

**TINJAUAN TENTANG PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP)  
NEGERI 29 PADANG**

**SKRIPSI**

*Di ajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**RETNAWATI  
NIM: 94909**

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

## PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah  
Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang  
Nama : Retnawati  
NIM : 94909  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Drs. Ediswal, M.Pd.**  
NIP. 19520928 197703 1 003

**Drs. Ali Umar, M.Kes.**  
NIP.19550309198603 1 006

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

## HALAMAN PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Judul : Tinjauan Tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang  
Nama : Retnawati  
NIM / BP : 94909 / 2009  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1 Ketua	Drs. H. Ediswal, M.Pd	1. _____
2 Sekretaris	Drs. Ali Umar, M.Kes	2. _____
3 Anggota	Dra. Pitnawati, M.Pd	3. _____
4 Anggota	Drs. Nirwandi, M.Pd	4. _____
5 Anggota	Drs. Yulifri, M.Pd	5. _____

## ABSTRAK

### Tinjauan Tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang

OLEH : Retnawati, / 2011 :

Masalah yang mendasari penelitian ini adalah kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa serta masih banyaknya siswa-siswi yang belum menampilkan perilaku hidup sehat baik dilingkungan pribadinya maupun dalam lingkungan sekolah, seperti masih banyaknya siswa memiliki kuku yang panjang, rambut yang jarang disampo dan kurang rapi serta seringnya siswa jajan disembarang tempat. Ini berarti kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi tentang perilaku hidup sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkapkan perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi, tentang kebiasaan makan serta pengaturan waktu istirahat siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP ) Negeri 29 Padang.

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dari penelitian ini adalah semua siswa pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang yang berjumlah sebanyak 821 orang. Maka sampel penelitian ini diambil sebanyak 73 orang siswa Kelas VIII yang ditetapkan dengan Teknik Cluster Porposional Random Sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket yang memuat 40 butir pertanyaan dalam bentuk skala Guttman.

Hasil penelitian menunjukkan : (1) secara umum, perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang berada dalam **kategori sangat baik**; (2) menurut indikator yang diteliti, perilaku hidup sehat tentang : (a) kebersihan pribadi dalam **kategori sangat baik**; (b) kebiasaan makan dalam **kategori sangat baik**; (c) pengaturan waktu istirahat hanya mencapai **kategori baik**.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan “Alhamdulillahirrabul ‘alamin” penyusun skripsi ini yang berjudul “Tinjauan Tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang” telah dapat diselesaikan dengan baik.

Mengingat berbagai keterbatasan penulis, baik tentang metode penelitian maupun penyusunan atau penulisan karya ilmiah, maka keberhasilan penulis mewujutkan sripsi ini juga atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. DR. H. Syahrial Bakhtiar, M.Pd sebagai Dekan FIK UNP yang telah memberikan izin penelitian.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan persetujuan penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Ediswal, M.Pd dan Drs. Ali Umar, M.Kes sebagai Pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu, memberikan semangat serta berbagai masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd, Dra. Pitnawati, M.Pd dan Drs. Yulifri, M.Pd selaku Tim Penguji, yang telah memberikan masukan dan saran-saran dalam penulisan skripsi ini.
5. Kepala Dinas Pendidikan Kota Padang, yang telah memberikan izin penelitian.

6. Bapak / Ibu Guru dan Kepala Sekolah SMP Negeri 29 Padang yang telah memberikan izin / pengumpulan data (penyebaran angket) di sekolah mereka.
7. Seluruh keluarga besarku yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada penulis baik moril maupun materil selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman dan sahabat-sahabat seperjuanganku Angkatan 2009, yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Hanya Allah SWT jualah yang akan membalas segala bantuan, bimbingan dan dorongan yang telah Bapak/Ibu/Sdr/I berikan dengan limpahan pahala yang berlipat ganda.

Penulis beranggapan bahwa skripsi ini belumlah benar-benar sebagaimana mestinya, melainkan memiliki berbagai keterbatasannya. Oleh karena itu, saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk perbaikannya. Atas segala saran dan masukan dari pembaca sekalian, terlebih dahulu penulis ucapkan terimakasih.

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>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>vii</b>

### **BAB I. PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### **BAB II. TUJUAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori .....	8
B. Kerangka Konseptual .....	25
C. Pertanyaan Penelitian .....	25

### **BAB III. METODOLOGI PENELITIAN**

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	27
B. Populasi dan Sampel .....	27
C. Jenis dan Sumber Data .....	29
D. Defenisi Operasional .....	30
E. Instrumentasi .....	30

**BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data .....	34
B. Pembahasan.....	46

**BAB V. PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	53

<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>55</b>
---------------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>57</b>
--------------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penyebaran Populasi Penelitian .....	28
2. Penyebaran Sampel Penelitian .....	29
3. Pilihan Jawaban dan Pemberian Skor Angket .....	31
4. Kriteria Pembandingan untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian .....	33
5. Distribusi Frekuensi perilaku Hidup Sehat Tanpa Membedakan Indikator yang Diteliti pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang .....	35
6. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat tentang Kebersihan Pribadi pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang .....	37
7. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat tentang Kebiasaan Makan pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang .....	41
8. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat tentang Pengaturan Waktu istirahat pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang .....	44

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Kisi Penyusunan Instrumen Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang .....	57
2. Angket Penelitian .....	60
3. Data Mentah Hasil Penelitian.....	63

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam upaya mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, aspek mendasar yang harus diupayakan adalah menciptakan masyarakat yang sehat. Tanpa kesehatan yang prima bangsa Indonesia tidak akan mampu mencapai beberapa keberhasilan hidup, baik untuk diri sendiri maupun demi kejayaan bangsa dan Negara. Agar pelaksanaan pembangunan dapat terlaksana dengan baik, salah satu usaha untuk menuju manusia yang berkualitas dengan cara meningkatkan kesegaran jasmani masyarakat.

Pembangunan di bidang kesehatan dititik beratkan pada kesehatan pribadi manusianya. Di mana dengan ditingkatkan kesehatan pribadi yang baik dapat pula meningkatkan kesejahteraan keluarga masyarakat. Tahun ini dapat kita lihat pada tingkat kesehatan balita, anak-anak usia sekolah dan orang dewasa. Namun yang paling ditekankan adalah tingkat kesehatan pribadi anak sekolah, karena mengingat anak-anak usia sekolah penting untuk mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak terutama dari pemerintah masyarakat sekolah yang merupakan kelompok masyarakat yang dapat dikendalikan secara efektif dan efisien.

Mewujudkan kesehatan bagi setiap orang untuk menciptakan masyarakat yang sehat merupakan tujuan pembangunan bidang kesehatan

sebagaimana dikemukakan dalam pasal 3 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, yaitu:

“Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat sebagai investasi bagi pembangunan Sumber Daya Manusia yang setinggi-tingginya, yang produktif secara sosial dan ekonomis”.

Sesuai maksud kutipan di atas, kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat hanya dapat dilaksanakan jika setiap orang dapat berperilaku hidup sehat. Upaya kesehatan harus selalu diusahakan peningkatannya secara terus menerus agar masyarakat yang sehat sebagai investasi dalam pembangunan dapat hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Peningkatan kesehatan pribadi dimulai dari usia sekolah akan memberikan arti yang sangat penting untuk melanjutkan masa depan peserta didik, serta penanaman pola hidup sehat dari usia dini akan membiasakan diri dengan kehidupan yang sehat pula. Kondisi ideal atau perilaku hidup sehat yang seharusnya ditampilkan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran penjasokesrek adalah tingginya kemauan mereka untuk memelihara kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit.

Beberapa contoh perilaku hidup sehat yang diharapkan tersebut adalah siswa mampu memelihara kebersihan pribadi, diantaranya memelihara kebersihan kulit dengan cara mandi dua kali sehari, memelihara kebersihan gigi dengan cara menyikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur; siswa mampu memelihara kebersihan lingkungannya dengan cara membuang sampah pada tempat yang ditentukan; siswa mampu mencegah penyakit,

misalnya dengan cara menimbun genangan air di pekarangan untuk mencegah perkembangbiakan nyamuk malaria, tidak jajan di sembarangan tempat untuk mencegah penyakit perut; Mampu memelihara kesegaran jasmani misalnya dengan cara melakukan olahraga secara teratur dan berbagai perilaku hidup sehat lainnya. Jika semua anak atau siswa telah menerapkan berbagai perilaku hidup sehat secara optimal dalam kehidupan sehari-hari tentu mereka akan memiliki tubuh yang bugar atau kondisi kesehatan yang baik sehingga tidak rentan terhadap serangan penyakit.

Orang yang sehat adalah orang yang berbahagia. Mereka dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa terganggu dan dapat pula melakukan kegiatan di dalam bermasyarakat dengan baik. Begitu pun pada anak didik di sekolah kalau mereka sehat kelihatan bahwa mereka itu senang bergerak, selalu bergembira tidak mudah putus asa dan senang bermain dengan teman-teman mereka. Adapun ciri-ciri anak yang sehat menurut Nadiar (1984:1) adalah: “mempunyai badan yang tegap, dapat tidur dengan nyenyak, dapat menjalankan tugas dengan sempurna, mempunyai sikap duduk, berdiri dan berjalan yang baik”.

Untuk dapat mempertahankan kesehatan pribadi, sehat atau tidaknya seseorang bukanlah bergantung kepada orang lain atau tidak tergantung kepada banyaknya pengetahuan yang kita miliki tentang kesehatan, melainkan sangatlah erat hubungannya dengan seberapa jauh kita mau dan mempraktekkan serta memanfaatkan pengetahuan yang kita miliki dalam

kehidupan sehari-hari karena kesehatan pribadi merupakan tanggung jawab kita masing-masing dan tergantung pada usaha kita untuk menjaganya.

Dalam kenyataannya, diperoleh gambaran bahwa belum semua siswa memiliki kondisi kesehatan yang optimal. Berdasarkan hasil pengamatan dan hasil wawancara penulis dengan guru penjasorkes pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang (16 Februari 2011) diperoleh informasi bahwa kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa seperti banyaknya siswa memiliki kuku yang panjang, rambut yang jarang disampo, serta seringnya para siswa-siswi jajan disembarang tempat serta membeli makanan yang dijual dipingir jalan. Sebagaimana masalah di atas, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti: pola asuh orang tua, status gizi, kebersihan lingkungan, kesehatan rumah atau tempat tinggal, faktor keturunan, dan perilaku hidup sehat yang diamalkan sehari-hari oleh siswa bersangkutan. Dari beberapa faktor yang dikemukakan di atas, penulis lebih menduga bahwa penyebab kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa pada SMP Negeri 29 Padang disebabkan kurangnya pengalaman perilaku hidup sehat, karena kurangnya pemeliharaan kebersihan pribadi, terutama kebersihan kulit, gigi dan mulut, kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang baik, kebiasaan siswa yang kurang baik tentang pengaturan waktu istirahat.

Berdasarkan deskripsi masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **”Tinjauan Tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang”**. Penelitian ini sangat dibutuhkan sebagai upaya untuk optimalisasi kesehatan

siswa, karena kesehatan sangat menentukan keberhasilan siswa dalam segenap aspek kehidupan mereka.

## **B. Identifikasi Masalah**

Permasalahan kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diidentifikasi karena:

1. Pola asuh orang tua
2. Status gizi
3. Kebersihan lingkungan
4. Kesehatan rumah atau tempat tinggal
5. Kondisi ekonomi keluarga
6. Faktor keturunan
7. Perilaku hidup sehat.

## **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini akan lebih baik, jika semua faktor yang diidentifikasi di atas dapat diteliti secara menyeluruh. Akan tetapi, mengingat berbagai keterbatasan yang penulis miliki, maka penelitian ini hanya dibatasi pada aspek perilaku hidup sehat dengan sub aspek :

1. Perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi.
2. Perilaku hidup sehat tentang kebiasaan makan.
3. Perilaku hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat.

#### **D. Rumusan Masalah**

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

1. Apakah perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi telah diterapkan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang?
2. Apakah perilaku hidup sehat tentang kebiasaan makan yang baik telah diterapkan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang?
3. Apakah perilaku hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat yang benar telah diterapkan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang?

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

Sejalan dengan pembatasan dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang
2. Mengetahui perilaku hidup sehat tentang kebiasaan makan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang
3. Mengetahui Perilaku hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Penulis, untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang, sebagai input dalam peningkatan derajat kesehatan siswa
3. Guru mata pelajaran penjaskes pada Sekolah Menengah Pertama (SMP) 29 Padang, sebagai bahan untuk peningkatan mutu pelajaran, khususnya tentang materi kesehatan
4. Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang, sebagai bahan masukan untuk pengembangan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
5. Sebagai bahan perpustakaan bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang.

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS**

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

Sebelum dikemukakan kajian teori perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi, kebiasaan makan, dan pengaturan waktu istirahat, terlebih dahulu akan diungkapkan pengertian perilaku hidup sehat itu sendiri.

Istilah perilaku hidup sehat dilihat dari aspek bahasa terdiri dari tiga suku kata, yaitu: perilaku, hidup, dan sehat. Depdikbud (1990:671, 306 dan 749) mengemukakan arti ketiga suku kata tersebut yaitu:

- (1) Perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu yang terwujud dalam gerakan (sikap), badan atau ucapan.
- (2) Hidup adalah masih terus ada, bergerak, bekerja sebagaimana mestinya (tentang: manusia, binatang, tumbuhan, dsb.)
- (3) Sehat adalah keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari penyakit).

Dengan merangkum ketiga suku kata dalam kutipan di atas, dapat diungkapkan bahwa perilaku hidup sehat adalah reaksi seseorang dalam sikapnya (baik perbuatan maupun ucapan) untuk memelihara dirinya agar bebas dari penyakit sehingga dapat melakukan berbagai kegiatan sebagaimana mestinya.

Menurut Depkes RI (2005:5) perilaku hidup sehat adalah: “sikap atau tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah terjadinya resiko penyakit,

melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat”.

Sesuai kutipan di atas, perilaku hidup sehat adalah sikap atau tindakan seseorang untuk memelihara kesehatan, mencegah penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat. Dalam pengertian tersebut terkandung dua arti bahwa: seseorang yang berperilaku hidup sehat bukan hanya melakukan sikap atau tindakan memelihara kesehatan dan mencegah penyakit terhadap dirinya sendiri, tetapi juga berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat atau untuk kepentingan semua warga masyarakat sekitarnya.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka yang dimaksud dengan perilaku hidup sehat adalah sikap atau tindakan seseorang/ kelompok dengan tujuan memelihara kesehatan atau mencegah penyakit.

### **1. Perilaku Hidup Sehat Tentang Kebersihan Pribadi**

Menurut WHO sehat adalah: “keadaan kesehatan fisik, mental dan sosial dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit dan cacat” (1991:23).

Berdasarkan pernyataan di atas bahwa sehat itu sangat perlu dijaga setiap saat karena sehat merupakan hal pokok yang tak ternilai harganya dan tak dapat ditawar-tawar. Kesehatan sangatlah penting bagi setiap individu, terutama sekali bagi anak- anak usia sekolah dimana mereka mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Anak yang terbiasa hidup sehat sejak dini maka mereka akan terbiasa hidup sehat sampai dewasa nanti.

Jika dilihat dari segi bahasa kebersihan terdiri dari dua suku kata, yakni dari kata: kebersihan dan pribadi. Depdikbud dalam “kamus besar bahasa Indonesia” (1990:109 dan 700) mengemukakan pengertian berikut: “1. Bersih adalah: a) bebas dari kotoran, b) tidak tercemar, atau c) tidak bernoda; dan 2. Pribadi adalah: a) manusia sebagai perseorangan (diri manusia atau diri sendiri), b) keadaan manusia sebagai perseorangan”.

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diartikan bahwa kebersihan pribadi adalah kondisi atau keadaan seseorang yang bebas dari kotoran. Dengan demikian, perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi adalah sikap atau tindakan seseorang yang bertujuan memelihara kesehatan atau mencegah penyakit dengan cara memelihara dirinya sendiri agar bebas dari segala kotoran atau sumber penyakit. Dengan menyadari akan pentingnya arti kebersihan pribadi, maka jelaslah tindakan yang harus dilaksanakan manusia adalah tindakan pencegahan diantaranya kebersihan gigi, hidung, telinga, kuku, rambut, dan kulit. Kajian lebih lanjut tentang aspek- aspek tersebut adalah:

#### **a. Kebersihan gigi**

Gigi mempunyai fungsi yang sangat penting sekali bagi manusia, oleh karena itu kebersihan gigi sangat perlu dijaga. Kalau kita lihat fungsi gigi bagi manusia menurut Sukardi (1977:20) adalah:

- “a. untuk mengunyah makanan, karena tanpa gigi makanan tidak akan bisa terolah sempurna.
- b. untuk mengucapkan kata-kata (berbicara), biasanya orang yang mempunyai susunan giginya bagus akan bisa berbicara lancar, tapi orang yang susunan giginya kurang rapi akan mempengaruhi pada pembicaraannya apalagi orang yang tidak

mempunyai gigi sama sekali akan terlihat kata-katanya kurang jelas.

- c. Untuk membentuk wajah karena dengan pertumbuhan gigi yang baik dan teratur akan membentuk muka yang harmonis, sedangkan kalau tidak ada gigi atau gigi sudah banyak yang rusak dan lepas akan mempengaruhi bentuk muka seseorang”.

Sesuai kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa gigi mempunyai arti yang sangat penting sekali bagi manusia, gigi berguna untuk mengunyah makanan, untuk mengucapkan kata-kata serta untuk membentuk wajah, dengan susunan gigi yang baik dan teratur akan membentuk muka yang harmonis.

Salah satu hal yang menyebabkan terjadinya kerusakan pada gigi yaitu makanan yang dimakan dan cara makan seseorang, dimana makanan yang dimakan seseorang mempunyai nilai gizi yang cukup dan seimbang mempunyai pengaruh baik pula bagi pertumbuhan gigi, karena zat kapur yang terdapat di dalam makanan yang kita makan merupakan bahan utama dalam pembentukan gigi disamping vitamin A dan vitamin D. sedangkan makanan yang banyak hidrat arang, seperti gula-gula, coklat, roti dan kue-kue lainnya secara berlebihan akan memperbesar kemungkinan terjadinya kerusakan gigi. Hidrat arang baru akan merusak gigi dan gusi apabila melekat. Sisa-sisa makanan itu akan bertumpuk dan mengeras di permukaan gigi membentuk plak. Dokter gigi Indonesia (PDGI, 2009:1) mengemukakan, “Plak adalah lapisan kuman dan sisa makanan yang melekat erat pada permukaan gigi yang menyebabkan gigi berlubang”. Dengan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa plak atau lapisan kuman dan kotoran dari sisa makanan

yang menumpuk di permukaan gigi akan membentuk lubang halus yang kemudian bertambah lebar membentuk lubang gigi.

Agar sisa makanan tidak merusak jaringan mulut dan gigi, maka setelah selesai makan kita harus segera untuk menghilangkan/membersihkannya. Waktu atau saat yang tepat untuk membersihkan mulut dan gigi adalah saat kita selesai makan dan pada waktu kita akan tidur. Ketika menyikat gigi jangan ditekan keras agar gigi tidak rusak. Bahan yang digunakan untuk menyikat atau membersihkan gigi adalah odol secukupnya. Ciri-ciri sikat gigi yang baik adalah bulu sikatnya tidak keras (kaku) dan tidak lunak sekali, tetapi yang lunak saja (diantara lunak dan keras sekali), caranya dengan menyikat gigi berulang-ulang serta arahnya berubah-ubah dan dapat menjangkau seluruh permukaan gigi (dari bawah ke atas untuk gigi dan rahang atas), depan belakang dan melingkar. Urutan gerakan dapat diatur menurut kesenangan kita dan setiap gerakan hendaknya dilakukan lebih kurang lima kali untuk asing-masing permukaan gigi. Jadi bukan lamanya menyikat gigi itu yang baik, tetapi cara yang benar itulah yang baik.

Selain hal tersebut di atas, yang perlu lagi mendapat perhatian adalah jangan sering menggunakan tusuk gigi untuk membersihkan gigi bila ada sisa makanan yang melekat atau menempel diantara gigi-gigi dan sukar dikeluarkan sebaiknya gunakan benang untuk mengeluarkannya atau dapat pula menggunakan sikat gigi.

Seseorang yang memelihara kebersihan gigi akan menampilkan perilaku hidup sehat seperti: (1) menyikat gigi sehabis makan; (2) menyikat gigi sebelum tidur; (3) menyikat gigi dengan odol; (4) mengurangi memakan makanan yang manis-manis; (5) mengurangi makanan yang mudah lengket pada gigi; (6) tidak menggunakan sikat gigi orang lain, memeriksakan kesehatan gigi sekali enam bulan ke dokter/ puskesmas.

#### **b. Kebersihan Hidung**

Hidung merupakan indera pencium dan sekaligus bagian dari system pernafasan. Agar dapat berfungsi secara optimal, hidung perlu dijaga kebersihannya. Haryanto (1999:79) mengemukakan sebagai berikut:

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

Sesuai maksud kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa hidung merupakan organ penting, baik sebagai bagian dari system pernafasan maupun sebagai indera pembau. Agar dapat berfungsi optimal lubang hidung harus diupayakan agar tetap bersih. Bulu-bulu yang terdapat di dalam lubang hidung selalu dalam keadaan basah, agar udara kotor atau debu dapat diserap/lengket pada bulu-bulu tersebut. Setelah beberapa hari, bulu-bulu lubang hidung itu akan diselimuti debu

atau kotoran. Itulah sebabnya harus kita bersihkan, agar bulu-bulu hidung tersebut selalu dapat berfungsi dengan baik untuk menyaring udara. Begitu juga dengan permukaan lubang hidung itu sendiri, juga harus selalu bersih agar ujung-ujung saraf pembau dapat berfungsi dengan baik. Disamping itu, lubang hidung akan berfungsi lebih baik sebagai pengatur suhu udara jika dalam kondisi yang bersih.

Untuk membersihkan lubang hidung dapat dilakukan dengan menggunakan air bersih dan ujung-ujung jari tangan. Disamping itu juga dapat dilakukan dengan memilin-milinkan ujung kain yang lembab dan bersih agar membersihkan bulu-bulu dan permukaan lubang hidung.

Seseorang yang memelihara kebersihan hidup akan menampilkan perilaku hidup sehat seperti: (1) menutup dan mulut dengan sapu tangan pada saat banyak debu beterbangan di sekitarnya; (2) membersihkan lubang hidung dengan kain yang lembut; (3) segera membersihkan lubang hidung jika ada kotoran/debu.

### **c. Kebersihan Telinga**

Telinga merupakan indera pendengar. Pada permukaan liang telinga terdapat ujung-ujung saraf penangkap bunyi. Agar telinga dapat berfungsi dengan baik perlu dijaga agar tetap bersih. Rositawati dan Aris Muharam (2008:17) mengemukakan sebagai berikut:

“Bagaimana merawat telinga agar tetap sehat? Kamu harus membersihkan atau mengeringkan permukaan liang telinga setiap selesai mandi. Kamu harus membersihkan liang telinga

setiap minggu dengan kapas. Jangan mendengarkan suara yang terlalu keras”.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa liang telinga harus dilap atau keringkan setiap selesai mandi. Tujuannya agar air tidak masuk ke dalam liang telinga. Membersihkan liang telinga setiap selesai mandi cukup dengan kain lembut (handuk, dan sebagainya) dengan menggunakan ujung jari. Selanjutnya, tiap minggu kita harus mengeluarkan kotoran yang ada di dalam telinga dengan menggunakan kapas bersih. Disamping itu kita harus menghindari bunyi yang terlalu keras. Bunyi yang terlalu keras dapat merusak pendengaran.

Berpedoman pada uraian di atas, dapat dikatakan bahwa seseorang yang memelihara kebersihan telinga akan menampilkan perilaku hidup sehat seperti: (1) menghindari sumber bunyi yang memekakkan (terlalu keras); (2) mengeringkan liang telinga setiap habis mandi; (3) membersihkan liang telinga dengan kapas/bahan yang lembut; (4) membersihkan liang telinga tiap minggu.

#### **d. Kebersihan Kuku**

Di bagian ujung-ujung jari kita terdapat semacam zat tanduk yang disebut dengan kuku. Jika kita berbicara masalah kuku, maka tidak terlepas dari masalah kaki dan tangan karena kuku adanya pada jari-jari tangan dan kaki. Kuku-kuku pada jari tangan dan kaki kita itu mengalami pertumbuhan sehingga bertambah panjang. Pada kuku jari

tangan yang panjang mudah lengket berbagai kotoran. Oleh karena itu, pada kuku jari tangan yang panjang tampak berwarna kehitaman yang terbentuk dari daki yang menumpuk.

Kotoran atau daki yang menumpuk di bawah kuku jari tangan yang panjang-panjang itu adalah sumber penyakit, karena penuh dengan kuman dan kotoran. Pada waktu makan, kuman atau kotoran yang menumpuk di bawah kuku jari tangan itu dapat tertelan bersama makanan. Akibatnya, kita mengalami sakit perut seperti disentri.

Untuk membersihkan kuku yang kotor dapat dilakukan dengan air bersih dan disikat atau digosok dengan sabun. Bila untuk keindahan karena kuku relatif panjang, diantara kuku dan daging jari harus mendapat perhatian terutama dalam pembersihannya dengan alat-alat tertentu atau ujung pisau yang tidak tajam. Adapun manfaat dari kuku ini selain dari kecantikan juga dapat digunakan sesuai dengan fungsinya. Namun disamping itu tanpa perawatan yang sempurna akan dapat mengakibatkan kerusakan kuku, kuku harus tetap bersih agar kita terhindar dari penyakit.

Melalui uraian ringkas di atas, diperoleh gambaran bahwa seorang siswa yang memelihara kebersihan kuku akan mengamalkan perilaku hidup sehat berikut: (1) memotong kuku jari sehingga tidak lagi panjang; (2) memotong kuku minimal sekali seminggu; (3) merawat kuku agar selalu kelihatan bersih.

#### e. Kebersihan Rambut

Rambut bukan saja berguna untuk kecantikan/ketampanan seseorang, tetapi juga untuk melindungi kulit kepala dari pengaruh cuaca atau suhu panas dan dingin. Rambut harus diupayakan agar selalu bersih dan sehat. Rambut yang sehat tumbuh subur, tidak bercabang dan tidak mudah rontok.

Kesehatan rambut akan terganggu jika kulit kepala tidak bersih, misalnya kulit kepala yang berketombe. Depdikbud (1990:435) mengemukakan: “Ketombe (dalam bahasa Latin disebut *Tinea kufuracea*) adalah penyakit kulit kepala (bersisik-sisik putih dan gatal) disebut juga dengan istilah kelemumur”. Seseorang yang memiliki kulit kepala berketombe akan merasakan semakin gatal-gatal. Pada saat digarut atau disisir, sisik-sisik putih atau ketombe dikulit kepala itu akan mengelupas dan lengket pada rambut. Ketombe akan mengganggu kesehatan rambut.

Pertumbuhan dan kesuburan rambut banyak tergantung kepada keadaan tubuh. Macam-macam penyakit tubuh kita dapat berakibat kelainan pertumbuhan rambut. Penyakit kekurangan makanan berakibat kelainan warna rambut, kelainan ini disebabkan karena makanan rambut yang diambil dari pembuluh darah sekitar rambut akan habis.

Agar rambut dapat tumbuh sehat dan subur maka kita perlu merangsang pertumbuhan rambut. Adapun cara yang dapat kita lakukan untuk merangsangnya yaitu dengan obat-obatan atau pemijatan pada

kulit kepala agar menyehatkan kulit. Secara umum kesehatan rambut dan kulit kepala akan terganggu disebabkan oleh perilaku yang tidak membersihkan rambut secara teratur. Depdikbud (1996:90) mengemukakan sebagai berikut: “rambut perlu dicuci paling sedikit dua kali dalam seminggu. Maksudnya agar rambut selalu bersih, bebas dari kotoran dan ketombe, dan juga tidak menyebabkan rambut mudah rontok”.

Senada dengan uraian di atas, Rositawaty dan Aris Muharam (2008:19) menjelaskan bahwa: “Rambut yang sehat terlihat rapi dan bersih. Rambut yang sehat tidak berbau. Cucilah rambut agar sehat. Mencuci rambut dua kali dalam satu minggu. Kamu harus mencuci rambut dengan sampo”.

Kutipan di atas menyatakan bahwa rambut yang sehat tampak rapi, bersih dan tidak berbau. Untuk mendapatkan rambut yang sehat harus dicuci paling sedikit dua kali dalam satu minggu. Bahan pembersih yang dianjurkan untuk mencuci rambut adalah sampo.

Berdasarkan uraian di atas dapat digambarkan bahwa seseorang yang berperilaku hidup sehat tentang kebersihan rambut akan melaksanakan: (1) mencuci rambut dua kali dalam seminggu; (2) mencuci rambut dengan sampo; (3) selalu memelihara kebersihan rambut. Dengan arti kata merawat rambut sama dengan merawat tubuh bagian lainnya karena sama pentingnya, dan dengan sendirinya mereka telah memelihara kesehatan pribadi sendiri.

#### **f. Kebersihan Kulit**

Permukaan tubuh kita dilapisi oleh kulit. Pada kulit terdapat lubang-lubang yang sangat halus disebut pori-pori. Pori-pori merupakan saluran pembuang keringat. Pada saat berolahraga atau melakukan aktivitas fisik, tubuh kita menjadi panas dan pori-pori kita mengeluarkan keringat. Jika keringat tidak dibersihkan akan membentuk daki atau kotoran. Kulit berdaki adalah kulit yang kotor.

Selain karena keringat, kulit kita dapat pula kotor oleh benda-benda yang terdapat diluar tubuh, misalnya debu, lumpur, pasir dan sebagainya. Benda-benda itu mudah lengket dan mengering di permukaan kulit yang kemudian membentuk daki. Dilihat dari segi fungsi dan kegunaan kulit banyak sekali tampaknya, salah satunya kulit itu sebagai pembungkus tulang, otot dan daging makhluk hidup. Sedangkan pada manusia ada lain fungsi kulit menurut Sukardi (1977:13) bahwa kulit berfungsi sebagai: “menerima rangsangan dari luar, melindungi badan dari faktor yang merugikan, sebagai alat pengatur tubuh, sebagai tempat penyimpanan kelebihan lemak, dan sebagai tempat pembuatan vitamin D”.

Berdasarkan pendapat di atas, bahwa kulit perlu sekali pemeliharanya agar kulit tidak mudah dihinggapai penyakit. Banyak kita lihat sekarang kulit yang kurang terawat dan kurang kebersihannya, malah sering dihinggapai penyakit seperti panu, kudis, kurap, dan lain-lain. Kulit mempunyai peranan yang sangat penting dalam menjaga dan

memelihara kesehatan tubuh. Tubuh yang sehat akan dapat menjalankan fungsinya dengan baik, oleh karena itu kita harus bisa memelihara kebersihannya. Kulit yang bersih dan terpelihara dengan baik dapat terhindar dari bermacam-macam penyakit dan gangguan atau kelainan-kelainan yang mungkin terdapat pada kulit. Cara pemeliharaan kebersihan kulit adalah dengan mandi dua kali sehari, pagi dan sore hari. Mandi dengan sabun mandi.

Berdasarkan uraian di atas, seseorang yang memelihara kebersihan kulit, akan menampilkan perilaku hidup sehat seperti: (1) mencuci tangan sebelum makan; (2) mencuci tangan dan kaki sebelum tidur; (3) mandi dua kali sehari; (4) mandi dengan sabun mandi.

## **2. Perilaku hidup sehat tentang Kebiasaan makan**

Depdikbud (1990:113) dalam **Kamus Bahasa Indonesia** menjelaskan yang dimaksud dengan “kebiasaan” yaitu biasa dikerjakan, pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari individu dan dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama”.

Dengan pengertian di atas, dapat dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan kebiasaan makan adalah sesuatu yang biasa dikerjakan atau dilakukan berulang-ulang tentang makan. Lebih jauh, yang dimaksud dengan “Makan” menurut Depdikbud (1990:546) adalah: “memasukkan nasi (atau makanan pokok lainnya) kedalam mulut, mengunyah dan menelannya”. Dengan demikian secara lebih lengkap dapat dikemukakan

bahwa kebiasaan makan adalah sesuatu perilaku yang biasa dilakukan seseorang tentang mengkonsumsi makanan.

Kebiasaan makan seseorang biasa dilihat atas beberapa aspek yaitu sebagai berikut:

**a. Mengatur Kebiasaan Jadwal Makan**

Kebiasaan jadwal makan yang baik menurut ilmu kesehatan adalah kebiasaan makan secara teratur jadwal atau waktunya. Jadwal makan yang teratur adalah makan tiga kali sehari, yaitu makan pagi, siang, dan malam. Pada umumnya jadwal makan /sarapan pagi dilakukan sekitar pukul 6.30 pagi, makan siang sekitar pukul 14 siang, dan makan malam sekitar pukul 19 malam.

Seseorang yang sering makan terlambat disebut memiliki kebiasaan jadwal makan yang kurang baik. Menunda-nunda jadwal makan karena bermain dan sebagainya dapat menyebabkan kita kelaparan dan mudah diserang penyakit lambung dan maag.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa bentuk-bentuk perilaku hidup sehat tentang mengatur kebiasaan jadwal makan adalah: (1) selalu makan/sarapan pagi; (2) selalu makan siang; (3) selalu makan malam; (4) tidak menunda-nunda jadwal makan.

**b. Menghindari Kebiasaan Jajan**

Depdikbud (1990:345) menjelaskan, “Jajan adalah membeli panganan, buah-buahan, dan sebagainya di kedai atau dijajakan

orang". Seseorang yang terbiasa jajan akan membiasakan diri untuk membeli panganan (makanan) di kedai, warung, dijajakan orang dan sebagainya. Kebiasaan jajan seringkali menyebabkan seseorang tidak makan secara teratur, karena jajan dapat menunda rasa lapar. Di samping itu, jajan kurang baik dari aspek kesehatan.

Depdikbud (1981:143) mengemukakan sebagai berikut:

Makanan dapat mengandung kotoran dan benih penyakit. Oleh sebab itu makanan harus dibersihkan sebelum dimasak hingga matang. Dengan dibersihkan dan dimasak kotoran akan hilang dan benih penyakit akan mati terbunuh. Selanjutnya, sebelum dimakan makanan harus dijaga jangan sampai kena kotoran kembali. Makanan yang dijual di pinggir jalan atau warung dapat menjadi kotor karena debu. Makanan yang tidak ditutup dapat menjadi kotor karena dihinggapi lalat. Makanan yang kotor karena dihinggapi lalat dapat mendatangkan penyakit tipus, korela, dan disentri.

Berpedoman kepada kutipan di atas, dapat dimengerti bahwa makanan harus dibersihkan dan dimasak hingga matang. Tujuan membersihkan dan memasak hingga matang adalah untuk membuang dan membunuh kuman-kuman penyakit. Makanan yang telah dimasak harus tetap terpelihara agar selalu bersih, misalnya dengan menutup makanan agar terhindar dari debu dan lalat. Seseorang yang terbiasa jajan dapat mengkonsumsi makanan yang kotor, karena makanan yang dijajakan atau dijual di warung atau kedai pinggir jalan dapat tercemar atau kotor kena debu. Itulah sebabnya kebiasaan jajan harus dihindari.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa seseorang yang berperilaku hidup sehat dalam aspek kebiasaan jajan

seperti: (1) menghindari jajan di sembarang tempat; (2) tidak jajan makanan yang dihinggapi lalat; (3) tidak jajan makanan yang ditutup atau kena debu.

### **c. Kebiasaan Mengunyah Makanan**

Proses pencernaan dimulai dari mulut. Di dalam mulut makanan harus dikunyah hingga lumat. Seseorang yang makan dengan tergesa-gesa dapat menelan makanan yang belum cukup lumat. Makanan yang masih keras atau belum lumat akan menghambat proses pencernaan berikutnya di dalam lambung. Menurut ilmu kesehatan, makanan harus dilakukan hingga lumat. Oleh karena itu ilmu kesehatan menganjurkan agar kita mengunyah makanan hingga 33 kali.

Dengan uraian ringkas di atas, dapat dikemukakan bahwa seseorang yang berperilaku hidup sehat tentang mengunyah makanan adalah: (1) makan dengan tidak tergesa-gesa; (2) sebelum ditelan, makanan dikunyah hingga benar-benar lumat.

### **3. Perilaku Hidup Sehat Tentang Pengaturan Waktu Istirahat**

Istirahat menurut Depdikbud (1990:341) dalam “Kamus Besar Bahasa Indonesia” adalah, “berhenti sebentar untuk melepas lelah”. Pengertian tersebut mengartikan istirahat sebagai saat-saat untuk melepaskan lelah hingga tubuh terasa segar atau kuat kembali.

Begitu juga dengan tubuh kita, juga membutuhkan istirahat agar pulih atau segar kembali untuk melakukan kegiatan berikutnya. Dalam kegiatan sekolah, antara kegiatan-kegiatan belajar disediakan waktu untuk istirahat yang biasa disebut dengan istilah “keluar main”. Selesai keluar main siswa kembali masuk kelas untuk melakukan kegiatan belajar selanjutnya.

Istirahat yang paling baik menurut ilmu kesehatan adalah tidur yang cukup. Pada waktu tidur tubuh kita beristirahat, dan ketika bangun tubuh terasa segar kembali. Oleh karena itu, untuk menyegarkan tubuh atau memulihkan kelelahan setelah melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, kita membutuhkan istirahat atau tidur yang cukup. Gie (1948:63) mengemukakan sebagai berikut:

Untuk keperluan tidur yang cukup setiap harinya hendaklah menyediakan waktu selama 8 jam. Bila untuk tidur siang dipergunakan 1 jam, maka malamnya hendaklah tidur 7 jam. Pada umumnya kemampuan atau daya rohani yang paling surut ialah antara pukul 13 sampai 14 siang. Beristirahat pada waktu siang hari sangat baik apabila dilakukan saat daya rohani tidak dapat bekerja dengan giat tersebut.

Berpedoman pada kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa seseorang membutuhkan tidur istirahat yang cukup selama 8 jam, yakni tidur siang selama 1 jam dan tidur selama 7 jam antara jam 22.00 sampai jam 05.00 pagi. Untuk istirahat atau tidur siang yang paling baik adalah antara jam 1300 sampai 14 atau pada saat daya atau kemampuan rohani tidak dapat bekerja dengan baik.

Jika kita kaitkan dengan jadwal sekolah, biasanya anak sekolah usai belajar di sekolah sekitar pukul 13.00 siang. Oleh karena itu, menyesuaikan dengan jadwal sekolah, maka sepulang sekolah atau sesampai di rumah dan melaksanakan shalat Zuhur, maka seseorang anak perlu tidur siang selama kurang lebih 1 jam.

Sesuai uraian di atas, seseorang yang berperilaku hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat akan melakukan kebiasaan: (1) tidur siang sepulang sekolah atau selesai shalat Zuhur; (2) tidur siang dilakukan lebih kurang 1 jam; (3) tidur malam hari antara jam sepuluh atau jam 22.00 dan bangun pagi sekitar jam 05.00, dan (4) tidak memaksakan diri untuk belajar/bekerja sampai merasa lelah.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan deskripsi kajian teori yang dikemukakan di atas, maka yang dimaksud dengan perilaku hidup sehat adalah sikap atau tindakan seseorang/sekelompok orang dengan tujuan memelihara kesehatan atau mencegah penyakit. Perilaku hidup sehat seseorang dapat ditinjau dari: (1) pemeliharaan kebersihan pribadi; (2) kebiasaan makan; (3) pengaturan waktu istirahat.

## **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan kajian dan kerangka konseptual di atas, diajukan pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi pada siswa SMP Negeri 29 Padang?
2. Bagaimana perilaku hidup sehat tentang kebiasaan makan pada siswa SMP Negeri 29 Padang?
3. Bagaimana perilaku hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat pada siswa SMP Negeri 29 Padang?

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

- (1) Hasil penelitian secara umum, perilaku hidup sehat siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang berada dalam **kategori sangat baik**; hal ini terlihat dari tingkat capaian hasil statistik menunjukkan sebesar 87,29 %.
- (2) Menurut indikator yang diteliti, perilaku hidup sehat tentang : kebersihan pribadi berada dalam **kategori skor sangat baik**, yang ditunjukkan dengan hasil skor capaian sebesar 89,07 %; kebiasaan makan berada dalam **kategori skor sangat baik**, yang ditunjukkan dengan hasil skor capaian sebesar 87,60 %; dan pengaturan waktu istirahat hanya mencapai **kategori skor baik**, dengan memperoleh skor capaian sebesar 79,45 %.

#### B. Saran-saran

Berpedoman kepada hasil penelitian untuk masing-masing butir pernyataan dalam angket, maka untuk peningkatan perilaku hidup sehat pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 29 Padang pada masa yang akan datang, dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada Kepala Sekolah, Guru Pembina UKS dan Pimpinan Puskesmas terdekat, secara bersama-sama diharapkan meningkatkan kualitas pelaksanaan UKS yang lebih difokuskan pada peningkatan perilaku hidup sehat dikalangan siswa.
2. Kepada Guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) diharapkan lebih memperdalam dan memperluas materi budaya hidup sehat, khususnya dalam aspek kebersihan pribadi, kebiasaan makan dan pengaturan waktu istirahat.
3. Kepada para orang tua, diharapkan untuk : (a) menyediakan sikat gigi tersendiri untuk masing-masing anggota keluarga; dan (b) meningkatkan pengawasan agar anak-anak mereka dapat berperilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari di rumah.
4. Kepada para siswa, diharapkan : (a) tidak meminjamkan atau memakai sikat gigi orang lain; dan (b) menyusun jadwal kegiatan harian yang seimbang antara aktivitas yang dilakukan dengan pengalokasian waktu istirahat.



## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Adni Djuanda. (1999). *Ilmu Penyakit Kulit dan Kelamin*. Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Depdikbud. (1990) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. (1996). *Memelihara dan Merawat Badan (Modul A35)*. Jakarta: Diperbanyak TB. Angkasa.
- Depdikbud. (1997/1979). *Kesehatan Lingkungan untuk SGO*. Jakarta: Proyek Pengadaan Buku SPG Jakarta Tahun ke 5 Repelita II
- Depkes RI. (2005). *Perilaku Hidup Sehat*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Gie, The Liang. (1984). *Cara belajar yang efisien*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Haryanto. (1999). *Ilmu Pengetahuan Alam Jilid 2 untuk kelas 4 SD*. Jakarta: Erlangga.
- Lutan, Rusli., J. Hartoto dan Tomoliyus. (2001). *Pendidikan Kebugaran Jasmani Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Nadiar. (1984) Pendidikan Kesehatan Padang.FPOK IKIP Padang.
- Nawawi, Hadari. (1983). *Metode Penelitian di Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- PDGI. (2009). “Petunjuk Praktis Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut Keluarga”, *Brosur Kerjasama PDGI- Pepsodent*. Jakarta.
- Riduwan. (2003). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rositawaty dan Aris Muharam. (2008). *Senang Belajar Ilmu Pengetahuan Alam*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Soerjohardjo, Sadatoen. (1969). *Ilmu Kesehatan*. Jakarta: PT. Balai Buku Nasional.
- Soepardiman. (1999). *Ilmu Penyakit kulit dan Kelamin*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.