

**PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA SDN 10 SINOGA KECAMATAN  
SINTUK TOBOH GADANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

**SKRIPSI**

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



**Oleh**

**ENDANG MARDIANA  
NIM. 94833**

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

## **PERSETUJUAN SKRIPSI**

### **PERILAKU HIDUP SEHAT SISWA SDN10SINTOGA KECAMATAN SINTUK TOBOH GADANG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Endang Mardiana  
NIM : 94833  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dra. Rosmawati, M.Pd**  
NIP. 19610311 198403 2 001

**Drs. Edwarsyah, M.Kes**  
NIP. 19591231 198803 1 019

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

## **PENGESAHAN**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan  
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Perilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar Negeri 10  
Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten  
Padang Pariaman**

Nama : Endang Mardiana

Nim : 94833

Program Studi : Pendidikan Olahraga Jasmani dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dra. Rosmawati, M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	2. _____
3. Anggota	: Dr.H. Chalid Marzuki, MA	4. _____
4. Anggota	: Drs. Zainul Johor, M.Pd	5. _____
Anggota	: Atradinal, S.Pd, M.Pd	3. _____

## ABSTRAK

### **Perilaku Hidup Sehat Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman**

**OLEH : Endang Mardiana /2011**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi yang meliputi: (1) kebersihan kuku; (2) kebersihan kulit, tangan dan kaki; (3) kebersihan gigi; (4) kebersihan hidung; (5) kebersihan telinga; (6) kebersihan rambut.

Jenis penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 136 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 47 orang yang terdiri dari semua siswa kelas IV dan V yang ditetapkan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket yang memuat 41 butir pertanyaan dalam bentuk skala Gutman.

Hasil penelitian secara umum menunjukkan: perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman berada dalam kategori **baik**, menurut indikator yang diteliti, perilaku hidup sehat tentang: (1) kebersihan kuku dalam **kategori baik**; (2) kebersihan kulit tangan dan kaki berada dalam **kategori baik**; (3) kebersihan gigi berada dalam **kategori kurang baik**; (4) kebersihan hidung berada dalam **kategori sangat baik**; (5) kebersihan telinga berada dalam **kategori sangat baik**; dan (6) kebersihan rambut berada dalam **kategori sangat baik**.

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT penyusunan skripsi ini yang berjudul, “Perilaku Hidup Sehat Pada Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman” telah dapat diselesaikan dengan baik.

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

1. Drs. H. Arsil, M.Pd., sebagai dekan FIK UNP yang telah memberikan izin penelitian yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Bapak Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai ketua jurusan Pendidikan olahraga yang telah memberikan persetujuan penyusunan skripsi ini.
3. Dra. Rosmawati, M.Pd, dan Drs. Edwarsyah, M.Kes sebagai pembimbing I dan II yang telah memberikan pengarahan dan berbagai masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Chalid Marzuki, MA, Drs. Zainul Johor, M.Pd dan Atradinal, S.Pd. M.Pd selaku tim penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Ayahanda M. Nur dan Ibunda Animar yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini

6. Kacabdin pendidikan Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian.
7. Bapak Harjon S.Pd sebagai kepala sekolah yang telah memberikan kesempatan pengumpulan data (penyebaran angket) pada SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.
8. Ibuk Guru mata pelajaran Penjasorkes pada SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman yang telah berpartisipasi aktif membantu penulis dalam pengambilan data.

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

Padang, Agustus 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

### PERSETUJUAN SKRIPSI

### PENGESAHAN

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual .....	20
C. Pertanyaan Penelitian .....	21

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
1. Jenis Penelitian .....	22
2. Waktu Penelitian.....	22
3. Tempat Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel .....	23

C. Jenis dan Sumber Data .....	24
D. Defenisi Operasional .....	24
E. Instrumental .....	25
F. Teknik Analisis Data .....	27
G. Prosedur Penelitian .....	28
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data .....	29
B. Pembahasan .....	39
 <b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran .....	43
 <b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>46</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	23
2. Sampel Penelitian.....	24
3. Pilihan Jawaban dan Pemberian Skor Angket .....	26
4. Kriteria Pembandingan untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian .....	27
5. Distribusi Frekuensi Hidup di SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	29
6. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Tentang Kebersihan Kuku Pada Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman .....	31
7. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Tentang Kebersihan Kulit, Tangan dan Kaki pada Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupatn Padang Pariaman.....	32
8. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Tentang Kebersihan Gigi Pada Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman .....	34
9. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Tentang Kebersihan Hidung pada Siswa SD Negeri 10 Sintog Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman .....	36
10. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Tentang Kebersihan Telinga pada Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman .....	37
11. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Tentang Kebersihan Rambut Pada Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Penyusunan Instrumen Perilaku Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman.....	46
2. Angket Penelitian.....	49
3. Data Mentah Hasil Penelitian .....	53
4. Surat Izin Penelitian	
5. Foto Dokumentasi Penelitian	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Dalam 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 mampu menciptakan berbagai keberhasilan hidup, baik untuk diri sendiri, maupun demi kejayaan bangsa dan negara. Oleh karena itu, mewujudkan kesehatan bagi setiap orang untuk menciptakan masyarakat merupakan tujuan pembangunan bidang kesehatan sebagaimana dikemukakan dalam Pasal 2 Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, yaitu: "Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal".

Sesuai maksud kutipan di atas, kesadaran, kemampuan dan kemauan hidup sehat hanya dapat dilaksanakan jika setiap orang dapat berperilaku hidup sehat. Seseorang dapat dikatakan telah berperilaku hidup sehat 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, agar kelak dewasa menjadi hal yang biasa. Salah satu sarana untuk membiasakan anak berperilaku hidup sehat, maka di

Sekolah Dasar dilaksanakan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes).

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 di harapkan tersebut misalnya :

(1) siswa mampu memelihara kebersihan pribadi, diantaranya memelihara kebersihan kulit dengan cara mandi dua kali sehari, memelihara kebersihan gigi dengan cara menyikat gigi sehabis makan dan sebelum tidur, memotong kuku sekali dalam seminggu; (2) Siswa mampu memelihara kebersihan lingkungan dengan cara membuang sampah pada tempatnya; (3) siswa mampu mencegah penyakit, misalnya dengan cara menimbun genangan air di pekarangan rumah untuk mencegah berkembangbiakan nyamuk malaria, tidak jajan di sembarangan tempat untuk mencegah penyakit perut; (4) mampu memelihara kesegaran jasmani misalnya dengan cara melakukan olahraga 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.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, perilaku hidup sehat masih belum terlaksana sebagaimana mestinya. Meskipun di sekolah ini sudah ada peraturan dalam berpakaian, kebersihan dan kedisiplinan namun masih banyak siswa yang tidak mematuhi peraturan tersebut, seperti masih banyak siswa memakai baju yang tidak diseterika dan kotor, baju tidak masuk ke dalam, tidak memakai ikat pinggang sehingga mereka kelihatan tidak bersih dan rapi. Apalagi kalau dilihat ketika habis jam

pelajaran, mereka pulang ke rumah dalam keadaan tidak bersih. Banyak mereka yang pulang dengan baju yang sudah kotor karena kebiasaan makan yang tidak baik.

Bagi siswa perempuan kalau sudah habis jam pelajaran, mereka pulang tanpa memakai jilbab karena jilbabnya dilepas dan dimasukkan ke dalam tas dan ada juga yang disandang dibahu mereka. Kalau dilihat dari kebersihan mereka secara fisik, seperti kebersihan kuku, banyak kuku mereka yang panjang-panjang dan hitam sehingga kelihatan tidak bersih, padahal setiap minggu guru piket selalu melaksanakan pemeriksaan kebersihan mereka secara fisik dan diberikan sanksi bagi mereka yang melanggar, namun mereka tetap saja melanggar peraturan tersebut. Begitu juga dengan rambut siswa laki-laki yang panjang melampaui telinga. Sekali dalam seminggu diadakan pemeriksaan rambut bagi siswa laki-laki, kalau ada siswa laki-laki yang rambutnya panjang menutupi telinga maka guru akan memotongnya secara paksa. Meskipun demikian, kelihatannya mereka tidak jera dengan sanksi tersebut, karena setiap kali pemeriksaan masih banyak kedatangan yang rambut mereka panjang menutupi telinga.

Semua ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti : latar belakang orang tua, kondisi ekonomi keluarga, perhatian orang tua, faktor keturunan, dan kurangnya pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat sehingga mereka selalu berperilaku seenaknya saja. Untuk itulah, penulis ingin mengungkapkan lebih lanjut masalah ini agar dapat memberikan gambaran positif tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan

Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya untuk optimalisasi kesehatan siswa, karena kesehatan sangat menentukan keberhasilan siswa dalam segenap aspek kehidupan mereka.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Latar belakang orang tua
2. Kondisi ekonomi keluarga
3. Perhatian orang tua
4. Faktor keturunan
5. Kebersihan lingkungan
6. Kebersihan pribadi
7. Pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat
8. Kebiasaan sehari-hari

## **C. Pembatasan Masalah**

Berhubung karena terbatasnya waktu, tenaga, referensi, maka penulis membatasi masalah hanya pada kebersihan pribadi yang meliputi kebersihan kuku, kulit tangan dan kaki, gigi, hidung, telinga dan rambut.

#### **D. Perumusan Masalah**

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

Bagaimanakah Perilaku hidup Sehat tentang kebersihan peribadi siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman?

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

Sejalan dengan pembatasan dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku hidup Sehat khususnya tentang kebersihan peribadi siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman

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

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yaitu:

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Jurusan Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Kepala SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman, sebagai bahan masukan untuk peningkatan derajat kesehatan siswa



3. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes pada SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Padang sebagai bahan untuk meningkatkan mutu pembelajaran, khususnya tentang materi kesehatan
4. Siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman , sebagai bahan masukan untuk pengembangan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka
5. Lembaga Fakultas Ilmu Keolahragaan, sebagai sarana untuk menambah koleksi Karya Ilmiah, khususnya dalam bentuk skripsi

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

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 diatas 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”.

Dalam pengertian di atas, terkandung dua arti bahwa: seseorang yang berperilaku hidup sehat bukan hanya melakukan sikap atau tindakan memelihara kesehatan dan mencegah penyakit terhadap dirinya sendiri, tapi 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 pencegahan penyakit.

Kebersihan pribadi adalah kondisi atau keadaan seseorang yang bebas dari kotoran. Dengan demikian, perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi adalah sikap atau tindakan seseorang yang bertujuan memelihara

kesehatan atau mencegah penyakit dengan cara memelihara dirinya sendiri agar bebas dari segala kotoran atau sumber penyakit.

Kebersihan pribadi itu meliputi :

a. Kebersihan kuku

Kuku merupakan semacam zat tanduk yang terdapat di ujung-ujung jari-jari tangan dan kaki kita. Kuku-kuku pada jari tangan dan kaki kita itu mengalami pertumbuhan sehingga bertambah panjang. Pada kuku jari tangan yang panjang tampak berwarna kehitaman yang terbentuk dari kotoran atau 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 bakteri. Pada waktu makan, kuman atau kotoran yang menumpuk di bawah kuku jari tangan itu dapat tertelan bersama makanan. Akibatnya kita mengalami sakit disentri.

Hal ini dapat dijelaskan dalam buku Pedoman Dasar Usaha Kesehatan Sekolah (1996/1995) yang mengatakan bahwa :

Kuku yang kotor dan tidak terawat akan berakibat : (1) menjadi tempat bibit-bibit penyakit yang dapat masuk ke dalam tubuh kita dan mengakibatkan berbagai jenis penyakit, terutama penyakit yang menyerang alat pencernaan. (2) menjadi tempat telur-telur cacing yang bisa mengakibatkan timbulnya penyakit cacing pita, cacing tambang dan lain-lain.

Berdasarkan kutipan di atas dapat dikemukakan bahwa kita harus merawat kuku dengan baik, merawat kuku dengan baik itu dapat dilakukan dengan cara memotong kuku dengan pendek secara rutin sekali seminggu

agar kelihatan rapi dan bersih, dan juga menghindari agar kuman dan kotoran tidak mudah lengket.

Melalui uraian ringkas di atas, diperoleh gambaran seseorang siswa SD yang memelihara kebersihan kuku akan mengamalkan perilaku hidup sehat berikut: Mampu memotong kuku sendiri dan memotong kuku secara rutin minimal sekali dalam satu minggu.

b. Kebersihan kulit tangan dan kaki

Permukaan tubuh kita dilapisi oleh kulit. Pada kulit kita terdapat lubang-lubang 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 diluar 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. Pedoman Dasar Usaha Kesehatan Sekolah (1995/1996) yaitu :

Kulit harus dirawat dengan baik dan teratur agar tetap bersih. Jika keadaan kulit tidak bersih akan menyebabkan berbagai gangguan misalnya; bau badan yang kurang enak; timbulnya berbagai macam penyakit kulit antara lain : kadas, kudis, panu, borok, bisul, kusta, dan patek/pambosia.

Cara memelihara kebersihan kulit adalah dengan mandi dua kali sehari, pagi dan sore hari. Dan juga harus bisa membiasakan untuk mandi setelah melakukan aktivitas agar badan tetap dalam keadaan bugar. Mandi yang bersih adalah mandi yang menggunakan sabun mandi, setelah selesai mandi badan dikeringkan dengan menggunakan handuk. Pedoman Dasar Usaha Kesehatan Sekolah (1995/1996) yaitu, “Mandi dengan sabun, sehari dua kali dan keringkan dengan handuk sendiri (handuk pribadi)”.

Kulit di bagian tangan dan kaki adalah yang paling mudah dihindari kotoran. Oleh sebab itu, kaki dan tangan harus dicuci sebelum tidur. Kotoran pada kaki dan tangan dapat mengotori alas tidur dan bantal. Pedoman Dasar Usaha Kesehatan Sekolah (1995/1995) yaitu “Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci tangan dan kaki sesudah bermain dan sebelum tidur, harus menjadi kebiasaan bagi setiap para individu (anak didik)”.

Anak sering bermain dengan tanah atau batu dan bermain di tempat-tempat yang kurang bersih seperti selokan. Ada cara lain yang cukup ampuh yang dapat menghindarkan anak dari kuman-kuman penyakit yaitu dengan kebiasaan mencuci tangan (FK Unair, 2004). “Kebiasaan mencuci tangan masyarakat Indonesia belum baik. Terlihat dari kebiasaan mencuci tangan dengan menggunakan semangkuk air untuk membasuh tangan sebelum makan. Padahal kebiasaan sehat mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan sabun dapat menyelamatkan nyawa dengan mencegah penyakit” (Hasyim, 2009)

Berdasarkan uraian di atas, seseorang yang memelihara kebersihan kulit, tangan dan kaki akan menampilkan perilaku hidup sehat berikut: Mmencuci tangan sebelum makan, mencuci tangan sebelum tidur, mencuci kaki sebelum tidur, mencuci tangan dengan air mengalir, mandi dua kali sehari, dan mandi dengan sabun mandi.

c. Kebersihan gigi

Gigi berguna untuk mengunyah makanan. Sejak kecil anak dilatih untuk menjaga kebersihan giginya. Sebelum tidur, bangun tidur, dan sesudah makan, gigi harus dibersihkan dengan menggunakan sikat gigi yang sesuai dengan pemeliharaan kesehatan gigi yang baik, dan pasta gigi yang sesuai. Pemeliharaan kesehatan gigi juga termasuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Cokelat, 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 gigi berlubang”.

Dengan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa plak atau lapisan kuman dan kotoran dari sisa makanan yang menumpuk di permukaan gigi akan membentuk lubang yang kemudian bertambah lebar membentuk lubang gigi. Inilah yang kita sebut gigi berlubang.

Selain itu ada juga yang mengatakan bahwa, Gigi yang berlubang bukanlah disebabkan oleh ulat seperti anggapan orang pada zaman dahulu. Teori ini bertahan hingga tahun 70-an hingga Willoughby Miller seorang dokter gigi Amerika Serikat yang bekerja di Universitas Berlin menemukan penyebab pembusukan gigi. Ia menemukan bahwa lubang gigi disebabkan oleh pertemuan antara bakteri dan gula. Bakteri akan mengubah gula dari sisa makanan menjadi asam yang menyebabkan lingkungan gigi menjadi asam (lingkungan alam gigi seharusnya adalah basa) dan asam inilah akhirnya membuat lubang kecil pada email gigi.

Saat lubang terjadi pada email gigi, kita belum merasakan sakit gigi. Tetapi, lubang kecil pada email selanjutnya dapat menjadi celah sisa makanan dan adanya bakteri akan membuat lubang semakin besar yang melubangi dentin. Pada saat kita akan merasakan linu pada gigi saat makan. Bila dibiarkan, lubang akan sampai pada lubang saraf sehingga kita akan mulai merasakan sakit gigi. Proses ini tidak akan berhenti sampai akhirnya gigi menjadi habis dan hanya tersisa akar gigi.

Sakit gigi tidak dapat dipandang sebelah mata seperti anggapan beberapa orang, karena bila didiamkan, dapat membuat gigi menjadi bengkak dan meradang. Selain itu gigi berlubang dapat menjadi sarana saluran masuknya kuman penyakit menuju saluran darah yang dapat menyebabkan penyakit ginjal, paru-paru, jantung maupun penyakit lainnya.

Agar tidak bertambah parah, maka bila kita memiliki gigi berlubang sebaiknya kita segera mengunjungi dokter gigi untuk mengobatinya. Walaupun banyak orang tidak suka pergi ke dokter gigi dengan alasan tidak peduli dengan keadaan gigi, khawatir biayanya mahal, takut atau malu diejek karena gigi yang rusak, namun pergi ke dokter gigi adalah solusi terbaik untuk mengatasi sakit gigi. Gigi berlubang tidak dapat sembuh dengan sendirinya. Walaupun mungkin setelah menderita sakit gigi, rasa sakitnya dapat hilang tetapi tidak memperbaiki keadaan gigi. Gigi akan tetap berlubang, bahkan lubangnya akan terus semakin besar.

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

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

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

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

- (1) Sikatlah gigi secara teratur paling sedikit 2x sehari, pagi setelah makan/sarapan dan malam hari sebelum tidur; (2) Gunakan



pasta gigi yang mengandung fluoride;(3) Makan makanan bergizi dan kurangi makanan manis dan mudah lengket;(4) Periksa gigi ke dokter setiap 6 bulan sekali dan;(5) Jangan bertukar sikat gigi dengan orang lain agar tidak terjadi penularan penyakit

Sesuai kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa cara perawatan gigi agar tetap dalam kondisi sehat dilakukan dengan menyikat gigi secara teratur 2x dalam satu hari. Pagi hari setelah sarapan dan malam sebelum tidur adalah waktu yang tepat untuk menyikat gigi. Air liur tidak banyak keluar pada waktu kita tidur, sehingga gigi akan rusak bila kita membiarkan sisa makanan pada gigi tanpa menyikatnya. Air liur berguna untuk melindungi gigi dari bakteri penyebab gigi berlubang.

Untuk menyikat gigi digunakan pasta gigi yang mengandung fluoride. Zat ini merupakan salah satu bahan pembentuk email gigi. Adanya zat ini dapat mencegah pembusukan pada gigi.

Mengurangi makanan yang manis-manis dan mudah lengket. Makanan jenis ini bila tertinggal di gigi dan adanya bakteri akan menyebabkan asam yang membuat gigi berlubang.

Membiasakan diri untuk memeriksakan kesehatan gigi setiap 6 bulan sekali walaupun kita tidak merasakan sakit gigi. Hal ini diperlukan agar dokter dapat mendeteksi lubang kecil yang terjadi pada gigi dan dapat ditangani segera agar lubang tidak semakin membesar. Dapat juga dideteksi bagian gigi yang tidak rata atau berlekuk yang dapat menyebabkan gigi sulit dibersihkan.

Tidak menggunakan sikat gigi orang lain atau meminjamkan sikat gigi sendiri kepada orang lain, agar tidak terjadi penularan penyakit. Walau menyikat gigi telah dilakukan secara teratur namun bila dilakukan dengan cara yang tidak benar, tentu hasilnya tidak akan maksimal. Cara yang benar adalah dengan menyikat ke arah bawah untuk gigi depan (gigi seri) bagian atas, menyikat gigi ke arah atas untuk gigi depan bagian bawah dan menyikat secara mendatar untuk gigi geraham. Menyikat gigi geraham hendaknya dilakukan lebih lama, karena pada gigi ini berpotensi menempelnya sisa-sisa makanan.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan bahwa seseorang yang memelihara kebersihan gigi menampilkan perilaku hidup sehat seperti : Menyikat gigi sehabis makan, Menyikat gigi sebelum tidur, menyikat gigi dengan odol, mengurangi memakan makanan yang manis-manis, mengurangi memakan makanan yang mudah lengket pada gigi, tidak menggunakan sikat gigi orang lain dan, memeriksa kesehatan gigi sekali enam bulan ke dokter/puskesmas.

Secara umum manfaat penjagaan kesehatan gigi dan mulut anak adalah:

- (a) Pada usia dini, anak sedang tumbuh dan diperlukan gigi yang kuat dan sehat supaya anak dapat mengunyah makanan dengan sempurna
- (b) Mudah terjadi gigi yang berlubang yang menimbulkan rasa sakit yang amat mengganggu
- (c) Hendaknya pemeliharaan gigi ini menjadi kebiasaan

(d) Gigi sebagai alat pengunyah amat diperlukan karena dengan mengunyah makanan akan memberikan ransangan pada pertumbuhan rahang.

d. Kebersihan hidung

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

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

Sesuai maksud kutipan di atas, dapat dikemukakan bahwa hidung merupakan organ penting, baik sebagai bagian dari sistem pernafasan maupun sebagai indera pembau. Agar dapat berfungsi secara optimal lubang hidung harus dapat diupayakan agar tetap bersih. Bulu-bulu yang terdapat di dalam lubang hidung selalu dalam keadaan basah, agar udara kotor atau debu dapat diserap/lengket pada bulu-bulu tersebut. Setelah beberapa hari, bulu-bulu lubang hidung itu akan diselimuti debu atau kotoran. Itulah sebabnya harus kita bersihkan, agar bulu-bulu hidung tersebut selalu dapat berfungsi dengan baik untuk menyaring udara. Begitu juga dengan permukaan lubang hidung itu sendiri, juga harus selalu bersih agar ujung-ujung saraf pembau dapat berfungsi dengan baik. Disamping itu, lubang hidung akan berfungsi lebih baik sebagai pengatur suhu udara jika dalam kondisi yang bersih. Pedoman Dasar Usaha Kesehatan Sekolah

(1995/1996) ”Jangan membiasakan mengorek-ngorek ke dalam lubang hidung dengan jari atau benda-benda lain, hindari udara kotor dan jika perlu pakailah kain penutup hidung agar udara dapat tersaring”.

Berpedoman pada uraian di atas, dapat dikemukakan bahwa seseorang yang memelihara kebersihan hidung akan menampilkan perilaku hidup sehat seperti: menutup hidung dan mulut dengan sapu tangan pada saat banyak debu berterbangan di sekitarnya, membersihkan lubang hidung dengan kain yang lembut dan, segera membersihkan lubang hidung jika ada kotoran/debu.

e. 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. Pedoman Dasar Usaha Kesehatan Sekolah (1995/1996) “Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan telinga adalah :

(1) Jangan membiasakan mengorek telinga untuk mengeluarkan benda asing yang terdapat dalam telinga;(2) Hindarkan suara yang terlalu keras, atau tamparan di daerah telinga karena dapat mengakibatkan gendang telinga pecah;(3) Bila kemasukan air, akan mengakibatkan infeksi pada bagian dalam telinga. Cara mengeluarkan air dari dalam telinga ialah dengan jalan memasukkan sedikit air bersih ke dalam telinga. Kepala dimiringkan kearah telinga yang dimasukkan air sambil dipukul-pukul dengan tangan agar air sambil dipukul-pukul dengan tangan agar air terbawa mengalir keluar seluruhnya.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa tidak boleh asal mengorek jika ada benda asing yang masuk ke dalam telinga, karena itu bisa saja mengakibatkan hal yang fatal. Jika ada benda asing yang

masuk ke dalam liang telinga sebaiknya dibawa ke dokter. Selain itu telinga juga harus di jauhkan dari suara yang terlalu keras karena itu dapat menyebabkan kerusakan pada gendang telinga. Liang telinga juga harus dilap atau dikeringkan setiap selesai mandi. Tujuannya agar air tidak masuk ke dalam liang telinga. Membersihkan liang telinga setiap dan selesai mandi cukup dengan kain lembut (handuk, dan sebagainya) dengan menggunakan ujung jari. Selanjutnya, tiap minggu kita harus mengeluarkan kotoran yang ada di dalam telinga dengan menggunakan kapas bersih.

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

#### f. 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. Dekdikbud (1990:435)

mengemukakan:” ketombe (dalam bahasa latin disebut *Tinea kufuracea*) adalah penyakit kulit kepala (bersisik-sisik putih dan gatal) disebut juga dengan istilah kelumumur”. Seseorang yang memiliki kulit kepala berketombe akan merasakan semakin gatal-gatal. pada saat digarut atau disisir, sisik-sisik putih atau ketombe akan merasakan semakin gatal-gatal.pada saat digarut atau disisir, sisik-sisik putih atau ketombe dikulit kepala itu akan mengelupas dan lengket pada rambut. Ketombe akan mengganggu kesehatan rambut.

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

Sesuai maksud kutipan di atas, maka rambut harus dicuci paling sedikit dua kali dalam satu minggu. Tujuan membersihkan atau mencuci rambut adalah agar rambut selalu bersih, bebas dari kotoran, dan tidak berketombe, serta tidak mudah rontok.

Senada dengan uraian diatas, 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 shampoo”.

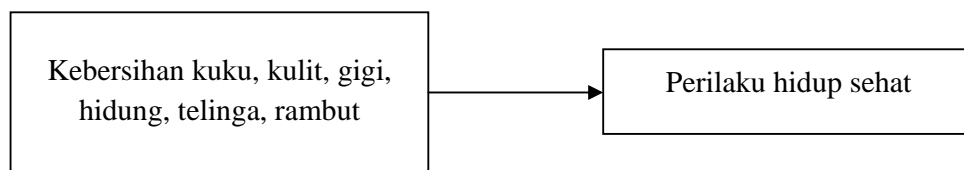
Kutipan di atas menyatakan bahwa rambut yang sehat tampak rapi, bersih dan tidak bau. Untuk mendapatkan rambut yang sehat harus dicuci paling sedikit dua kali dalam satu minggu. Bahan pembersih yang dianjurkan untuk mencuci rambut adalah shampo.

Berdasarkan uraian diatas 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 shampo dan (3) selalu memelihara kerapian rambut.

## **B. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan deskripsi kajian teori yang dikemukakan di atas, maka yang dimaksud dengan perilaku hidup sehat adalah sikap atau tindakan seseorang/kelompok dengan tujuan memelihara kesehatan atau mencegah penyakit. Perilaku hidup sehat seseorang dapat ditinjau dari memelihara kebersihan pribadi.

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



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

**C. Pertanyaan Penelitian**

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

Sejauh mana perilaku hidup sehat tentang kebersihan pribadi pada siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman ?



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa perilaku hidup sehat siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman berada dalam **kategori baik** dengan persentase 76.02%.

#### **B. Saran-saran**

Berpedoman kepada hasil penelitian untuk masing-masing butir pernyataan dalam angket, maka untuk peningkatan perilaku hidup sehat pada siswa SD Negeri 10 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman pada masa yang akan datang, dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Kepada kepala sekolah, Guru Pembina UKS, dan Pimpinan Puskesmas terdekat, secara bersama-sama diharapkan meningkatkan kualitas pelaksanaan UKS yang lebih difokuskan pada peningkatan perilaku hidup sehat di kalangan siswa.
2. Kepada Guru mata pelajaran pendidikan Jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) diharapkan lebih memperdalam dan memperluas materi budaya hidup sehat, khususnya dalam aspek kebersihan pribadi.
3. Kepada para orang tua, diharapkan untuk: (a) menyediakan sikat gigi tersendiri untuk masing-masing anggota keluarga; (b) menyediakan

handuk tersendiri untuk masing-masing anggota keluarga; dan (c) meningkatkan pengawasan agar anak-anak mereka dapat berperilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

4. Kepada para siswa, diharapkan: (a) tidak meminjam atau memakai sikat gigi orang lain; (b) tidak memakai atau menggunakan handuk orang lain; dan (c) menerapkan pola hidup sehat sebagaimana yang semestinya.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Arikunto. (1989). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineke Media
- Depdibud. (1990). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdikbud. (1996). *Memelihara dan Merawat Badan (Modul A35)*. Jakarta: Diperbanyak TB. Angkasa.
- Depkes RI. (2005). *Perilaku Hidup Sehat*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Haryanto. (1999). *Ilmu Pengetahuan Alam Jilid 2 untuk Kelas 4 SD*. Jakarta: Erlangga.
- Kantor Wilayah Departemen Kesehatan Propinsi Sumatera Barat. (1995/1996). *Pedoman Dasar Usaha Kesehatan Sekolah*. Padang: Proyek Penyuluhan Kesehatan Masyarakat.
- Nawawi, Hadari. (1983). *Metode Penelitian di Bidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- PDGI. (2009). “Petunjuk Praktis Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut Keluarga”, *Brosur Kerjasama PDGI- Pepsodent*. Jakarta.
- Rositawaty dan Aris Muharam. (2008). *Senang Belajar Ilmu Pengetahuan Alam*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Usman. (1995). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineke Media.
- Undang-undang RI No. 23 Tahun 1992 Tentang Kesehatan Beserta Penjelasannya*. Yogyakarta: Pustaka Widyatama, Cetakan Kedua, April 2005.
- Yusuf, A. Muri. (2005). *Metodologi Penelitian Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press.