

**GAMBARAN TENTANG PRILAKU KESEHATAN PRIBADI SISWA  
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 20 BINUANG KAMPUNG DALAM  
KECAMATAN PAUH KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olah raga sebagai  
salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu  
pada fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang*



Oleh:  
**ON ARIATI**  
Nim. 1109629

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2013**

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

### GAMBARAN TENTANG PRILAKU KESEHATAN PRIBADI DI SEKOLAH DASAR NEGERI 20 BINUANG KAMPUNG DALAM KECAMATAN PAUH KOTA PADANG

Nama : On Ariati  
NIM : 1109629  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2013

Disetujui Oleh

Pembimbing I

*Zubairi*  
**Drs Willadi Rasyid, M. Pd**  
NIP. 195911211986021006

Pembimbing II

*Murni*  
**Dra. Darni, M.Pd**  
NIP. 196012251984032001

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

*Yulifri*  
**Drs. Yulifri, M.Pd**  
NIP. 195907051985031002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

**CARTELA TENTANG PRILAKU KESEHATAN PRIBADI SISWA  
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 20 BINUANG KAMPUNG DALAM  
KECAMATAN PAUH KOTA PADANG**

Nama : On Ariati  
NIM : 1109629  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Juni 2013

**Tim Penguji**

Nama

1. Ketua : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Darni, M.Pd
3. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes
4. Anggota : Drs. Nirwandi, M.Pd
5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

**Tanda Tangan**

The image shows five handwritten signatures, each preceded by a number from 1 to 5, corresponding to the list of committee members above. The signatures are written in black ink on five separate horizontal lines.

## **ABSTRAK**

### **On Ariati, 2013. Gambaran Tentang Prilaku Kesehatan Pribadi di Sekolah Dasar Negeri 20 Binuang Kampung Dalam Kecamatan Pauh kota padang**

Masalah yang dikemukakan dalam skripsi ini sesuai hasil study pendahuluan adalah masih banyak nya siswa SDN 20 Binuang Pauh yang belum mencerminkan tingkat kesegaran jasmani secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui prilaku kesehatan pribadi siswa.

Penelitian ini tergolong jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kecamatan Pauh yang berjumlah 99 orang. Sampel penelitian di dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V yang berjumlah 35 orang yang diambil secara total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan angket Skala Guttman yang memuat 30 pertanyaan dengan teknik analisis data  $P = F/N \times 100\%$ .

Hasil penelitian di SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kecamatan Pauh kesehatan gigi mencapai **kategori Baik**, kesehatan kulit mencapai **kategori baik**, dan kesehatan kuku mencapai **kategori baik**.

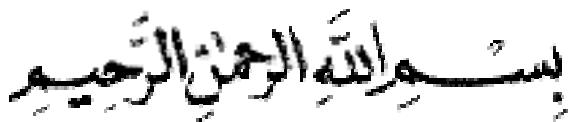
## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali sebagai bahan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juni 2013  
Saya yang menyatakan

ON ARIATI

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun maksud dan tujuan penelitian skripsi yang berjudul : **Gambaran Tentang Prilaku Kesehatan Pribadi di Sekolah Dasar Negeri 20 Binuang Kampung Dalam Kecamatan Pauh kota padang.**

Meskipun peneliti telah muncurahkan segenap kemampuan dan waktu serta tenaga agar tulisan ini dapat tersaji sebaik mungkin, namun peneliti menyadari masih banyak terdapat kelemahan dan kekurangan pada penelitian ini. Sehubungan dengan itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua yang telah membantu terselesainya skripsi ini.

1. Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan surat izin penelitian.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah menyetujui skripsi ini,
3. Drs. Willadi Rasyid, M. Pd, selaku Pembimbing I dan Dra. Darni, M.Pd, selaku pembimbing II, yang dalam kesibukannya beliau masih meluangkan waktu dan tenaga untuk memberikan petunjuk, bimbingan dan arahan dalam penelitian skripsi ini dengan bijaksana.

4. Tim Penguji Skripsi Dra.Pitnawati, M.Pd, Drs. Nirwandi, M.Pd dan Drs. Edwarsyah M.Kes yang telah memberikan penilaian sekligus berbagai masukan untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Kepala sekolah SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kecamatan Pauh yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian disekolahnya.
6. Ayah dan Ibu tercinta yang selalaku memberikan dorongan dan bantuan baik materil maupun moril guna keberhasilan anak-anaknya dalam menyelesaikan pendidikan.
7. Untuk rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang ikut membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga kemurahan hati bapak, Ibu, Kakak, Adik-adik serta rekan-rekan seperjuangan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Akhir kata peneliti mengharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan masukan untuk penelitian selanjutnya.

Padang, Juni 2013

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b>		<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>		
<b>ABSTRAK</b>	.....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	.....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	.....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	.....	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	.....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	.....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	.....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>		
A.	Latar Belakang Masalah .....	1
B.	Identifikasi Masalah .....	5
C.	Pembatasan Masalah.....	5
D.	Perumusan Masalah.....	6
E.	Tujuan Penelitian .....	6
F.	Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>		
A.	Kajian Teori .....	8
1.	Pengertian kesehatan pribadi.....	8
2.	Prilaku kesehatan gigi.....	11
3.	Prilaku kesehatanm kulit .....	16
4.	Prilaku kebersihan kuku .....	20
B.	Kerangka Konseptual .....	23
C.	Pertanyaan Penelitian .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>		
A.	Jenis Penelitian .....	25
B.	Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
C.	Populasi dan Sampel .....	25
D.	Jenis dan Sumber Data .....	27

E. Teknik Pengumpulan Data .....	29
----------------------------------	----

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil penelitian .....	33
B. Pembahasan .....	44

#### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan .....	51
B. Saran .....	51

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
-----------------------------	-----------

## **DAFTAR TABEL**

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi penelitian .....	29
2. Sampel penelitian .....	30
3. Kisi-kisi angket penelitian .....	32
4. Kriteria pembanding untuk menyimpulkan hasil penelitian .....	34
5. Distribusi frekuensi prilaku kesehatan pribadi .....	36
6. Distribusi frekuensi prilaku kesehatan kulit .....	38
7. Distribusi frekuensi prilaku kesehatan gigi .....	41
8. Distribusi frekuensi prilaku kebersihan kuku .....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Kerangka konseptual prilaku kesehatan pribadi .....	25

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran: halaman

1. Angket penelitian
2. Data mentah hasil penelitian
3. Surat izin penelitian
4. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Untuk mendapatkan kesehatan siswa yang baik dapat diberikan melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan seperti yang tertuang dalam kurikulum pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran penjasorkes. Dengan demikian peserta didik memiliki kemampuan untuk memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut Depdiknas (2003 :155), adalah agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

"1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih. 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar. 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani dan kesehatan. 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis. 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan. 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Dalam upaya meningkatkan kesadaran, kemampuan, dan kemauan hidup sehat dilembaga pendidikan formal, khususnya disekolah dasar, dilaksanakan

pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes). Sesuai dengan kurikulum 2006 pengembangan silabus kurikulum tingkat satuan pendidikan (KTSP) yang berlaku sekarang, maka dalam pembelajaran penjasorkes dikembangkan dua bentuk materi yaitu, materi praktek yang berisi dasar dasar gerakan olahraga, dan materi teori kesehatan yang disebut budaya hidup sehat. Untuk menerapkan budaya hidup sehat maka hal hal yang perlu kita perhatikan adalah kesehatan pribadi, lingkungan sekolah yang sehat, makanan yang sehat dan bergizi.

Namun yang paling ditekankan disini adalah tingkat kesehatan pribadi anak sekolah karena mengingat anak-anak usia sekolah adalah merupakan generasi penerus bangsa, maka perlu kiranya mendapatkan perhatian yang serius dari semua pihak terutama dari pemerintah, juga masyarakat sekolah tersebut merupakan kelompok masyarakat yang dapat dikendalikan secara efektif dan efisien. Untuk menciptakan bagaimana kesehatan siswa yang baik dengan cara berprilaku bersih dan sehat. Prilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) merupakan sekumpulan prilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya.perilaku hidup bersih ini dapat dilakukan dengan cara memelihara kesehatan kulit, rambut, gigi, rambut, kaki dan pakaian.

Sejalan dengan itu sebagai mana yang di ungkapkan oleh Syarifidin (1997: 30) : “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”.

Dari pernyataan di atas dapatlah di ambil suatu kesimpulan bahwa pentingnya kesehatan bagi individu terutama sekali bagi anak-anak usia sekolah dasar, dimana mereka akan mengikuti proses pembelajaran, untuk itu perlu kondisi tubuh yang segar dan bugar, sehingga dalam belajar siswa dapat mengikuti pelajarannya dengan baik.

Berdasarkan pengamatan awal yang penulis lakukan pada siswa di SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kecamatan Pauh, bahwa masih banyak siswa yang belum mencerminkan tingkat kesegaran jasmani yang baik, misalnya : malas atau kurang gairah saat pembelajaran dikelas, cepat lelah ketika berolah raga dilapangan, kurang memiliki daya tahan tubuh dari penyakit, misalnya mudah diserang penyakit flu, masuk angin atau demam, dan bahkan ada yang mengalami penyakit gigi berlobang. Kecendrungan rendahnya tingkat kesegaran jasmani atau kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa tersebut, lebih diduga belum menampilkan prilaku hidup sehat sebagaimana mestinya, seperti : kurang memelihara kesehatan pribadi, sering jajan disekolah sehingga berpengaruh pada kebiasaan atau keteraturan makan dan suka mengkonsumsi makanan yang dapat menyebabkan kerusakan gigi seperti memakan coklat, es dan sebagainya. Selain itu beberapa siswa menyatakan kalau mereka kurang gemar berolahraga.

Kita lihat ada sebagian anak sudah menderita, kerusakan gigi. Anak didik usia SD ini, mereka senang memakan makanan seperti gula-gula/permen, cokelat, roti, kue-kue lainnya secara berlebihan akan memperbesar kemungkinan

terjadinya kerusakan gigi dan juga memakan makanan yang panas-panas dan minuman yang terlalu panas, dan yang terlalu dingin. Begitu juga dengan perawatan kulit, kalau dilihat dari kehidupan sehari-hari karena cara hidup yang kurang sehat, musim hujan banyak air yang tergenang, itupun menjadi kesenangan bagi anak-anak seusia SD. Merekapun senang bermain air, sampai membuka alas kaki, kapan perlu sampai mandi, sementara air yang tergenang itu mungkin saja sudah banyak bibit penyakit di dalamnya. Namun mereka tidak menyadari bahwa jika musim panas tiba jalanan berdebu, mereka bermain kejar-kejaran sehingga debu berterbang dan hinggap di tubuh yang akan mendatangkan penyakit kulit, seperti panu, kurap, kudis dan lain sebagainya.

Berdasarkan studi pendahuluan diatas, maka yang menjadi masalah adalah belum optimalnya pencerminan prilaku siswa yang diduga mengakibatkan kecendrungan rendahnya tingkat kesegaran jasmani atau kesehatan mereka. Diduga faktor penyebabnya adalah; kurangnya pengetahuan siswa mengenai prilaku kebersihan kulit/ badan, kurangnya pengetahuan siswa mengenai prilaku kebersihan mulut, kurangnya pengetahuan siswa mengenai prilaku kebersihan gigi, kurangnya pengetahuan siswa mengenai prilaku kebersihan rambut, kurangnya pengetahuan siswa mengenai prilaku kebersihan kuku, kurangnya pengetahuan siswa mengenai prilaku kebersihan kaki dan sepatu, kebersihan lingkungan sekolah, kebersihan lingkungan tempat tinggal, kebersihan membuang sampah, kebiasaan makan, kegemaran berolahraga.

Berdasarkan kenyataan ini, maka untuk melihat sejauh mana masalah

tentang kesehatan pribadi di sekolah dan bagaimana pemecahannya maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang diberi judul "**gambaran tentang prilaku kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 20 Binuang Kampung Dalam Kecamatan Pauh Kota Padang**".

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan lingkungan sekolah diantaranya :

1. Perilaku kebersihan mulut
2. Perilaku kebersihan gigi
3. Perilaku kesehatan Kulit
4. Perilaku kesehatan Rambut
5. Perilaku kesehatan Kuku
6. perawatan kaki dan sepatu
7. kebersihan lingkungan sekolah
8. kebersihan lingkungan tempat tinggal
9. kebersihan membuang sampah
10. kebiasaan makan
11. kegemaran berolahraga

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah terlihat banyak faktor yang diduga mempengaruhi kesehatan lingkungan fisik sekolah. Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, dan dana maka penulis membatasi masalah

pada:

1. Perilaku kesehatan gigi
2. Perilaku kesehatan kulit
3. Perilaku kebersihan kuku

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

Dari pembatasan masalah, maka yang menjadi perumusan masalah di atas adalah :

1. Bagaimana prilaku kebersihan gigi di SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang ?
2. Bagaimanakah prilaku kebersihan kulit di SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang ?
3. Bagaimanakah prilaku kebersihan kuku di SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang ?

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang :

1. Untuk mengetahui prilaku kebersihan gigi para siswa SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang.
2. Untuk mengetahui prilaku kebersihan kulit para siswa SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang.
3. Untuk mengetahui prilaku kebersihan kuku para siswa SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang.

## F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bukan saja bagi penulis, melainkan juga bagi pihak lain yaitu ;

1. Penulis, salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) di fakultas ilmu keolahragaan.
2. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan untuk pengembangan program kesehatan pribadi siswa.
3. Siswa, sebagai pedoman untuk perbaikan terhadap kesehatan pribadi pada masa yang akan datang.
4. Guru Pembina UKS, sebagai bahan untuk peningkatan kualitas kegiatan UKS.
5. Pengurus/ ketua komite sekolah, sebagai bahan masukan untuk peningkatan mutu sekolah.
6. Pengawas sekolah, sebagai bahan masukan untuk pelaksanaan fungsi supirvisi sekolah.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

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

##### **1. Pengertian prilaku kesehatan pribadi**

Maryunani (2013:24) menyatakan: “ prilaku adalah merupakan perbuatan/tindakan dan perkatan seseorang yang sifatnya dapat diamati, digambarkan dan dicatat oleh orang lain ataupun orang yang melakukanya”.

Sesuai maksud kutipan diatas pengertian prilaku hidup sehat adalah tindakan atau perbuatan seseorang serta perkatanya yang dapat diamati oleh orang lain atau orang yang melakukanya.

Pengertian diatas sejalan dengan yang dikemukakan Depkes RI (2005:5) berikut: “ prilaku hidup sehat adalah sikap atau tindakanyang proaktif untuk memelihara dan mencegah terjadinya resiko penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan masyarakat.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat dikemukakan rangkuman bahwa prilaku hidup sehat adalah sikap seseorang untuk memelihara kesehatan atau melindungi dirinya dari ancaman penyakit. Prilaku hidup sehat dan bersih dapat ditampilkan dalam bentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat seperti memilih kebersihan diri atau kebersihan pribadi dan lingkungannya. Maka dengan itu prilaku mempunyai beberapa dimensi: fisik, dapat diamati, digambarkan dan dicatat baik, frekuensi, durasi dan intensitasnya, ruang, suatu prilaku mempunyai dampak kepada lingkungan fisik maupun social dimana prilaku itu terjadi, waktu, suatu prilaku mempunyai kaitan dengan masa lampau maupun masa yang akan datang. Jadi prilaku diatur oleh prinsip dasar prilaku yang menjelaskan bahwa ada

hubungan antara prilaku manusia dengan peristiwa lingkungan. Perubahan prilaku dapat diciptakan dengan merubah peristiwa didalam lingkungan yang menyebabkan prilaku tersebut.

Kesehatan merupakan unsur pokok yang di inginkan oleh setiap manusia. Tidak ada satupun manusia yang menginginkan jasmani dan rohaninya jatuh sakit, bahkan setiap individu itu mendambakan kesehatannya selalu baik, karena dengan tingkat kesehatan yang lebih baik semua aktivitas dapat terlaksana dengan baik pula, karena kita lihat arti sehat itu sendiri mencakup pengertian yang sangat luas, seperti yang dikemukakan oleh WHO, yaitu : "*Health is a state of complete physical, mental, social well being an not merely the absence of decease of infirmity*". Yang artinya:

"Sehat adalah keadaan kesehatan fisik, mental dan social dan bukan hanya keadaan bebas dari penyakit dan cacat"). Berdasarkan pernyataan di atas bahwa sehat itu sangat perlu di jaga setiap saat karena kesehatan merupakan hal pokok yang tak ternilai harganya dan tak dapat ditawar-tawar.

Kesehatan pribadi merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang. Dengan jasmani dan rohani yang sehat orang dapat senang dan mempunyai tenaga yang baik pula. Membuat diri selalu sehat sangat berguna untuk masa sekarang dan masa yang akan datang. Kesehatan memberikan keuntungan bagi kita sendiri antara lain adalah 1) kesehatan merupakan harta yang tak ternilai harganya, 2) kesehatan tidak hanya berguna untuk saat ini tapi juga untuk masa yang akan datang, 3) kesehatan adalah sumber kesenangan, kenikmatan dan kebahagian. Sebaliknya apabila kita jatu sakit maka rasa baik atau sehat akan hilang dan kita tidak akan dapat melakukan tugas dengan baik.

Untuk memiliki kondisi yang sehat, hanya pribadi masing masing yang mampu mengkondisikannya. Kondisi sehat dapat diperoleh apabila setiap pribadi berprilaku bersih dan sehat. Prilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) merupakan sekumpulan prilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya.

Pola hidup bersih dan sehat harus mulai diterapkan dari diri sendiri. Mulai dari membersihkan badan secara teratur dan penerapan cuci tangan yang bersih. Mengigat banyak orang yang lalai dalam menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya. Padahal kelalaian itu dampaknya besar bagi dirinya sendiri, keluarga dan orang lain. Sejalan dengan itu sebagai mana yang di ungkapkan oleh Maryunani (2013 : 30) : “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”

Dari pendapat di atas bahwa sehat tidaknya 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. Usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seseorang demi seseorang untuk memilihara dan mempartinggi derajat kesehatanya. Membuat diri selalu sehat disamping berguna untuk diri senbiri, juga menguntungkan kesehatan bagi orang banyak.

Adapun usaha yang dapat dilakukan individu itu mau untuk mempertahankan kesehatan pribadinya sendiri menurut 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”.

Berdasarkan kutipan diatas, maka jelaslah betapa pentingnya arti kesehatan pribadi, tindakan yang harus dilakukan manusia adalah tindakan pencegahan. Pribadi yang sehat bias dikatakan sehat bila luar dan dalam tubuh pribadi itu sendiri sudah bersih dari segala macam penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan pribadi tersebut.

Anak yang sehat fisiknya merupakan harapan bagi setiap orang tua. Bila anak dalam gangguan kesehatan membuat orang tua menjadi rusuh dan panik, tapi bila anak telah terbiasa hidup sehat sejak dini maka mereka akan terbiasa hidup sehat sampai dewasa nanti. Dari pernyataan – pernyataan di atas dapatlah di ambil suatu kesimpulan bahwa pentingnya kesehatan bagi individu terutama sekali bagi anak-anak usia sekolah dasar, dimana mereka sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mentalnya.

## **2. Kesehatan Gigi**

### **a. Alat alat yang dipergunakan dalam pemeliharaan gigi**

Mulut lidah dan gigi merupakan suatu kesatuan, karena gigi dan lidah berada didalam rongga mulut. Gigi berguna untuk mengunyah makanan.sisa sisa makanan dapat lengket dipermukaan gigi. Oleh karena itu kita harus memilihara kebersihan gigi. Dalam hal ini Depdikbud (1996:5) mengemukakan sebagai

berikut:

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

Berdasarkan kutipan diatas dapat dikemukakan bahwa perawatan gigi dilakukan dengan membersihkan dan menyikat gigi sehabis makan. Ketika menyikat gigi jangan terlalu ditekan keras agar tidak merusak gigi. Bahan yang dipergunakan untuk menyikat gigi adalah odol secukupnya. Dan untuk menyikat gigi gunakanlah pasta gigi yang mengandung fluoride yaitubahan untuk membersihkan dan menguatkan gigi.

**b. Cara memelihara kesehatan gigi**

Pada umumnya anak-anak sekolah dasar tidak memperhatikan kebersihan dan kesehatan gigi dan mulutnya. Mana makanan yang dapat merusak gigi, mereka tidak tahu. Akibatnya anak-anak usia sekolah dasar inilah yang banyak mengalami kerusakan pada gigi dan rongga mulut. Kelainan-kelainan rongga mulut yang sering terjadi pada usia sekolah dasar. Sebagaimana pada (Depkes, 1995:53) 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 bejjal; f) Gigi mendongos (karena kebiasaan menghisap jari).

Dengan membersihkan gigi berarti juga membersihkan rongga mulut dari sisa makanan yang biasanya tertinggal diantara gigi. Untuk membersihkan gigi yang biasa dilakukan adalah menyikat gigi dengan sikat gigi. Gigi perlu disikat dengan

menggunakan air bersih dan pasta gigi.

Pada waktu menyikat atau menggosok gigi yang harus diperhatikan adalah arah penyikatan. Arah penyikatan yang baik adalah dari gusi kepermukaan gigi, karena selain membersihkan gigi juga melakukan pengurutan kepada gusi.lidah juga harus disikat. Gerakan penyikatan gigi bias dikombinasikan antara gerakan atas ke bawah dengan gerakan maju mundur. Penyikatan dilakukan sampai semua permukaan gigi tersikat atau tergosok. Setelah selesai disikat kumur kumur dengan air bersih.

Menggosok gigi sebaiknya dilakukan segera setelah selesai makan (makan pagi) dan pada saat mejelang tidur.sebaiknya menggunakan sikat gigi yang bulu bulunya tidakterlalu kasar atau terlalu halus. Permukaan bulu sikat gigi yang rata, kepala sikat gigi yang kecil dan tangkainya enak dipegang. Untuk melindungi gigi maka sebaiknya dianjurkan banyak mengkonsumsi sayur sayuran dan buah buahan setiap hari.

Banyak orang kurang menyadari akan pentingnya perawatan gigi. 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, karna 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.

Di Indonesia Usaha Kesehatan Gigi Sekolah (UKGS) telah di mulai 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 sebagaimana yang diungkapkan Nasrun, (1998:20)": "Kebersihan mulut dan gigi, bibir sumbing dan celah langit-langit dan tumor dalam mulut ". 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, bisikuit 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".

Dalam Epriadi (2010 : 12), Penyakit gigi banyak diderita siswa sekolah dasar adalah caries gigi (gigi berlubang) dan peradangan gusi (*gingivitis*)

- a. Caries gigi dimulai dengan demineralisasi (lepasnya kalsium) lapisan luar (email) gigi sehingga gigi menjadi keropos dan berlubang tanpa perawatan, proses penyakit akan berjalan terus sampai ke bagian syaraf gigi, lama-lama gigi akan mati dan membosuk. Pada tahap awal tidak akan terasa sakit atau hanya rasa linu bila kena, makanan/minuman dingin, manis, asam. Lubang semakin timbul rasa sakit bila terkena makanan yang dingin panas dan 'akhinya titr.') rasa sakit berdenyut siang dan malam. Bila di biarkan rasa sakit akan hilang karena syaraf gigi mati, gigi menjadi busuk dan lama-lama bengkak.
- b. Radang gusi Radang gusi jarang disertai rasa sakit, sehingga dapat bejalan bertahun-tahun tanpa disadari. Gusi menjadi bengkak, berwama lebih merah dan mudah berdarah jika disentuh atau menggosok gigi. Biasanya mulut kotor dan banyak karang gigi. Karang gigi berwarna kuning, coklat atau hijau. Anak-anak yang menderita radang gusi

mempunyai bau mulut yang kurang enak.

Penyebab penyakit caries dan radang gusi adalah plaque (plak) gigi. Plak adalah berupa 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 (Depkes, 1997:27).

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.

### **3. Kebersihan kulit**

Kulit sangat penting fungsinya bagi kesehatan seseorang. Oleh karena itu kebersihan kulit harus selalu dijaga dan dipelihara, agar kulit dapat menjalankan fungsinya dengan sebaik baiknya.

Seluruh bagian tubuh kita ditutupi kulit atau dengan perkataan lain kulit adalah jaringan paling kuat dari tubuh sebagai pembungkus tubuh. Dilihat dari segi fungsi dan kegunaan kulit sangat banyak sekali dampaknya, salah satunya kulit itu sebagai pembungkus tulang, otot dan daging makhluk hidup. Sedangkan pada manusia ada fungsi ada fungsi lain dari kulit. Menurut (Depkes, 2002:53) bahwa kulit berfungsi sebagai : a)Menerima rangsangan dari luar; b) Melindungi

badan dari faktor yang merugikan; c) Sebagai alat pengatur suhu tubuh; d) Sebagai tempat menyimpan kelebihan lemak; e) Sebagai tempat pembuatan vitamin D.

Berdasarkan pendapat di atas bahwa kulit perlu sekali pemeliharaannya agar tidak mudah dihinggapi penyakit. Kulit yang kurang terawat dan kurang kebersihannya, maka akan sering dihinggapi penyakit seperti penyakit kulit yaitu: panu, kurap, kudis dan sebagainya.

Dalam Maryunani (2013 : 31) mengemukakan cara membersihkan kulit yang benar antara lain:

a. Mandi adalah cara yang terbaik untuk membersihkan kulit.

Mandi sekurang-kurangnya dilakukan 2 kali sehari, yaitu pada pagi dan sore, bila perlu misalnya badan menjadi kotor karena melakukan suatu pekerjaan, mandi perlu dilakukan lebih dari 2 kali, yang penting badan/kulit harus diupayakan selalu bersih. Mandi berguna untuk: 1) Menghilangkan kotoran yang melekat pada permukaan kulit; 2) Menghilangkan bau badan/keringat; 3) Merangsang peredaran darah dan syaraf; 4) melemaskan otot otot; 5) Mengembalikan kesegaran tubuh.

Mandi dengan air saja tanpa sabun, membuat badan seseorang belum cukup bersih, terlebih lagi air yang digunakannya kotor. Oleh sebab itu apabila mandi seseorang menggunakan air yang bersih dan memakai sabun. Ada beberapa cara mandi, antara lain: 1) mandi dengan air dingin; 2) mandi dengan air hangat; 3) mandi dengan air panas; 4) mandi dengan air yang mengandung zat zat tertentu seperti belerang, garam, mandi dilaut dan mandi rempah. Cara mandi yang baik dan benar adalah : 1) seluruh badan disiram dengan air yang digunakan untuk mandi; 2) kemudian seluruh badan disabun dan digosok untuk menghilangkan semua kotoran yang menempel dipermukaan kulit; 3) setelah itu disiram lagi sampai bekas sabun tadi terbuang bersih; 4) setelah itu keringkan badan dengan handuk.

b. Sehabis mandi badan dikeringkan dengan handuk yang bersih

Setiap orang harus memakai handuk milik sendiri, jangan handuk orang lain karena penyakit dapat ditularkan melalui handuk tersebut.

c. Sesudah mandi harus memakai pakaian yang bersih, pakaian yang dipakai sebelumnya harus diganti dengan yang bersih, jangan memakai pakaian yang sudah dipakai sebelumnya terutama untuk pakaian dalam, karena pakaian yang kotor akan mengotori badan yang sudah bersih.

Pada anak sekolah dasar yang selalu beraktifitas seperti belajar, berolahraga dan bermain setiap hari, sudahlah tentu tubuhnya mengeluarkan keringat yang berlebih. Keringat yang keluar itu sebagian akan menempel pada permukaan kulit dan itu dapat menimbulkan penyakit kulit seperti gatal-gatal dan terlebih lagi dapat menimbulkan bau yang tidak enak. Oleh karena itu kotoran dan keringat itu harus dibersihkan secara rutin dengan mandi. Dan itu haruslah sangat diperhatikan oleh orang tua di rumah. Karena dengan mandi kulit akan menjadi bersih, harum, bebas dari kuman dan sehat. Sehingga dengan demikian anak akan lebih berkosentrasi dalam belajar.

Kulit yang tidak dirawat, maka akan mudah dihinggapi oleh penyakit, seperti yang terdapat dalam Epriandi (2011 : 15), penyakit tersebut diantaranya yaitu: 1) *Kudis*, Kudis disebabkan oleh parsit, yang penularannya bisa secara kontak langsung. Adapun gejala-gejalanya adalah : a) Gatal-gatal terutama pada malam hari; b) Gatal lebih sering pada daerah lipatan jari tangan, telapak tangan, siku, kaki, bokong, daerah perut; c) Tempat yang gatal terdapat benjolan kecil, sering menjadi koreng yang bernanah. Tindakan yang dapat diberikan pada penderita adalah : a) Penderita mandi yang bersih memakai sabun, kemudian dikeringkan; b) Bagian yang gatal dioleskan obat salep 2-4 kali sehari selama 3 hari berturut-turut, selama 3 hari tersebut jangan mandi; c) Bila perlu pengobatan diulangi lagi setelah 1 minggu; d) Obati anggota keluarga yang serupa selama 3 hari berturut-turut. Untuk mencegah penyakit tersebut maka yang dapat kita lakukan adalah berupa: a) Menjaga kebersihan kulit; b) Menghindari kontak dengan penderita; c) Menghindari

memakai barang-barang yang telah dipakai oleh penderita; d) Pakaian yang telah dipakai penderita direbus, kemudian dicuci dan dijemur di panas matahari; e) Perangkat tidur penderita setiap hari harus dibersihkan dan dijemur di panas matahari. 2) *Kadas* Kadas juga disebabkan oleh jamur yang menempel pada tubuh, jika tubuh tidak terjaga kebersihan dan kesehatannya. Anak-anak usia sekolah dasar paling suka main kotor-kotoran, seperti bermain tanah, bermain air hujan, dan sebagainya, sehingga jamur mudah menempel di tubuh, ditambah lagi jika mandinya tidak bersih. Akibatnya penyakit kadas mudah menempel di tubuh. . selanjutnya dalam Depkes, (1995:72), terdapat gajala-gejala penyakit kadas antara lain yaitu: a) Gatal-gatal pada kulit; b) Terdapat bercak-bercak putih pada kulit, bersisik dan berbatas jelas, terdapat di seluruh tubuh atau lipatan. Bila ada yang menderita penyakit kulit, maka tindakan yang dapat dilakukan antara, lain : a) Kulit yang sakit diolesi salisil spiritus 3% atau salep 3-4 atau yodium tinctur 1%, berangsurgangsur sampai kadas hilang kecuali pada kulit muka; b) Bila dalam sebulan tidak ada perubahan kirim ke puskesmas. Maka untuk penanggulangan pencegahan yang dapat kita lakukan adalah sebagaimana yang terdapat di dalam Depkes (1995:73-74) yaitu: Pencegahan penyakit kulit agar tidak bersarang di tubuh kita, ada beberapa hal yang dapat dilakukan : Menjaga kebersihan badan yang baik, mandi setiap hari dengan air yang bersih, hindari kontak dengan penderita, hindari memakai pakaian atau barang-barang bekas yang dipakai oleh penderita. 3) *Panu*, Penyakit panu disebabkan oleh jamur, Jamur ini dapat bersarang di tubuh disebabkan oleh cara hidup yang kurang sehat, dimana kalau musim hujan banyak air yang tergenang, itupun menjadi kesenangan bagi anak-anak seusia sekolah

dasar, kapan perlu mereka mandi air hujan. Padahal air yang tergenang itu banyak mengandung bibit penyakit. Namun mereka tidak menyadari hal itu, sehingga penyakit panu mudah bersarang di kulit mereka. Adapun gejala-gejala penyakit panu antara lain : a) Bercak-bercak putih pada kulit; b) Tersebar di seluruh tubuh; c) Kadang-kadang terasa gatal terutama saat berkeringat. Tindakan yang diberikan kepada penderita adalah : Jika ada yang menderita penyakit panu, maka tindakan yang dapat dilakukan antara lain : a) Kulit yang sakit diolesi salisil Spiritus 3% atau salep 2-4 atau yodium tinctur 1%, berangsur-angsur sampai panu hilang; b) Bila dalam sebulan tidak ada perubahan, maka bawalah ke rumah sakit. Tindakan pencegahan yang diberikan adalah : a) Menjaga kebersihan badan; b) Hindari kontak secara langsung dengan penderita; c) Hindari memakai barang-barang bekas yang dipakai oleh penderita. Dengan memilihara kebersihan kulit badan, maka diri seseorang dapat terhindar dari serangan penyakit kulit.

#### **4. Kebersihan kuku**

Kuku merupakan salah satu bagian tambahan kulit yang tersusun dari lempeng zat tanduk yang terdapat di ujung ujung jari. Lempeng kuku mempunyai dua sisi yaitu bagian yang terbenam di dalam kulit disebut akar kukuhan bagian yang badan kuku dan ujung bebas kuku. Kuku tumbuh dari akar kuku.

Kuku juga mempunyai kegunaan yaitu untuk membantu fungsi dari jari jari untuk memegang dan selain itu juga dapat digunakan sebagai cermin kecantikan dan kesehatan tubuh. Apabila kuku telah panjang maka kuku perlu dipotong dan dirawat.

**a. Cara memotong kuku dan alat yang digunakan**

Kuku lama kelaman akan memanjang, oleh sebab itu harus kita potong.

Oleh karena bertambah panjang nya kuku, kuku akan melebih bagian daging di ujung ujung jari. Dengan demikian, antara kuku dan daging ujung jari akan membentuk celah yang mudah dihinggapi kotoran. Kotoran yang terdapat dibawah celah kuku akan berwarna kehitaman yang mempunyai tumpukan daki. Kotoran itu dapat berasal dari berbagai benda, misalnya tanah yang lengket kebawah kuku saat kita bekerja mencabut rumput, bermain tanah atau pasir dan setelah memegang kotoran. Pada kuku kotoran akan mudah lengket. Kotoran pada kuku merupakan sumber penakit, karena mengandung bakteri dan kuman yang merugikan kesehatan. Rositawaty dan Aris Muhamarman (2008:19) memgemukakan: “kuku ada dijari tanganmu. Lihatlah kukumu. Apakah kukumu panjang dan kotor?kuku yang panjang dan kotor akan mengandung banyak kuman. Potonglah kukumu seminggu sekali. Tanganmu akan terlihat bersih dan rapi”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan bahwa pada kuku yang panjang dan kotor banyak kuman penyakit. Pada saat kita makan, kotoran atau kuman dibawah/celah kuku tersebut dapat tertelan bersama makanan. Kotoran atau kuman akan masuk kedalam perut dan dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti sakit perut, mencret mencret dan sebagainya. Oleh karena itu kuku harus dipotong sekali dalam satu minggu.

Cara memotong kuku yang baik antara lain :1) dilakukan dengan memotong ujung kuku sampat tempat perlekatan antara kuku dan kulit, 2)

potongan kuku disesuaikan dengan bentuk ujung jari supaya kelihatan lebih bagus, 3) pergunakan alat pemotong kuku atau gunting yang tajamagar member hasil potongan kuku yang rapi, 4) setelah kuku dipotong kikirlah tepi kuku agar menjadi lebih rapid an tidak tajam, 5) setelah pemotongan selesai maka lakukan pencucian, 6)agar hasil pemotongan kuku lebih baik maka cucilah dengan menggunakan air hangat dan gunakan sikat untuk membersihkan sisa sisa kotoran yan mungkin masih tertinggal, 7) kemudian keringkan kuku dengan kain lap dan bersih.kuku yang dipotong pendek akan terlihat rapi, sehat dan bersih.

Untuk memotong kuku dapat kita gunakan alat pemotong kuku, silet, dsb. Memotong kuku dengan alat pemotong kuku lebih amanjika dibandingkan dengan menggunakan silet, karena dengan silet dapat menyebabkan luka.

Pada anak sekolah dasar kuku nya harus selalu diperhatikan oleh orang tua maupun guru disekolah. Kukunya dipotong sekali dalam seminggu dengan alat pemotong kuku.

**b. Cara merawat kuku**

Kuku mempunyai peranan yang amat penting dalam kehidupan kita. Kuku yang kotor dapat menjadi sarang berbagai kuman penyakit yang selanjutnya dapat ditularkan kebagian bagian tubuh yang lain, oleh karena itu kuku perlu dijaga dan dipelihara kebersihanya. Kuku yang baik adalah kuku yang harus tumbuh dengan baik, kuat, bersih dan halus.

Dalam merawat kuku ada beberapa tips yaitu: 1) konsumsi cukup kandungan kalsium dan vitamin A kedalam menu makanan sehari hari; 2) bagi yang sering mencuci dengan deterjen, maka pilihlah deterjen atau sabun yang

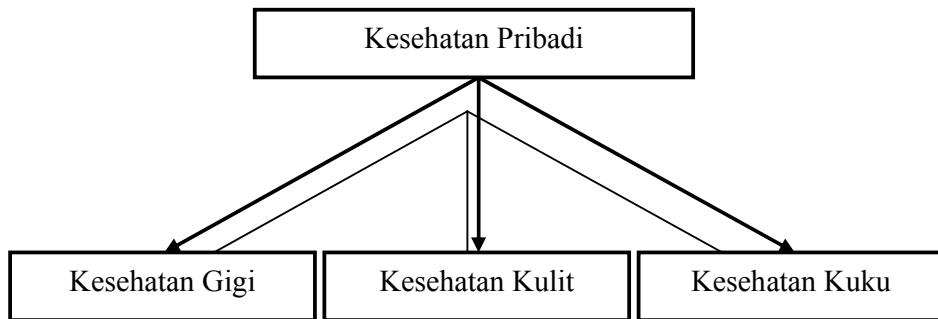
lunak di tangan; 3) sebaiknya kita menggunakan peralatan yang baik untuk perawatan kuku; 4) jangan gunakan kuku untuk melakukan pekerjaan keras, misalnya mencabut straples; 5) bila kita ingin maka pilihlah cat kuku yang baik dan jangan menghapus cat kuku dengan benda yang tajam. Bila hendak membersihkan kuku sebaiknya kita jangan mengorek ngorek dengan alat yang tidak bersih hingga ujung dibawah kuku akan kedalam, dan apabila luka dan lembab akan berpotensi menjadi sarang yang baik untuk kuman maupun jamur kuku.

Anak usia sekolah dasar tentunya belum bias melakukan perawatan terhadap kukunya sendiri, mesti dibantu oleh orang tuanya. Orang tua harus selalu memperhatikan kuku anaknya. Kemudian juga orang tua harus memperhatikan terhadap sepatu, kaos kaki yang dipakai anak agar selalu bersih dan kering, karena kalau sepatu dan kaos kaki nya itu tidak bersih maka akan bias menimbulkan penyakit pada kuku seperti bau yang tidak enak pada kuku.

## B. Kerangka Konseptual

Pelaksanaan kesehatan pribadi di sekolah merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk meningkatkan taraf hidup sehat peserta didik sedini mungkin dan sangat mempengaruhi siswa dalam mengalami proses belajar mengajar di sekolah serta dalam peningkatan prestasi belajar siswa. Pelaksanaan kesehatan pribadi perlu diperhatikan secara seksama dengan memperhatikan kendala-kendala, pelaksanaan kesehatan pribadi, seperti kesehatan gigi dan kesehatan kulit.

Maka dapat digambarkan kerangka konseptual dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :



**Gambar 1.** Kerangka Konsep Kesehatan Pribadi

### C. Pertanyaan Penelitian

Dari rumusan masalah dan kajian teori, maka dapat dibuat pertanyaan sebagai penelitian sebagai berikut :

4. Seberapa baik prilaku kebersihan pada gigi siswa di SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang ?
5. Seberapa baik prilaku kebersihan kulit di SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang ?
6. Seberapa baik prilaku kebersihan kuku di SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kec. Pauh Kota Padang ?

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan deskripsi diatas, dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Secara umum atau dengan tidak membedakan indicator penelitian, Prilaku kesehatan pribadi pada siswa SDN 20 Binuang Kampung Dalam Kecamatan Pauh, Hanya mencapai Kategori Baik.
2. Menurut indikator penelitian: (a) prilaku kesehatan kulit mencapai kategori baik; (b) prilaku kesehatan gigi mencapai kategori baik; (c) prilaku kebersihan kuku mencapai kategori baik.

#### **B. Saran**

Dalam upaya mengoptimalkan prilaku hidup sehat, baik untuk indikator kesehatan kulit, kesehatan gigi dan kesehatan kuku pada siswa di SD Negeri 20 Binuang Kampung Dalam dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Siswa diharapkan lebih meningkatkan : (a) pemeliharaan kesehatan kulit; (b) pemeliharaan kesehatan gigi; dan (c) pemeliharaan kebersihan kuku.
2. Orang tua, diharapkan untuk memberikan perhatian yang lebih baik lagi agar anak dapat dapat memelihara kebersihan pribadi, kebiasaan makan yang teratur, dan mendorong mereka untuk gemar berolahraga.

3. Guru, diharapkan memberikan penekanan khusus secara lebih luas dan lebih mendalam tentang memelihara kebersihan kulit,gigi dan kuku.
4. Kepala sekolah, untuk mengisakan sebagian anggaran operasional pendidikan guna pembiayaan berlangganan surat kabar/ tabloid olahraga demi menumbuhkan motivasi siswa terhadap olahraga dan aktivitas jasmani.
5. Peneliti, diharapkan terus melakukan penelitian dalam aspek perilaku hidup sehat dengan indikator lain yang belum dikaji dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- A. Muri,Yusup. (1986). *Metodologi Penelitian*. Padang : FIP IKIP Padang.
- Budi. Prawira (2009). Tip pola hidup sehat di era ulta modern : Tugu Publisher Yogyakarta
- (1997). *Pedoman Pelayanan Kesehatan untuk Sekolah Tingkat Dasar*, Jakarta : Depkes RI.
- Depdibud. (1996). *Memilihara dan Merawat Badan( Modul A35)*. Jakarta: Diperbanyak TB. Angkasa.
- Depkes (2002). Cara Melaksanakan UKS di Sekolah Dasar. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes (1995). Cara Materi tentang Kesehatan di Sekolah Dasar. Jakarta: Depkes RI.
- Depkes (2002). Cara Melaksanakan UKS di Sekolah Dasar. Jakarta: Depkes RI.
- Depdiknas (2003). Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta. Diknas
- Epriandi ( 2010 ). Studi tentang kesehatan pribadi siswa ( Skripsi).padang: FIK UNP.
- Mukrifah, Dkk (1992) Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud
- Maryunani. Anik (2013). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) : TRAS INFO MEDIA Jakarta
- Nasrun, Efendi (1998) Dasar-dasar Keperawatan Masyarakat Edisi 2. Jakarta: EGC Kedokteran
- Nadiar. (1987). *Pendidikan Kesehatan*. Padang : FIK IKIP.
- Ridwan. (2003). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung Alfabeta.