

**STUDI TENTANG PEMELIHARAAN KEBERSIHAN PRIBADI SISWA SMP
NEGERI 4 KOTA SAWAHLUNTO**

SKRIPSI

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



OLEH :

**RAHMADILLA
NIM. 16816**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

PERSETUJUAN SKRIPSI

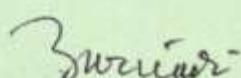
STUDI TENTANG PEMELIHARAAN KEBERSIHAN PRIBADI SISWA SMP NEGERI 4 KOTA SAWAH LUNTO

Nama : Rahmadilla
NIM : 16816
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Februari 2015

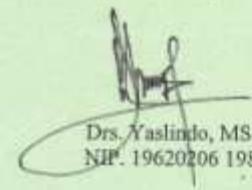
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



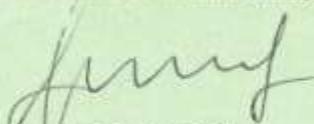
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
NIP. 19591121 198602 1 006

Pembimbing II



Drs. Naslimo, MS
NIP. 19620206 198602 1 002

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

PENGESAHAN

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

Judul : **STUDI TENTANG PEMELIHARAAN KEBERSIHAN
PRIBADI SISWA SMP NEGERI 4 KOTA SAWAH LUNTO**

Nama : Rahmadilla

NIM : 16816

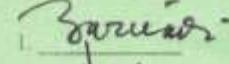
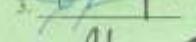
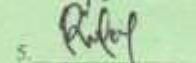
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Februari 2015

Tim Pengaji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M.Pd	
2. Sekretaris	: Drs. Yaslindo, MS	
3. Anggota	: Dr. Syahrastani, M.Kes.AIFO	
4. Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	
5. Anggota	: Rika Sepriani, M.Farm, Apt	

ABSTRAK

Rahmadilla: Studi Tentang Kebersihan Pribadi Siswa SMPNegeri 4 Kota Sawahlunto

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang terlaksananya pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dimana idealnya siswa menjaga kebersihan pribadi untuk menciptakan proses pembelajaran yang nyaman. Namun kenyataan di SMP N 4 kota Sawahlunto masih ada siswa yang tidak mempedulikan kebersihan pribadinya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui sejauh mana Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto .

Penelitian ini bersifat deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII s/d kelas IX di SMP N 4 Kota Sawahlunto yang berjumlah 145 orang siswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *proposisional stratified sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 50 orang siswa. Pengambilan data dilakukan dengan cara membagikan angket yang. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase $P = F/N \times 100\%$.

Hasil analisis data diperoleh dari rata-rata jawaban penelitian masing-masing indikator yaitu kebersihan rambut tingkat pencapaian sebesar 69,11 % dapat diklasifikasikan baik, kebersihan kuku sebesar 69 % dengan klasifikasi baik, kebersihan telinga sebesar 67,25 % tergolong baik, kebersihan kulit sebesar 75,02 % tergolong baik, gigi dan mulut sebesar 67 % tergolong baik, dan kebersihan pakaian sebesar 58,05 tergolong cukup. Maka dari itu secara keseluruhan Studi Tentang Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto dengan tingkat pencapaian 68,27% diklasifikasikan **Baik**.

KATA PENGANTAR

Pertama sekali penulis ucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Studi Tentang Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingi nmenyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Yaslindo, MS selaku pembimbing II, yang telah banyak sekali memberikan

bimbingan, pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.

4. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes AIFO, Ibu Dra. Darni, M.Pd dan Ibu Rika Sepriani, M.Farm, Apt selaku tim penguji yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi di dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi ini bisa lebih bagus lagi.
5. Pihak Sekolah SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto yang telah memberikan izin untuk penelitian.
6. Keluargaku tercinta yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu berarti bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Semoga Allah SWT membalas bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu yang telah Bapak/Ibu/Sdr sekalian dengan limpahan pahala yang berlipat ganda. Semoga juga pengetahuan yang telah Bapak/Ibu berikan dalam proses perkuliahan dijadikan Allah SWT sebagai ilmu yang bermanfaat.

Padang, 11 Februari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	12
1. Pengertian Kesehatan Pribadi.....	12
2. Pengertian Kebersihan Pribadi.....	13
3. Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa Melalui Trias UKS...	14
4. Kebersihan Kuku.....	16
5. Kebersihan Kulit.....	20
6. Kebersihan Gigi dan Mulut.....	22
7. Kebersihan Rambut.....	28
8. Kebersihan Telinga.....	31
9. Kebersihan Pakaian	33
B. Kerangka Konseptual.....	35
C. Pertanyaan Penelitian.....	36

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Jenis dan Sumber Data.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi data	43
B. Pembahasan	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	65
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian Siswa SMPN 4 Kota Sawahlunto.....	39
2. Sampel Penelitian	40
3. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Rambut.....	44
4. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Kuku.....	45
5. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Telinga.....	46
6. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Kulit.....	47
7. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Gigi dan Mulut.....	49
8. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Pakaian.....	50
9. Distribusi Frekuensi Studi Tentang Kebersihan Pribadi Siswa.....	51

DAFTAR GRAFIK

1. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Rambut.....	44
2. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Kuku.....	45
3. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Telinga.....	47
4. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Kulit.....	48
5. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Gigi dan Mulut.....	49
6. Distribusi Frekuensi Indikator Kebersihan Pakaian.....	50
7. Distribusi Frekuensi Studi Tentang Kebersihan Pribadi Siswa.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kisi-kisi Angket	66
2. Angket Penelitian	68
3. Skor Angket.....	72
4. Dokumentasi 1. Foto saat peneliti menjelaskan cara isi angket...	73
5. Dokumentasi 2. Foto Siswa Sedang Mengisi Angket.....	74
6. Dokumentasi 3. Foto Siswa Sedang Mengisi Angket.....	75

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan menuntut kita agar selalu berupaya memelihara dan meningkatkan kesehatan baik diri sendiri maupun lingkungan sekitar tempat kita tinggal. Dengan memelihara dan meningkatkan kesehatan diri maupun lingkungan, berarti kita telah memberi landasan bagi tercapainya kesehatan pribadi dan kesehatan masyarakat.

Kebersihan adalah kunci kesehatan, sebagaimana diungkapkan dalam pribahasa “Bersih Pangkal Sehat”. Karena itu setiap orang selalu berusaha supaya kebersihan pribadi dipelihara dan ditingkatkan. Kebersihan dan kerapian sangat penting dan sangat diperlukan agar seseorang disenangi dan diterima dalam pergaulan. Selain itu juga diperlukan agar seseorang bisa hidup secara sehat.

Menurut Depkes RI (2002: 9) mengemukakan bahwa, “Usaha yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan pribadi antara lain : 1. Senantiasa memperhatikan kebiasaan hidup sehat, 2. Memeriksa diri secara teratur, 3. Senantiasa mengikuti nasehat dokter atau petugas kesehatan, 4. Menghindari diri dari kecelakaan-kecelakaan yang tidak perlu terjadi, 5. Pemeliharaan kesehatan tubuh”.

Menjaga kesehatan merupakan langkah awal dalam pembangunan kesehatan yang pada hakikatnya merupakan bagian integral dari pembangunan nasional. Salah satu tujuan pembangunan kesehatan adalah untuk mempertinggi derajat kesehatan masyarakat dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Hal ini sesuai dengan UUD RI NO. 36 Tahun 2009 tentang kesehatan BAB II pasal 3 yang menyatakan: "Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia produktif secara sosial dan ekonomis".

Berdasarkan keterangan di atas, tujuan akhir pembangunan di bidang kesehatan adalah untuk menghasilkan sumber daya manusia yang produktif dalam bidang sosial dan ekonomi. Dengan demikian diharapkan bahwa tingkat produktivitas dan efisiensi pekerjaan yang dilakukan akan selalu meningkat. Sehingga pelaksanaan dan hasil pembangunan nasional yang dilakukan oleh negara dapat dioptimalkan.

Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kehidupan masyarakat secara optimal. Guna pencapaian tujuan tersebut masyarakat didorong agar tahu permasalahan dan mencari jalan untuk mengatasi berbagai masalah yang muncul. Selama ini pembangunan kesehatan lebih banyak ditekankan pada berbagai upaya penyembuhan penyakit, sehingga fokus perhatian pemerintah lebih banyak

diarahkan pada pembangunan sarana kesehatan seperti Puskesmas dan Rumah Sakit. Padahal pembekalan pengetahuan tentang pemeliharaan kebersihan dan kesehatan pribadi juga harus diutamakan sebagai langkah awal mencegah timbulnya berbagai penyakit.

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang harus diwujudkan terlebih dahulu untuk mencapai kesejahteraan umum yang menjadi cita cita bangsa Indonesia. Pembanguna kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal (Depkes RI, 2009).

Peningkatan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang sebagaimana tujuan pembangunan kesehatan di atas diupayakan sejak usia dini, baik melalui pendidikan informal (pendidikan di keluarga) maupun melalui pendidikan formal (pendidikan di sekolah). Melalui pendidikan informal, anak diberikan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat misalkan dengan membiasakan anak menyikat gigi sebelum tidur, pemeliharaan kebersihan badan, dan sebagainya. Dengan menanamkan kebiasaan kebiasaan yang baik untuk pemeliharaan kesehatan tersebut, maka anak akan terbiasa melakukannya sehingga ia memiliki kemampuan hidup sehat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari hari. Adapun keberhasilan orang tua menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti tingkat pendidikan orang tua, kondisi ekonomi keluarga, dan pola asuh yang diterima anak dari orang tua atau keluarganya.

Disamping pendidikan informal (pendidikan di keluarga), kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat juga diberikan dalam pendidikan formal (pendidikan di sekolah) mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Di sekolah mereka diberikan pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) dalam pelajaran intrakurikuler dan melaksanakan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) secara ekstrakurikuler. Hasil belajar yang diharapkan dari kegiatan tersebut ialah supaya siswa dapat membiasakan diri untuk memelihara kesehatan atau membudayakan pola hidup sehat. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebershasilan pemeliharaan kesehatan siswa di sekolah ialah pemeliharaan kebersihan pribadi siswa, lingkungan sekolah, penerapan pendidikan kesehatan, penerapan pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan kehidupan sekolah yang sehat.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat anak bukan saja ditanamkan melalui pendidikan keluarga, tetapi juga melalui pendidikan di sekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga serta pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Oleh karena itu sudah seharusnya siswa membiasakan diri untuk memelihara kesehatan misalnya memelihara kebersihan pribadi seperti: pemeliharaan kebersihan kuku, gigi dan mulut, hidung, telinga, kulit dan pakaian

Pendidikan kesehatan adalah salah satu upaya pendidikan yang diberikan di rumah tangga atau di sekolah dengan tujuan meningkatkan taraf kesehatan

anak-anak ke tingkat yang lebih baik. Wawasan mengenai kebersihan, sikap dan perilaku hidup sehat adalah hasil dari pendidikan, baik yang diterima di rumah tangga, lingkungan sekolah atau dari lingkungan masyarakat. Dalam pendidikan kesehatan kita akan mempelajari usaha kebersihan pribadi sebagai pedoman dalam menjaga kesehatan tubuh dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa yang sehat adalah siswa yang mampu menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitarnya. Untuk mencapai itu semua, sekolah harus senantiasa memberikan pelajaran tentang pendidikan kesehatan baik melalui UKS Maupun dalam pelajaran Penjasorkes. Melalui PKS (Pendidikan Kesehatan Sekolah) siswa dapat mengetahui bagaimana berperilaku yang baik dan cara mencegah penyakit.

Menurut Kus Irianto (2004: 15), “Usaha Kebersihan pribadi adalah daya upaya dari seorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi darajat kesehatan sendiri”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan yaitu usaha untuk mengejalkan kesehatan pribadi adalah selalu melakukan kebiasaan hidup bersih seperti mandi dua kali sehari menggunakan sabun, menggosok gigi sebelum dan sesudah makan, memeriksakan diri secara teratur ke Puskesmas.

Idealnya siswa yang membiasakan hidup bersih akan terhindar dari berbagai penyakit. Dengan tubuh yang sehat serta terhindar dari penyakit maka siswa akan menciptakan proses belajar yang nyaman dan semangat. Hal ini

tentunya akan memberikan keuntungan pada siswa dalam mencapai tujuan prestasi di sekolah.

Dalam kenyataan atau realitas yang diamati pada siswa SMP N 4 Kota Sawahlunto diperoleh kesan bahwa masih banyak siswa dengan tingkat kebersihan dan kesehatan yang rendah. Hal ini dapat dilihat dari tingkat absensi peserta didik semester genap (Januari-Juni) yang bisa dimasukan di dalamnya yang tidak hadir ke sekolah karena sakit ataupun izin pulang karena sakit gigi dan sebagainya. Disamping itu juga banyak dijumpai siswa yang tidak mengikuti proses belajar mengajar karena sakit perut yang mengharuskan mereka istirahat di ruang UKS.

Dari hasil observasi peneliti ke SMP N 4 Kota Sawahlunto, masih banyak fenomena yang ditemui seperti kurangnya perhatian guru terhadap kebersihan gigi siswa yang bisa menyebabkan terganggunya kenyamanan siswa dalam menuntut ilmu atau belajar. Siswa-siswi SMP N 4 Kota Sawahlunto senang memakan makanan seperti gula-gula/permen, cokelat, roti, dan kue-kue lainnya secara berlebihan akan memperbesar kemungkinan terjadinya kerusakan gigi. dan juga memakan makanan yang panas-panas dan minuman yang terlalu dingin. Tidak hanya itu, dilihat dari penampilan siswa-siswi SMP N 4 Kota Sawahlunto masih banyak yang tidak peduli terhadap kebersihan pakaian seragam yang mereka pakai. Bisa dikatakan dari Senin hingga Kamis seragam yang dipakai adalah seragam yang sama yang tidak lagi bersih. Padahal meskipun seragam cuma satu, seharusnya pulang dari sekolah

bisa dicuci lagi agar besoknya bisa belajar dengan nyaman.

Begitu juga dengan perawatan kulit. Masih banyak mereka yang tidak peduli terhadap kebersihan dan kesehatan kulit seperti gemar membuka alas kaki saat di Sekolah. Dan sering didapati siswa dengan bekas gatal gatal/penyakit kulit pada diri mereka.

Bukan hanya itu, untuk menjaga kebersihan dan kesehatan kuku juga terlalu cuek. Bahkan punya kuku yang panjang merupakan suatu kebanggaan bagi mereka. Dengan kuku yang panjang, tentunya banyak kotoran dan kuman yang bersarang di sana. Hal ini pastilah sangat cepat mengundang berbagai macam penyakit.

Pada umumnya, siswa-siswi SMP N 4 Kota Sawahlunto terutama yang laki laki juga tidak peduli dengan kebersihan dan kesehatan rambut. Mereka kedapatan sering menggaruk-garuk kepala karena gatal.

Mereka juga banyak yang tidak terlalu peduli dengan kebersihan dan kesehatan telinga. untuk menjaga kebersihan telinga, mereka juga terkesan asal-asalan. contohnya dalam mengorek kotoran dalam telinga. Telinga bagian dalam harus diperlakukan selebut mungkin karena telinga merupakan organ tubuh penting dan sensitive terhadap benda kasar maupun bunyi yang keras. Tapi nyatanya masih ada yang membersihkan telinga dalam dengan menggunakan penutup pena maupun lidi tanpa kapas untuk membersihkannya. selain itu ada juga yang suka dengarin music menggunakan headset tanpa mempedulikan kebersihan headset tersebut.

Berdasarkan kejadian di atas tentunya hal ini akan merugikan siswa. Akibatnya proses pembelajaran yang terganggu, penyerapan ilmu yang terhambat, berujung pada prestasi sekolah yang kurang memuaskan. Hal ini

sangat bertentangan dengan salah satu cita cita nasional Indonesia Merdeka yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Hal ini dapat dilihat dalam pembukaan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia pada alinea ke 4 (empat) yang berbunyi “....mencerdaskan kehidupan bangsa....”.

Sesuai dengan permasalahan masih rendahnya tingkat kebersihan dan kesehatan siswa yang diduga lebih disebabkan karena kurangnya penerapan budaya hidup bersih dan sehat dikalangan siswa, kurangnya penerapan pendidikan kesehatan, kurangnya penerapan pelayanan kesehatan, Berdasarkan faktor-faktor diatas maka penulis melakukan penelitian dengan judul “*Studi Tentang Kebersihan Pribadi Siswa SMP N 4 Kota Sawahlunto*”.

B. Identifikasi Masalah

Masalah penelitian ini berkenaan dengan masih rendahnya tingkat kesehatan siswa di SMP N 4 Sawahlunto dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa
2. Penerapan Pendidikan Kesehatan.
3. Penerapan Pelayanan Kesehatan

C. Pembatasan Masalah

Dapat diketahui bahwa permasalahan dalam penelitian sangat luas. Oleh karna itu penulis menyadari dengan keterbatasan kemampuan, waktu, refrensi dan

tenaga yang dimiliki maka penelitian ini hanya melihat 1 faktor saja yaitu Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa yang meliputi :

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

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, masalah dan pembatasan masalah yang telah diutarakan sebelumnya, maka rumusan masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan telinga siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
2. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
3. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan kulit siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
4. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan kuku siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
5. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan rambut siswa di SMPN 4 Sawahlunto?

6. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan pakaian siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
7. Sejauh manakah pemeliharaan kebersihan pribadi siswa SMP N 4 Sawahlunto?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan secara umum untuk:

1. Melihat dan mengetahui tentang pemeliharaan kebersihan telinga Siswa SMP N 4 Sawahlunto.
2. Melihat dan mengetahui tentang pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut siswa SMP N 4 Sawahlunto.
3. Melihat dan mengetahui tentang pemeliharaan kebersihan kulit siswa SMP N 4 Sawahlunto.
4. Melihat dan mengetahui tentang pemeliharaan kebersihan kuku siswa SMP N 4 Sawahlunto.
5. Melihat dan mengetahui tentang pemeliharaan kebersihan rambut siswa SMP N 4 Sawahlunto.
6. Melihat dan mengetahui tentang pemeliharaan kebersihan pakaian siswa SMP N 4 Sawahlunto.
7. Melihat dan mengetahui tentang pemeliharaan kebersihan pribadi siswa SMP N 4 Sawahlunto

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak, diantaranya yaitu :

1. Sebagai syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (SPd) pada Jurusan Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai suatu gambaran tentang keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, khususnya berkenaan dengan materi Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa , bagi Kepala Sekolah di SMP N 4 Sawahlunto
3. Sebagai umpan balik tentang sejauh mana siswa Memelihara Kesehatan pribadinya dalam kehidupan sehari-hari sebagai hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, bagi guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.
4. Sebagai bahan acuan bagi siswa untuk menerapkan budaya hidup sehat dengan lebih baik lagi.
5. Sebagai bahan informasi dan bacaan serta panduan bagi peneliti berikutnya

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori

1. Pengertian Kesehatan Pribadi

Kesehatan pribadi terdiri dari dua suku kata, yakni dari kata: Kesehatan dan pribadi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005:142 dan 895) mengemukakan pengertian berikut: “a. Sehat adalah: 1) baik seluruh badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit), 2) sembuh dari sakit.b. Pribadi adalah: 1) manusia sebagai perseorangan (diri manusia atau diri sendiri), 2) keadaan manusia sebagai perseorangan”.

Melalui kutipan di atas, dapat diartikan bahwa Kesehatan pribadi adalah kondisi atau keadaan seseorang yang bebas dari kotoran dan bebas dari sakit. Dengan demikian, perilaku hidup sehat tentang kesehatan 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.

Lebih lanjut Purnomo Ananto (2006: 34) menyatakan bahwa memelihara kesehatan pribadi meliputi: “Menjaga kebersihan mulut dan gigi, kebersihan kulit, kebersihan pakaian, kebersihan rambut, kebersihan kuku, dan kebersihan mata.

Berpedoman pada kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa kesehatan pribadi yang mencakup 8 aspek kebersihan, yaitu kebersihan mulut dan gigi, kulit, pakaian, rambut, kuku, mata, hidung dan alat kelamin. tapi karena keterbatasan waktu dana dan tenaga penulis hanya membahas lima aspek saja, Kajian lebih lanjut tentang aspek-aspek tersebut.

2. Pengertian Kebersihan Pribadi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan yang dimaksud dengan bersih, yaitu “bebas dari kotoran: supaya kita sehat”. Dengan demikian kebersihan dapat diartikan sebagai keadaan yang bebas dari kotoran atau tidak tercemar. Kebersihan itu sendiri berguna untuk menjaga kesehatan. Sedangkan kata pribadi memiliki arti kata sesuatu yang berhubungan dengan diri sendiri.

Jadi berdasarkan arti kata di atas, penulis dapat mengartikan bahwa kebersihan pribadi adalah keadaan diri seseorang yang bebas dari kotoran serta bebas dari hal hal yang mengganggu keindahan seseorang.

Orang yang bersih dan sehat adalah orang yang berbahagia. Mereka dapat melakukan kegiatannya sehari-hari tanpa terganggu dan dapat mengikuti kegiatan bermasyarakat dengan baik. Begitupun pada anak didik di sekolah, kalau mereka sehat kelihatan bahwa mereka itu senang bergerak, selalu gembira, tidak mudah putus asa dan senang bermain dengan teman-teman mereka.

Sehat seseorang tidak tergantung pada orang lain. Hanya saja kesehatan pribadi masing-masing tanggung jawab kita sendiri dan juga tergantung kepada usaha dan tindakan kita menjaga kesehatan pribadi kita sendiri.

Adapun usaha yang dapat dilakukan individu itu mau untuk mempertahankan kesehatan pribadinya sendiri menurut yang tertera dalam buku olahraga oleh Depkes RI (2002:9), antara lain : "a. Senantiasa memperhatikan kebiasaan hidup sehat, b. Memeriksakan diri secara teratur, c. Senantiasa mengikuti nasehat dokter atau petugas kesehatan, d. Memelihara kebersihan tubuh". Kebersihan dan kesehatan sangat menentukan kenyamanan hidup manusia. Hidup bersih bukan merupakan pilihan, akan tetapi merupakan suatu keharusan.

3. Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa Melalui Trias UKS

Salah satu usaha untuk menerapkan budaya hidup sehat adalah dengan usaha kesehatan sekolah. Usaha Kesehatan Sekolah atau yang lebih dikenal dengan UKS merupakan suatu wadah yang disediakan di sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah tingkat atas.

Dalam melaksanakan program UKS ini, kita mengacu pada UU No.36 tahun 2009, UU No.20 tahun 2003 serta SKB Empat Menteri, Menteri Agama, Menteri Pendidikan Nasional, Menteri Kesehatan , Menteri Dalam Negeri.

Menurut Keputusan Empat Menteri (2004) menyatakan bahwa tujuan Usaha Kesehatan Sekolah [UKS] adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dan derajat kesehatan peserta didik maupun warga belajar serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.

Pengertian dari UKS adalah bentuk dari usaha kesehatan masyarakat yang dilaksanakan di sekolah. UKS memiliki tiga program pokok yang dikenal dengan Trias UKS. Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses pendidikan formal haruslah melaksanakan Trias UKS,yaitu:

1. Pendidikan kesehatan
2. Pelayanan kesehatan , dan
3. Pembinaan lingkungan sehat dengan melakukan 7K yaitu kesehatan, kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, dan kerindangan.

Dalam rangka mengembangkan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) tingkat Sekolah Menengah pertama (SMP) untuk lebih meningkatkan kualitas pelaksanaaan UKS, perlu dilaksanakan penataran guru UKS sebagai bagian dari pendeklegasian wewenang di setiap SMP/MTs. Oleh karena itu, penyampaian materi tentang kesehatan bagi guru penjakes tingkat SMP/MTs

sangat dibutuhkan dalam rangka memperkaya pengetahuan dan kemampuan dalam bidang kesehatan.

Dalam pelaksanaan di lapangan, program UKS yang terdiri dari Trias UKS ini bisa diberikan dalam bentuk intra kurikuler maupun ekstra kurikuler. Selain itu untuk menciptakan suatu kondisi sekolah yang sehat, sekolah harus memenuhi kriteria, antara lain kebersihan dan ventilasi ruangan, kebersihan kantin, WC, kamar mandi, tempat cuci tangan, melaksanakan pelayanan kesehatan, pendidikan kesehatan, bimbingan konseling dan manajemen peran serta masyarakat.

Dalam tingkat pencapaiannya ada empat macam kategori, yaitu minimal, standar, optimal, dan paripurna. Setiap sekolah dapat meningkatkan tingkat kesehatannya melalui kriteria-kriteria yang telah ditetapkan. Sekolah yang baik dan bisa dinyatakan sebagai sekolah sehat adalah sekolah yang telah memenuhi kategori paripurna. Oleh karena itu, untuk menciptakan suatu kondisi sekolah yang sehat, dapat dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan. Agar pelaksanaan program ini berjalan dengan baik, sekolah perlu bekerja sama dengan tim pembina UKS kecamatan dan masyarakat di sekitar sekolah.

4. Kebersihan Kuku

a) Pengertian Kuku

Kuku merupakan zat tanduk tipis yang tumbuh melekat pada ujung jari tangan dan kaki. Menurut Tim Esensi tahun 2012 yang dikutip dalam

Wahda Sasmita (2014:26) “kuku tergolong jenis kulit ari. Pangkalnya disebut akar kuku, sedangkan bagian yang keras disebut dinamakan badan kuku, terletak dan tertanam pada palung kuku. Kuku dibatasi oleh lipatan kulit pada sisi kiri dan kanannya. Kuku tumbuh kearah depan. Kuku tumbuh ke arah depan mulai dari akar kuku melalui ujung jari.

b) Guna Menjaga Kebersihan Kuku

Kebersihan kuku sangat penting diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, karena pada kuku yang panjang mudah lengket kotoran yang mengandung kuman-kuman penyakit. Oleh karena itu kebiasaan memanjangkan kuku akan rentan terhadap kotoran jika tidak dibersihkan dengan baik. Siswa yang menerapkan budaya hidup bersih akan memotong kuku jarinya hingga pendek sehingga kotoran tidak lengket atau menumpuk pada kuku tersebut. Kuku yang di potong pendek bukan saja penting untuk menjaga kebersihan, tetapi juga tampak lebih rapi.

Kuku sering kali diabaikan kebersihannya, bahkan kuku tersebut dibiarkan menjadi panjang serta tajam. Membersihkan kuku hakekatnya ialah menjaga kesehatan tubuh. Karena kuku juga termasuk salah satu dari anggota tubuh.

Adapun cirri-cirri kuku yang sehat ialah : “1). Kuku tumbuh dengan baik, 2). Kuat, 3). Bersih, 4). Halus”. Purnomo Ananto (2006:34)

c) Akibat Tidak Menjaga Kebersihan Kuku

Akibat dari tidak menjaga kebersihan kuku ialah bersarangnya kuman kuman penyakit yang disebabkan oleh kotoran yang lengket di bawah kuku terutama pada jari tangan. kotoran ini nantinya masuk ke dalam tubuh pada saat makan yang mengakibatkan timbulnya penyakit.

Ada beberapa dampak yang akan ditimbulkan akibat kebersihan kuku yang tidak terawat,yaitu:

- Kuku tangan

Apabila kuku tangan dibiarkan panjang serta kotor akan berakibat sakit perut apabila setelah makan dan tidak menggunakan sendok. Kuman ataupun bakteri yang tinggal di sela kuku,akan terbawa melalui makanan yang kita makan.

- Kuku kaki

Apabila kuku kaki dibiarkan panjang serta kotor maka akan berakibat masuknya kuman ke dalam tubuh melalui telapak kaki. Hal ini disebabkan karena kuku kaki yang kotor otomatis bagian bawah kaki tak kalah kotornya. Maka tak heran penyakit mudah hinggap di dalam tubuh tanpa kita sadari.

Apabila kuku tangan dan kuku kaki dibiarkan panjang namun bersih,ini juga akan berdampak buruk baik bagi kita (ketika melakukan aktifitas) maupun bagi orang lain jika sengaja atau tidak sengaja.

d) Perilaku Menjaga Kebersihan Kuku

Ujung ujung Jari atau kuku jari tangan selalu kita gunakan untuk meenggarut garut bagian tubuh yang terasa gatal. saat itulah berbagai kotoran dan daki akan melengket dibawah kuku jari tangan. Kotoran tersebut akan tampak berwarna kehitaman membentuk daki. Kotoranitulah yang merupakan kuman kuman penyakit yang tertelan pada saat kita makan.

Adapun perilaku menjaga kebersihan kuku menurut Tim Esensi (2012:26) ialah sebagai berikut:

“a). Pelihara lahalah kebersihan kuku dan guntinglah kuku menggunakan alat pemotong kuku apabila kuku sudah panjang, karena kotoran dan kuman penyakit mudah sekali menempel dan hidup di situ, b). jangan membiasakan menggigit kuku. selain kotor dan memungkinkan masuknya kuman melalui mulut, juga dapat merusak estetika kuku, c). Jika mengalami infeksi pada kuku (radang, merah, bengkak, atau bernana) sebaiknya segera diobati atau diperiksa ke dokter.”

Menurut Purnomo Ananto (2006:34) menjelaskan bahwa:

“merawat kuku dapat dilakukan dengan memotong ujung kuku sampai beberapa millimeter dari tempat perlekatan antara kuku dan kulit, potongannya disesuaikan dengan bentuk ujung jari. Kemudian kikirlah tepi kuku yang telah dipotong agar menjadi rapi dan tidak tajam. setelah dipotong rapi, sebaiknya dilanjutkan dengan pencucian. Untuk mencuci kuku sebaiknya digunakan air hangat, kemudian kotoran yang ada di bawah kuku dibersihkan dengan sikat sampai bersih seluruhnya setelah itu dikeringkan dengan lap atau handuk kecil yang kering dan bersih.”

Menjaga serta membersihkan kuku memang tidak boleh dianggap enteng. Sesuai dengan kutipan di atas, setelah memotong kuku, kuku harus dikikir dan dirapikan agar kuku tidak tajam. hal ini sangat bagus karena biasanya setelah memotong kuku, akan meninggalkan bekas tajam. selanjutnya kuku dibersihkan dengan air hangat. kemudian menyikatnya sampai bersih dan di lap dengan menggunakan handuk kering.

5. Kebersihan Kulit

a. Pengertian Kulit

Kulit merupakan salah satu alat indra pada manusia yaitu indra peraba/perasa. Permukaan tubuh kita dilapisi oleh kulit. Pada kulit terdapat lubang-lubang kecil yang halus, disebut pori-pori. Ketika bekerja atau berolahraga, keringat keluar dari pori-pori. Keringat yang tidak dibersihkan akan menajadi daki. Kulit yang berdaki adalah kulit yang kotor.

Menurut Kus Irianto (2013:235) menyatakan fungsi kulit yaitu: “1). Sebagai organ pengatur panas, 2). Pelindung jaringan, 3).Tempat penyimpanan, 4). indera peraba, 5).alat pengeluaran, 6).Pembentuk vitamin”.

Sementara itu menurut DEPKES (2002:53) fungsi kulit yaitu :“1)Melindungi jaringan dibawahnya, 2). Melindungi cairan tubuh, 3) Mengatur suhu tubuh, 4). Sebagai indra peraba, 5). Membentuk vitamin

D dan sebagai alat ekresi''. Pendapat di atas diperkuat oleh Eliza dalam Retni Novita (2013:11) bahwa fungsi kulit ialah:

“1). Melindungi tubuh/jaringan dibawahnya terhadap pukulan, mencegah masuknya kuman kuman penyakit, rasa kedinginan dan kepanasan, 2). Sebagai alat panca indra dan peraba, 3). sebagai alat pembuang ampas berupa zat-zat yang tidak terpakai melalui keringat, mengatur suhu badan, 4). Membentuk vitamin D yang dipengaruhi sinar ultraviolet, zat lemak dibawah kulit bersifat cadangan makanannya, 5). tempat masuknya obat-obat injeksi agar penyerapannya lambat”.

Dari kutipan di atas, jelaslah bahwa kulit perlu dipelihara kebersihan dan kesehatannya agar fungsinya tetap terjaga sebagai manfaatnya. disamping itu dengan memelihara kebersihan dan kesehatan kulit maka tubuh juga akan sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit.

b. Akibat tidak Menjaga Kebersihan Kulit

Sesuatu yang tidak dijaga kebersihan dan kesehatannya, tentunya akan mengalami kerugian. Kulit yang kotor mudah diserang penyakit seperti kudis, kurap dan gatal-gatal. Berikut adalah beberapa akibat dari tidak menjaga kebersihan kulit:

- Terdapatnya penyakit kulit (Kudis, Kurap, Jamur dll)
- Tidak berfungsi fungsi tubuh

Penyakit kulit sangat rentan dan sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Lapisan kulit memiliki ukuran/ketebalan yang sama kecuali telapak tangan, telapak kaki, dan bibir yang memiliki ketebalan yang berbeda. Penyakit kulit banyak ditemukan timbulnya dari kesalahan penderita sendiri. Misalnya tidak terlalu memperhatikan

kesehatan kulit dengan baik seperti luka kecil yang dibiarkan, goresan kulit dan sebagainya. Namun sering juga kita melihat bahwa penyakit kulit bisa ditularkan oleh seseorang contohnya kudis, kurap, bisul, dan jerawat.

c. Perilaku dalam Menjaga Kebersihan Kulit

Era modern sekarang ini banyak tersedia berbagai cara untuk pemeliharaan kulit. Cara pemeliharaan yang utama bagi kulit ialah dengan cara mandi. Mandi dilakukan dua kali sehari yaitu pagi dan sore. dengan mandi, kotoran kotoran yang ada pada tubuh serta bau keringat akan hilang. Pemakaian sabun merupakan cara yang ampuh dalam, pemeliharaan kulit.

Siswa yang menerapkan hidup sehat akan terbiasa membersihkan kulit atau tubuhnya, misalnya dengan mandi pakai sabun. Mandi harus melakukannya 2 kali sehari yaitu pagi dan sore.

6. Kebersihan Gigi dan Mulut

a. Pengertian Gigi Dan Mulut

Mulut, yang termasuk di dalamnya lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan. Mulut berupa suatu rongga yang dibatasi oleh jaringan lemak. dibagian belakang mulut terhubung dengan tenggorokan dan dibagian depan tertutup oleh bibir.

Gigi Terdiri dari jaringan tulang keras, yang terdapat pada rahang atas dan rahang bawah. Mulut dan gigi merupakan suatu kesatuan karena gigi terdapat di rongga mulut. Dengan membersihkan gigi, berarti

kita selalu membersihkan rongga mulut dari sisa-sisa makanan yang biasanya tertinggal di antara gigi atau pada gusi gigi. (Purnomo Ananto, 2006:36).

b. Guna Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut

Banyak orang kurang menyadari akan pentingnya perawatan gigi dan mulut. Padahal pemerintah sudah mengusahakan dalam rangka meningkatkan kesehatan gigi dan mulut, keluarga sekolah juga merupakan bagian dari UKS yaitu UKGS (Usaha Kesehatan Gigi Sekolah).

Kalau kita perhatikan program UKGS ini bertujuan untuk memberikan pertolongan kepada anak didik di sekolah agar mengerti dan menyadari pentingnya kesehatan gigi agar terhindar dari infeksi-infeksi dan penyakit serta kelainan-kelainan yang sangat merugikan. Walaupun program ini sudah terlaksana, namun kesadaran anak didik akan arti kesehatan gigi itu masih sangat kurang sekali, padahal fungsi gigi bagi manusia menurut Depkes RI (2002:9) 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 terdengar 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 banyak yang lepas akan mempengaruhi bentuk muka seseorang".

Jadi jelas, banyak sekali guna dan manfaat menjaga kebersihan gigi dan mulut bagi kesehatan dan pembentukan fisik manusia.

c. Akibat Dari Tidak Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut

Karena gigi memiliki fungsi mengubah makanan, tentunya akan ada sisa-sisa makanan yang akan lengket dipermukaan gigi. Makanan yang mudah lengket di permukaan dan sela-sela gigi tersebut seperti susu, cokelat, permen, kue, biskuit dan makanan yang terbuat dari beras ketan (pulut) seperti ondel-ondele dan lupis. Sisa-sisa makanan makanan itu menupuk dan megeras di permukaan dan mendekuk plak. Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI.2009:1) megemukakan "Plak adalah lapisan kuman dan sisa makanan yang melekat erat pada permukaan gigi mengakibatkan gigi berlubang".

Dengan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa plak atau lampisan kuman dan kotoran dari sisa makanan yang menupuk di permukaan gigi akan membentuk lubang halus yang kamudian bertambah lebar membentuk lubang di gigi, inilah yang kita sebut dengan gigi berlubang. Gigi yang berlubang atau goyah tidak dapat dipakai mengubah makanan dengan baik. Rasa sakit waktu megubah akan meyebatkan makanan cepat ditelan sehingga mengurangi sari makanan yang diserap tubuh. Gangguan fungsi pengunahan akan meyebatkan anak cenderung memilih makanan yang lunak-lunak dan sulit makan sayuran.

Di Indonesia Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) telah dimulai di Bandung sejak tahun 1952. Untuk menjalankan UKGS telah dipergunakan perawat gigi sekolah di bawah pengawasan dokter gigi sekolah. Penyakit-penyakit dan kelainan-kelainan yang harus menjadi perhatian perawat gigi sekolah dalam pemeriksannya adalah : "Kebersihan mulut dan gigi, penyakit-penyakit periodontal, bibir sumbing dan celah langit-langit dan tumor dalam mulut (Nasrun, 1998:20)". Penyakit gigi dan mulut khususnya penyakit caries dentis, merupakan suatu penyakit yang tersebar luas pada sebagian besar penduduk di seluruh dunia, sehingga betul-betul menjadi masalah masyarakat.

Pengaruh kehidupan modern akan berpengaruh pula pada pola makan yang biasanya akan lebih cepat ditiru oleh anak-anak dan remaja. Dewasa ini makanan instant dan makanan karbohydrat yang mudah terurai (*kariogenetic*) akan lebih banyak dikonsumsi daripada makanan berserat, jenis makanan antara lain coklat, permen, tart, biskuit dan sebagainya dikemas dalam bentuk menarik, sehingga mengundang selera terutama anak-anak dan remaja. Sayangnya, jenis makanan tersebut sangat merusak gigi dan dapat menyebabkan meningkatnya penyakit caries.

Gigi yang berlobang atau goyah tidak dapat dipakai mengunyah makanan dengan baik. Rasa sakit waktu mengunyah akan menyebabkan makanan lebih cepat di telan sehingga mengurangi sari makanan yang diserap tubuh. Disamping itu fungsi lambung dalam mencerna makanan akan lebih berat sehingga bisa terjadi gangguan pada lambung. Gangguan

fungsi pengunyahan akan menyebabkan anak cenderung memilih makanan yang lunak-lunak dan sulit makan sayuran. Akibatnya makanan menjadi tak seimbang dan hal ini berpengaruh buruk terhadap gizi anak. Kesehatan gigi juga mempengaruhi penampilan, bila kerusakan gigi terjadi pada gigi depan akan malu tersenyum, gigi yang kotor dan busuk menyebabkan bau yang tidak enak sehingga mengganggu pergaulan. Bau mulut juga bisa disebabkan oleh peradangan pada gusi. Kehilangan gigi menyebabkan orang tidak bisa berbicara dengan jelas. Kehilangan gigi seri atas menyebabkan orang berbicara dengan suara mendesis dan tidak bisa mengucapkan huruf “T”.

Hasil-hasil penelitian membuktikan bahwa penyebab penyakit caries dan radang gusi adalah plaque (plak) gigi. Plak adalah endapan lunak yang menutupi dan melekat pada permukaan gigi terdiri dari semacam bahan perekat dan aneka ragam bakteri. Bila plak dibiarkan menempel pada gigi, makin lama makin menebal, bakteri yang tumbuh pada plak akan mengalami mineralisasi (perkapuran) dan air ludah dan makanan menjadi karang gigi.

Plak tidak berwarna dan dapat dilihat dengan bantuan zat pewarna. Bakteri pada plak memerlukan karbohidrat yang mengandung sukrosa dan mudah dicerna oleh bakteri. Bakteri dalam sekejap akan merubah sukrosa menjadi energi sambil memproduksi asam organik, terutama asam susu dan asam cuka. Asam inilah yang akan menyebabkan terlepasnya (demineralisasi) lapisan email hingga menjadi keropos.

Pada umumnya anak-anak sekolah tidak memperhatikan kebersihan dan kesehatan gigi dan mulutnya. Mana makanan yang dapat merusak gigi, mereka tidak tahu. Akibatnya anak-anak usia sekolah inilah yang banyak mengalami kerusakan pada gigi dan rongga mulut. Kelainan-kelainan rongga mulut yang sering terjadi pada usia sekolah dasar diantaranya: a. Luka-luka pada gusi atau jaringan lunak bibir dan pipi karena tertembus akar gigi susu, b. Bisul-bisul pada gusi, c. Sariawan, d. Sumbing bibir, e. Gigi bejejal, f. Gigi mendongos (karena kebiasaan menghisap jari). (Depkes, 1995:53). Sisa-sisa makanan dapat lengket pada cela-cela gigi, setelah beberapa hari sisa makanan tersebut makin membusuk sehingga menimbulkan bau nafas yang tidak enak. Tumpukan makanan di permukaan gigi, jika dibiarkan dapat membentuk cela kecil sehingga gigi menjadi berlubang. Oleh karena itu kebersihan gigi harus tetap dipelihara. Selain gigi berlubang, timbulnya karang gigi juga merupakan salah satu akibat dari lalainya menjaga kesehatan gigi. Karang gigi ini terbentuk akibat sisa-sisa makanan di sela-sela gigi yang tak kunjung dibersihkan dan membentuk plak atau karang gigi.

Adapun menurut Lenita Hamidi (2006:32) secara umum menjelaskan bahwa : “penyakit yang sering mengganggu kesehatan mulut dan gigi ialah : 1. sariawan, 2. Radang, 3. Karang gigi, 4. Gigi berlubang (karies).”

d. Perilaku Menjaga Kebersihan Gigi dan Mulut

Beberapa cara untuk menjaga kebersihan dan kesehatan gigi dan mulut Menurut Purnomo Ananto (2006:37) adalah :

“Untuk membersihkan celah-celah antara gigi yang terbaik adalah dengan menggunakan benang gigi, setelah itu baru dengan menyikat gigi. Pada waktu menyikat atau menggosok gigi harus di ingat bahwa arah penyikatan yang baik adalah dari gusi ke permukaan gigi, sehingga selain membersihkan gigi juga dapat melakukan pengurutan terhadap gusi. Disamping itu, dalam menggosok gigi dapat pula dikombinasikan dengan gerakan maju mundur dan penggosokan dilakukan sampai dirasakan bahwa semua bagian gigi telah bersih atau sudah tersikat. Setelah selesai disikat, kemudian berkumur kumur dengan air bersih, lebih baik lagi bila menggunakan air yang sudah dimasak pada saat berkumur. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan sesaat setelah selesai makan (makan pagi) dan pada waktu malam ketika akan tidur dengan menggunakan sikat pribadi dan jangan menggunakan sikat gigi orang lain. Karakteristik sikat gigi yang baik adalah yang bulu sikatnya tidak terlalu keras dan tidak terlalu lunak. Permukaan bulu sikat gigi rata, kepala sikat gigi kecil, dan tangkai sikat gigi lurus”.

Pernyataan diatas diperkuat oleh Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI) melalui Info Medis Kesehatan Gigi dan Mulut yang diambil dari situs (hd.co.id/info-medis/kesehatan-gigi-dan-mulut):

”1). Menyikat gigi setiap sehabis makan dengan cara yang baik minimal 2x sehari ditambah menjelang tidur. 2). Usahakan menjangkau dan membersihkan seluruh permukaan gigi. 3). Menggunakan sikat gigi yang lembut dan tak melukai gusi. 4). Menggunakan pasta gigi yang mengandung zat-zat yang diperlukan misalnya fluerida dan kalsium. 5). Menghindari makanan yang terlalu panas dan terlalu dingin serta makanan manis dan lengket di gigi”.

Adapun Cara merawat mulut dan gigi menurut Lenita (2006: 41) adalah sebagai berikut:

(a) Biasakan menggosok gigi tiga kali sehari setiap selesai makan, sebelum tidur dan sesudah bangun; (b) Mengurangi makanan yang dapat mempercepat terjadinya lubang pada gigi, misalnya permen, coklat dan makanan atau minuman yang terlalu asam; (c) Gunakan pasta gigi yang mengandung flouride; (d) Biasakan pergi ke dokter gigi dengan teratur, enam bulan sekali; (e) Menggosok gigi sebaiknya dilakukan secara benar; (f) memakan buah-buahan yang mengandung air.

7. Kebersihan Rambut

a. Pengertian Rambut (kepala)

Rambut (kepala) adalah organ yang menyerupai benang yang tumbuh pada kulit kepala manusia bagian atas. Rambut disebut juga dengan mahkota karena letaknya di bagian atas kepala yang menghiasi kepala. Rambut melekat pada kulit kepala. Rambut memiliki kantung rambut yang disebut dengan folikel primer dimana tempat tumbuh dan meluas rambut serta pasokan nutrisi.

Sementara itu, batang rambut terletak pada di luar kulit kepala dan terdiri dari protein keras yang disebut keratin. Lapisan terluar dari batang rambut terdiri dari komposisi keratin sel dilapisan dikenal sebagai kutikula keras. Ketika rambut terawat dengan baik, bersih, dan terjaga termasuk polusi oleh obat-obatan kimia dan panas, maka lapisan ini dirakit dengan teratur sehingga mencerminkan berkilau cahaya. sebaliknya, jika tidak diurus rambut terlihat kusam dan kasar akibat kerusakan dan kotoran yang menempel pada kutikula rambut.

b. Guna Menjaga Kebersihan Rambut

Rambut tidak saja berguna untuk melindungi kepala dari sinar matahari ketika bersinar terik, tetapi juga sangat besar kegunaannya untuk kecantikan atau ketampanan seseorang. Oleh karena itu ada ungkapan yang mengatakan “rambut adalah mahkotamu”. Rambut yang baik akan tumbuh lebat dan subur, berwarna hitam, tidak bercabang dan tidak mudah rontok.

Secara umum tujuan menjaga kebersihan rambut ialah agar rambut tetap sehat, menghindari rambut rontok, Menghindari rambut kusam dan bercabang yang disebabkan oleh panasnya sinar matahari.

c. Akibat Tidak Menjaga Kebersihan Rambut

Jika rambut tidak dijaga kebersihannya, tentunya akan menimbulkan masalah pada rambut yang membuat kita tidak nyaman. Ada beberapa gejala kerusakan rambut yang ditimbulkan akibat kebersihan dan kesehatan rambut yang tidak dijaga. gejala tersebut ialah rambut kering dan bercabang, mudah patah, rontok, dan ketombe.

Ketombe merupakan kotoran seperti serbuk putih yang berasal dari kulit kepala yang mengering/terkikis. penyebabnya ialah gangguan inflamasi pada kulit akibat eksim atau psoriasis. selain itu juga disebabkan karena kulit kepala berminyak.

d. Perilaku Menjaga Kebersihan Rambut

Adapun cara cara mencuci rambut menurut Purnomo Ananto (2006:35) ialah:

“a).Rambut dicuci dengan menggunakan bahan pembersih seperti shampoo, paling sedikit dua kali seminggu secara teratur.

b).Rambut disiram dengan air bersih kemudian digosok dengan menggunakan bahan pembersih tersebut, c).Seluruh bagian rambut dan permukaan kulit kepala digosok dan dipijat-pijat agar kotoran yang melekat dapat terlepas dan selanjutnya dibilas dengan air bersih, d).Bila rambut masih dirasa kotor,gosok kembali dengan bahan pembersih, kemudian dibilas berkali kali dengan air bersih sampai rambut terasa bersih (cirinya rambut terasa kesat), e).Selanjutnya rambut dikeringkan dengan handuk yang bersih”.

Adapun untuk pemangkasan dan penyisiran rambut menurut Purnomo Ananto (2006:35) ialah :

“a).Untuk anak perempuan pada waktu tertentu (misalnya 3 bulan atau 6 bulan sekali rambut sebaiknya dipotong atau dipangkas sesuai dengan bentuk kepala dan selera atau model yang diinginkan. b).Untuk anak laki laki memangkas rambutnya bisa 1-2 bulan sekali atau menurut keadaan. Selanjutnya rambut disisir dengan rapi supaya tidak kusut dan mudah dirawat.”

Sesuai maksud kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa seorang siswa yang terbiasa menjaga kebersihan rambut akan terbiasa untuk mencuci rambut minimal 2 kali seminggu agar bebas dari kotoran dan ketombe. Selanjutnya rambut disisir dengan rapi supaya tidak kusut dan mudah dirawat agar terlihat indah dan enak dipandang.

8. Kebersihan Telinga

a. Pengertian Telinga

“Telinga adalah organ pendengaran. Saraf yang melayani indra ini adalah saraf cranial kedelapan atau neru auditorius. Telinga berjumlah sepasang yaitu kiri dan kanan. Telinga memiliki 3 bagian, yaitu: telinga luar, telinga tengah, dan rongga telinga dalam.” (Kus Irianto 2013:268)

Telinga juga merupakan salah satu alat keseimbangan. Keseimbangan tubuh kita terbentuk sebagai hasil kerjasama antara 3 alat yaitu: mata, otot, dan alat keseimbangan di dalam rongga telinga dalam. sebagaimana menurut Kusirianto (2013:270) yang menjelaskan tentang alat keseimbangan:

“Keseimbangan tubuh kita terbentuk sebagai hasil kerjasama antara 3 alat yaitu: mata, otot, dan alat keseimbangan di dalam rongga telinga dalam. Mata bertugas untuk menyampaikan pesan apakah tubuh kita berdiri tegak lurus atau miring. sedangkan otot-otot bertugas menyampaikan pesan mengenai posisi (kedudukan) badan dan anggota badan kita. Kedua pesan tersebut akan digabungkan oleh otak dengan pesan yang diperoleh dari saluran setengah lingkaran, disebut saluran saluran gelung. Pada tiap tiap pangkal saluran setengah lingkaran menggembung, disebut ampula. di dalam ampula terdapat ujung-ujung saraf, dan berisi cairan limfe yang disebut cairan endolimfe. Bila tubuh kita bergoyang atau ter dorong, maka akan bergerak. Gerakan ini akan kita ikuti gerakan kepala. gerakan kepala menyebabkan endolimfe dalam ampula bergetar. getaran ini akan diteruskan oleh ujung saraf. yang terdapat di dalam ampula ke otak. Selanjutnya otak akan menyuruh otot untuk menjaga keseimbangan”

b. Guna Menjaga Kebersihan Telinga

Telinga perlu dijaga kebersihannya agar terhindar dari kotoran. Kotoran yang menumpuk bisa mengakibatkan pendengaran terganggu. selain itu juga bisa menimbulkan radang telinga. Menjaga kebersihan telinga adalah sangat penting dan merupakan faktor utama bagi kita untuk mencegah berbagai penyakit gangguan telinga yang berbahaya dan berakibat fatal pada sistem pendengaran.

c. Akibat tidak Menjaga kebersihan telinga

Telinga merupakan salah satu organ penting bagi manusia. Jika kebersihan telinga tidak terjaga, maka akan berakibat pada gangguan pendengaran. Menurut Kus Irianto (2013:271) menyatakan beberapa gangguan telinga :

"a). Tuli kondaktif yaitu gangguan transmisi suara ke dalam koklea, misalnya kotoran telinga menumpuk. b). Radang telinga tengah juga termasuk dalam gangguan pendengaran. penyebabnya tak lain oleh bakteri atau virus. radang telinga tengah biasa terjadi mengikuti peradangan saluran pernapasanbagian atas karena terdapat saluran eustakhius yang menghubungkan keduanya. gejalanya adalah sakit telinga, gangguan pendengaran serta demam. nanah yang berada pada telinga tengah dapat memecahkan gendang telinga dan nanah akan keluar dari lubang telinga luar. infeksi telinga tengah paling sering menyerang anak-anak."

d. Perilaku Menjaga Kebersihan Telinga

Membersihkan liang telinga dilakukan dengan kapas atau benda yang lembut. Membersihkan telinga dengan benda yang keras seperti peniti, tutup pena, paku dsb, akan mengakibatkan alat-alat pendengaran akan rusak terkena gesekan benda keras tersebut. Alat pembersih liang telinga banyak dijual di kedai-kedai atau toko terdekat yang terbuat dari kapas yang dibulatkan pada bagian ujung lidi atau bahan lainnya. Kehati-hatian dalam membersihkan rongga telinga harus diperhatikan. Hal ini dilakukan agar kesehatan dan keutuhan struktur dalam telinga dapat terjaga. Jika struktur dalam telinga terganggu, maka akibatnya ialah pendengaran juga akan terganggu.

9. Kebersihan Pakaian

a. Pengertian Pakaian

Pakain adalah kebutuhan pokok manusia yang berfungsi sebagai pelindung tubuh/kulit. Manusia membutuhkan pakaian untuk melindungi dan menutupi diri dan sebagian pelengkap agar selalu terlihat rapi. Kondisi pakaian yang sehat dan bersih akan menunjang segala aktifitas agar dapat dilaksanakan dengan baik dan lancar.

b. Guna Menjaga Kebersihan Pakaian

Kegunaan pakaian adalah untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar dan juga untuk membantu mengatur suhu tubuh, misalnya pakaian yang tebal dapat menahan/menghalangi atau mengurangi tubuh dari udara dingin, sehingga orang yang bersangkutan tetap merasa hangat meskipun udara udara di sekitarnya dingin. Disamping itu, dapat pula mencegah bibit penyakit masuk ke dalam tubuh, misalnya cacing tambang yang berada di tanah lembab akan dapat masuk ke dalam tubuh melalui kulit telapak kaki. Hal ini dapat dicegah bila kita memakai alas kaki (sepatu/sandal)

Pakaian yang bersih dan sehat bukan yang harus wangi tapi terlihat rapi dan tidak kusam . Agar pakain tetap nyaman dipakai harus merawat pakaian tersebut dengan baik karena pakaian yang kita kenakan rentan sekali ditempeli bakteri atau kuman ,seiring dengan aktifitas kita di luar, begitu mudahnya bakteri menempel pada pakaian dan jika diamin akan meyebatkan berbagai penyakit pada tubuh dan kemungkinan meyebar

pada orang lain , apalagi bagi kebiasaan anak-anak yang sering bermain banyak megeluarkan keringat.

c. Akibat Tidak Menjaga Kebersihin Pakaian

Akibat yang muncul karena tidak menjaga kebersihan pakaian ialah timbulnya penyakit kulit yang disebabkan jamur. Selain itu pakaian yang kotor akan berakibat udara dipermukaan kulit akan menjadi lembab sehingga fungsi penyerapan keringat akan terganggu dan selanjutnya akan menimbulkan bau yang tidak sedap

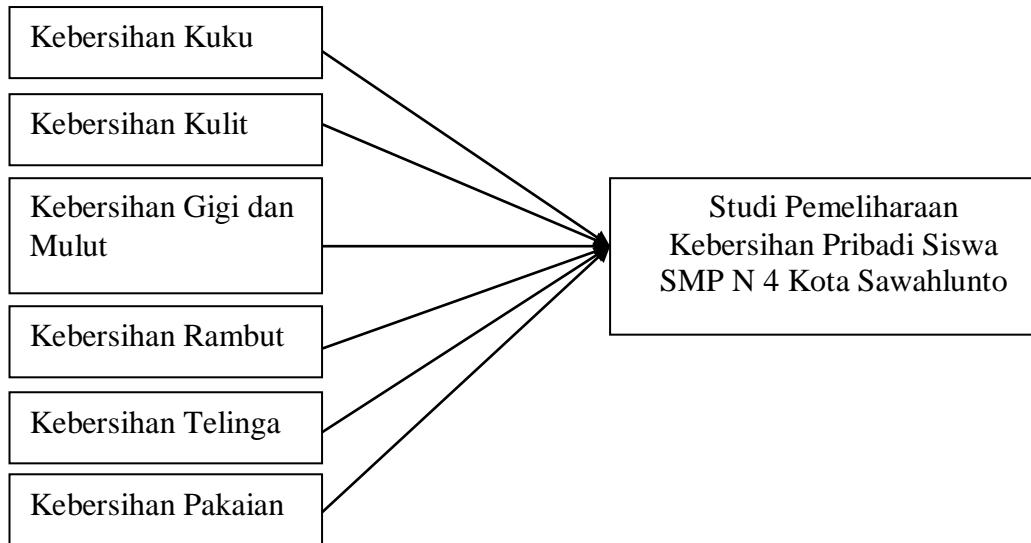
d. Perilaku Menjaga Kebersihan Pakaian

Menurut Purnomo Ananto (2006:38) :

“Adapun perilaku dalam menjaga kebersihan pakaian adalah dengan cara mencuci pakaian. Pakaian-pakaian yang kotor direndam menggunakan deterjen atau sabun cuci lainnya selama 20-30 menit. setelah direndam, pakaian dikucek dengan tangan/bros pencuci pakaian, bisa juga dilakukan dengan mesin cuci. Kemudian dibilas menggunakan air bersih, setelah itu jemur pakaian dibawah terik matahari sampai kering. setelah pakaian kering, kemudian disetrika dan ditaruh di lemari pakaian.”

B. Kerangka Konseptual

Pentingnya pemeliharaan di SMPN 4 Kota Sawahlunto adalah salah satu untuk meningkatkan taraf hidup sehat siswa serta meningkatkan prestasi belajar siswa semaksimal mungkin. Pelaksanaan UKS di sekolah perlu dikelola dengan proporsional serta memperhatikan kendala-kendala kebersihan kesehatan pribadi siswa, seperti kebersihan gigi, mulut, kuku, kulit, rambut dan pakaian maka dapat digambarkan kerangka konseptual dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :



C. Pertanyaan Penelitian

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

1. Seberapa baik pemeliharaan kebersihan kuku siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
2. Seberapa baik pemeliharaan kebersihan kulit siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
3. Seberapa baik pemeliharaan kebersihan gigi dan mulut siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
4. Seberapa baik pemeliharaan kebersihan rambut siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
5. Seberapa baik pemeliharaan kebersihan telinga siswa di SMPN 4 Sawahlunto?

6. Seberapa baik pemeliharaan kebersihan pakaian siswa di SMP N 4 Sawahlunto?
7. Seberapa baik pemeliharaan kebersihan pribadi siswa SMP N 4 Sawahlunto?

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tentang “Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto”, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa :

1. Kebersihan Rambut

Tingkat pencapaian kebersihan rambut siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto sebesar 69,11% dan menurut klasifikasi Arikunto (1998) tergolong baik.

2. Kebersihan Kuku

Adapun tingkat pencapaian kebersihan kuku siswa SMP Negeri 4 kota Sawahlunto ialah sebesar 69,00% dapat diklasifikasikan pada kategori baik.

3. Kebersihan Telinga

Tingkat pencapaian studi tentang pemeliharaan kebersihan telinga siswa SMP Negeri 4 kota Sawahlunto adalah sebesar 67,25% dan dalam klasifikasi Arikunto (1998) tergolong Baik.

4. Kebersihan Kulit

Pada indikator kebersihan kulit siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto tingkat pencapaiannya sebesar 75,08% dan tergolong Baik.

5. Kebersihan Gigi dan Mulut

Tingkat pencapaian kebersihan gigi dan mulut ialah sebesar 67,00 % dan masuk dalam klasifikasi baik.

6. Kebersihan Pakaian

Untuk tingkat pencapaian kebersihan pakaian Siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto adalah sebesar 58,05 % tergolong cukup.

7. Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto

Secara keseluruhan tingkat pencapaian Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto adalah 68,27 % dan hal ini masuk pada kategori Baik

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis menyarankan agar:

1. Disarankan pada siswa di SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto untuk mempertahankan pemeliharaan kebersihan pribadi siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto, karena terlihat bahwa pemeliharaan kebersihan pribadi siswa dalam klasifikasi baik.
2. Disarankan kepada guru di SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto untuk mempertahankan pemeliharaan kebersihan pribadi siswa yang telah dalam klasifikasi baik.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada Studi Pemeliharaan Kebersihan Pribadi Siswa SMP Negeri 4 Kota Sawahlunto. Oleh sebab itu, bagi peneliti selanjutnya hal ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam

pengembangan penelitian lebih lanjut dengan jumlah populasi yang lebih besar dan di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metode Penelitian. (Dasar Dasar Penelitian Ilmiah)*. Padang: UNP Padang.
- Ananto, Purnomo. 2006. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Bandung : Yrama Widya
- Berta, Leni.2011. *Tinjauan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah Di SD N 16 Air Batumbuk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok*. Skripsi: Perpustakaan UNP
- Hamidi, Lenita 2006. *Memelihara Kesehatan Gigi dan Mulut*. Jakarta: CV. Indra Djaya
- Irianto, Kus. 2004. *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia Paramedis*. Bandung: Yrama Widya
- Irianto, Kus. 2013. *Struktur dan Fungsi Tubuh Manusia*. Bandung: Yrama Widya
- Novita, Retni. 2013. *Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi siswa SDN 42 Kec. Koto Tangah*. Padang: Perpustakaan UNP
- Putra, Wahyudi. 2013. *Studi tentang perilaku hidup bersih dan Sehat siswa SDN 09 Air Tawar Barat, Kec.Padang Utara, Kota Padang*. Skripsi : Perpustakaan UNP
- Sasmita, Wahda. 2013. *Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi siswa SDN 11 Lembah Melintang Kabupaten Pasaman Barat*. Padang: Perpustakaan UNP
- Tim Esensi. 2012. *Mengenal UKS*. Jakarta: PT Gelora Aksara
- UNP 2010. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang : UNP