PERILAKU HIDUP SEHAT PADA SISWA SD NEGERI DI GUGUS I KECAMATAN IV NAGARI KABUPATEN SIJUNJUNG

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

JUNI PRIZAL
BP/NIM: 09/94779

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

2010

PERSETUJUAN SKRIPSI

PERILAKU HIDUP SEHAT PADA SISWA SD NEGERI DI GUGUS I KECAMATAN IV NAGARI KABUPATEN SIJUNJUNG

Nama	:	Juni Prizal
Nim	:	94779
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Disetujui Oleh

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Syahrastani, M.Kes, AIFO	**Dra. Darni, M.Pd.**
NIP. 19591202 198703 1 001	NIP. 19601225 198403 2 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Kolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	**:**	**Perilaku Hidup Sehat Pada Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung**
Nama	:	Juni Prizal
Nim	:	94779
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga
Fakultas	:	Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Syahrastani, M.Kes, AIFO	1. _____
2. Sekretaris	: Dra. Darni, M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Dr. Chalid Marzuki, M.A	3. _____
4. Anggota	: Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Juni Prizal: Perilaku Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung

Masalah yang mendasari penelitian ini adalah kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung yang lebih diduga karena kurangnya pengamalan perilaku hidup sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan perilaku hidup sehat tentang: (1) kebersihan pribadi; (2) kebiasaan makan; dan (3) pengaturan waktu istirahat.

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah semua siswa pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung yang berjumlah 705 orang. Sampel penelitian berjumlah 79 orang yang terdiri dari semua siswa kelas VI yang ditetapkan dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket yang memuat 38 butir pertanyaan dalam bentuk Skala Guttman.

Hasil penelitian menunjukkan: (1) secara umum, perilaku hidup sehat pada siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung berada dalam **kategori baik**; (2) menurut indikator yang diteliti, perilaku hidup sehat tentang: (a) kebersihan pribadi dalam **kategori baik**; (b) kebiasaan makan dalam **kategori baik**; dan (c) pengaturan waktu istirahat hanya mencapai **kategori cukup**.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT penyusunan skripsi ini yang berjudul, “Perilaku Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung” telah dapat diselesaikan dengan baik.

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

1. Drs. 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. Syahrastani, M.Kes, AIFO, dan Dra. Darni, M.Pd., sebagai Pembimbing I dan II yang telah memberikan pengarahan dan berbagai masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Chalid Marzuki, M.A., Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd., dan Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd selaku Tim Penguji Skripsi ini.
5. Bapak Kacabdin Pendidikan Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian.
6. Bapak-Bapak/Ibu-Ibu kepala sekolah yang telah memberikan kesempatan pengumpulan data (penyebaran angket) pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung

7. Bapak-Bapak/Ibu-Ibu para Guru Mata Pelajaran Penjasorkes pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung yang telah berpartisipasi aktif membantu penulis dalam pengambilan data.
8. Ayahanda M. Jatar dan Ibunda Asrati Erni yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil selama proses perkuliahan dan 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

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN SKRIPSI i
ABSTRAK ii
KATA PENGANTAR..... iii
DAFTAR ISI.....v
DAFTAR TABEL vii
DAFTAR GAMBAR..... viii
DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....1

B. Identifikasi Masalah 4

C. Pembatasan Masalah 5

D. Perumusan Masalah.....5

E. Tujuan Penelitian.....6

F. Manfaat Penelitian.....6

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori 8

B. Kerangka Konseptual 22

C. Pertanyaan Penelitian 23

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 24

B. Populasi dan Sampel 24

C. Desain Penelitian 26

D. Variabel dan Data 26

E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 27

F. Teknik Analisa Data 27

G. Prosedur Penelitian 28

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data 29

B. Pembahasan 34

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 39

B. Saran 39

DAFTAR KEPUSTAKAAN 41

LAMPIRAN-LAMPIRAN 43

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

1. Penyebab Absen/Tidak Hadir pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung 3

2. Penyebaran Populasi Penelitian 25

3. Penyebaran Sampel Penelitian 26

4. Kriteria Pembanding untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian 28

5. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Tanpa Membedakan Indikator yang Diteliti pada Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung 29

6. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat tentang Kebersihan Pribadi pada Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung 31

7. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat tentang Kebiasaan Makan pada Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung 32

8. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat tentang Pengaturan Waktu Istirahat pada Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung 33

DAFTAR GAMBAR

Gambar : Halaman

1. Bagan Kerangka Konseptual tentang Perilaku Hidup Sehat 23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran : Halaman

1. Kisi-Kisi Penyusunan Instrumen Perilaku Hidup Sehat pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung 43

2. Angket Penelitian 46

3. Data Mentah Hasil Penelitian 49

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam upaya mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas, aspek mendasar yang harus diupayakan terlebih dahulu adalah menciptakan masyarakat yang sehat. Tanpa kesehatan yang prima bangsa Indonesia tidak akan mampu mencapai berbagai keberhasilan hidup, baik untuk diri sendiri, maupun demi kejayaan bangsa dan negara. Oleh karena itu, mewujudkan kesehatan bagi setiap orang untuk menciptakan masyarakat yang sehat merupakan tujuan pembangunan bidang kesehatan sebagaimana dikemukakan dalam Pasal 2 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, yaitu: "Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal".

Sesuai maksud kutipan di atas, kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat hanya dapat dilaksanakan jika setiap orang dapat berperilaku hidup sehat. Seseorang dapat dikatakan telah berperilaku hidup secara optimal, jika ia mampu mengembangkan sikap atau perbuatan untuk memelihara kesehatan sebagai kebiasaan (budaya) hidup sehari-hari.

Kemampuan berperilaku hidup sehat tersebut harus diupayakan sejak dini atau sejak masa kanak-kanak. Salah satu sarana untuk membiasakan anak berperilaku hidup sehat, maka di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI)

dilaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes). Hal ini dapat dilihat dari tujuan pembelajaran Penjasorkes menurut kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) tahun 2006 yang berlaku sekarang sebagaimana dikemukakan Depdiknas (2007:1) berikut:

> Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didisain untuk meningkatkan kebugaran, dan mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan berperilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Kondisi ideal atau perilaku hidup sehat yang seharusnya ditampilkan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran Penjasorkes sesuai kutipan di atas adalah tingginya kemauan mereka untuk memelihara kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit. Beberapa contoh perilaku hidup sehat yang diharapkan tersebut misalnya: (1) siswa mampu memelihara kebersihan pribadi, di antaranya memelihara kebersihan kulit dengan cara mandi dua kali sehari, memelihara kebersihan gigi dengan cara menyikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur; (2) siswa mampu memelihara kebersihan lingkungannya dengan cara membuang sampah pada tempat yang ditentukan; (3) siswa mampu mencegah penyakit, misalnya dengan cara menimbun genangan air di perkarangan untuk mencegah perkembangbiakan nyamuk malaria, tidak jajan di sembarangan tempat untuk mencegah penyakit perut; (4) 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. Hal ini sesuai pendapat Lutan (2001:5) bahwa: “Antara kebugaran jasmani dengan kesehatan terdapat kaitan yang erat. Seseorang yang bugar akan mencapai derajat kesehatan yang baik”.

Dalam realitas atau kenyataan yang teramati pada siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, diperoleh gambaran bahwa belum semua siswa memiliki kondisi kesehatan yang optimal. Data empiris yang penulis peroleh menunjukkan bahwa penyebab utama siswa berhalangan hadir belajar di sekolah disebabkan karena alasan sakit sebagaimana Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Penyebab Absen/Tidak Hadir pada Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung

No.	Penyebab Siswa Absen	Frekuensi	Persentase
1.	Karena sakit	97	76,98%
2	Karena menghadiri acara keluarga	14	11,11%
3	Karena berpergian dengan keluarga	8	6,35%
4	Tidak hadir tanpa alasan	7	5,56%
Jumlah		126	100%

Sumber : **Buku Absen Siswa Semester II Tahun Ajaran 2009/2010**

Data empiris sebagaimana Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 126 kasus siswa kelas IV, V, dan VI yang berhalangan hadir di sekolah, 97 atau 76,98% dikarenakan sakit, 14 atau 11,11% karena menghadiri acara keluarga, 8 atau 6,35% karena berpergian dengan keluarga, dan 7 atau 5,56% tidak hadir tanpa memberi tahu atau tanpa alasan. Kenyataan tersebut dapat dijadikan alasan untuk mengungkapkan masalah bahwa siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung belum memiliki kondisi kesehatan yang optimal.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan beberapa kepala sekolah dan guru Penjasorkes pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung (2 Oktober 2010) diperoleh informasi bahwa kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa sebagaimana masalah di atas, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti: pola asuh orang tua, status gizi, kebersihan lingkungan, kesehatan rumah/ tempat tinggal, faktor keturunan, dan perilaku hidup sehat yang diamalkan sehari-hari oleh siswa bersangkutan. Dari beberapa faktor yang dikemukakan tersebut, penulis lebih menduga bahwa penyebab kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung disebabkan kurangnya pengamalan 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 SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung". Penelitian ini penting dilakukan 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 SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat diidentifikasikan 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 diidentifikasikan 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. Perumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung?

2. Bagaimanakah perilaku hidup sehat tentang kebiasaan makan siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung?
3. Bagaimanakah perilaku hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung?
2. Perilaku hidup sehat tentang kebiasaan makan siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung?
3. Perilaku hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung?

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, sebagai bahan masukan untuk peningkatan derajat kesehatan siswa.

3. Guru mata pelajaran Penjasorkes pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, sebagai bahan untuk peningkatan mutu pembelajaran, khususnya tentang materi kesehatan.
4. Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung, sebagai bahan masukan untuk pengembangan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka.
5. Lembaga Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai sarana untuk penambah koleksi karya ilmiah, khususnya dalam bentuk skripsi.

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.

Pengertian di atas sesuai dengan yang dikemukakan Depkes RI (2005:5) berikut: “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.

Dengan merangkum deskripsi teori yang dikemukakan di atas, maka yang dimaksudkan dengan perilaku hidup sehat adalah sikap atau tindakan seseorang/ kelompok dengan tujuan memelihara kesehatan atau mencegah penyakit.

1. Perilaku Hidup Sehat tentang Kebersihan Pribadi

Kebersihan pribadi terdiri dari dua suku kata, yakni dari kata: kebersihan dan pribadi. Depdikbud dalam “Kamus Besar Bahasa Indonesia” (1990:109 dan 700) mengemukakan pengertian berikut: “a. Bersih adalah: 1) bebas dari kotoran, 2) tidak tercemar, atau 3) tidak bernoda; dan b. Pribadi adalah: 1) manusia sebagai perseorangan (diri manusia atau diri sendiri), 2) keadaan manusia sebagai perseorangan”.

Melalui kutipan 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.

Pusat Kurikulum (2006) dalam “Pengembangan Silabus Kurikulum KTSP Mata Pelajaran Penjasorkes Tahun 2006” mengemukakan beberapa aspek materi tentang kebersihan pribadi, yaitu: “(1) kebersihan kuku; (2) kebersihan rambut; (3) kebersihan kulit, tangan dan kaki; (4) kebersihan gigi; (5) kebersihan hidung; dan (6) kebersihan telinga”.

Berpedoman pada kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pembelajaran Penjasorkes di SD diajarkan materi kesehatan tentang kebersihan pribadi yang mencakup enam aspek kebersihan, yaitu kebersihan kuku; rambut; tangan dan kaki; gigi; hidung; dan telinga. Kajian lebih lanjut tentang aspek-aspek tersebut adalah:

a. Kebersihan Kuku

Di bagian ujung-ujung jari tangan dan jari-jari kaki kita terdapat semacam zat tanduk yang disebut dengan kuku. 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.

Rositawaty dan Aris Muharam (2008:19) mengemukakan bahwa: “Kuku ada di jari tanganmu. Lihatlah kukumu. Apakah kukumu panjang dan kotor? Kuku yang panjang dan kotor mengandung banyak kuman. Potonglah kukumu seminggu sekali. Tanganmu akan terlihat rapi dan bersih”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa pada kuku yang panjang banyak mengandung kuman atau kotoran. Oleh karena itu kuku jari tangan harus dipotong tiap minggu agar menjadi rapi dan bersih.

Melalui uraian ringkas di atas, diperoleh gambaran bahwa seseorang siswa SD yang memelihara kebersihan kuku akan mengamalkan perilaku hidup sehat berikut: (1) mampu memotong kuku sendiri; (2) memotong kuku jari sehingga tidak lagi mengandung kotoran; dan (3) memotong kuku secara rutin minimal sekali dalam satu minggu.

b. 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 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 di kulit kepala itu akan mengelupas dan lengket pada rambut. Ketombe akan mengganggu kesehatan rambut.

Secara umum kesehatan rambut dan kulit kepala akan terganggu disebabkan oleh perilaku yang tidak sehat atau tidak membersihkan rambut secara teratur. Depdikbud (1996:9) mengemukakan sebagai berikut: “Rambut perlu dicuci paling sedikit dua kali dalam satu minggu. Maksudnya agar rambut selalu bersih, bebas dari kotoran dan ketombe, dan juga tidak menyebabkan rambut mudah rontok”.

Sesuai maksud kutipan di atas, maka rambut harus dicuci paling sedikit dua kali dalam satu minggu. Tujuan membersihkan atau mencuci rambut adalah agar rambut selalu bersih, bebas dari kotoran, dan tidak berketombe, serta tidak 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 bau. 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 bau. 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 satu minggu; (2) mencuci rambut dengan sampo; dan (3) selalu memelihara kerapian rambut.

c. Kebersihan Kulit, Tangan dan Kaki

Permukaan tubuh kita dilapisi oleh kulit. Pada kulit kita terdapat lobang-lobang yang sangat halus yang disebut pori-pori. Pori-pori merupakan saluran pembuangan 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 di luar tubuh, misalnya debu, lumpur, pasir dan sebagainya. Benda-benda itu mudah lengket dan mengering di permukaan kulit yang kemudian membentuk daki. Oleh karena itu kulit harus dibersihkan. Kulit yang tidak bersih atau kotor mudah diserang penyakit kulit seperti kadas, kudis, dan gatal-gatal. Cara memelihara kebersihan kulit adalah dengan mandi dua kali sehari, pagi dan sore hari. Mandi dengan sabun mandi.

Kulit di bagian tangan dan kaki adalah yang paling mudah dihinggapi kotoran. Oleh sebab itu, kaki dan tangan harus dibersihkan sebelum tidur. Kotoran pada kaki dan tangan dapat mengotori alas tidur dan bantal.

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

d. Kebersihan Gigi

Gigi berguna untuk menguyah makanan. Sisa-sisa makanan dapat lengket di permukaan gigi. Cokelat, susu, dan makanan yang terbuat dari beras ketan (pulut) seperti onde-onde dan lupis merupakan contoh makanan yang sangat mudah lengket di permukaan dan di sela-sela gigi. Sisa-sisa makanan itu akan bertumpuk dan mengeras di permukaan gigi membentuk plak. Persatuan 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. Inilah yang kita sebut sebagai gigi berlubang.

Oleh karena itu, kita harus memelihara kebersihan gigi. Dalam hal ini Depdikbud (1996:5) mengemukakan sebagai berikut:

> Gigi perlu mendapat 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 dan terlalu ditekan, sebab dapat merusak gigi. Sikatlah gigi hingga bersih. Pergunakanlah odol secukupnya.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa perawatan gigi dilakukan dengan membersihkan atau menyikat gigi sehabis makan. Ketika menyikat gigi jangan ditekan keras agar gigi tidak rusak. Bahan yang digunakan untuk menyikat atau membersihkan adalah odol secukupnya.

Sejalan dengan maksud kutipan di atas, PDGI (2009: 1) mengemukakan tips (cara) merawat gigi agar tetap sehat sebagai berikut:

(1) Sikatlah gigi secara teratur paling sedikit 2x sehari, pagi setelah makan/sarapan dan malam hari sebelum tidur;
(2) Gunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride*;
(3) Makan makanan bergizi dan kurangi makanan manis dan mudah lengket;
(4) Periksalah gigi ke dokter setiap 6 bulan sekali;
(5) Jangan bertukar sikat gigi dengan orang lain agar tidak terjadi penularan penyakit.

Sesuai kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa cara perawatan gigi agar tetap dalam kondisi sehat dilakukan dengan menyikat gigi secara teratur, paling sedikit 2x dalam satu hari yakni pagi hari sehabis makan dan malam hari sebelum tidur, untuk menyikat gigi digunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride* yaitu bahan untuk membersihkan dan menguatkan gigi; mengurangi makanan yang manis-manis dan mudah lengket; membiasakan diri untuk memeriksakan kesehatan gigi setiap 6 bulan sekali; dan tidak menggunakan sikat gigi orang lain atau meminjamkan sikat gigi sendiri kepada orang lain, agar tidak terjadi penularan penyakit.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa 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 memakan makanan yang mudah lengket pada gigi; (6) tidak menggunakan sikat gigi orang lain; (7) memeriksakan kesehatan gigi sekali enam bulan ke dokter/puskesmas.

e. Kebersihan Hidung

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

> Secara garis, 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 sistem 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. Di samping itu, lubang hidung akan berfungsi lebih baik sebagai pengatur suhu udara jika dalam kondisi yang bersih.

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

Berpedoman pada uraian di atas, dapat dikemukakan bahwa seseorang yang memelihara kebersihan hidup akan menampilkan perilaku hidup sehat seperti: (1) menutup hidup 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.

f. 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. Rositawaty dan Aris Muharam (2008:17) mengemukakan sebagai berikut:

> Bagaimana cara 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 dikeringkan 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. Di samping 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 kain/bahan yang lembut; dan (4) membersihkan liang telinga tiap minggu.

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 dimaksudkan dengan ”makan” menurut Depdikbud (1990: 546) adalah: ”memasukkan nasi (atau makanan pokok lainnya) ke dalam mulut, menguyah 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 pada umumnya dapat 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 atau 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 penganan, buah-buahan, dan sebagainya di kedai atau dijajakan orang”. Seseorang yang terbiasa jajan akan membiasakan diri untuk membeli penganan (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 atgau 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 tifus, 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 biasa 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 tidak ditutup atau terkena debu.

c. Kebiasaan Menguyah Makanan

Proses pencernaan dimulai dari dalam 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, menguyah 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, makan dikunyah hingga benar-benar lumat.

3. Prilaku Hidup Sehat tentang Pengaturan Waktu Istirahat

Isirahat menurut Depdikbud (1990:341) dalam "Kamus Besar Bahasa Indonesia" adalah, "berhenti sebentar untuk melepaskan 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 di sekolah, antara kegiatan-kegiatan belajar diediakan 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 (1984:63) 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 hendaknya 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 yang cukup selama 8 jam, yakni tidur siang selama 1 jam dan tidur selama 7 jam atau tidur antara jam 22.00 sampai jam 05.00 pagi. Untuk istirahat atau tidur siang yang paling baik adalah antara jam 13 sampai 14 atau pada saat daya atau kemampuan rohani tidak dapat bekerja dengan baik.

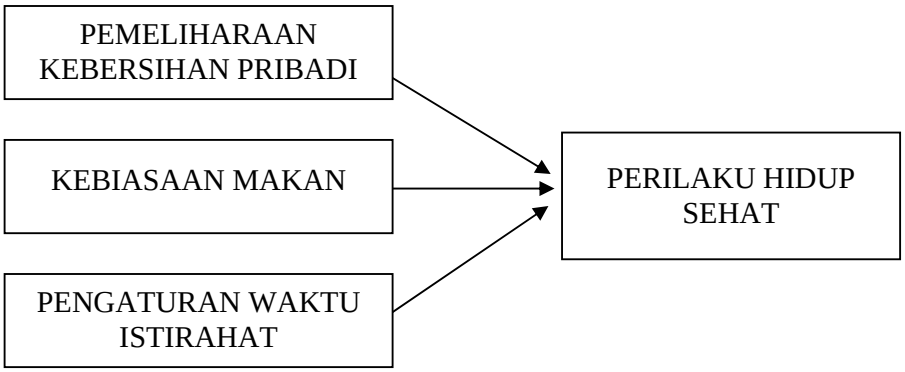
Jika dikaitkan dengan jadwal sekolah, biasanya anak SD usai belajar di sekolah sekitar pukul 13.00 siang. Oleh karena itu, menyesuaikan dengan jadwal sekolah, maka sepulang sekolah atau sesampai di rumah dan melaksanakan shalat zuhur, maka seseorang anak perlu tidur siang selama kurang 1 jam.

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 dimaksudkan dengan perilaku hidup sehat adalah sikap atau tindakan seseorang/kelompok dengan tujuan memelihara kesehatan atau mencegah penyakit. Perilaku hidup sehat seseorang dapat ditinjau dari: (1) pemeliharaan kebersihan pribadi; (2) kebiasaan makan; dan (3) pengaturan waktu istirahat.

Lebih ringkasnya tentang kerangka konseptual di atas, dikemukakan dalam bagan berikut ini:



Gambar 1. Bagan Kerangka Konseptual Tentang Perilaku Hidup Sehat

C. Pertanyaan Penelitian

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

1. Seberapa besar perilaku hidup sehat secara umum pada SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung ?
2. Seberapa besar perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi pada siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung ?
3. Seberapa besar perilaku hidup sehat tentang kebiasaan makan pada siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung ?
4. Seberapa besar perilaku hidup sehat tentang pengaturan waktu istirahat pada siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung ?

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) hasil penelitian secara umum, perilaku hidup sehat siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung dengan persentase 67,52% atau berada dalam **kategori baik**; (2) menurut indikator yang diteliti, perilaku hidup sehat tentang: (a) kebersihan pribadi dengan persentas 72,52% berada dalam **kategori baik**; (b) kebiasaan makan dengan persentase 66,10% atau berada dalam **kategori baik**; dan (c) pengaturan waktu istirahat dengan persentase 46,08% atau hanya mencapai **kategori cukup**.

B. Saran-saran

Berpedoman kepada hasil penelitian untuk masing-masing butir pernyataan dalam angket, maka untuk peningkatan perilaku hidup sehat pada siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung pada masa yang akan datang, dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para 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 di kalangan 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; (b) tidak jajan di sembarang tempat; dan (c) menyusun jadwal kegiatan harian yang seimbang antara aktivitas yang dilakukan dengan pengalokasian waktu istirahat.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

Depdikbud. (1981). *Manusia dan Alam Sekitarnya*. Jakarta: Proyek Pembinaan Pendidikan Dasar.

Depdikbud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Jakarta: Balai Pustaka.

Depdikbud. (1996). *Memelihara dan Merawat Badan (Modul A35).* Jakarta: Diperbanyak TB. Angkasa.

Depdikbud. (1978/1979). *Kesehatan Lingkungan untuk SGO.* Jakarta: Proyek Pengadaan Buku SPG Jakarta Tahun ke 5 Repelita II.

Depdiknas. (2007). *Model Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP/MTs.* Jakarta: Direktorat Jenderal Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Pertama dan Badan Standar Nasional Pendidikan (BNSP).

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 Jidil 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.

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.

Pusat Kurikulum. (2006). *Pengembangan Silabus KTSP Penjasorkes untuk SD/MI.* Jakarta: Diperbanyak BP. Cipta Jaya.

Rositawaty dan Aris Muharam. (2008). *Senang Belajar Ilmu Pengetahuan Alam.* Jakarta: Pusat Perbukuan.

Soerjohardjo, Sadatoen. (1969). *Ilmu Kesehatan*. Jakarta: PT. Balai Buku Nasional.

Sudijono, Anas. (1991). *Pengantar Statistik Pendidikan.* Jakarta: Rajawali.