I. Kesehatan Pribadi 7
II. Kebersihan Kuku 9
III.Kebersihan Mulut dan Gigi..... 10
IV.Kebersihan Pakaian..... 14
V. Kebersihan Rambut..... 17
VI.Kebersihan Kulit..... 19
B. Kerangka Konseptual..... 20
C. Pertanyaan Penelitian..... 21

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian..... 22

B. Tempat Penelitian .....
C. Waktu Penelitian 22
D. Populasi dan Sampel 22
E. Jenis dan Sumber Data 24
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 24
G. Teknik Analisis Data 25

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian 27
1. Kebersihan Kuku 27
2. Kebersihan Mulut dan Gigi 28
3. Kebersihan Pakaian 29
4. Kebersihan Rambut 30
5. Keberishan Kulit 31
B. Jawabab Pertanyaan Penelitian 32
C. Pembahasan 36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan 45
B. Saran 46

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN
DOKUMENTASI PENELITIAN

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan Kuku 27
2. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan mulut dan Gigi 28
3. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan Pakaian..... 29
4. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan Rambut..... 30
5. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan Kulit 31
6. Distribusi frekuensi Data Seluruh Variabel…….. 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan Kuku	28
2. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan mulut dan Gigi	29
3. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan Pakaian.....	30
4. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan Rambut.....	31
5. Distribusi Frekuensi Data Kebersihan Kulit	32

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebersihan adalah faktor yang besar pengaruhnya terhadap kesehatan, selain dari kebersihan lingkungan kebersihan pribadi berpengaruh dalam meningkatkan kehidupan. Hal ini terlihat dari banyaknya orang yang mendapatkan penyakit akibat kebersihan pribadi yang kurang. Kebersihan adalah pangkal kesehatan. Hidup bersih ditanamkan sejak murid duduk

dikelas I Sekolah Dasar. Kebiasaan ini akan membiasakan dirinya selalu bersih dan benci dengan lingkungan yang kotor. Menurut Depkes RI (1992 : 25) Tentang kesehatan menyatakan :

> ”Kesehatan Sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan Kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat, sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas”.

Berdasarkan kutipan diatas, untuk mencapai kesehatan pribadi yang optimal dapat dilakukan melalui program usaha kesehatan Sekolah yang bekerjasama dengan Guru dan murid serta lingkungan juga mempengaruhi kebersihan pribadi murid. Peranan kebersihan diri dengan sendirinya dia akan berusaha menjaga kebersihan lingkungan dimana dia berada. Pembangunan kesehatan pada dasarnya dititik beratkan pada pembangunan manusianya yang berkualitas baik fisik, maupun mental, sehingga pelaksanaan pembangunan kesehatan dapat terlaksana dengan baik. Sesuai dengan tujuan undang-undang kesehatan no. 23 (1992 : 13) mengemukakan sebagai berikut :

> ” Kesehatan sebagai ı unsur kesejahteraan umum harus diwujudkan sesuai de cita Bangsa Indosia. Pembangunan kesehatan diarahkan untuk mempertinggi derajat kesehatan, yang besar artinya bagi pembangun sumber daya manusia dan sebagai modal bagi pelaksanaan pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan seluruh masyarakat Indonesia, derajat kesehatan dan pembinaan penyelenggaraan untuk diperlukan upaya yang lebih memadai bagi peningkatan kesehatan secara menyeluruh dan terpadu”.

Berdasarkan kutipan diatas pembangunan bidang kesehatan diperioritaskan pada peningkatan kualitas kesehatan manusia dengan memberikan penyuluhan dan pendidikan sehingga kebersihan membudidaya

dikehidupan sehari-harinya. Untuk meciptakan kesehatan Pribadi yang sehat dan bersih di lingkungan sekolah perlu diperhatikan beberapa faktor-faktor diantaranya adalah kebersihan kuku, mulut dan gigi, serta kebersihan pakaian,kebersihana rambut, dan kebersihan kulit.

Berdasarkan observasi penulis di Sekolah Dasar Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Masih banyak diantara murid-murid belum memenuhi kebersihan pribadinya. Berdasarkan wawancara pada observasi terhadap siswa-siswi yang ada di Sekolah Dasar Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman didapat informasi bahwa kebersihan kuku, mulut, dan gigi serta kebersihan pakaian,rambut dan kulit sering kali mendapat perhatian yang khusus. Mandi yang kurang bersih menyebabkan kulit menjadi gatal-gatal dan banyak mendapat penyakit kulit seperti panu, dan kurap. Rambut yang kurang diberi sampo atau dibersihkan sehingga banyak murid yang berkutu, kuku yang banyak panjang dan kotor, kurangnya perhatian orangtua tentang kebersihan gigi dan mulut si anak. Seringnya sakit gigi akibat kurang menggosok gigi, dan pengaruh makanan sehingga menyebabkan meningkatnya penyakit karies. Pakaian yang kurang rapi dan pakaian yang tidak bersih.

Mengingat begitu pentinya kebersihan pribadi dan masih banyak terdapatnya murid atau siswa yang tidak memenuhi syarat-syarat kebersihan pribadi, maka untuk melihat sejauh mana masalahnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul : **”Studi Tentang Kebersihan**

Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diduga banyak faktor dan variabel yang dapat mempengaruhi kesehatan pribadi diantaranya :

1. Kebersihan kuku
2. Kebersihan mulut dan gigi
3. Kebersihan pakaian
4. Kebersihan rambut
5. Kebersihan kulit
6. Kebersihan mata
7. Kebersihan telinga

C. Batas dan Rumusan Masalah

1. Batas Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas terlihat banyak faktor yang diduga mempengaruhi kebersihan pribadi di sekolah Dasar Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Mengingat terbatasnya kemampuan yang ada pada peneliti, tenaga, dana, dan waktu yang tersedia maka peneliti membatasi masalah pada variabel :

1. Kebersihan kuku

2. Kebersihan mulut dan gigi

3. Kebersihan pakaian

4. Kebersihan rambut

5. Kebersihan kulit

2. Perumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan antara lain:

a. Apakah kebersihan kuku murid di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sudah terjaga.
b. Apakah kebersihan mulut dan gigi murid di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sudah terjaga.
c. Apakah kebersihan pakaian murid di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sudah terjaga.
d. Apakah kebersihan rambut murid di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sudah terjaga.
e. Apakah kebersihan kulit murid di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman sudah terjaga.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah maka penelitian ini bertujuan untuk ;

1. Mengetahui perawatan kebersihan kuku siswa di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

2. Mengetahui perawatan kebersihan mulut dan gigi siswa di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
3. Mengetahui perawatan kebersihan pakaian siswa di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
4. Mengetahui perawatan kebersihan rambut siswa di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
5. Mengetahui perawatan kebersihan kulit siswa di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

E. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti untuk sebagai salah satu syarat meraih gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dapat memberikan sumbangan pikiran bagi peneliti bidang pendidikan khususnya betapa pentingnya menjaga kebersihan pribadi.
3. Salah satu masukan bagi pengelola UKS tentang kebersihan pribadi peserta didik.
4. Salah satu bahan masukan bagi dinas kesehatan tentang kebersihan pribadi peserta didik di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.
5. Salah satu bahan masukan bagi dinas pendidikan tentang kebersihan pribadi di SD Negeri 09Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

6. Salah satu bahan informasi tentang kebersihan pribadi di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

I. Kesehatan Pribadi

Kebersihan adalah faktor yang paling berpengaruh terhadap kesehatan. Di sekolah kesehatan peserta didik merupakan bagian dari kesehatan sekolah yang perlu ditingkatkan.Untuk meningkatkan kesehatan peserta didik tidak terlepas dari perhatian guru, orangtua di rumah, petugas kesehatan dan lingkungan. Lingkungan yang bersih dan sehat dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar secara harmonis dan efisien. Sehingga

peserta didik dapat merasakan kenyamanan dalam belajar dan dapat meraih prestasi secara optimal. Kesehatan peserta didik merupakan bagian dari kesehatan Sekolah yang bertujuan untuk memperoleh derajat kesehatan siswa yang setinggi-tingginya baik fisik maupun mental. Untuk meningkatkan kesehatan pribadi, maka diperlukan pengetahuan yang mempengaruhi keadaan kesehatan pribadi. Diantaranya faktor-faktor tersebut adalah kebersihan kuku, kebersihan mulut dan gigi serta kebersihan pakaian, kebersihan rambut, kebersihan kulit. Pelaksanaan pembinaan kesehatan pada anak Sekolah maupun tugas dan tanggung jawab guru orangtua murid dan petugas kesehatan. Ketiga unsur ini merupakan tim yang saling menunjang dan mengisi dalam upaya kesehatan yang dilaksanakan di Sekolah.

Peningkatan hidup sehat dan derajat Kesehatan perlu upaya menanamkan prinsip hidup sehat melalui pelayanan dan pembinaan lingkungan serta memelihara kesehatan pribadi. Menurut Depkes (1994 : 42) mengemukakan bahwa ;

> ”Pendidikan kesehatan merupakan usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik agar tumbuh dan berkembang selaras, seimbang, dan sehat fisik maupun mental serta sosial melalui kegiatan bimbingan, pengajaran pelatihan untuk pengembangunan dimasa depan”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dilihat bahwa pendidikan kesehatan bagi peserta didik bertujuan agar mereka dapat tumbuh dan berkembang secara simbang baik fisik ataupun mental. Pendidikan kesehatan Sekolah Dasar tersebut meliputi pendidikan kesehatan, pengetahuan kesehatan, termasuk cara hidup sehat, nilai dan sikap positif terhadap prinsip hidup sehat.

Selanjutnya menurut Depkes (1991 : 11) menyatakan bahwa :

> ”Kesehatan Sekolah adalah Upaya masyarakat yang dilaksanakan dalam rangka membina kesehatan Sekolah usia dini yang meliputi Pembinaan balita secara anak Pra Sekolah usia 0-6 tahun dan kesehatan usia Sekolah 7-21 tahun, Oleh karena itu pendidikan di Sekolah Dasar pada prinsipnya adalah penanaman kebiasaan. Hidup sehat yang dititik beratkan pada kebersihan pribadi dan lingkungan”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan kesehatan di sekolah dimulai sejak usia dini yaitu usia pra sekolah 0-6 tahun dan usia sekolah 7-12, yang dalam hal ini merupakan usia peserta didik pada Sekolah Dasar. Disisi lain, Winardi Bahri (1994 : 23) mengemukakan hal sebagai berikut:

> ”Usaha kesehatan Sekolah (UKS) indentif dengan meningkatkan sumber daya manusia baik fisik maupun non fisik dengan berperilaku hidup sehat sedini mungkin yang pada akhirnya akan melahirkan generasi yang sehat fisik dan mental disamping pemeriksaan secara berkala terhadap non usia Sekolah”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa untuk melahirkan generasi yang sehat fisik dan mental perlu adanya penanaman kebiasaan hidup sehat dengan menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan sedini mungkin. Untuk menjaga dan memelihara kesehatan pribadi yang paling berpengaruh pada kesehatan pribadinya adalah seperti kebersihan kuku, kebersihan mulut dan gigi serta kebersihan pakaian, kebersihan rambut, kebersihan kulit.

Ada beberapa faktor penunjang dalam hal menjaga atau memelihara kesehatan pribadi diantaranya : kebersihan kuku, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan pakaian, kebersihan rambut, kebersihan kulit.

II. Kebersihan Kuku

Kuku berguna untuk pelindung jari, kuku memberi kekuatan dan perlindungan pada ujung jari. Kuku tumbuh dari depan mulai dari pangkal kuku (akar kuku). Perlekatan kuku dengan kulit di ujung jari biasanya lebih kedalam, Sehingga bila kuku di biarkan panjang maka kotoran-kotoran akan masuk diantara kuku dan kulit diujung jari. (Depkes RI, 1995:10). Oleh karena itu kuku harus dipelihara dengan sebaik-baiknya. Hal ini sesuai dengan Depdikud (1986:22) yang menyatakan bahwa cara memelihara kebersihan kuku adalah :

> ”a). Memotong kuku sekurang-kurangnya sekali seminggu, Memotong kuku jangan sampai terlalu dekat dengan perlekatan kuku dengan kulit di bawahnya, tetapi potonglah sedikit diatas perlekatan sehingga mudah dibersihkan. b). Mencuci kuku dengan sabun dan sikat kemudian siram dengan air bersih”.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kuku merupakan alat pemegang yang memberikan kekuatan pada jari, kuku sebagai alat kecantikan bagi individu, sehingga kuku harus selalu bersih dari kotoran-kotoran yang menempel pada kuku, apabila kuku tidak bersih maka akan menimbulkan berbagai penyakit pada seseorang, seperti cacingan, muntaber, diare dan lain-lain. Penyakit ini ditimbulkan karena kuku yang tidak bersih dapat berhubungan langsung dengan pencernaan saat kita menggunakannya untuk makan atau memegang makanan yang akan dimakan.

III. Kebersihan Mulut dan Gigi

Mulut merupakan pintu masuk makanan yang akan mengunyah, melumatkan dan mencerna makanan agar makanan dapat lebih mudah dicerna oleh perut atau lambung. Mulut berfungsi untuk komunikasi

berbicara, bernyanyi, tersenyum, tertawa, bernafas, meniup, dan lain-lain. Mulut terletak pada rahang atas dan rahang bawah bagian muka dari bawah mata sampai kedagu, oleh karena itu mulut juga ikut memberi bentuk muka kita. Kalau pertumbuhan rahang kurang baik bentuk muka akan menjadi tidak serasi. Bagian-bagian dari mulut adalah Bibir, lidah, gigi, gusi dan ludah. Fungsi dari masing-masing bagian mulut diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Fungsi bibir

Menurut S.Soenarko (1984:28) menyatakan bahwa Bibir berfungsi untuk :

”1) Menjaga jangan sampai makanan dan minuman tercecer keluar mulut.2) Berbicara, tersenyum, dan tertawa, 3) Merasakan panas dengannya makanan dan minuman”

Berdasarkan pendapat di atas dapat kita lihat bahwa bibir ternyata memiliki fungsi yang sangat dibutuhkan manusia untuk menjaga makanan di mulut dan untuk berbicara serta sebagai alat perasa terhadap makanan dan minuman yang akan kita makan.

2. Fungsi gigi

Adapun menurut (srigupta, 2004:3-4) gigi memiliki fungsi antara lain:

> ”1) Pengunyah. Pertama kali makanan di potong dan di remuk dengan gigi,kemudian dikunyah lalu ditelan,2) Penyangga. Gigi memberikan sandaran yang kuat dengan bantuan tulang rahang pada struktur wajah, 3) Perlindungan dan pengendalian. Gigi melindungi debu, kuman dan benda-benda luar yang masuk kedalam mulut dengan bantuan bibir. 4) Penampilan. Lapisan gigi yang berwarna putih seperti mutiara, memperlihatkan penampilan yang indah”.

Berdasarkan pendapat di atas ternyata gigi memiliki fungsi yang sangat vital dalam kehidupan manusia. Secara jelas gigi sangat digunakan untuk membantu manusia dalam mempertahankan sistem pencernaan, Disamping itu gigi juga berfungsi sebagai alat bantu dalam berbicara, Oleh karena itu tanpa gigi seseorang akan sulit berbicara dengan jelas, fungsi lain dari gigi adalah membentuk rahang, sehingga terjadi pembentukan yang seimbang dan selaras dari muka manusia.

3. Ludah

Ludah adalah cairan mulut yang di hasilkan oleh kelenjer ludah. Fungsinya mengatur keseimbangan, mikroorganisme rongga mulut, membantu menelan makanan.

Selama kita hidup kita akan mengalami satu kali pergantian gigi tetap. Pergantian gigi ini sesuai dengan jadwal tanggal gigi yang dialami oleh masing-masing usia. Hal ini dapat kita lihat pada pendapat (Rassinta tarigan, 1989:10). Yang tersusun pada tabel berikut dibawah ini:

Tabel I . Jadwal tanggal gigi susu

Gigi susu	Umur periode tanggal
Seri	8-8 tahun
Taring	6-12 tahun
Geraham pertama	9-10 tahun
Gerahan kedua	0-12 tahun

Berdasarkan pendapat diatas dapat dijabarkan pergantian gigi pada masing-masing usia. Gigi susu atau gigi sulung mulai tumbuh pada bayi usia 6 bulan dan lengkap pada usia 3 tahun. Gigi geraham tetap mulai tumbuh pada usia 6 tahun. Pada usia 7-8 tahun mulai terjadi pergantian gigi seri atas dan bawah. Dengan bertambahnya usia gigi susu bergantian tanggal diganti oleh gigi tetap.

Fungsi mulut akan terganggu kalau ada kelainan pada gigi-gigi yang berlubang atau goyah tidak dapat dipakai untuk mengunyah makanan dengan baik. Rasa sakit waktu mengunyah akan menyebabkan makanan cepat-cepat ditelan sehingga mengurangi sari makanan yang diserap tubuh. Disamping fungsi lambung dalam mencerna makanan akan lebih berat sehingga bisa terjadi gangguan pada lambung. Gangguan fungsi pengunyahan akan menyebabkan anak cendrung memilih makanan yang lunak-lunak dan sulit makan sayuran.

Akibatnya makanan jadi tidak seimbang dan ini berpengaruh buruk terhadap keadaan gizi anak. Kesehatan gigi juga mempengaruhi penampilan, bila kerusakan terjadi pada gigi depan anak malu tersenyum gigi kotor dan gigi busuk menyebabkan bau yang tidak enak sehingga mengganggu pergaulan, bau mulut juga bisa disebabkan oleh peradangan pada gusi.

Kehilangan gigi menyebabkan orang tidak bisa berbicara dengan jelas. Kehilangan gigi seri atas menyebabkan orang berbicara dengan suara mendesis dan tidak bisa mengucapkan huruf T. Gigi yang berjejal akan

mempengaruhi kecantikan dan makanan mudah terselip. Disamping itu sakit gigi juga akan menyebabkan anak tidak bisa belajar dengan baik.

Menurut koerniati.(2006:120) menyatakan bahwa:

> ”Gigi yang tidak sehat dapat menyebabkan terjadinya proses penjalaran penyakit-penyakit gigi. Hal ini banyak terjadi pada anak usia dini (3-12 tahun) diantaranya, karies gigi (gigi yang berlubang) gingifitas (peradangan gusi)”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dijelaskan bahwa usia SD merupakan usia yang rentan terhadap penyakit karies dan gingivitas. Karies gigi dimulai dengan lepasnya kalsium lapisan luar, gigi sehingga gigi menjadi keropos dan berlubang. Tanpa perawatan, proses penyakit akan berjalan terus sampai kebagian syaraf gigi, lama-lama gigi akan mati dan menbusuk. Pada tahap awal tidak ada rasa sakit, atau hanya rasa ngilu bila kena makanan atau minuman dingin, manis, asam, lubang semakin dalam timbul rasa sakit bila kena makanan yang dingin dan panas dan akhirnya timbul rasa sakit berdenyut-denyut siang malam. Bila dibiarkan rasa sakit akan hilang karena syaraf gigi mati, gigi menjadi busuk dan lama-lama bengkak.

Disamping itu penyakit gigi yang sering terjadi pada anak-anak adalah radang gusi. Radang gusi jarang disertai rasa sakit, sehingga dapat berjalan bertahun-tahun tanpa disadari. Gusi menjadi bengkak berwarna lebih merah dan mudah berwarna kuning, coklat atau hijau. Anak-anak yang menderita radang gusi pada masa muda bila dibiarkan akan akan menyebabkan peradangan selaput akar gigi sehingga gigi sakit bila ditekan, lama-lama goyah akhirnya lepas.

IV. Kebersihan Pakaian

Kebersihan pakaian adalah sangat penting bagi semua orang , pakaian yang digunakan dapat mencerminkan kepribadian seseorang. Perhatikan setiap hari pakaian yang kita kenakan, baik dirumah maupun dalam berpergian harus selalu rapi dan dalam keadaan bersih, sebab pakaian yang kotor dapat menimbulkan penyakit terutama penyakit kulit dan alergi. Belajarlah mengenai cara-cara mencuci pakaian supaya kita terhindar dari berbagai macam penyakit. Memakai pakaian yang berkerut dan susah kotor adalah hal yang sangat memalukan , kita harus memperhatikan pakaian yang kita pakai setiap hari. sebab orang yang memakai pakaian yang kotor, maka hatinya pun kelabu, itu artinya kebersihan jiwa dapat dilihat dari kebersihan pakaian seseorang.

Sebaiknya pakaian yang dianjurkan untuk dipakai setiap hari adalah pakaian yang longgar dan terbuat dari bahan katun sehingga mempunyai kemampuan daya serap yang tinggi, terutama pada pakaian dalam. Pakaian dalam paling terpenting, pakaian dalam harus sering diganti untuk menjaga kebersihan dan menghindari suasana lembab serta untuk menghidari penyakit kulit pada alat kelamin.

Menurut Kidd (2008) dalam *www. Indogamers.com* menyatakan cara menjaga kebersihan pakaian adalah dengan cara sebagai berikut :

> ”a) Menjaga kebersihan pakaian harus diperhatikan, b) Gantilah pakaian setiap hari, c) Cucilah pakaian yang kotor dengan menggunakan sabun atau deterjen, d) Berilah pelembut dan pewangi pakaian e) jemurlah pakaian ditempat yang terkena sinar matahari agar cepat kering, f)Setrikalah pakaian, g) disimpan dalam lemari”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat dijelaskan bahwa Menjaga kebersihan pakaian harus diperhatikan, Karena pakaian yang bersih akan enak dan nyaman dipakai, Gantilah pakaian setiap hari, Pakaian yang telah di pakai dan kotor haruslah segera dicuci, Cucilah pakaian yang kotor dengan menggunakan sabun untuk mencuci pakaian atau dengan menggunakan deterjen, serta pisahkan pakaian yang luntur warnanya, Berilah pelembut dan pewangi pakaian pada pakaian saat mencuci agar harum dan lembut saat di pakai, Setelah selesai pakaian dicuci jemurlah pakaian ditempat yang terkena sinar matahari agar cepat kering, Agar pakaian rapi dan bersih setrikalah pakaian setelah dicuci, Pakaian yang telah di setrika disimpan dalam lemari.

Selanjutnya masih menurut Kidd (2008) dalam *www. Indogamers.com* Tips seputar merawat kebersihan pakaian adalah sebagai berikut:

> ”menyetrika pakaian agar tidak kusut, merendam pakaian dengan cuka dan deterjen selama 30 menit untuk menghilangkan pakaian yang luntur, rendam pakaian denan air biasa selama 15 menit kemudian berikan sabun colek pada noda untuk menghilangkan noda pada pakaian, tetesi noda getah dengan 2 tetes minyak tanah, rendam dalam air dan kucek noda dengan sabun colek, peliharalah warna pakaian dengan menggunakan shampo”.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat dijelaskan bahwa untuk merawat kebersihan pakaian dapat dilakukan dengan berbagai cara, diantaranya:

- Pakaian agar tidak kusut.

  Setelah pakaian disetrika kemusian dilipat yang rapi dan letakkan dalam lemari yang bersih. Jika anda akan bepergian dan membawa baju

dengan menggunakan koper selipkan 1-2 helai koran didalamnya lalu lipat dan susun rapi di dalamnya.

- Menghilangkan luntur pada pakaian.

  Jika pakaian terkena warna pakaian yang lain, jangan khwatir rendamlah pakaian tersebut selama sekitar 30 menit dalam larutan asam cuka yang telah dicampur dengan deterjen.

- Membersihkan noda tinta pada pakaian.

  Rendam pakaian yang terkena noda tinta selama 15 menit dengan air biasa, setelah itu ambil sabun colek dan oleskan pada pakaian yang terkena noda tinta tersebut. Lalu di kocok sampai noda tinta tersebut telah benar-benar bersih.

- Menghilangkan noda getah pada pakaian.

  Noda getah yang mengotori pakaian terkadang sangat sulit untuk dihilangkan sehingga baju yang kita gunakan akan terlihat kotor. Jika pakaian terkena getah tetesi dua atau tiga tetes minyak tanah, rendam pakaian dalam air beberapa saat kemudian angkat pakaian, pada bagian yang yang terkena noda olesi sabun deterjen dan gosok secara perlahan dengan sikat gigi tak lama getah itu akan hilang.

- Memelihara pakaian berwarna dengan shampo.

  Ketika mencuci pakaian yang berwarna jangan gunakan deterjen atau pembersih lain, tetapi gunakanlah shampo. Tuangkan shampo secukupnya dengan air dan gosok hingga berbusa. Rendam pakaian

berwarna kurang lebih selama 30 menit. Cuci dan bilaslah seperti teratur agar pakaian tidak cepat pudar.

- Agar Baju tetap bersih dan cemerlang.

Baju atau kemeja yang berwarna putih lama kelamaan akan jadi kekuningan tentu saja hal ini sering membuat kita kesal. Caranya sediakan air secukupnya masukan deterjen kira-kira 1 sendok lalu aduk rata. Setelah itu tuangkan pembersih porselen cair kira-kira 1/3 gelas dan rendamlah baju atau kemeja beberapa menit, lalu bilaslah sampai bersih.

V. Kebersihan Rambut

Menurut Mukh Damami (2002:27-28)menyatakan bahwa:

> ”Perlunya perawatan yang khusus pada rambut dan setiap manusia, karena rambut merupakan mahkota bagi setiap manusia. Rambut yang terwat rapi akan menambah indah dan cantik pemiliknya untuk itu rambut perlu dijaga dan dirawat dengan baik agar kebersihan pribadi seorang akan lebih baik”.

Berdasarkan kutipan diatas dapat kita lihat betapa pentingnya merawat rambut, karena rambut merupakan mahkota yang sangat berharga bagi pemiliknya, apabila rambut sehat akan mencerminkan hidup sehat dan indah dilihat oleh mata bagi yang melihatnya.

a. Pemeliharaan rambut

Rambut mudah kotor karena banyak debu yang mudah hinggap lebih-lebih yang berkerja di daerah berdebu atau memakai minyak rambut. Bila rambut tidak sering dibersihkan akan menjadi sarang kutu rambut. Oleh karena itu rambut perlu dicuci dengan memakai sampo minimal 2 (dua) kali seminggu agar kotoran yang melekat pada rambut bisa hilang. Rambut harus

dirapikan dengan memakai sisir rambut supaya kelihatan indah dipandang mata.

b. Fungsi Rambut

Rambut berfungsi untuk melindungi kulit kepala baik dari sinar matahari maupun hujan karena pertumbuhan hanya tergantung dari keadaan umum tubuh. Banyak penyakit yang dapat menyebabkan pertumbuhan rambut tidak baik. Pertumbuhan ini terjadi karena rambut mendapat makanan dari pembuluh-pembuluh darah sekitar rambut. Warna rambut terjadi karena adanya pigmen.

VI. Kebersihan Kulit

Dilihat dari segi fungsi dan kegunaan kulit banyak sekali salah satunya adlah sebagai pembungkus tulang. Tetapi didalam kehidupan kulit memiliki fungsi yang sangat vital bagi tubuh.

Fungsi kulit menurut DEPKES dalam Murfiah (2001:13) adalah :

> ”a.Sebagai perlindungan dan jaringan dibawah kulit terhadap rangsangan yang datang dari luar, misalnya : pukulan, masuknya kuman-kuman penyakit, rasa kedinginan dan kepanasan. b. Sebagai alat peraba dan perasa. c. Sebagai alat pembuang ampas-ampasberupa zat-zat yang tidak terpakai melalui keringat. d. Mengatur suhu tubuh. e. Melindungi zat lemak yang tersimpan dibawah kulit sebagai cadangan makanan. f. Dalam ilmu kedokteran berguna untuk tempat memasukan obat-obatan tertentu agar penyerapannya lambat”.

Berdasarkan kutipan diatas bahwa kulit perlu dipelihara karena memelihara kulit sangat perlu dilakukan dan pada saat sekarang kulit bagi

kaum hawa adalah sebagai penunjang kecantikan seorang wanita karena kulit yang baik, licin dan bersih adalah idaman setiap wanita.

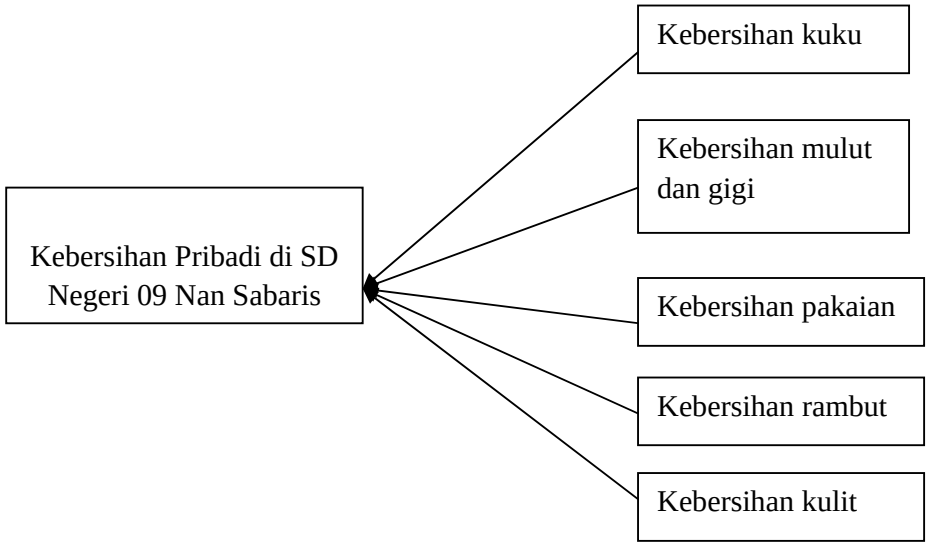
Agar kulit tetap terjaga dengan baik perlu perlu kita memeliharanya. Menurut Supardi (1998:12) antara lain:

> ”a. Gizi yang cukup seimbang, dikonsumsi setiap hari secara tidak langsung akan mempengaruhi terhadap kesehatan kulit. b. Pemberian vitamin A. Kecukupan vitamin A untuk setiap individu harus selalu diperhatikan salah satu efek kekurang vitamin A dapat menimbulkan kerusakan pada keadaan yang lebih lanjut akan kehilangan fungsi proteksi dan akhirnya mudah terjadi infeksi”.

Berdasarkan pendapat diatas kulit juga memerlukan gizi seimbang agar tetap selalu bersih dan mulus dan terhindar dari penyakit kulit seperti gatal-gatal, panuan, dan penyakit lainya, untuk itu ssetiap orang haruslah memelihara dan menjaga kulitnya agat tetap bersih dan bersinar.

B. Kerangka Konseptual

Kebersihan pribadi adalah faktor utama mewujudkan kesehatan karena kebersihan pribadi tidak bisa diabaikan dan lingkungan merupakan langkah menuju pribadi yang sehat yang bebas dari penyakit. Dalam studi tentang kebersihan pribadi siswa di SD Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman perlu ada faktor penunjang atau pendukung dalam hal menjaga dan memelihara kebersihan pribadi siswa di Sekolah yaitu kebersihan kuku, kebersihan mulut dan gigi, serta kebersihan pakaian, kebersihan rambut, kebersihan kulit. Oleh karena itu dapat digambarkan kerangka konseptual dari penelitian sebagai berikut :



Gambar 1
Kerangka konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

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

1. Apakah kebersihan kuku dalam kebersihan pribadi di sekolah Dasar Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman?
2. Apakah kebersihan mulut dan gigi dalam kebersihan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 09 Nan Sabaris Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman?

lakukan kepada masing-masing siswa dimana ditemukan dari 36 siswa kulitnya berkkudis/kurap, 24 orang siswa kulitnya kering, dan 35 orang siswa yang lembab/bersih serta 40 orang siswa yang kepalanya bersisik.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebersihan kulit siswa/siswi yang ada di SDN 09 nan Sabaris baru berada pada klasifikasi cukup, hal ini perlu ditingkatkan lagi mengingat kulit merupakan organ tubuh yang sangat penting bagi tubuh karena dapat dilihat dari seluruh tubuh anak. Bila siswa memiliki penyakit kulit maka akan langsung terlihat tidak enak pada pandangan orang yang meilhatnya/ memandangnya. Siswa akan merasa minder dalam bergaul sehingga menjadi faktor penghambat yang sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan dan kemajuan siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dari 4 poin yang diamati pada variabel kebersihan kuku ternyata ditemukan hasil bahwa dari 46 orang siswa SDN 09 Nan Sabaris 54,35% dari responden terlihat ada terjaga kebersihan kukunya. Yang mana berdasarkan persentase ketercapaian skor yang diperoleh berada pada klasifikasi tidak baik.
2. Dari 12 poin yang diamati pada variabel kebersihan mulut dan gigi ternyata ditemukan hasil bahwa dari 46 orang siswa SDN 09 Nan Sabaris 73% dari responden terlihat ada terjaga kebersihan mulut dan giginya. Yang mana berdasarkan persentase ketercapaian skor yang diperoleh berada pada klasifikasi cukup.
3. Dari 4 poin yang diamati pada variabel kebersihan pakaian ternyata ditemukan hasil bahwa dari 46 orang siswa SDN 09 Nan Sabaris 78,26% dari responden terlihat ada terjaga kebersihan pakaiannya. Yang mana berdasarkan persentase ketercapaian skor yang diperoleh berada pada klasifikasi cukup.
4. Dari 5 poin yang diamati pada variabel kebersihan rambut ternyata ditemukan hasil bahwa dari 46 orang siswa SDN 09 Nan Sabaris 86,09% dari responden terlihat ada terjaga kebersihan rmbutnya. Yang mana berdasarkan persentase ketercapaian skor yang diperoleh berada pada klasifikasi baik.
5. Dari 4 poin yang diamati pada variabel kebersihan kulit ternyata ditemukan hasil bahwa dari 46 orang siswa SDN 09 Nan Sabaris 78,80% dari responden terlihat ada terjaga kebersihan kkulitnya. Yang mana berdasarkan persentase ketercapaian skor yang diperoleh berada pada klasifikasi cukup.

6. Dari seluruh variabel yang diamati diperoleh hasil bahwa kebesihan pribadi siswa di SDN 09 Nan Sabaris yaitu sebesar 74,10% , yang mana berdasarkan persentase ketercapaian skor yang diperoleh berada pada klasifikasi cukup.

B. SARAN

Sesuai dengan kesimpulan diatas, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa agar lebih memerhatikan kukunya dan memotong paling kurang dua kali seminggu supaya kuku terlihat bersih, menggosok gigi 2 kali sehari, jangan memakan makanan yang dapat merusak gigi, seperti permen, coklat, es dan jangan memakan makanan yang panas-panas dan minuman-minuman yang terlalu panas dan yang terlalu dingin.
2. Bagi siswa agar setiap pulang sekolah anak harus menggantung pakaian agar tidak kotor dan bisa dipakai keesokan harinya. Pakaian sekolah harus diganti dua kali sehari, Rambut harus disampo dan dinersihkan 4 kali dalam seminggu agar terhindar dari keringat dan kutu tidak bersarang dirambut. Mandi sekurang-kurangnya 2 kali sehari, mandi yang benar memakai sabun serta dibersihkan dengan air bersih, agar kulit tidak gatal dan tidak mengganggu pada proses belajar mengajar.
3. Bagi guru agar selalu memeriksa kebersihan kuku, mulut dan gigi, pakaian, rambut dan kulit siswa dan siswinya minimal 1 kali seminggu

4. Orangtua, agar selalu mengingatkan anaknya memotong kuku apabila kukunya panjang, menggosok gigi, memperhatikan kebersihan baju, rambut dan kulit anaknya serta mencukupi segala kebutuhan anaknya.
5. Bagi pihak sekolah agar memberikan bantuan kepada siswa yang kurang mampu seperti bantuan pakaian kepada siswa.
6. Bagi Kepala Sekolah, Guru, Orantua agar dapat meningkatkan kerjasama dalam peningkatan
7. Bagi instansi terkait agar memberikan penyuluhan akan pentingnya kebersihan bagi siswa dan memberikan bantuan kepada siswa yang memiliki latar belakang ekonomi yang lemah karena ekonomi yang lemah merupakan faktor utama pemicu lemahnya kebersihan pribadi siswa
8. Bagi puskesmas terkait agar melakukan pemeriksaan rutin terhadap mulut dan gigi, rambut serta kulit siswa guna mengetahui tingkat kesehatan siswa.

DAFTAR PUSTAKA