

**TINJAUAN PEMELIHARAAN KESEHATAN PRIBADI SISWA DI
SEKOLAH DASAR NEGERI 02 BATIPUH KECAMATAN
BATIPUH SELATAN KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai salah
satu persyaratan Guna memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**YOGI PUTRA
NIM. 53440**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

TINJAUAN PEMELIHARAAN KESEHATAN PRIBADI SISWA DI SEKOLAH DASAR NEGERI 02 BATIPUH KECAMATAN BATIPUH SELATAN KABUPATEN TANAH DATAR

Nama : Yogi Putra

NIM : 53440

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2015

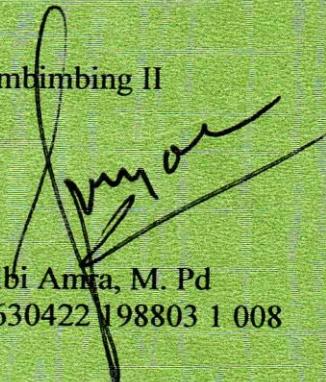
Disetujui oleh

Pembimbing I



Drs. Edwardsyah, M. Kes
NIP. 19593112198803019

Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M. Pd
NIP. 19630422198803 1 008

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 195907051985031002

PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar

Nama : Yogi Putra

NIM : 53440

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

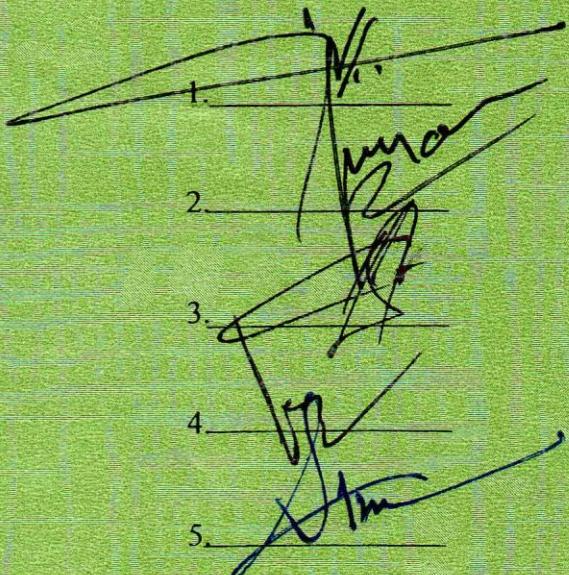
Padang, Januari 2015

Tim Pengaji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Edwarsyah, M. Kes



2. Sekretaris : Drs. Qalbi Amra, M. Pd

3. Anggota : Drs. H. Ali Umar, M. Kes

4. Anggota : Drs. H. Nirwandi, M. Pd

5. Anggota : Drs. Ali Asmi, M. Pd

ABSTRAK

Yogi Putra : Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya pemeliharaan kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana pemeliharaan kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar dilihat dari kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan gigi, dan kesehatan rambut.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 141 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu siswa kelas IV dan V, yang berjumlah 40 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus $P = f/n \times 100\%$.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: 1) Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar sebesar 59.75%, termasuk dalam klasifikasi cukup, 2) Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar sebesar 59.43%, termasuk dalam klasifikasi cukup, 3) Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan gigi siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar sebesar 54.47%, termasuk dalam klasifikasi cukup, 4) Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar sebesar 57.69%, termasuk dalam klasifikasi cukup. Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar dilihat dari kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan gigi, dan kesehatan rambut termasuk klasifikasi "Cukup" dan perlu ditingkatkan lagi.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar”**.

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 ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

3. Drs. Edwarsyah, M. Kes. selaku pembimbing I dan Drs. Qalbi Amra, M. Pd. selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. H. Ali Umar, M. Kes, Drs. Ali Asmi, M. Pd, Drs. H. Nirwandi, M. Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Kepala Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar yang telah bekerjasama dalam pelaksanaan penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Kesehatan Pribadi.....	8
2. Ruang Lingkup Pemeliharaan Kesehatan Pribadi.....	10
a. Kesehatan Kulit	11
b. Kesehatan Kuku	16
c. Kesehatan gigi dan mulut	20
d. Kesehatan Rambut	24
B. Kerangka Konseptual	28
C. Pertanyaan Penelitian.....	28

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	30
D. Jenis dan Sumber Data.....	32
E. Teknik dan alat Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	34
1. Pemeliharaan Kesehatan Kulit	34
2. Pemeliharaan Kesehatan Kuku	35
3. Pemeliharaan Kesehatan Gigi.....	37
4. Pemeliharaan Kesehatan Rambut.....	38
B. Pembahasan	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	48
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA..... **50**

LAMPIRAN..... **51**

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian.....	31
2. Sampel penelitian.....	31
3. Kriteria Penilaian.....	33
4. Distribusi Frekuensi Data Kesehatan Kulit.....	34
5. Distribusi Frekuensi Data Kesehatan Kuku	36
6. Distribusi Frekuensi Data Kesehatan Gigi	37
7. Distribusi Frekuensi Data Kesehatan Rambut	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	28
2. Histogram Distibusi Frekuensi Data Kesehatan Kulit.....	35
3. Histogram Distribusi Frekunesi Data Kesehatan Kuku.....	37
4. Histogram Distibusi Frekuensi Data Kesehatan Gigi.....	38
5. Histogram Distrubusi Data Kesehatan Rambut.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Penelitian	51
2. Petunjuk Pengisi Angket Penelitian.....	52
3. Angket Penelitian.....	53
4. Deskripsi Data Pemeliharaan Kesehatan Kulit.....	55
5. Deskripsi Data Pemeliharaan Kesehatan Kuku.....	57
6. Deskripsi Data Pemeliharaan Kesehatan Gigi.....	59
7. Deskripsi Data Pemeliharaan Kesehatan Rambut.....	61
8. Dokumentasi Penelitian	63
9. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang	66
10. Surat Izin Penelitian UPTD Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar	67
11. Surat keterangan selesai penelitian dari SD Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang harus diwujudkan terlebih dahulu untuk mencapai kesejahteraan umum yang menjadi cinta-cita bangsa Indonesia sebagaimana dirumuskan dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945. Untuk mewujudkan kesehatan masyarakat secara optimal harus dimulai dari peningkatan kesehatan masyarakat secara perorangan. Penjelasan tentang rencana pokok pembangunan kesehatan pemerintah telah merencanakan dan juga memprogramkan untuk kesehatan masyarakat Indonesia.

Setiap warga Negara berhak mendapatkan derajat kesehatan yang setinggi-tingginya, untuk itu diperlukan adanya undang-undang pokok yang ditetapkan, yang dimaksud dengan undang-undang pokok tersebut adalah undang-undang pokok kesehatan, yang harus meliputi ketentuan-ketentuan pemeliharaan dan pemulihan baik yang diselenggarakan oleh pemerintah dan rakyat sendiri. Bagi pemerintah diselenggarakan rancangan undang-undang kesehatan. Hal ini tercantum di dalam UU RI No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan Bab II pasal 3 yang menyatakan: Pembagunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembagunan sumberdaya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis.

Berdasarkan uraian di atas bahwa pembagunan di bidang kesehatan dititik beratkan pada kesehatan pribadi manusianya. Kesehatan yang tidak baik sangat sulit bagi seseorang mengembangkan potensinya, memelihara kesehatan pribadi merupakan langkah awal untuk mengusahakan masyarakat yang baik. Melalui pendidikan kesehatan, siswa dapat mengetahui bagaimana berprilaku yang baik dan cara pencegahan penyakit.

Kesehatan pribadi adalah kesehatan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat membina keluarga dan masyarakat yang sehat, dan kesehatan pribadi merupakan dasar untuk melakukan berbagai kegiatan atau perbuatan yang positif selama hidup. Memelihara kebersihan dan kesehatan pribadi adalah salah satu upaya pendidikan kesehatan yang diberikan kepada peserta didik di sekolah dan dirumah. Melalui peningkatan kebersihan dan kesehatan pribadi diharapkan peserta didik dapat meningkatkan derajat kesehatannya menjadi lebih baik.

Menurut Anik (2013:31) pemeliharaan kesehatan pribadi di bagi dalam ruang lingkup kesehatan yang mempelajari mengenai beberapa hal, yaitu:

- 1) Memelihara kebersihan kulit, 2) Memelihara kebersihan rambut, 3) Memelihara kebersihan kuku, 4) Memelihara kebersihan hidung, 5) Memelihara kebersihan telinga, 6) Memelihara kebersihan mulut dan gigi, 6) Memelihara kebersihan tangan kaki, 8) memelihara kesehatan mata, 8) Memelihara kebersihan pakaian.

Berdasarkan kutipan di atas diharapkan dengan pemberian materi ini di sekolah dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak yang harmonis dan tidak mengalami gangguan kesehatan. Upaya memelihara

kesehatan pribadi siswa tidak terlepas dari upaya pendidikan secara keseluruhan dan pendidikan kesehatan pada khususnya, karena menjaga kebersihan pribadi secara optimal, tidak mungkin terwujud tanpa adanya penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua dan masyarakat sekitarnya. pendidikan kebersihan adalah salah satu upaya pendidikan yang diberikan di sekolah dan lingkungan rumah tinggal. Adapun yang diharapkan dari kebersihan pribadi adalah agar peserta didik mengetahui akan manfaat dan pentingnya kesehatan pribadi dan ampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan pribadi dalam upaya peningkatan kesehatan pribadi.

Peningkatan kesehatan pribadi yang dimulai pada usia Sekolah Dasar (SD) akan memberikan arti yang sangat penting untuk kelanjutan masa depan peserta didik serta penanaman pola hidup sehat dari usia dini akan membiasakan diri dengan kehidupan yang sehat pula. Sekolah juga harus memberikan pelayanan kesehatan kepada peserta didiknya pelayanan yang dilakukan dengan cara mendatangkan petugas kesehatan puskesmas yang bekerja sama dengan sekolah. Pelayanan kepada semua peserta didik dilakukan secara periodik sehingga dapat terpantau keluhan dari peserta didik itu sendiri, kegiatan tersebut menjurus kepada peningkatan kebersihan pribadi siswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk menerapkan kebersihan pribadi itu dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar seharusnya

berjalan sebagaimana yang diharapkan, karena kesehatan pribadi siswa mempunyai andil yang sangat penting dalam rangka mewujudkan tujuan dan pendidikan dasar seperti yang telah dikemukakan yaitu memelihara kesehatan jasmani dan rohani.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar masih ada siswa yang mempunyai kesehatan pribadi yang terbilang tidak baik. Beberapa siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar ini kurang memperhatikan kesehatan kulit, dimana ada beberapa siswa yang mengalami kerusakan pada kulit, seperti kudis dan panu, selanjutnya kesehatan kuku, dimana ada beberapa siswa yang kukunya tidak terawat atau tidak dipotong, kesehatan rambut, ada beberapa orang rambut siswa tidak rapi atau panjang, kesehatan gigi, ada juga beberapa orang siswa yang mengalami kerusakan gigi setiap kelasnya. seperti plak pada gigi, gigi berlubang dan peradangan gusi. serta pakaian yang kurang rapi dan pakaian yang tidak bersih.

Berdasarkan uraian di atas, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai sejauhmana pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar maka peneliti tertarik melakukan penelitian.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kesehatan kulit
2. Kesehatan kuku
3. Kesehatan rambut
4. Kesehatan gigi
5. Kebersihan telinga
6. Kebersihan hidung
7. Kebersihan kaki dan sepatu
8. Kebersihan pakaian

C. Pembatasan Masalah

Karena banyaknya penyebab masalah dan juga keterbatasan dana, waktu, serta literatur yang ada pada penulis, maka penulis membatasi yang akan diteliti hanya pada pemeliharaan kesehatan pribadi siswa, yang meliputi :

1. Pemeliharaan kesehatan kulit
2. Pemeliharaan kesehatan kuku
3. Pemeliharaan kesehatan gigi
4. Pemeliharaan kesehatan Rambut

D. Perumusan Masalah

Dalam penelitian ini masalah yang akan diteliti dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pemeliharaan kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar ?
2. Bagaimanakah pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar ?

3. Bagaimanakah pemeliharaan kesehatan gigi siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar ?
4. Bagaimanakah pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar yang meliputi :

1. Pemeliharaan kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar.
2. Pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar.
3. Pemeliharaan kesehatan gigi siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar.
4. Pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sekolah, sebagai pedoman untuk meningkatkan kesehatan pribadi siswa di SD Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar.

3. Guru, sebagai umpan balik tentang sejauh mana siswa menerapkan budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari sebagai hasil pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan terhadap siswa.
4. Siswa, sebagai pedoman bagaimana menjaga kesehatan pribadi dengan lebih baik
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti lain, sebagai bahan pertimbangan dan masukan dalam melakukan penelitian

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pemeliharaan kesehatan pribadi 40 orang siswa di SD Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar sebesar 59.75%, termasuk dalam klasifikasi cukup.
2. Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar sebesar 59.43%, termasuk dalam klasifikasi cukup.
3. Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan gigi siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar sebesar 54.47%, termasuk dalam klasifikasi cukup.
4. Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar sebesar 57.69%, termasuk dalam klasifikasi cukup.
5. Pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Batipuh Kecamatan Batipuh Selatan Kabupaten Tanah Datar dilihat dari kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan gigi, dan kesehatan rambut termasuk klasifikasi cukup dan perlu ditingkatkan lagi.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Sekolah agar lebih memperhatikan kesehatan pribadi siswa, khususnya kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan gigi dan kesehatan rambut.
2. Guru Penjasorkes, baik melalui pembelajaran kesehatan maupun dalam pelaksanaan program UKS diharapkan memberikan pendalaman dan peluasan materi dalam aspek pemeliharaan kesehatan pribadi, khususnya kebersihan kulit, kebersihan rambut, dan kebersihan gigi.
3. Siswa agar memperhatikan lagi kesehatan pribadi khususnya kesehatan kulit, kuku, gigi dan rambut.
4. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap pola hidup sehat dan kebersihan anak.
5. Perlukan adanya kerja sama yang baik antara pihak sekolah dengan petugas medis atau puskesmas setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Maryunani. 2013. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Cholid narbuko. 2013. Metode Penelitian. Jakarta : Bumi Aksara
- Depkes R.I. 1995. Materi Tentang Kesehatan untuk Guru UKS. Padang : FIK UNP
- Depkes, RI. 2002. Cara Melaksanakan UKS di Sekolah Dasar. Jakarta.
- Hardianto, dkk. 1994. Usaha Kesehatan Sekolah. Yogyakarta: FK Universitas Gadjah Mada.
- Lindsay, Dingwall. 2013. Higiene Personal. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Mu'rifah & Hardianto Wibowo. 1992. Pendidikan Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Purnomo Ananto. 2006. Usaha Kesehatan Sekolah. Bandung : Yarama Widya
- R. Clevere Susanto. 2013. Penyakit kulit dan Kelamin. Yogyakarta : Nuha Media
- Slamet, S.R. 2004. Panjaskes. Jakarta: Tiga Serangkai.
- Soegeng & Anne. 2009. Kesehatan dan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta
- Riduwan. 2005. Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula. Bandung : Alfabeta
- Tim Esensi. 2012. Mengenal UKS. Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama
- UU RI No 36 tahun 2009 tentang Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan
- UNP. 2010. Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/ Skripsi UNP. Padang: UNP