

**STUDI PEMELIHARAAN KESEHATAN PRIBADI
SISWA SD NEGERI 02 PASAR GADANG
KECAMATAN PADANG SELATAN
KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH

**JEFRIKI NALDO
NIM : 89983**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**STUDI PEMELIHARAAN KESEHATAN PRIBADI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 02 PASAR GADANG
KECAMATAN PADANG SELATAN
KOTA PADANG**

Nama : Jefriki Naldo
BP/ NIM : 2007/ 89983
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2011

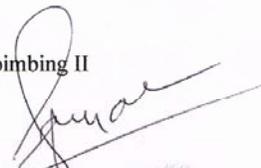
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP.19591231 198803 1019

Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 19630422 1988 03 1008

Menyetujui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620520 198703 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Studi Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang

Nama : Jefriki Naldo

BP/ NIM : 2007/ 89983

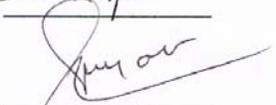
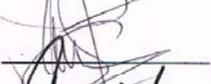
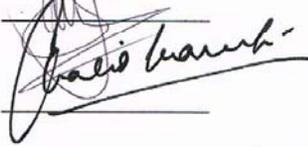
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
2. Sekretaris	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	
3. Anggota	: Dra. Hj. Rosmancli, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. H. Zulman, M.Pd	
5. Anggota	: Dr. H. Chalid Marzuki, MA	

ABSTRAK

Studi Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang

OLEH : Jefriki Naldo/2011

Masalah penelitian ini berawal dari pengamatan dalam studi pendahuluan yang menunjukkan kurang optimalnya kesehatan siswa yang lebih diduga karena kurangnya pemeliharaan kesehatan pribadi. Tujuan penelitian ini untuk mendapat informasi tentang: (1) pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi; dan (2) pemeliharaan kesehatan pribadi yang dilakukan siswa sehari-hari.

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah semua siswa kelas I sampai VI yang berasal dari SD Negeri 02 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang yang berjumlah 216 orang. Sampel ditarik dari populasi dengan teknik *Proportional Random Sampling* yaitu sebanyak 53 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan angket Skala Likert yang memuat 36 butir pertanyaan.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Pemeliharaan kesehatan pribadi secara umum atau tanpa membedakan indikator yang diteliti berada dalam **kategori sangat baik**; dan (2) Untuk masing-masing indikator yang diteliti sebagai jawaban pertanyaan peneliti adalah: (a) pengetahuan siswa tentang pemeliharaan kesehatan pribadi berada dalam **kategori baik**; (b) pemeliharaan kesehatan pribadi yang telah dilakukan siswa sehari-hari berada dalam **kategori sangat baik**.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT serta shallawat dan salam bagi Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah, atas segenap berkah dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Studi Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang*”

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, arahan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Syahrial Bakhtiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu penulis dalam mengikuti program sarjana pada FIK UNP.
2. Drs. Hendri Neldi M,Kes AIFO, selaku ketua jurusan pendidikan olahraga
3. Drs. Zarwan M,Kes , selaku sekretaris jurusan pendidikan olah raga.
4. Drs. Edwarsyah M,Kes sebagai penasehat akademik dan pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan sampai selesai skripsi ini.
5. Drs. Qalbi Amra M,Pd selaku pembimbing II.
6. Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd selaku penguji I dan Dr. H. Chalid Marzuki, M.A selaku penguji II dan Drs. H. Zulman M.Pd sebagai penguji III.
7. Bapak dan Ibu staf pengajar FIK UNP.
8. Bapak kepala UPTD kecamatan Padang Selatan Kota Padang yang telah memberikan tempat kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah dasar negeri kecamatan Padang Selatan kota padang.
9. Kepala sekolah, guru PENJAS kecamatan Padang Selatan kota padang.

10. Ibunda yang telah banyak membantu selama ini sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa jurusan PGSD PENJAS 08 FIK UNP yang telah banyak memberikan pengalaman dan kebersamaan serta turut memberikan dorongan untuk penyelesaian skripsi ini.
12. Semua pihak yang telah membantu, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga bantuan dan bimbingan telah di berikan menjadi amal ibadah dan di ridhoi Allah SWT, amin Ya rabbal a'lamin.

Padang, Juli 2011

Wassalam

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI.....	I
ABSTRAK	II
KATA PENGANTAR.....	III
DAFTAR ISI.....	V
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi.....	7
2. Pemeliharaan Kesehatan Pribadi	8
B. Kerangka Konseptual	17

C. Pertanyaan Penelitian	17
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Tempat dan Waktu Penelitian	19
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Sumber Data	21
E. Definisi Operasional	22
F. Instrumen Penelitian	22
G. Teknik Analisis Data	23
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan	32
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Aspek-aspek Kesehatan Pribadi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar.....	8
2. Populasi Penelitian.....	20
3. Sampel Penelitian.....	21
4. Pemberian Skor Pilihan Jawaban.....	23
5. Kriteria Pembandingan untuk Menyimpulkan Penelitian.....	23
6. Distribusi Frekwensi Indikator: Pengetahuan Siswa tentang Pemeliharaan Kesehatan Pribadi sebagai Pada SD Negeri 02 Pasa Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.....	26
7. Distribusi Frekwensi Indikator: Pemeliharaan Kesehatan Pribadi yang Dilakukan oleh siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.....	29
8. Distribusi Frekuensi Pemeliharaan Kesehatan Pribadi pada siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.....	31
9. Kisi-Kisi Penyusunan Instrumen (Angket Penelitian).....	39
10. Data Mentah Hasil Penelitian.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian	39
2. Kisi-kisi Angket Penelitian	39
3. Angket Penelitian	40
4. Data Mentah	43
5. Surat Izin Penelitian	48
6. Foto Dokumentasi Penelitian	51

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang harus diwujudkan terlebih dahulu untuk mencapai kesejahteraan umum yang menjadi cinta-cita bangsa Indonesia sebagaimana dirumuskan dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945. Untuk mewujudkan kesehatan masyarakat secara optimal harus dimulai dari peningkatan kesehatan masyarakat secara perorangan. Hal ini sesuai dengan tujuan pembangunan kesehatan yang di gariskan dalam Pasal 2 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang kesehatan bahwa: "Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal".

Bedasarkan kutipan di atas maka, peningkatan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang sebagaimana tujuan pembangunan kesehatan di atas, seharusnya diupayakan sejak usia dini, baik melalui pendidikan informal atau pendidikan keluarga maupun formal atau sekolah. Melalui pendidikan informal atau keluarga, anak seharusnya diberikan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat, misalnya dengan membiasakan anak menyikat gigi sebelum tidur, memelihara kebersihan badan, dan sebagainya. Dengan menanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik untuk pemeliharaan kesehatan tersebut, maka anak akan terbiasa melakukannya sehingga ia memiliki kemampuan hidup sehat dan dapat menerapkan dalam

kehidupan sehari-hari. Keberhasilan orang tua menanamkan kebiasaan hidup sehat tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti: tingkat pendidikan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, dan pola asuh yang diterima anak dari orang tua atau keluarganya.

Di samping pendidikan dalam keluarga atau informal, kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat secara formal juga diberikan kepada anak atau siswa sejak masuk Sekolah Dasar (SD). Di SD mereka diberikan pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dalam kegiatan intrakurikuler dan melaksanakan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) secara ekstrakurikuler. Hasil belajar yang di harapkan dari kegiatan tersebut adalah agar siswa dapat membiasakan diri untuk memelihara kesehatan atau membudayakan pola hidup sehat. Keberhasilan siswa mencapai tujuan pembelajaran Penjasorkes maupun kegiatan UKS tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: minat belajar siswa, hasil belajar berupa pengetahuan hidup sehat, metode mengajar yang digunakan guru, perencanaan sarana dan prasarana, dukungan kepala sekolah, dan sebagainya.

Melalui uraian di atas dapat dipahami bahwa kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat siswa SD, bukan saja ditanamkan melalui pendidikan keluarga, tetapi juga melalui pembelajaran Penjasorkes dan pelaksanaan kegiatan UKS di sekolah. Oleh karena itu, seharusnya anak atau siswa membiasakan diri untuk memelihara kesehatan, misalnya dengan memelihara kebersihan pribadi, kebersihan makanan, lingkungan, dan berbagai aspek kesehatan lainnya sehingga mereka memiliki tubuh yang sehat.

Dalam kenyataan atau realitas yang teramati sehari-hari pada siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, diperoleh kesan bahwa masih banyak siswa yang belum memiliki kesehatan yang optimal. Berdasarkan pengamatan terhadap Buku Absensi Semester Genap (januari-juni 2011) yang sudah berjalan, Banyak siswa yang tidak hadir pada umumnya penyebab ketidakhadiran siswa di sekolah adalah karena alasan sakit.

Permasalahan masih banyak siswa yang belum memiliki kesehatan yang optimal tersebut, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti: tingkat pendidikan orang tua; pola asuh yang diterima anak dari orang tua atau keluarga; minat belajar terhadap materi budaya hidup sehat; dukungan kepala sekolah; pengetahuan siswa tentang kebersihan pribadi; dan pemeliharaan kebersihan pribadi yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dari berbagai faktor tersebut di atas, penulis lebih tertarik untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan pemeliharaan kesehatan pribadi, karena permasalahan kurang optimalnya kesehatan siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang tersebut, diduga lebih disebabkan kurangnya pemeliharaan kesehatan pribadi. Hal ini didasarkan pada fenomena bahwa: masih banyaknya siswa yang tidak memelihara kebersihan rambut, belum merawat kebersihan kulit dengan baik, kurang memelihara gigi, dan banyak yang mengalami sakit gigi.

Penelitian ini penting dilakukan dengan beberapa alasan: (1) pengetahuan yang diterima siswa tentang pemeliharaan kesehatan pribadi dalam materi budaya hidup sehat Penjasorkes penting diamalkan dalam kehidupan

sehari-hari siswa; dan (2) pemeliharaan kesehatan pribadi penting dilakukan untuk mendapatkan derajat kesehatan pribadi yang optimal untuk menciptakan kesehatan masyarakat pada umumnya.

B. Identifikasi Masalah

Pemersalahan kurang optimalnya kesehatan siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang sebagaimana telah dikemukakan pada latar belakang masalah di atas, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diidentifikasi karena:

1. Tingkat pendidikan orang tua.
2. Pola asuh yang diterima anak atau siswa dari orang tua atau keluarga.
3. Minat belajar terhadap materi budaya hidup sehat (dalam pembelajaran Penjasorkes)
4. Dukungan kepala sekolah.
5. Pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi.
6. Pemeliharaan kesehatan pribadi yang dilaksanakan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat terlalu banyaknya masalah sebagaimana diidentifikasi di atas, maka perlu diberikan pembatasannya. Adapun pembatasan masalah penelitian ini adalah:

1. Pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi.

2. Pemeliharaan kesehatan pribadi yang dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan masalah di atas, dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi?
2. Bagaimanakah pemeliharaan kesehatan pribadi yang dilakukan siswa sehari-hari?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang:

1. Pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi.
2. Pemeliharaan kesehatan pribadi yang dilakukan siswa sehari-hari.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi berbagai pihak, yaitu:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, sebagai bahan guna membiasakan diri atau membudayakan kebersihan diri untuk menciptakan kesehatan yang baik.

3. Guru mata pelajaran Penjasorkes, sebagai bahan untuk peningkatan atau perbaikan pembelajaran tentang budaya hidup sehat.
4. Kepala sekolah, sebagai bahan masukan untuk pemberian layanan supervise pembelajaran Penjasorkes.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Pengetahuan Siswa tentang Kesehatan Pribadi

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan salah satu dari beberapa mata pelajaran yang ditetapkan dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Tahun 2006 yang berlaku sekarang di SD. Bentuk materi Penjasorkes sesuai Kurikulum KTSP 2006 tersebut, dapat dibedakan atas dua bentuk, yaitu: (1) pembelajaran yang melibatkan aktivitas jasmani, yakni pembelajaran gerak atau praktek melakukan berbagai gerak olahraga; dan (2) pembelajaran materi kesehatan yang disebut materi penerapan budaya hidup sehat. Roji (2007:v) mengemukakan sebagai berikut:

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dijabarkan melalui pembelajaran dasar-dasar gerakan olahraga, sementara materi kesehatan melalui uraian singkat mengenai pentingnya melakukan pola hidup sehat.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa materi kebersihan pribadi merupakan bagian dari materi penerapan budaya hidup sehat dalam mata pelajaran Penjasorkes. Aspek-aspek pengetahuan yang harus ditanamkan sebagai hasil belajar siswa dalam materi kesehatan pribadi tersebut dikemukakan dalam table 1 berikut ini:

Tabel 1. Aspek-aspek Kesehatan Pribadi dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar

Standar Kompetensi	Kompetensi Dasar	Pengalaman Belajar
Menerapkan budaya hidup sehat	1. Menjaga kebersihan kuku dan kulit	Mengenal alat-alat pemotong kuku Mengenal cara menggunakan alat pemotong kuku Membersihkan anggota badan dengan sabun mandi
	2. Menjaga kebersihan gigi dan mulut	Mengetahui cara memilih sikat gigi yang baik Mengetahui waktu menggosok gigi yang tepat Menggosok gigi dengan benar Menghindari memakan makanan yang dapat merusak gigi
	3. Menjaga kebersihan rambut	Mengetahui manfaat mencuci rambut Mengenal bahan pencuci rambut Mengetahui akibat tidak mencuci rambut
	4. Menjaga kebersihan hidung	Mengetahui manfaat membersihkan hidung Mengenal bahan pembersih hidung Mengetahui akibat tidak membersihkan hidung
	5. Menjaga kebersihan telinga	Mengetahui manfaat membersihkan telinga Mengenal bahan pembersih telinga Mengenal akibat tidak membersihkan telinga
	6. Menjaga kebersihan tangan dan kaki	Mengetahui manfaat mencuci tangan dan kaki Mengetahui bahan pencuci tangan dan kaki Mengenal akibat tidak mencuci tangan dan kaki

Sumber: Depdiknas, 2006. **Pengembangan Silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI**, diperbanyak: BP. Cipta Jaya.

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat dikemukakan bahwa pengetahuan yang diberikan kepada siswa sehubungan dengan materi pemeliharaan kesehatan pribadi sebagai bagian dari materi budaya hidup sehat Penjasorkes adalah:

(1) mengetahui cara-cara menjaga perawatan kuku dan kulit; (2) mengetahui cara-cara menjaga perawatan gigi dan mulut; (3) mengetahui cara-cara menjaga perawatan rambut; (4) mengetahui cara-cara memelihara perawatan hidung (5) mengetahui cara-cara memelihara perawatan telinga dan; (6) mengetahui cara-cara memelihara perawatan tangan dan kaki. Berbagai pengetahuan dalam aspek kesehatan pribadi tersebut merupakan hasil belajar yang diharapkan dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari, (Depdiknas, 2006)

2. Pemeliharaan Kesehatan Pribadi dalam Kehidupan Sehari-hari

Pemeliharaan kesehatan pribadi yang diharapkan dapat dilakukan oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari adalah pemeliharaan kesehatan pribadi sesuai dengan yang telah mereka pelajari atau telah diketahui sebagai hasil belajar Penjasorkes. Dengan kata lain, siswa harus menerapkan pengetahuan tentang kesehatan pribadi hasil belajar mengajar Penjasorkes dalam kegiatan sehari-harinya.

Berdasarkan aspek-aspek kesehatan pribadi yang dipelajari siswa sebagaimana dikemukakan diatas, berikut ini dikemukakan penerapannya dalam kegiatan sehari-hari siswa:

a. Pemeliharaan Kebersihan Kuku dan Kulit

Kuku merupakan zat tanduk tipis yang tumbuh dan melekat pada ujung-ujung jari dan kaki. Tangan adalah bagian tubuh yang paling banyak kita gunakan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya: mencabut rumput yang tumbuh di halaman rumah, mengangkat tanah, pasir, dan kegiatan lainnya. Oleh

karena itu, berbagai macam kotoran dapat lengket dibawah kuku jari kita. Ujung-ujung jari atau kuku jari tangan, selalu kita gunakan untuk menggaruk-garuk bagian tubuh terasa gatal. Saat bekerja atau menggaruk-garuk tubuh kita, bermacam kotoran dan daki akan lengket dibawah kuku jari tangan. Kotoran dibawah kuku tersebut akan tampak berwarna kehitaman membentuk daki. Kotoran pada kuku merupakan kuman-kuman penyakit yang dapat tertelan sewaktu kita makan. Oleh karena itu, kuku harus selalu di pelihara agar bersih. Kuku yang bersih adalah kuku yang dipotong pendek. Depdikbud (1996:6) mengemukakan bahwa “Kuku yang panjang hendaklah dipotong pendek, dan selalu dibersihkan, agar tidak menjadi sarang kuman penyakit”.

Siswa yang membudayakan kebersihan kuku, akan selalu menjaga kebersihan kuku dengan cara dipotong pendek. Memotong kuku harus dilakukan minimal sekali seminggu.

Begitu juga dengan kulit. Kulit menutupi seluruh permukaan tubuh kita. Kulit penting bagi tubuh. Beberapa fungsi kulit yang penting adalah: (1) sebagai indera peraba; (2) pelindung organ-organ tubuh; (3) pengatur panas tubuh. Pada permukaan kulit terdapat lubang-lubang kecil yang disebut pori-pori, Roji (2007:vi). Kulit akan berfungsi dengan baik, jika pori-pori tidak tersumbat oleh daki atau kotoran. Pori-pori sangat penting untuk pembuangan keringat sewaktu kita bekerja atau berolahraga. Oleh karena itu kulit harus selalu dipelihara agar tetap bersih.

Agar kulit tetap bersih, maka kita harus mandi secara teratur, yaitu mandi pagi dan sore hari. Ketika mandi, kulit dibersihkan dengan sabun mandi.

Jangan sekali-kali menggunakan sabun cuci untuk membersihkan tubuh. Sabun cuci mengandung soda yang dapat merusak kulit, terutama kulit muka. Depdikbud (1996:6) mengemukakan bahwa, “Pakailah sabun mandi atau sabun bayi, sebab sabun ini tidak mengandung soda yang dapat merusak kulit muka”.

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan bahwa, siswa yang membudayakan kebersihan kuku dan kulit akan melakukan kegiatan pemeliharaan kebersihan kuku dan kulit, Depdikbud (1996:6) misalnya:

- Memotong kuku jari tangan hingga pendek.
- Membersihkan kulit dengan cara mandi dengan sabun mandi.
- Mandi dilakukan dua kali sehari, pagi dan sore hari.

b. Pemeliharaan Kebersihan Gigi dan Mulut

Proses pencernaan pada tahap pertama kalinya, terjadi di dalam rongga mulut. Di dalam rongga mulut, makanan dikunyah sampai lumat dengan gigi. Oleh karena itu, di celah-celah gigi atau di dalam mulut dapat tertinggal bermacam-macam sisa-sisa makanan. Depdikbud (1996:5) mengemukakan sebagai berikut:

Gigi perlu mendapatkan perawatan yang baik. Sebaiknya gigi dibersihkan setiap habis makan. Kalau tidak dibersihkan, sisa-sisa makanan yang tertinggal di celah-celah gigi akan merusak gigi dan menimbulkan bau busuk. Untuk membersihkan gigi pergunakanlah sikat gigi. Menyikat gigi jangan terlalu keras atau terlalu ditekan, sebab dapat merusak lapisan gigi. Sikatlah gigi hingga bersih. Pergunakanlah odol secukupnya.

Berpedoman pada kutipan diatas, dapat dikemukakan bahwa kebersihan gigi harus dipelihara dengan baik, yaitu dengan menyikat gigi setiap habis makan. Jika tidak dibersihkan, maka sisa-sisa makanan akan mengeras atau

menumpuk di celah-celah gigi sehingga menimbulkan kerusakan gigi dan bau busuk. Membersihkan gigi bukan saja berguna untuk menghindari kerusakan gigi, tetapi juga mencegah nafas tidak sedap atau bau busuk yang keluar dari mulut.

Perilaku kebudayaan kebersihan gigi dan mulut dapat dilakukan dalam kegiatan sehari-hari, Depdikbud (1996:5) misalnya:

- Menyikat gigi selesai makan.
- Menyikat gigi dengan menggunakan odol secukupnya.
- Menghindari memakan makanan yang mudah lengket pada gigi, misalnya coklat.
- Menghindari memakan/minum makanan/air yang masih panas, misalnya nasi atau air minum yang masih panas.
- Menghindari makanan yang terlalu dingin, misalnya es.

c. Pemeliharaan Kebersihan Rambut

Rambut mempunyai banyak kegunaan seperti: (1) melindungi kulit kepala atau organ bagian dalam kepala dari pengaruh terik matahari; (2) alat kecantikan/ketampanan; (3) identitas ras suatu bangsa, misalnya rambut berwarna hitam adalah ciri khas bangsa-bangsa yang tinggal di daerah tropis termasuk Indonesia, rambut putih merupakan rambut khas orang Jerman dan bangsa-bangsa lain di Benua Eropa, dijelaskan oleh Roji (2007:23)

Rambut yang sehat adalah rambut yang tumbuh lebat dan subur, segar (tidak kering), tidak bercabang, dan tidak mudah rontok. Untuk mendapatkan rambut yang sehat, maka diperlukan usaha-usaha untuk menjaga kebersihan

rambut. Depdikbud (1996:9) mengemukakan, “Rambut perlu dicuci paling sedikit dua kali seminggu. Maksudnya agar selalu bersih, bebas dari kotoran atau ketombe, sehingga tidak mengakibatkan rambut rontok”.

Untuk mengoptimalkan kebersihan rambut, menumbuhkan dan menjaga kesegaran rambut, maka bersihkanlah dengan shampo. Rambut perlu dibersihkan dengan shampo, minimal dua kali dalam seminggu. Shampo bukan saja berguna untuk kebersihan dan kesehatan rambut, tetapi juga mencegah kulit kepala dari kotoran dan ketombe.

Perilaku membudayakan kebersihan rambut perlu dilakukan dengan baik, misalnya:

- Membersihkan (keramas) rambut minimal dua kali seminggu.
- Membersihkan rambut dengan menggunakan shampo.
- Mengeringkan rambut dengan handuk.

d. Pemeliharaan Kebersihan Hidung

Hidung merupakan bagian dari alat pernafasan yang harus dipelihara kebersihannya. Dalam hal ini Haryanto (1999:79) menjelaskan sebagai berikut:

Secara garis besar, alat-alat pernafasan kita terdiri dari lubang hidung, batang tenggorokan, dan paru-paru. Lubang hidung berfungsi sebagai lalu lintas atau jalan keluar-masuk udara. Di dalam lobang hidung, terdapat bulu-bulu halus yang berguna untuk mengatur suhu udara yang akan masuk ke paru-paru.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa hidung merupakan bagian dari sistem pernafasan yang berfungsi sebagai jalan keluar-masuk udara. Di dalam lobang hidung terdapat bulu-bulu halus yang berfungsi untuk penyaring udara

kotor. Selain sebagai bagian dari system pernafasan, hidung merupakan indera pembau.

Kebersihan rongga hidung penting berfungsinya hidung yang baik. Rongga hidung bersih akan memungkinkan bulu-bulu hidung tumbuh dengan segar. Bulu hidung yang baik atau segar bulu hidung yang berwarna kehitaman atau hitam dan agak basah. Debu atau udara kotor akan menempel pada bulu-bulu hidung yang agak basah tersebut, dan juga ada permukaan rongganya. Dengan demikian, udara yang masuk ke paru-paru telah disaring terlebih dahulu hingga bersih. Sementara itu, kebersihan rongga hidung akan mengoptimalkan fungsinya sel-sel pengangkap rangsang sehingga lebih peka untuk membedakan bermacam bau. Dengan demikian, hidung kita lebih memiliki penciuman yang tajam.

Lubang atau rongga hidung dapat dibersihkan dengan bahan-bahan yang lembut, seperti: kain/kaus, kapas kosmetik/kapas pembersih wajah, atau kertas tisu. Menggunakan kain jauh lebih aman, karena cukup dengan memasukkan ujung kain dan memilin-milinkannya agar menyapu kotoran yang ada. Setelah kain ditarik, maka akan kelihatan kotoran menempel pada kain tersebut. Lakukanlah dua atau tiga kali sampai tidak lagi ditemukan kotoran pada kain yang kita pilin-pilinkan tersebut. Rongga hidung perlu dibersihkan minimal 1 kali dalam 3 hari, makin sering dibersihkan makin baik.

Siswa yang membudayakan kebersihan hidung, akan menampilkan brebagai perilaku seperti:

- Selalu memperhatikan kebersihan rongga hidungnya.

- Membersihkan rongga hidung secara rutin minimal sekali tiga hari.

e. Pemeliharaan Kebersihan Telinga

Telinga merupakan indera pendengar. Alat penangkap bunyi atau sel-sel pengangkap rangsang di bagian telinga dalam berfungsi dengan baik jika kita memiliki pendengaran yang nyaring. Karena adanya indera pendengar, kita dapat mendengar bermacam bunyi atau suara. Telinga yang sehat merupakan telinga yang dapat berfungsi dengan baik, yaitu dapat menangkap dan membedakan bunyi atau suara, yang dinyatakan oleh Roji (2007:35)

Kesehatan telinga dapat diwujudkan dengan menjaga kebersihan. Telinga (liang telinga) harus dibersihkan agar bersih dari kotoran yang biasa disebut tahi telinga. Membersihkan liang telinga dapat dilakukan dengan ujung lidi yang ditumpulkan dan dibalut dengan gulungan kapas. Di toko-toko swalayan juga banyak dijual alat pencongkel/pembersih liang telinga. Liang telinga tidak boleh dibersihkan dengan benda-benda yang keras, misalnya menggunakan peniti kawat. Telinga harus dibersihkan minimal sekali dalam tiga hari.

Siswa yang membudayakan kebersihan telinga akan melakukan berbagai tindakan, misalnya:

- Menyediakan alat pencongkel/pembersih liang telinga.
- Membersihkan telinga secara teratur, minimal sekali dalam tiga hari.

f. Pemeliharaan Kebersihan Tangan dan Kaki

Tangan harus dirawat atau dijaga kebersihannya. Membersihkan tangan dapat dilakukan dengan sabun. Depdikbud (1996:6) mengemukakan bahwa,

“Tangan perlu mendapat perawatan yang baik. Tangan selalu kita gunakan untuk memegang segala sesuatu, baik untuk memegang benda yang bersih maupun kotor. Oleh karena itu bersihkanlah tangan dengan sabun”.

Membersihkan tangan dapat dilakukan setiap saat, terutama ketika akan makan, pada saat mandi, dan setelah memegang sesuatu terutama benda yang kotor. Dengan demikian, sewaktu makan, tangan yang kita gunakan selalu dalam keadaan bersih.

Begitu juga dengan kebersihan kaki. Kaki harus dibersihkan sebelum tidur, baik tidur siang maupun malam hari. Telepak kaki, sela-sela jari kaki, dan semua bagian lainnya harus dijaga bersih. Tidur dengan kaki yang tidak bersih akan menyebabkan kotornya alat tidur/alas kasur. Alas tidur/alas kasur akan kotor, misalnya terkena pasir, tanah, dan debu yang terbawa kaki. Alas tidur yang kotor dapat menyebabkan berbagai gangguan, misalnya masuk ke kelopak mata atau terhirup sewaktu kita tidur, dan bahkan menyebabkan penyakit kulit.

Siswa yang membudayakan kebersihan tangan dan kaki dapat melakukan berbagai kegiatan, Roji (2007) menyatakan seperti:

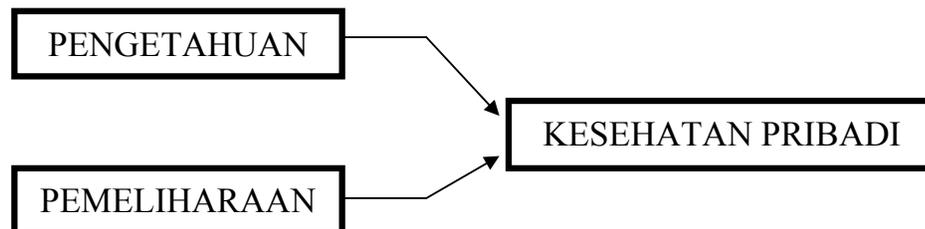
- Menergunakan sarung tangan/alas tangan untuk memegang benda yang kotor, misalnya untuk membuang sampah berair (kotor), memegang bangkai tikus, bangkai ayam, dan sebagainya.
- Membersihkan tangan dengan sabun
- Membersihkan tangan setiap akan makan.
- Membersihkan kaki dengan sabun.

- Membersihkan kaki setiap akan tidur, baik tidur siang maupun malam hari.

B. Kerangka Konseptual

Pemeliharaan kesehatan pribadi merupakan kegiatan yang dilakukan seseorang siswa untuk memelihara dirinya sendiri agar bebas dari segala kotoran atau kuman penyakit yang bertujuan untuk mendapatkan kesehatan.

Untuk mengungkapkan kebersihan pribadi siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang, perlu dilakukan tinjauan atas dua aspek, yaitu: (1) tingkat pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi; dan (2) kegiatan yang dilakukan siswa untuk memelihara kesehatan pribadi dalam kehidupan sehari-hari. Lebih ringkasnya digambarkan dalam kerangka konseptual berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Hasil Belajar Penjasorkes dalam Kehidupan sehari-hari.

C. Pertanyaan Penelitian

Sesuai dengan kerangka konseptual di atas, diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Sejauh mana pengetahuan tentang pemeliharaan kesehatan pribadi siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang?
2. Sejauh mana pemeliharaan kesehatan pribadi yang dilakukan siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data yang dikemukakan diatas, dapat di tarik beberapa kesimpulan berikut:

1. Pemeliharaan kesehatan pribadi oleh siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang secara umum atau tanpa membedakan indikator yang diteliti, berada dalam kategori **sangat baik**.
2. Hasil penelitian untuk masing-masing indikator yang diteliti sebagai jawaban dari pertanyaan penelitian adalah: (a) pengetahuan siswa tentang pemeliharaan kesehatan pribadi, berada dalam kategori **baik**; dan (b) pemeliharaan kesehatan pribadi yang dilakukan oleh siswa, berada dalam kategori **sangat baik**.

B. Saran-saran

Dalam upaya lebih meningkatkan pemeliharaan kesehatan pribadi oleh siswa SD Negeri 02 Pasar Gadang Kecamatan Padang Selatan Kota Padang pada masa yang akan datang, dikemukakan saran berikut:

1. Siswa diharapkan lebih meningkatkan pemeliharaan kebersihan gigi, misalnya dengan menyikat/menggosok gigi secara teratur setiap selesai makan dan sebelum tidur, serta menghindari mengkonsumsi makanan yang dapat merusak kesehatan gigi.

2. Guru Penjasorkes, baik melalui pembelajaran kesehatan maupun dalam pelaksanaan program UKS diharapkan memberikan pendalaman dan perluasan materi dalam aspek pemeliharaan kebersihan gigi.
3. Kepala Sekolah/Pengawas Diknas, diharapkan memberikan layanan supervise pembelajaran kepada guru Penjasorkes khusus berkenaan dengan peningkatan kualitas pembelajaran materi kesehatan pribadi.
4. Pimpinan/Dokter Puskesmas Padang Selatan, diharapkan melakukan kerjasama yang baik dengan para kepala sekolah untuk sosialisasi yang lebih optimal tentang pemeliharaan kesehatan pribadi bagi siswa SD diwilayahnya.
5. Peneliti berikutnya, diharapkan melakukan penelitian lanjutan tentang kesehatan pribadi dengan kajian yang belum dibahas dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto,Suharsimi.(2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud. (1996). *Memelihara dan Merawat Badan*. Padang: Pencetak Toko Buku Angkasa.
- Depdiknas. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2006). *Pengembangan Silabus Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI*. Jakarta: Diperbanyak BP Cipta Jaya.
- Hariyanto. (1999). *Ilmu Pengetahuan Alam Kelas 4 SD*. Jakarta: Erlangga.
- Margono. (2005). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riduwan.(2003). *Skala Pengukuran Variabel-Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Roji.(2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan.Jakarta: Diperbanyak Oleh PT. Pustaka Widyatama.
- Yuhardani,Romi Eka Putra.(2009).” Tinjauan Tentang Pelaksanaan Manajemen Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada SMP Negeri 1 Panti Kabupaten Pasaman”. *Skripsi Tidak Diterbitkan*. FIK UNP.
- Yusuf ,A.Muri. (2005). *Metodologi Penelitian Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang UNP Press.