

**TINJAUAN TENTANG KESEHATAN PRIBADI SISWA
SEKOLAH DASAR NEGERI 15 PADANG SARAI
KECAMATAN KOTO TANGAH**

SKRIPSI

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



Oleh :

**YULIZA
94948**

**PROGRAM PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2010/2011**

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang.*

Judul : Tinjauan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa SDN 15 Padang Sarai
Kecamatan Koto Tengah Padang

Nama : YULIZA

NIM : 94948

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Ali Umar, M.Kes	1.
2. Sekretaris	Dra. Pitnawati, M.Pd	2.
3. Anggota	Drs. Madri, M.Kes AIFO	3.
4. Anggota	Drs. Suwirman, M.Pd	4.
5. Anggota	Drs. Deswandi, M.Kes AIFO	5.

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN TENTANG KESEHATAN PRIBADI SISWA
SDN 15 PADANG SARAI KECAMATAN
KOTO TANGAH PADANG**

Nama : YULIZA
NIM : 94948
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2011

Pembimbing I
Diteuujui Oleh:
Pembimbing II

Drs. Ali Umar, M.Kes.
NIP. 19550309 198603 1 006

Dra. Pitnawati, M.Pd.
NIP. 19590513 198403 2 002

Mengetahui
Ketua Jurusan

Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO
NIP. 19620705 198711 2 001

ABSTRAK

Tinjauan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah.

OLEH : YULIZA /2011

Masalah penelitian ini adalah kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa serta masih banyaknya siswa-siswi yang belum menampilkan perilaku hidup sehat baik dilingkungan pribadinya maupun di lingkungan sekolah, seperti masih banyaknya siswa memiliki kuku yang panjang, rambut yang jarang disampo dan kurang rapi, serta gigi yang jarang digosok. Ini berarti kurangnya pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi tentang kesehatan dan kebersihan pribadi siswa. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui Kesehatan Pribadi Siswa SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah.

Jenis penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa pada SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah yang berjumlah 350 orang, sedangkan sampel penelitian ini diambil sebanyak 60 orang siswa kelas V yang ditetapkan dengan teknik Cluster Porposional Random Sampling. Instrument yang digunakan adalah angket yang memuat 42 butir pertanyaan.

Berdasarkan analisis data tentang kesehatan pribadi siswa SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah yang menjawab “ya” secara umum dengan frekuensi 1988 atau 78,89% dan menjawab “tidak” dengan frekuensi 532 atau 21,11%, skor capaian (SC) sebesar $1988 \times 2 + 532 \times 1$ yang berjumlah 4508 dan skor ideal (SI) 5040 dengan persentase 89,44%. Maka tinjauan tentang kesehatan pribadi siswa SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto tengah berada dalam kategori Sangat Baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Tinjauan tentang Kesehatan Pribadi siswa SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam menyelesaikan skripsi ni penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. H. Syarial Bahtiar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Hendri Naldi, M.Pd AIFO selaku Ketua Jurusan FIK UNP.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes sebagai pembimbing I.
4. Dra. Pitnawati M.Pd. sebagai pembimbing II.
5. Drs. Madri, M.Kes AIFO, Drs. Suwirman, M.Pd., Drs. Deswandi, M.Kes AIFO, sebagai tim penguji skripsi.
6. Orang tua yang selalu memberikan semangat serta doanya.
7. Kepala Sekolah SDN 15 Padang Sarai.
8. Siswa-siswi SDN 15 Padang Sarai yang telah membantu/ memberikan data yang penulis butuhkan.
9. Rekan-rekan mahasiswa yang telah r v kan dukungan dan perhatian.

Semoga bantuan, arahan, bimbingan dan masukan yang diberikan kepada penulis dapat menjadi amal kebaikan dan memperoleh balasan yang setimpal dari Allah SWT, Amin Ya Rabbal Alamin.

Padang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel	30
C. Jenis dan Sumber Data	32
D. Instrumentasi	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	36
B. Pembahasan Penelitian	46

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

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 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 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 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah diperoleh gambaran bahwa belum semua siswa memiliki kondisi kesehatan yang optimal.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan beberapa kepala sekolah dan Guru Penjasorkes pada SD Negeri 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Padang 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 nunah/ tempat tinggal, faktor keturunan, dan perilaku hidup sehat yang diamalkan sehari-hari oleh siswa bersangkutan. Dan beberapa faktor yang dikemukakan tersebut, penulis lebih menduga bahwa penyebab kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa pada SD Negeri 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah Padang, disebabkan kurangnya pengamalan perilaku hidup sehat, karena kurangnya pemeliharaan kebersihan pribadi, terutama kebersihan kulit, gigi dan mulut, kebiasaan mengkonsumsi makanan yang kurang baik.

Berdasarkan deskripsi masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul, "Tinjauan tentang Kesehatan pribadi

siswa SD Negeri 15 Padang 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 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah 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:

- Perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut:

Apakah kesehatan pribadi siswa sudah berada dalam kategori baik?

E. Tujuan Penelitian

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

1. Perilaku hidup sehat tentang kebersihan atau kesehatan pribadi siswa SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah.
2. Kesehatan pribadi siswa SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tengah.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini memberikan manfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat:

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada FIK UNP.
2. Acuan bagi pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah SDN 15 Padang Sarai untuk meningkatkan kesehatan pribadi siswa pada masa datang.
3. Bahan bacaan di perpustakaan.

4. Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai sarana untuk menambah koleksi karya ilmiah khususnya dalam bentuk skripsi.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Perilaku Hidup Sehat

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 :

- a. Perilaku adalah tanggapan atau reaksi individu yang terwujud dalam gerakan (sikap), badan atau ucapan.
- b. Hidup adalah masih terus ada, bergerak, bekerja sebagaimana mestinya (tentang: manusia, binatang, tumbuhan, dsb.
- c. 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 tidak 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.

a. 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 perorangan (diri manusia atau diri sendiri), 2) keadaan manusia sebagai perorangan”.

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 terbebas 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 gizi; (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:

1) Kebersihan Kuku

Di bagian ujung-ujung jari tangan dan jari-jari 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 kutipn 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.

2) 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 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 seminggu. Maksudnya agar rambut selalu

bersih, bebas dari kotoran dan ketombe, dan juga tidak menyebabkan rambut mudah rontok”.

Sesuai maksud kutipan di atas, maka rambut akan dicuci paling sedikit dua kali dalam seminggu. 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.

3) 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 dibagian tangan dan kaki adalah yang paling mudah dihindari 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.

4) Kebersihan Gigi

Gigi berguna untuk mengunyah makanan. Sisa-sisa makanan dapat lengket di permukaan gigi. Coklat, susu dan makanan yang terbuat dari beras ketan (pulut) seperti onde-onde dan lupis merupakan contoh makanan yang mudah lengket di permukaan dan 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 permukaan gigi yang 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.

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

- a) Sikatlah gigi secara teratur paling sedikit 2X sehari, pagi setelah makan/sarapan dan malam hari sebelum tidur;
- b) Gunakan pasta gigi yang mengandung *fluoride*;
- c) Makan makanan yang bergizi dan kurangi makanan manis dan mudah lengket;
- d) Periksa gigi ke dokter setiap 6 bulan sekali;
- e) 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 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 orang lain; (7) memeriksakan kesehatan gigi sekali enam bulan ke dokter/puskesmas.

5) Kebersihan Hidung

Hidung merupakan indera pembau dan sekaligus bagian dari system 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, 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 dan 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 menggunakan air bersih dan ujung-ujung jari tangan. Di samping itu juga dapat dilakukan dengan memilin-memilin 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 hidung dan mulut dengan sapu tangan pada saat banyak debu bertebaran di sekitarnya; (2)

memberihkan lubang hidung dengan kain yang lembut; (3) segera memberihkan lubang hidung jika ada kotoran/debu.

6) 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 Maharam (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 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. Kesehatan Pribadi

Kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seseorang demi seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri. Menurut Undang-undang No. 36 Tahun 2009 : “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”.

Untuk menjaga kesehatan pribadi perlu diusahakan tindakan-tindakan sebagai berikut :

- a. Memelihara kesehatan : badan, dengan mandi, gosok gigi, cuci tangan. Pakaian dicuci dan disetrika. Rumah dan lingkungan disapu, buang sampah, buang kotoran dan air limbah pada tempatnya.
- b. Makanan yang sehat, bersih bebas dari penyakit, cukup kualitas dan kuantitas.
- c. Cara hidup yang teratur dengan makan, tidur, bekerja dan beristirahat teratur, rekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.

- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jasmani, vaksinasi untuk mendapatkan kekebalan terhadap penyakit-penyakit tertentu dan berolah raga secara teratur.
- e. Menghindari terjadinya penyakit, dengan menghindari kontak sumber penularan penyakit, menghindari pergaulan yang tidak baik, selalu berfikir dan berbuat baik, membiasakan diri untuk mematuhi aturan-aturan kesehatan.
- f. Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohani dengan patuh pada ajaran agama, cukup santapan rohani dan meningkatkan pengetahuan baik dengan membaca buku-buku ilmu pengetahuan, menuntut ilmu di bangku sekolah ataupun belajar dari pengalaman hidup.
- g. Melengkapi rumah dengan fasilitas-fasilitas yang menjamin hidup sehat seperti adanya sumber air yang baik, kakus yang sehat, tempat buang sampah dan air limbah yang baik dan perlengkapan PPPK untuk menanggulangi kecelakaan atau sakit yang mendadak.
- h. Pemeriksaan kesehatan secara periodik pada waktu-waktu tertentu walaupun merasa sehat dan memeriksa diri bila merasa sakit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan pribadi adalah :

- a. Penyebab penyakit

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian berikut :

- 1) Golongan exogen

Golongan exogen yaitu penyebab penyakit yang terdapat di luar tubuh manusia yang dapat menyerang perorangan dan

masyarakat. Golongan exogen dapat dibagi atas: Yang nyata dan hidup dan Yang Nyata tak hidup. Yang nyata dan hidup berupa bakteri, virus, rickettsia, jamur, protozoa, cacing dan sebagainya. Yang nyata tak hidup seperti zat-zat kimia (racun, asam atau alkali kuat, logam), trauma (ruda paksa) seperti trauma elektrik (kena arus listrik), trauma mekanik (terpukul), trauma thermik(terbakar). Dan pada makanan misalnya kekurangan protein, vitamin atau kekurangan makanan secara keseluruhan.

2) Golongan endogen

Golongan endogen yaitu penyebab penyakit yang terdapat di dalam tubuh manusia yang dapat menyerang perorangan dan masyarakat. Golongan endogen ini terdiri atas kompleks sifat seseorang yang dasarnya sudah ditentukan sejak lahir, yang memudahkan timbulnya penyakit-penyakit tertentu antara lain :

- a) Habitus (perawakan) misalnya habitus asthenicus yaitu perawakan tinggi kurus dan berdada sempit dikatakan mudah terserang penyakit tuberculosa.
- b) Faktor usia : daya tahan tubuh pada bayi, anak-anak, orang dewasa dan pada usia lanjut berbeda-beda.

b. Manusia sebagai tuan rumah.

Berbicara tentang kesehatan, maka jelaslah manusia sebagai tuan rumah, yaitu manusia yang dihindangi penyakit atau ditulari bibit penyakit, belum tentu akan menjadi sakit, karena masih tergantung

pada beberapa hal. Salah satu diantaranya yaitu daya tahan tubuh orang tersebut. Menurut Entjang (1993:21-22) bahwa : :daya tahan tubuh yang tinggi baik jasmani, rohani maupun sosialnya dapat menghindarkan manusia dari berbagai jenis penyakit”.

Daya tubuh ini dapat dipertinggi dengan :

- 1) Makanan yang sehat, cukup kualitas maupun kuantitasnya.
- 2) Vaksinasi untuk mencegah penyakit infeksi tertentu.
- 3) Pemeliharaan pembinaan kesempatan jasmani dengan olah raga secara teratur.
- 4) Cara hidup yang teratur : bekerja, beristirahat, berekreasi dan menikmati hiburan pada waktunya.
- 5) Menambah pengetahuan baik dengan menuntut ilmu di lingkungan sekolah, membaca buku-buku ilmu pengetahuan ataupun dari pengalaman-pengalaman hidup dalam masyarakat.
- 6) Patuh pada ajaran agama.

Daya tahan masyarakat tergantung pula pada daya tahan perorangan yang membentuk masyarakat tersebut. Makin tinggi daya tahan perorangannya, serta makin banyak perorangan yang meningkatkan daya tahan tubuhnya, akan makin tinggi pulalah daya tahan masyarakat, sehingga kesehatan akan lebih terjamin.

c. Lingkungan hidup

Lingkungan hidup adalah segala sesuatu baik benda maupun keadaan yang berada di sekitar manusia, yang dapat mempengaruhi

kehidupan manusia dan masyarakat. Lingkungan hidup ini dapat dibagi dalam empat golongan, keempat macam lingkungan hidup ini masing-masing ada yang berguna dan ada yang merugikan, serta yang satu mempengaruhi yang lainnya secara timbal balik :

1) Lingkungan biologik

Lingkungan biologik terdiri atas organisme-organisme hidup yang berada di sekitar manusia baik yang merugikan maupun yang berguna :

- a) Yang merugikan : Bibit-bibit penyakit (bakteri , virus, jamur, rickettsia, protozoa, cacing), binatang penyebar penyakit (lalat, nyamuk, kutu-kutu), organisme-organisme sebagai hama tanaman atau pembunuh ternak.
- b) Yang berguna : Tumbuh-tumbuhan dan hewan sebagai sumber bahan makanan, organisme yang berguna untuk industri misalnya untuk pembuatan anti biotika atau sebagai bahan obat.

2) Lingkungan fisik

Terdiri atas benda-benda yang tak hidup yang berada di sekitar manusia. Termasuk ke dalam golongan ini : udara, sinar matahari, tanah, air, perumahan, sampah dan sebagainya.

- a) Yang merugikan : Udara yang berdebu, iklim yang buruk, tanah yang tandus, air rumah tangga yang buruk, perumahan

yang tidak memenuhi syarat kesehatan, dan pembuangan sampah serta kotoran yang tidak teratur.

- b) Yang berguna : Udara yang bersih, tanah yang subur dengan iklim yang baik, makanan, pakaian dan perumahan yang sehat.

3) Lingkungan ekonomi

Lingkungan ekonomi merupakan lingkungan hidup yang abstrak dapat berupa yang merugikan dan yang menguntungkan.

- a) Yang merugikan : Kemiskinan, merupakan lingkungan hidup yang sangat membahayakan kehidupan manusia (jasmani, rohani dan sosial). Karena miskin, orang tidak dapat memenuhi kebutuhan akan makanan yang sehat, yang akan melemahkan daya tahan tubuh, sehingga mudah terserang sesuatu penyakit. Bahkan karena kekurangan makanan itu sendiri dapat menyebabkan orang menjadi sakit seperti: Busung lapar, kwashiorkor (protein-protein malnutrition), penyakit kekurangan vitamin (xeroptalmi, scorbut, beri-beri).
- b) Yang menguntungkan : Kemakmuran yang merata pada setiap warga masyarakat.

4) Lingkungan mental sosial

Lingkungan mental sosial juga merupakan lingkungan hidup yang abstrak baik yang merugikan maupun yang menguntungkan.

- a) Yang merugikan: Sifat-sifat a-sosial, anti sosial, kebiadaban, sifat mementingkan diri sendiri.
- b) Yang menguntungkan : Sifat gotong gotong royong, patuh dan menghormati hukum yang berlaku dalam masyarakat, berperikemanusiaan berdasarkan ke-Tuhanan Yang Maha Esa.

Keempat macam lingkungan di atas, saling pengaruh mempengaruhi secara timbal balik. Kemiskinan bila disertai dengan sifat-sifat a-sosial dan anti sosial, akan menyebabkan keruntuhan akhlak secara total.

3. Usaha-usaha Kesehatan dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan

Usaha-usaha kesehatan ditujukan untuk mengendalikan ketiga faktor yang mempengaruhi kesehatan tersebut sehingga manusia dapat tetap hidup sehat, yaitu dengan :

- a. Terhadap faktor penyebab penyakit
 - 1) Memberantas sumber penularan penyakit, baik dengan mengobati penderita ataupun carrier (pembawa hasil) maupun dengan meniadakan reservioir penyakitnya.
 - 2) Mencegah terjadinya kecelakaan baik di tempat-tempat umum maupun di tempat kerja.
 - 3) Meningkatkan taraf hidup rakyat, sehingga mereka dapat memperbaiki dan memelihara kesehatannya.

4) Mencegah terjadinya penyakit keturunan yang disebabkan faktor endogen.

b. Terhadap faktor manusia

Mempertinggi daya tahan tubuh manusia dan meningkatkan pengetahuan asyarakat dalam prinsip-prinsip kesehatan perorangan.

c. Terhadap faktor lingkungan

Mengubah atau mempengaruhi lingkungan hidup, sehingga faktor-faktor yang tidak baik diawasi sedemikian rupa sehingga tidak membahayakan kesehatan manusia.

4. Guna Kesehatan Pribadi Untuk Diri sendiri

Bahwa setiap orang ingin selalu sehat mudahlah dimaklumi. Betapapun kayanya seseorang, bila jatuh sakit pastilah tidak akan merasa senang. Orang yang sangat pandai, tidak dapat mengamalkan kepandaian bila kesehatannya terganggu.

Keadaan sakit merupakan menghambat bagi kemajuan karier seseorang. Untuk menempati sesuatu jabatan dalam pekerjaan semuanya memerlukan orang sehat. Karena orang hanya dapat bekerja dengan sebaik-sebaiknya pada keadaan sehat. Bahkan untuk jabatan atau pekerjaan tertentu memerlukan derajat kesehatan yang sangat tinggi, lebih dari pada orang-orang kebanyakan : misalnya astronout.

Kesehatan adalah salah satu syarat yang harus dipenuhi bila kita melamar pekerjaan, untuk mendapatkan Surat Izin Mengemudikan (SIM) ataupun bila akan melanjutkan pendidikan.

Kesehatan tidak hanya berguna untuk saat ini melainkan juga untuk masa mendatang. Orang yang sejak kecilnya sering kali sakit, apalagi bila penyakitnya mengenai organ-organ tubuh yang vital seperti : otak, jantung, ginjal, bila dewasa akan berbadan lemah dan mungkin berumur pendek.

Keadaan sakit disamping pengeluaran biaya, untuk perawatan dan pengobatan juga menimbulkan penderitaan. Tepat sekali bila orang sakit disebut penderita.

Kesehatan adalah sumber dari kesenangan, kenikmatan dan kebahagiaan. Karena itu sangat bijaksana bila kita selalu memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi.

5. Guna Kesehatan Pribadi Untuk Masyarakat

Orang sakit merugikan masyarakat. Penderita adalah beban bagi keluarga dan masyarakat. Di samping dia sendiri tidak produktif, juga memerlukan biaya yang tidak sedikit baik untuk perawatan maupun untuk pengobatan. Dari segi epidemiologi, penderita adalah sumber penularan penyakit, yang mengancam kesehatan warga masyarakat lainnya.

Orang yang immune (kebal) yang terdapat dalam masyarakat merupakan penghalang untuk terjadinya penyebaran penyakit. Karena itu vaksinasi di samping berguna untuk diri sendiri, juga melindungi orang lain terhadap penularan penyakitnya. Dan bila semua orang di dalam penyakit tersebut, maka penyakit ini akan hilang dari muka bumi. Sebagai

contoh : dengan vaksinasi yang teratur, penyakit cacar hilang dari muka bumi sejak tahun 1974.

Dengan tidak adanya orang sakit berarti tidak adanya beban masyarakat serta hilangnya sumber penularan penyakit. Orang sehat di samping dapat mengurus dirinya sendiri juga berguna bagi masyarakat karena dapat menyumbangkan tenaga dan pikirannya dalam pembangunan bangsa dan Negara.

6. Kesehatan Pribadi dan Kesehatan Masyarakat

Kesehatan pribadi dan kesehatan masyarakat , saling pengaruh mempengaruhi secara timbal balik. Makin banyak orang yang memperhatikan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan dirinya, makin baik pulalah kesehatan masyarakat. Sebaliknya makin jelek keadaan kesehatan masyarakat makin banyak sumber penularan penyakit, makin terancam pulalah kesehatan pribadi warga masyarakat. Karena itu agar kesehatan pribadi kita terjamin, kita segenap warga masyarakat harus turut serta secara aktif berpartisipasi dalam setiap usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan masyarakat.

Sudah selayaknya setiap warga Negara yang baik untuk selalu memelihara dan meningkatkan kesehatan dirinya (badan, mental dan sosialnya) dengan sebaik-sebaiknya untuk kepentingan diri sendiri ini pun merupakan sumbangan yang besar sekali terhadap usaha pemeliharaan dan peningkatan kesehatan masyarakat.

Dapat kita mengerti bahwa bila setiap warga Negara Indonesia semuanya sehat-sehat, maka sehat pulalah masyarakat Indonesia secara keseluruhan.

B. Kerangka Konseptual

Usaha Kesehatan Sekolah adalah bagian dari usaha kesehatan pokok masyarakat yang menjadi beban tugas PUSKESMAS yang ditunjukkan kepada sekolah-sekolah dengan siswa-siswi beserta lingkungan hidupnya. Dalam rangka mencapai keadaan kesehatan siswa-siswi setinggi-tingginya.

Melalui pendidikan kesehatan siswa-siswi SDN 15 Padang Sarai khususnya kelas V dapat mengerti arti hidup sehat. Kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seseorang demi seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatan sendiri. Melalui Usaha Kesehatan Sekolah akan meningkatkan kesadaran pribadi tentang pentingnya arti kesehatan, sehingga dapat menjaga kesehatan pribadi secara baik.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka konseptual yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran Kesehatan Pribadi siswa-siswi SDN 15 Padang Sarai”.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan sebagai berikut: hasil penelitian secara umum, tentang kesehatan pribadi siswa SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah berada dalam kategori skor sangat baik.

Untuk memperoleh hasil yang lebih baik lagi kesadaran tentang kesehatan pribadi siswa-siswi SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah maka pelaksanaan tentang usaha kesehatan yang dilakukan di sekolah harus benar-benar dijalankan dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari masing-masing butir pernyataan dalam angket, untuk tinjauan tentang kesehatan pribadi siswa-siswi SDN 15 Padang Sarai Kecamatan Koto Tangah pada masa yang akan datang dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Kepala Sekolah, Pembina Usaha Kesehatan Sekolah dan pimpinan puskesmas terdekat. Secara bersama-sama diharapkan peningkatan dan pengawasan dan penyuluhan tentang usaha kesehatan sekolah dan kesehatan pribadi.

2. Kepada guru mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan diharapkan lebih memperdalam dan memperluas materi tentang kesehatan pribadi siswa.
3. Kepada para siswa diharapkan: (a) tidak meminjam atau memakai sikat gigi orang lain, (b) menyusun kegiatan harian yang seimbang antara aktivitas yang dilakukan dengan waktu istirahat.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. 1996. *Memelihara dan Merawat Badan (Modul A35)*. Jakarta: Diperbanyak TB. Angkasa.
- Depkes.R.I. 1995. *Materi Tentang Kesehatan untuk Guru UKS*. Dirjen Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Kesehatan Keluarga.
- Depkes. R.I. 2005. *Perilaku Hidup Sehat*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Garis-Garis Besar Haluan Negara. 2004. *Bahan Penataran dan Bahan Referensi Penataran*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Haryanto. 1999. *Ilmu Pengetahuan Alam Jilid 2 untuk Kelas 4 Sd*. Jakarta: Erlangga.
- Nasrun, Effendy. 1998. *Dasar-dasar Keperawatan Masyarakat*. Edisi 2. Jakarta: EGC Kedokteran.
- 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.
- Sudijono, Anas. 1991. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.