

**TINJAUAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG KESEHATAN PRIBADI
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 08 SUNGAI LIMAU KECAMATAN
SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**SANTI FITRIANA DEWI
NIM. 1206610**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**TINJAUAN PENGETAHUAN SISWA TENTANG KESEHATAN PRIBADI
DI SEKOLAH DASAR NEGERI 08 SUNGAI LIMAU KECAMATAN
SUNGAI LIMAU KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Santi Fitriana Dewi
NIM : 1206610
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

Disetujui oleh

Pembimbing I



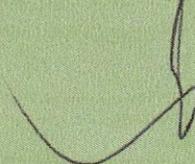
Drs. Suwirman, M. Pd
19611119 198602 1 001

Pembimbing II



Drs. H. Nirwandi, M. Pd
NIP 19580914 198102 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

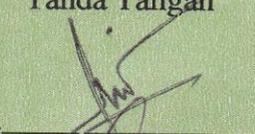
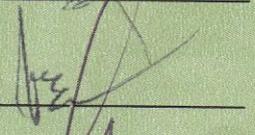
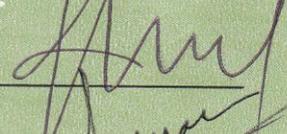
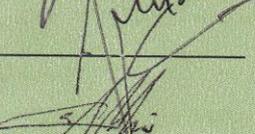
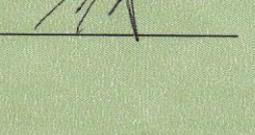
PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Tinjauan Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi di Sekolah dasar Negeri 08 Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman
Nama : Santi Fitriana Dewi
NIM : 1206610
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Suwirman, M. Pd	1. 
2. Sekretaris : Drs. H. Nirwandi, M. Pd	2. 
3. Anggota : Drs. Yulifri, M. Pd	3. 
4. Anggota : Drs. Qalbi Amra, M. Pd	4. 
5. Anggota : Sri Gusti Handayani, S. Pd, M. Pd	5. 

ABSTRAK

Santi Fitriana Dewi : Tinjauan Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini adalah berawal dari kurangnya penerapan pemeliharaan kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 163 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu siswa kelas V dan VI, yang berjumlah 53 orang. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Guttman. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Dari analisis data diperoleh hasil penelitian sebagai berikut: Tingkat capaian pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman sebesar 55.66%, termasuk dalam klasifikasi cukup. Dengan demikian pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman perlu ditingkatkan lagi, yaitu dengan cara memberikan materi pendidikan kesehatan sesuai dengan kurikulum yang ada, memberikan motivasi kepada siswa agar selalu hidup bersih dan sehat, serta adanya kerja sama yang baik antara sekolah dan Puskesmas.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : **“Tinjauan Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”**.

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. Syafrizar, 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. Zarwan, M. Kes, 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. Suwirman, M. Pd. selaku pembimbing I dan Drs. H. Nirwandi, M. Pd. selaku pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, pengarahaan yang sangat berarti dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Yulifri, M. Pd, Drs. Qalbi Amra, M. Pd dan Sri Gusti Handayani, S. Pd, 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 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
7. Siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman 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. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2016

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	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Kesehatan Pribadi.....	6
a. Kesehatan Kuku.....	7
b. Kesehatan Kulit.....	9
c. Kesehatan Rambut.....	14
d. Kesehatan Gigi.....	18
e. Kesehatan Telinga.....	23
f. Kesehatan Mata.....	24
g. Kebersihan Hidup.....	25

h. Kebersihan Pakaian.....	25
2. Pengetahuan siswa Tentang Kesehatan Pribadi.....	27
B. Kerangka Konseptual	29
C. Pertanyaan Penelitian.....	29
BAB III RANCANGAN 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.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Penelitian.....	34
B. Pembahasan	36
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	44
B. Saran.....	44
DAFTAR RUJUKAN.....	46
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian.....	31
2. Sampel penelitian.....	32
3. Kriteria Penilaian.....	33
4. Distribusi Frekuensi Data Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual.....	29
2. Histogram Data Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Penelitian	47
2. Petunjuk Pengisian Angket.....	48
3. Pertanyaan Angket Penelitian.....	49
4. Deskripsi Data Penelitian.....	51
5. Dokumentasi Penelitian	54
6. Deskripsi Jawaban Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi.....	60
7. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesitas Negeri Padang	62
8. Surat Izin Penelitian UPTD Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan modern menuntut kita agar selalu berupaya memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi maupun kesehatan masyarakat dilingkungan tempat kita tinggal. Menurut Rozi (2006:28) kesehatan pribadi adalah: “Segala usaha dan tindakan yang dilakukan setiap orang untuk menjaga kesehatan badan dan rohani sehingga merupakan kebutuhan sehari-hari”. Sedangkan arti kesehatan pribadi dikemukakan Slamet SR (2004: 4) adalah: “Segala usaha atau tindakan yang dilakukan setiap orang sehingga kesehatan badan dan rohani akan terpelihara, dan merupakan kebutuhan sehari-hari”.

Kesehatan pribadi harus diperhatikan dan ditanamkan sejak dini. Kebiasaan hidup sehat hendaknya selalu diterapkan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Upaya pemeliharaan kesehatan pribadi hendaknya menjadi budaya di masyarakat. Hal ini didukung oleh UU RI No.36 Tahun 2009 tentang kesehatan Bab II pasal 3 yang menyatakan:

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis.

Berdasarkan undang-undang di atas, dapat diketahui bahwa pembangunan kesehatan secara menyeluruh sangat diperlukan. Upaya tersebut dilakukan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat pribadi. Sehingga pada akhirnya terwujud derajat kesehatan

masyarakat yang baik. Dengan derajat kesehatan pribadi yang baik, maka akan terbentuk sumber daya manusia Indonesia yang produktif.

Dalam rangka meningkatkan kualitas kesehatan, pemerintah melakukan berbagai upaya dalam bidang kesehatan. Salah satunya adalah adanya usaha kesehatan sekolah di sekolah-sekolah. Usaha kesehatan sekolah ini merupakan wahana untuk memberikan pengenalan, pemahaman dan keterampilan dalam menjaga kesehatan bagi siswa. Usaha pemerintah lainnya yaitu adanya materi pelajaran kesehatan pada setiap jenjang pendidikan. Materi pelajaran kesehatan ini, termasuk ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Di dalam pembelajaran kesehatan siswa mendapatkan wawasan mengenai usaha-usaha menjaga kesehatan pribadi berupa perilaku hidup sehat.

Di Sekolah Dasar pengenalan kesehatan pribadi yang diajarkan meliputi menjaga kebersihan gigi dan mulut, kuku, rambut, penimbangan berat badan serta menciptakan lingkungan yang sehat dan bersih. Ini dilakukan untuk menanamkan pola hidup sehat sedini mungkin kepada siswa. Dengan pengetahuan pola hidup sehat yang dimiliki oleh siswa, diharapkan siswa dapat melaksanakannya agar terjaga kesehatan pribadinya.

Berdasarkan pengamatan dan observasi di lapangan, ditemukan masih banyak siswa yang belum melaksanakan pola hidup sehat. diantaranya terlihat banyak siswa yang buang sampah sembarangan, jajan makanan yang tidak sehat, tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan jajanan. Ada juga murid sesudah makan, melapkan tangan ke pakaian atau ke dinding sehingga

pakaian dan dinding menjadi kotor. Di sekolah tersebut juga tidak tersedia wc umum, sehingga anak didik dan seluruh warga sekolah harus pergi ke kali kalau mau buang air.

Penerapan pemeliharaan kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman masih rendah. Perhatian dan dukungan dari orang tua belum maksimal terhadap kebersihan pribadi siswa. Sarana dan prasarana di sekolah tidak memadai untuk siswa menjaga kesehatan pribadi. Sehingga banyak ditemukan siswa yang tidak hadir di sekolah karena alasan sakit. Menjaga kesehatan pribadi sangat penting agar kita bisa terhindar dari gejala-gejala penyakit seperti :

1. Malas mandi bisa mengakibatkan gatal-gatal pada kulit sehingga terjadinya iritasi kulit, penyakit kulit, panuan dan lain-lain.
2. Malas menjaga kebersihan dan mencuci rambut bisa mengakibatkan rambut bisa rusak, kepala bisa sarang kutu, berketombe dan lain-lain.
3. Malas menggosok gigi bisa mengakibatkan sisa-sisa makanan menempel pada gigi, dan bisa menyebabkan sakit pada gigi dan gigi bisa kerompos.
4. Tidak memotong kuku sekali seminggu bisa mengakibatkan penyakit disentri (cacingan), karena kuman-kuman mudah menempel di kuku yang panjang sehingga kuman yang berada di kuku yang panjang bisa tertelan bersama makan yang kita makan.
5. Malas membersihkan telinga bisa mengakibatkan telinga sakit, dan mengakibatkan kerusakan pada fungsi pendengaran.

6. Malas menjaga kerapian pakaian bisa kelihatan kurang bersih, dan pakaian yang kita pakai akan kelihatan kotor dan kita akan malas memakainya.

Berdasarkan observasi di lapangan tersebut mengindikasikan kurangnya pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman. Hal ini diduga faktor penyebabnya adalah : 1) Pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi; (2) Pembelajaran dari guru tentang kesehatan pribadi. Mencermati pentingnya kesehatan pribadi siswa maka peneliti tertarik mengadakan penelitian mengenai “Tinjauan Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimanakah pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi
2. Bagaimanakah perhatian orang tua terhadap kesehatan pribadi
3. Bagaimanakah pembelajaran kesehatan di sekolah
4. Bagaimanakah sarana dan prasarana untuk menjaga kesehatan pribadi.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, dan karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada variabel pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah Bagaimanakah pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

1. Bagi penulis, untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi guru sebagai acuan untuk meningkatkan kesehatan pribadi murid Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman.
3. Bagi kepala sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman untuk menentukan kebijakan dalam pembinaan kesehatan pribadi siswa
4. Bagi Orang tua, untuk meningkatkan pengetahuan mengenai kesehatan pribadi anak
5. Bagi perpustakaan untuk menambah bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Kesehatan Pribadi

Kesehatan menurut WHO dalam Giriwijoyo dkk (2007:23) menyatakan sehat itu adalah sejahtera jasmani, rohani dan sosial, bukan hanya bebas dari penyakit, cacat ataupun kelemahan. Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sejalan dengan itu kesehatan jiwa atau pribadi adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan orang lain (Depkes, 1995:121).

Menurut Rozi (2006:28) kesehatan pribadi adalah: “Segala usaha dan tindakan yang dilakukan setiap orang untuk menjaga kesehatan badan dan rohani sehingga merupakan kebutuhan sehari-hari”. Sedangkan arti kesehatan pribadi dikemukakan Slamet SR (2004: 4) adalah: “Segala usaha atau tindakan yang dilakukan setiap orang sehingga kesehatan badan dan rohani akan terpelihara, dan merupakan kebutuhan sehari-hari”. Jadi kesehatan pribadi merupakan upaya atau perilaku manusia untuk menjaga kesehatan sendiri dengan tujuan meningkatkan derajat kesehatan lebih optimal. Hal ini sejalan dengan pendapat Depkes (1995: 46) yang menyatakan bahwa “pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang optimal”.

a. Kesehatan Kuku

Kuku memberikan kekuatan dan perlindungan pada ujung jari. Kuku tumbuh dari depan mulai dari pangkal kuku (akar kuku). Perlengkapan kuku dengan kulit di ujung jari biasanya lebih kedalam, sehingga bila kuku dibiarkan panjang maka kotoran-kotoran akan masuk kedalam kuku dan kulit di ujung jari (Depkes, 1995). Kuku yang kotor dapat menjadi sarang kuman penyakit yang selanjutnya dapat ditularkan kepada bagian tubuh yang lain, untuk itu baik kuku jari tangan maupun jari kaki harus di pelihara kebersihannya.

Ujung-ujung jari atau kuku jari tangan, selalu kita gunakan untuk menggarut-garut bagian tubuh yang terasa gatal. Saat menggarut tubuh atau bekerja, berbagai kotoran dan daki akan melengket dibawah kuku jari tangan. Kotoran tersebut akan tampak berwarna kehitaman membentuk daki. Kotoran tersebut merupakan kuman-kuman penyakit yang dapat tertelan pada saat kita makan. Oleh kerena itu perlu dilakukan menjaga kebersihan kuku. Menurut Anik (2013:37) :

Cara merawat kuku adalah sebagai berikut :a) Dilakukan dengan memotong kuku sampai beberapa milimeter dari tempat perlekatan antara kuku dan kulit, b) potongan kuku di sesuaikan dengan bentuk ujung jari supaya kelihatan lebih bagus, c) pergunakan alat pemotong kuku atau gunting yang tajam agar memberikan hasil potongan kuku yang rapi, d) sebaiknya setelah di potong kikirlah tepi kuku agar menjadi lebih rapi dan tidak tajam, e) setelah pemotongan selesai dilakukan, harus di lanjutkan dengan pencucian, f) agar mendapatkan hasil yang baik, maka kuku sebaiknya di cuci dengan air hangat, dan pergunakan sikat untuk membersihkan sisa-sisa kotoran yang kemungkinan masih tertinggal, g) kemudian tangan, kaki dan kuku di keringkan dengan lap atau handuk kering dan bersih.

Dari kutipan di atas dapat dijelaskan bahwa cara menjaga kebersihan kuku adalah dengan cara memotong kuku bila sudah panjang menggunakan alat pemotong kuku, memotong kuku dapat dilakukan seminggu sekali, jangan membiasakan menggigit-gigit kuku karena kotoran yang ada di kuku akan masuk melalui mulut, jika kuku mengalami infeksi, sebaiknya diobati atau periksa ke dokter serta perawatan kuku juga dapat dilakukan melalui massage kuku. Sedangkan menurut R. Cleverre (2013:93)

Hal yang perlu diperhatikan dalam perawatan kuku adalah : 1) Jangan gunakan kuku untuk melakukan pekerjaan yang hanya dapat dilakukan gunting, 2) jangan potong kuku jika sudah pendek, 3) jangan potong kutula dengan gunting, 4) jangan mencuci pakaian atau peralatan dengan air panas, 5) jangan menggigit kuku, 6) jangan bersihkan kuku dengan benda tajam, 7) gunakan sikat kuku untuk membersihkannya, 8) jangan gunakan tangan untuk bersentuhan dengan detergen terlalu lama, 9) jangan menghilangkan cat kuku dengan benda tajam, sebaiknya gunakan cairan penghapus cat kuku.

Berdasarkan kutipan di atas untuk menjaga kesehatan kuku dapat dilakukan dengan jeruk nipis. Caranya yaitu cukup menggosokan jeruk ke permukaan kuku selama beberapa menit. Dengan cara ini dapat menjadikan kuku indah dan cemerlang. Sedangkan untuk menguatkan kuku, dan mengeluarkan kotoran di sela-selanya, maka anda cukup melakukan perawatan kuku dengan belimbing wuluh. Caranya gosolakan belimbing ke permukaan kuku dan kulit disekitarnya. Selanjutnya, bersihkan dengan air hangat supaya kotoran yang menempel dapat terangkat.

Sedangkan untuk kuku yang rapuh, maka perawatan kuku dengan menggunakan bawang. Gosokan bawang pada kuku sesering mungkin. Setelah itu, bersihkan kuku dengan handuk hangat. Dan untuk kuku tidak

mudah pecah dan menjadi lembab, gunakan getah pepaya untuk perawatan kuku. Caranya cukup menempelkan getah pepaya pada kuku.

Kuku melindungi jari tangan dan kaki dari kecelakaan. Kuku bukan sesuatu yang hidup, tetapi dapat terkena penyakit, terpengaruh oleh keadaan lembab dan basah. Seberapa cepat kuku seseorang tumbuh tergantung pada beberapa faktor. kuku tumbuh lebih cepat di musim panas daripada musim dingin. Rata-rata, kuku tumbuh 2 sampai 3 milimeter dalam satu bulan. Penyakit ketidak seimbangan hormon, dan penuaan dapat memperlambat pertumbuhan kuku. Dengan demikian untuk mengetahui kuku sehat yang paling mudah adalah dari warnanya pink segar, kemudian tekstur permukaannya halus dan tidak bergelombang.

b. Kesehatan Kulit

Kulit merupakan organ aktif yang berfungsi sebagai pelindung dari berbagai kuman, sekresi, ekresi, pengatur temperature dan sensas, se hingga diperlukan perawatan yang adekuat dalam mempertahankan fungsinya. Kulit memiliki 3 lapisan utama yaitu epidermis, drmis, dan subkutan. Kulit ini sangat penting diperhatikan karena kondisi merekayang tidak bersih sehingga besar kemungkinan akan terkena berbagai penyakit kulit.

Kulit sangat penting fungsinya bagi kesehatan seseorang, oleh karena itu kebersihan kulit selalu di jaga dan dipelihara agar kulit dapat menbjalankan fungsinya dengan sebaik-baiknya. Pada masa yang modern seperti sekarang ini sudah tersedia berbagai cara yang modern pula untuk

pemeliharaan kulit. Cara pemeliharaan yang utama bagi kulit, yaitu pembersihan badan dengan cara mandi.

Menurut Purnomo (2006:33) "mandi berguna untuk menghilangkan kotoran yang melekat pada kulit, menghilangkan bau badan, merangsang peredaran darah dan syaraf, melemaskan otot-otot, dan memberikan kesegaran kepada tubuh". Pemeliharaan kulit dilakukan dengan cara mandi dua kali sehari yaitu pagi dan sore. Mandi dengan air saja tanpa sabun, membuat badan seseorang belum cukup bersih, terlebih lagi apabila air yang digunakan mandi airnya kotor. Oleh sebab itu apabila mandi seseorang seharusnya menggunakan air yang bersih dan memakai sabun

Dalam mandi seharusnya dengan cara menggosok dengan sabun karena dalam ilmu pijat / massage memiliki penggosok yaitu dengan membersihkan kotoran dan menggerakkan (*patrisase*), melulur (*efflurase*) dan dapat menyegarkan tubuh. Kulit yang sehat yaitu kulit yang selalu bersih, halus, tidak bercak-bercak merah, tidak kaku tapi lentur (*fleksibel*). Menurut Depkes RI (2002:53) fungsi kulit yaitu : "1) Melindungi jaringan dibawahnya, 2) Melindungi jaringan tubuh, 3) mengatur suhu tubuh, 4) Sebagai indra peraba, 5) Membentuk vitamin D dan sebagai alat ekskresi".

Pendapat di atas diperkuat Eliza (2000:24) bahwa fungsi kulit adalah: "1) Melindungi tubuh/jaringan dibawahnya terhadap pukulan, mencegah masuknya kuman-kuman penyakit, rasa kedinginan dan kepanasan, 2) Sebagai alat panca indra dan peraba, 3) Sebagai alat pembuang empas, berupa zat-zat yang tidak pakai melalui keringat, mengatur suhu badan, 4)

Membentuk vitamin D yang dipengaruhi sinar ultraviolet, zat lemak dibawah kulit bersifat cadangan makanan, 5) Tempat masuknya obat-obatan injeksi agar penyerapannya lambat”.

Dari kutipan di atas bahwa kulit perlu dipelihara. Untuk itu kulit sangat penting peranannya untuk pengetahuan kesehatan tubuh, agar tubuh tetap sehat dan dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Salah satu cara agar kulit dapat sehat ialah dengan jalan membersihkannya setiap hari agar terhindar dari berbagai gangguan penyakit dan kelainan-kelainan yang mungkin terdapat pada kulit. Bila kulit anak bersih maka akan kelihatan lebih menarik dan cantik.

Menurut Santoso dan Anne (2009:29) ada beberapa penyebab kulit antara lain : “perasit, semacam kulit kecil, bakteri, jamur, udara panas dan lembab. Air yang kotor tinggi kemungkinannya mengantong bibit penyakit sehingga menimbulkan gatal, kulit menjadi kasar dan lainnya. Tanah yang kotor pun dapat menimbulkan penyakit, terutama penyakit kulit.

Beberapa penyakit kulit yang sering diderita anak adalah

a. Kudis

Kudis adalah penyakit kulit yang menyebabkan gatal dan menular disebabkan oleh infestasi tungau *sarcoptes scabiei*. Penyebabnya adalah parasit yaitu semacam kutu kecil. Penularannya melalui kulit, kontak langsung dengan sumber penyakit, melalui pakaian dan handuk, alat tempat tidur dan lain-lainya. Menurut Sontoso dan Anne (2009:29) mengemukakan gejala timbulnya penyakit ini adalah (a) timbul gatal-gatal

pada malam hari, (b) timbulnya gelembung, kadang-kadang bernanah pada kulit yang gatal tersumbat, (c) kulit yang terserang penyakit ini di daerah lipatan jari dan tapak tangan, siku, paha dan pantat.

Cara pencegahannya adalah dengan menghindarkan diri dari kontak langsung dengan penderita dan pemakaian barang yang telah dipakai penderita. Menurut Santoso dan Anne (2009:29) bahwa: usaha yang dilakukan agar tidak terserang penyakit ini adalah (a) mandi memakai sabun, (b) badan dikeringkan dengan baik, jika sudah terkena, oleskan seled obat, (c) pakaian penderita, alat tidur (seperai) direbus, dicuci, dan dijemur, (d) alat tempat tidur (kasur) penderita dibersihkan dan di jemur.

b. Borok

Borok adalah luka yang terbuka pada kulit, mata, atau membrane mukosa yang sering disebabkan oleh peradangan, infeksi, kanker, hipertensi, diabetes dan lain-lain. Penyakit ini disebabkan oleh bakteri. Penularannya melalui kontak langsung antara penderita dengan orang lain. Menurut Santoso dan Anne (2009:30) gejala-gejalanya adalah : “a) luka kelihatan kotor, berbau, bernanah, acapkali mengeluarkan darah dan cairan berwarna kekuning-kuningan, b) di sekitar luka ini terasa sakit, nyeri, gatal dan membengkak. Cara pencegahannya adalah : “a) makan makanan yang bergizi, b) jika telah timbul luka harus segera diobati.

Menurut Santoso dan Anne (2009:30) tindakan yang perlu dilakukan penderita penyakit ini adalah : “a) borok dicuci dengan air matang, hangat dan bersih, b) borok dibersihkan dengan kapas atau kain yang lunak, bersih dan

dibasahi larutan rivanol 1/100, c) luka yang dikompres dengan rivanol dan dibalut, d) borok tersebut jangan digarut, e) jangan sampai dihindangi serangga terutama lalat, f) upayakan agar cairan yang keluar dari borok tidak tercecer, g) penderita dibawa berobat ke puskesmas, dokter atau rumah sakit.

c. Kadas

Kadas adalah salah satu penyakit kulit oleh jamur (Dermatophytosis) yang kas berpulau-pulau. Penyakit kulit ini disebabkan oleh jamur. Penularannya melalui kontak langsung atau bahan yang mengandung jamur tersebut seperti handuk, sapu tangan, pakaian dan lain-lain. Menurut Santoso dan Anne (2009: 30) gejala-gejalanya adalah : bercak putih bersisik, biasanya berbatas jelas antara kulit yang terserang dan yang tidak terserang penyakit ini. Cara pencegahannya adalah : “a) menjaga kebersihan, b) mencegah kontak langsung dengan penderita, c) menghindari pemakaian bahan pakaian yang dikenakan oleh penderita. Menurut Santoso dan Anne (2009:31) tindakan yang perlu dilakukan penderita penyakit ini adalah : “a) oleskan sasisil spritus 3% atau yodium tinctur 1% pada kadas, b) bila belum sembuh dalam waktu satu bulan, penderita di bawa ke puskesmas dan dokter.

d. Panu

Panu adalah penyakit kulit yang dapat dikenali dengan adanya warna pada kulit. Warnanya bervariasi dari putih hingga coklat kehitaman dengan batas yang sangat tegas dibandingkan warna kulit sekitarnya. Penyakit ini disebabkan oleh jamur. Menurut Santoso dan Anen (2009:31) gejala-gejala penyakit ini adalah : “a) bercak berwarna putih, b) bersisik, c) tidak berbatas

jelas antara kulit yang terserang panu dengan yang tidak, d) dapat menyerang seluruh tubuh, e) sisiknya lebih halus daripada kadas. Pencegahannya yang dapat dilakukan adalah: “a) menjaga kebersihan secara umum, b) menghindari sentuhan dengan penderita, c) menghindari pemakaian pakaian, alat seperti handuk dari penderita.

Menurut Santoso dan Anne (2009:31) tindakan yang perlu dilakukan penderita penyakit ini adalah : “a) daerah kulit yang terserang panu dioles dengan salisil spiritus 3% atau yodium tinctur 1% sampai panu hilang, b) jika dalam satu bulan tidak ada perbaikan, anak di bawa berobat ke puskesmas atau dokter.

e. Biang keringat

Penyebab penyakit ini adalah udara panas dan lembab yang mengakibatkan penguapan keringat tidak sempurna. Gejala yang timbul adalah bintik-bintik merah dan gatal, acap kali tersa pedih. Menurut Santoso dan Anne (2009:32) menyatakan bahwa pencegahan penyakit ini adalah : “a) dianjurkan memakai pakaian yang mudah menghisap keringat, b) seringkali mengganti baju yang basah oleh keringat. Tindakan yang baru dilakukan adalah bubuhi daerah yang terkena dengan bedak sisil.

c. Kesehatan Rambut

Rambut berguna untuk melindungi kepala dan memberi keindahan. Karena itu rambut sering juga dikatakan sebagai “mahkota” bagi pemiliknya (terutama perempuan). Rambut sangat mudah kotor terutama bagi mereka yang selalu memakai minyak rambut. Apa lagi kalau mereka bekerja ditempat

yang terbuka dan berdebu. Untuk menjaga agar rambut tetap sehat dan indah maka rambut harus selalu dipelihara. Menurut Murifah (1992:11) cara merawat rambut sebagai berikut : 1) dicuci, 2) dipangkas”.

Sedangkan menurut Depkes (1995:9) mengemukakan, “Rambut perlu dicuci paling sedikit dua kali seminggu maksudnya agar selalu bersih, bebas dari kotoran atau ketombe, sehingga tidak mengakibatkan rambut rontok”. Rambut dapat dicuci setiap saat tergantung kepada selera sipemilik. Tetapi sebaiknya rambut tidak usah dicuci setiap saat, lebih-lebih rambut yang panjang dan tebal. Oleh karena itu frekuensi pencucian rambut tergantung kepada beberapa hal, seperti: Keadaan rambut (tebal, tipis, panjang, pendek, atau berminyak). Bagi orang yang berambut panjang dan tebal, pencucian rambut lebih sering dilakukan sedangkan orang rambutnya tipis dan pendek, frekuensi mencuci rambut lebih rendah dari pada orang yang berambut panjang dan tebal. Begitu juga orang-orang yang suka memakai minyak rambut, frekuensi mencuci rambut lebih tinggi dari pada orang-orang yang tidak memakai minyak rambut. Lingkungan tempat tinggal atau tempat kerja. Orang-orang yang tinggal di tempat yang berdebu harus lebih sering mencuci rambutnya.

Menurut Hardianto (1994:12) rambut mempunyai fungsi yaitu: 1) Perlindungan mekanis, rambut atau bulu badan berguna untuk menahan tumbukan permukaan rambut seluas 1cm^2 dapat menahan daya tekan sebesar 23 gram rambut sekitar lubang-lubang alami tubuh melindungi struktur yang dikelilingi terhadap pengaruh-pengaruh buruk dari luar, 2) pengaturan suhu

badan, pada manusia fungsi ini hampir tidak ada lagi sejalan dengan perkembangan cara-cara lain untuk pengetahuan suhu tubuh yang konstan melalui kelenjer keringat, peredaran darah kulit dan pengaruh susunan saraf terhadap struktur-struktur, 3) pelimbahan keringat dan air, 4) penarik jenis kelamin yang lain, 5) pengutaraan emosi, 6) sebagai alat perasa, rambut memperbesar efek rangsang sentuhan terhadap kulit.

Dari kutipan diatas jelas bahwa rambut mempunyai fungsi yang banyak terhadap kesehatan, untuk itu kita harus merawat rambut sebaik-baiknya, misalnya rambut harus dicuci dan di potong, dan yang terpenting rambut harus selalu disisir agar selalu tetap rapi dan mudah dipelihara, dan kesehatan rambut tetap optimal.

Rambut dan kulit kepala harus selalu sehat dan bersih, sehingga perlu perawatan yang baik. Untuk perawatan rambut dapat ditempuh dengan berbagai cara namun demikian cara yang dilakukan adalah cara pencucian rambut. Tiap rambut memiliki satu kelenjer lemak yang mengeluarkan minyak, sehingga membuatnya mengkilat. Memelihara kebersihan rambut pada hakekatnya adalah menjaga kesehatan kulit kepala. Vitamin A sangat penting untuk mencegah kerontokan rambut, akan tetapi jika berlebihan mengkonsumsi vitamin A, maka akan terjadi keracunan dan kulit menjadi kuning.

Menurut Tim Esensi (2012:23) :

Ciri-ciri rambut yang tidak sehat yaitu : 1) kering, kaku dan berbunyi bila digesek-gesekan, 2) kemerah-merahan, kumal, 3) ujung-ujungnya terbelah, 4) mudah rontok, sedang ciri rambut sehat menurut Tim

Esensi (2012:23) yaitu : 1) lemas, elastis, 2) hitam mengkilat, 3) ujung tidak terbelah, 4) tidak rontok 5) serta tidak berketombedan berketutu.

Menjaga kesehatan kulit kepala berarti kita harus menjaga kebersihan rambut. Mencuci rambut hendaklah dilakukan dengan seksama, sehingga kulit kepala bersih dari kotoran-kotoran yang melekat. Ini berarti memperlancar keluarnya keringat. Dalam waktu tertentu kita juga perlu melakukan perawatan khusus terhadap rambut.

Menurut Tim (2012:22) ”1) cucilah rambut dengan menggunakan shampo atau sabun atau air merang, 2) sebelum tidur sisirlah rambut dengan sikat rambut agar kulit kepala bisa bernafas dan melancarkan peredaran darah di kulit kepala”. Sedangkan menurut Purnomo (2006:34) menjaga kebersihan atau pemeliharaan rambut dapat dilakukan dengan cara : 1) Pencucian rambut, 2) Pemangkas dan penyisiran rambut”. Untuk lebih jelasnya diuraikan dibawah ini :

a) Pencucian rambut

Frekuensi pencucian rambut sangat tergantung kepada hal-hal berikut :

- (1) Tebal atau tipisnya rambut, semangkit tebal harus pula semangkin sering dicuci
- (2) Lingkungan atau tempat berada seseorang, misalnya pada lingkungan yang berdebu orang tersebut harus sering mencuci rambutnya
- (3) Seseorang yang sering memakai minyak rambut pula harus sering mencuci rambutnya.

b) Pemangkasan

Untuk anak perempuan, pada waktu-waktu tertentu (misalnya 3 bulan atau 6 bulan sekali) rambut sebaiknya dipotong atau dipangkas sesuai dengan bentuk kepala dan selera atau modle yang diinginkan. Untuk anak laki-laki, pada anak laki-laki memangkas rambutnya bisa 1-2 bulan sekali atau menurut keadaan, selanjutnya rambut disisir dengan rapi

c) Penyisiran rambut

Tujuan menyisir rambut adalah merapikan, memijat kulit kepala dan memebrsihkan rambut dari debu dan kotoran. Menyisir rambut harus pakain sisir sendiri, karena melalui sisir dapat ditularkan penyakit kutu. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa menjaga kesehatan kulit kepala berarti kita harus menjaga kebersihan rambut, seperti mencuci, memangkas dan penyisiran rambut. Mencuci rambut hendaklah dilakukan dengan seksam, sehingga kulit kepala bersih dari kotoran-kotoran yang melekat. Dalam waktu tertentu kita juga perlu melakukan perawatan tertentu pada rambut.

d. Kesehatan Gigi

Sejak kecil anak dilatih mengenai kebersihan giginya. Sebelum tidur, bangun tidur dan sesudah makan. Gigi dibersihkan dengan menggunakan sikat gigi juga termasuk memperhatikan makananyang dikonsumsi, coklat, permen, permen dan makanan yang lainnya. Seperti dikalimantan yang menggunakan air hujan yang mengakibatkan giginya keropos. Penyakit gigi dan mulut khususnya penyakit kariestelah tersebar di dunia, sehingga merupakan

masalah masyarakat yang harus dipecahkan oleh peneliti caranya adalah dengan menggosok gigi yang baik, menggunakan sikat gigi yang kecil, bulu sikatnya halus, memakai zat pewarna, menanamkan cara-cara sikat gigi yang baik disekolah.

Menurut Santoso dan Anne (2009: 21) fungsi gigi adalah : “menggigit, mencabik dan mengunyah makanan, mengucapkan kata-kata dengan jelas, mendorong pertumbuhan rahang, sehingga wajah menjadi harmonis, merasakan panas dingin, dan mengecap rasa makanan, gigi susu menyediakan ruangan dalam lengkungan sehingga dapat menyediakan tempat bagi gigi dewasa”. Pendapat diatas di perkuat oleh Depkes RI (2002: 9) fungsi gigi adalah : “memotong, mencabik dan menghaluskan makanan, mengucapkan kata-kata dengan jelas, mendorong pertumbuhan rahang sehingga bentuk wajah menjadi harmonis”.

Berdasarkan kutipan diatas ternyata gigi memiliki fungsi yang berbeda untuk membantu sistem pencernaan makanan, untuk berbicara, mendorong pertumbuhan rahang, dimana apabila gigi mengalami kerisakan atau penyakit maka fungsinya tidak dapat berjalan dengan baik. Gigi terdiri dari jaringan yang keras terdapat di rahang atas dan rahang bawah yang tersusun rapi dan indah. Menurut Santoso dan Anne (2009: 21) beberapa penyakit dan kelainan pada gigi dan rongga mulut adalah : “ 1) karier gigi kerompos, 2) kelainan pada gusi, 3) kelaiana yang disebabkan oleh buruk”. Untuk jelasnya diuraikan dibawah ini.

a. Karies gigi keropos

Gigi yang mengalami keropos mengakibatkan kerusakan jaringan keras gigi, Menurut Santoso dan Anne (2009: 21) penyakit yang terdapat pada anak adalah : “1) makanan yang merusak gigi (makanan manis dan melekat, misalnya permen, coklat, dan dodol), 2) anak belum mampu menjaga kebersihan gigi, 3) bayi biasa minum susu botol, dan minum sebelum dan sesudah tidur, 4) biasa mengemut/menahan makanan di mulut”.

b. Kelainan pada gusi

Kelainan pada gusi terjadi karena: “1) luka karena tertembus akar gigi susu, 2) pembekakan, karena infeksi dari gigi keropos, 3) luka-luka pada gusi, karena kekurangan vitamin C, 4) peradangan pada gusi.

c. Kelainan yang disebabkan oleh kebiasaan buruk

Terdapat kebiasaan buruk pada anak yang dapat menimbulkan kelainan pada gigi dan rongga mulut. Menurut Santoso dan Anne (2009: 21) kebiasaan-kebiasaan buruk anak antara lain: “1) menghisap botol susu, 2) menghisap ibu jari, 3) menggigit bibir, 4) bernafas melalui mulut, 5) mendorong lidah, 6) kebiasaan lainnya misalnya menggigit pensil, jari, menopang dagu dan mengkorek-korek gigi”.

Usaha untuk kesehatan gigi dan mulut. Menurut Entjang (1991) dalam Santoso dan Anne (2009: 22) pemeriksaan yang perlu dilakukan adalah : “a) kebersihan mulut dan gigi, b) caries dentis, c) bibir sumbing dan celat langit-langit, d) tumor dalam mulut”. Penyakit karies dan caries dentis penyebabnya adalah plak. Plak ini terdiri dari bahan perekat dan kuman. Peragang gusi juga

disebabkan oleh plak. Penyembuhan penyakit karies dan peradangan gusi adalah dengan menghilangkan plak, yaitu menggosok gigi secara teratur dan benar.

Menurut Santoso dan Anne (2009: 23) cara menggosok gigi yang benar adalah: “1) menggosok gigi bagian bawah, 2) menggosok permukaan gusi yang menghadap ke pipi/bibir, 3) menggosok permukaan gigi yang menghadap ke lidah, 4) menggosok dataran pengunyah dari gigi-gigi rahang atas maupun bawah digosok dengan maju mundur.

Selanjutnya menurut Santoso dan Anne (2009: 25) hal yang perlu diperhatikan ketika menggosok gigi antara lain: “a) sikat gigi yang dipilih yang kecil, bulu sikatnya halus dan permukaannya datar, b) memakai zat pewarna untuk melihat bila masih ada sisa plak yang melekat, c) kalau mungkin dipakaia pasta gigi yang mengandung flout, d) kebiasaan menggosok gigi perlu ditanamkan di sekolah dengan kegiatan sikat gigi masal dibimbing guru, e) anak diajurkan untuk setiap hari menggosok gigi dirumah, sesudah makan dan sebelum tidur, f) orang tua murid dianjurkan untuk menanamkan dan mengawasi kegiatan sikat gigi dirumah”.

Berdasarkan kutipan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan gigi perlu dijaga dengan baik, yaitu dengan menggunakan pasta gigi yang mengandung flour, serta kebiasaan menggosok gigi perlu ditanamkan di sekolah dengan kegiatan sikat gigi masal dibimbing guru dan juga orang tua murid dianjurkan untuk menanamkan dan mengawasi kegiatan sikat gigi di rumah, sehingga kesehatan gigi anak dapat di jaga kesehatannya.

Kesehatan gigi dan mulut merupakan bagian dari kesehatan tubuh yang tidak dapat dipisahkan satu dan lainnya karena akan mempengaruhi kesehatan tubuhkeseluruhan. Gigi merupakan salah satu bagian tubuh yang berfungsi untuk mengunyah, berbicara dan mempertahankan bentuk muka, sehingga penting untuk menjaga kesehatan gigi sedini mungkin agar dapat bertahan lama dalam rongga mulut. Kelainan-kelainan yang bisa terjadi di dalam mulut adalah gigi berlubang, penyakit atau radang gusi dan gigi berjejal. Karies gigi dan radang gusi (gingivitis) merupakan penyakit gigi dan jaringan pendukung gigi yang banyak dijumpai padaanak-anak sekolah dasar di Indonesia, hal ini disebabkan oleh perilaku siswa yang tidak sehat dan bersih.

Menurut Tim Esensi (2012:27-28) :

Cara memelihara kesehatan gigi dan mulut adalah sebagai berikut :(a) Memeriksa kesehatan gigi. Pemeriksaan kesehatan gigi ini seperti membersihkan karang gigi, gigi berlubang dan lain sebagainya. Pemeriksaan kesehatan gigi dapat dilakukan minimal enam bulan sekali melalui dokter gigi atau ke puskesmas, (b) menyikat gigi. Menyikat gigi menggunakan sikat gigi berbulu halus sehingga tidak akan melukai gusi dan menggunakan sikat gigi pribadi. Cara menyikat gigi adalah dengan menggerakkan sikat gigi sesuai dengan arah pertumbuhan gigi, yaitu pada rahang atas dari atas ke bawah dan rahang bawah dari bawah ke atas. Untuk area pengunyahan sikatlah dengan gerakan maju mundur. Menyikat gigi dilakukan setelah makan dan sebelum tidur pada malam hari minimal dua kali sehari. Tujuan menyikat gigi adalah membersihkan gigi dan seluruh rongga mulut dari sisa-sisa makanan, (c) menggunakan larutan fluoride atau pasta gigi berfluoride. Larutan fluoride digunakan untuk memperkuat lapisan email gigi. Larutan fluoride ini diberikan dengan cara dioleskan, kumur-kumur dan lain sebagainya. Sebagian besar fluoride terdapat pada pasta gigi, (d) mengurangi makan makanan yang merusak gigi dan membiasakan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan cukup mengandung zat kapur (kalsium), serta banyak mengkonsumsi buah-buahan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku menjaga kesehatan gigi dapat dilakukan dengan cara memeriksa kesehatan gigi ke dokter gigi atau puskesmas minimal enam bulan sekali, menyikat gigi dua kali sehari, menggunakan larutan fluoride atau pasta gigi berfluoride, mengurangi makan makanan yang merusak gigi (seperti makanan yang manis dan melekat) dan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat kapur serta mengkonsumsi buah-buahan.

e. Kesehatan Telinga

Telinga merupakan indera pendengar pada permukaan liang telinga terhadap jaringan ujung-ujung syaraf penangkap bunyi agar telinga dapat berfungsi dengan baik perlu di jaga agar tetap bersih. Pedoman Pelayanan Usaha Kesehatan Sekolah(1995/1996).

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 pecah; (3) bila kemasukan air, akan mengakibatkan infeksi pada bagian dalam telinga. Cara mengeluarkan air dari dalam telinga ialah dengan jalan memasuka sedikit air ke dalam telinga. Kepala dimiringkan kearah telinga yang dimasukkan air sambil dipukul-pukul dengan tangan agar air terbawa mengalir keluar seluruhnya”.

Berdasarkan kutipan diatas, dapat dijelaskan tidak boleh ada benda asing yang masuk ke dalam telinga, karena bisa saja mengakibatkan hal yang fatal. Jika ada benda asing yang masuk kedalam telinga sebaiknya dibawa ke

dokter. Selain itu telinga juga harus dijauhkan 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 tidak masuk ke dalam liang telinga. Membersihkan liang telinga setiap dan selesai mandi. Tujuannya agar air tidak masuk ke dalam liang telinga. Membersihkan liang telinga setiap dan selesai mandi cukup dengan kain lembut dengan menggunakan ujung jari. Selanjutnya, tiap minggu kita harus meluarkan kotoran yang ada di dalam telinga dengan menggunakan kapas bersih.

Berpedoman pada uraian di atas, dapat di katakan bahwa seseorang yang memelihara kesehatan telinga akan menampilkan perilaku hidup sehat seperti : menghindari sumber bunyi yang terlalu keras, mengeringkan liang telinga setiap habis mandi, membersihkan liang telinga setiap habis mandi, membersihkan liang telinga dengan kain yang lembut, dan membersihkan liang telinga tiap minggu.

f. Kesehatan Mata

Mata merupakan salah satu organ terpenting tubuh yang penting untuk dijaga kesehatannya. Dengan mata, kita dapat melihat semua yang ada disekeliling kita. Oleh karena itu, kesehatan mata adalah anugerah yang tidak dapat dibayar dengan apapun. Melihat begitu sangat berharganya mata bagi kehidupan kita, menjaga kesehatan mata merupakan hal pokok yang perlu kita lakukan setiap harinya. Mata adalah indra penglihatan, selain itu mata juga berfungsi sebagai alat yang membantu keseimbangan dan menyampaikan pesan. membersihkan mata dengan kapas yang diberikan air matang atau

boorwater dilakukan 2 kali sehari ialah membuang kotoran mata yang umumnya menumpuk pada sudut mata. Membersihkan mata dimulai dari pinggir ketengah arah hidung sampai ke sudut mata dilakukan berulang-ulang sampei bersih.

g. Kebersihan Hidung

Hidung sebagai alat pernafasan, berfungsi sebagai saluran masuk dan keluarnya udara ke dan dari paru-paru. Agar udara yang masuk ke paru-paru menjadi bersih maka secara alami disaring terlebih dahulu oleh bulu hidung. Dengan demikian, udara kotor yang kita hirup akan disaring terlebih dahulu, kotoran itu akan menempel pada bulu hidung kita. Selain itu kotoran dari udara juga akan hinggap pada permukaan bagian dalam hidung.

h. Kebersihan berpakaian

Menurut Anik (2013:40) “fungsi pakaian adalah : “1) Untuk melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar, seperti debu, lumpur, 2) untuk melindungi kulit dari sengatan matahari atau cuaca dingin, 3) untuk membantu mengatur suhu tubuh , 4) untuk mencegah masuknya bibit penyakit, dan 5) untuk menghiasi tubuh”.

Kebersihan pakaian sangat erat kaitannya dengan upaya-upaya menjaga kesehatan kulit. Oleh karena itu, menjaga kebersihan pakaian pada hakekatnya adalah berupaya menjaga kebersihan kulit dengan kata lain, Pakaian yang sudah kotor akan menimbulkan bau tidak enak, pakaian yang kotor juga dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang disebabkan oleh jamur, misalnya kadas dan panu. Oleh karena itu pakaian yang sudah kotor dan tidak layak

dipakai segerakan dicuci dengan sabun cuci. Pakaian yang sudah kotor dan lembab akan berakibat udara di permukaan kulit akan lembab sehingga fungsi penyerapan keringat akan terganggu. Pakaian yang kotor akan menghalangi seseorang untuk terlihat sehat dan segar walaupun seluruh tubuh sudah bersih. Pakaian banyak menyerap keringat, lemak dan kotoran yang dikeluarkan badan. Menurut Depkes RI (1995:12)

Cara memelihara kebersihan pakaian adalah : 1) Mengganti pakaian (pakaian dalam dan pakaian luar setiap hari) atau bila sudah kotor atau bila sudah berkeringat, 2) selalu memakai pakaian yang bersih dan rapi serta sesuai ukurannya dengan badan, 3) jangan dibiasakan memakai pakaian atau barang pribadi milik orang lain karena penyakit dapat ditularkan melalui pakaian, 4) janganlah membiasakan menggantung pakaian dikamar atau dirumah, karena selain menimbulkan bau juga menjadi sarang nyamuk, 5) bedakanlah pakaian sekolah dan pakaian rumah agar pakaian lebih bersih dan awet.

Berdasarkan kutipan di atas jelas kebersihan pakaian harus dijaga, misalnya pakaian harus dicuci bersih dan disetrika terlebih dahulu agar kuman-kuman yang mungkin ada pada pakaian dapat dimatikan terlebih dahulu.

Purnomo Ananto (2006: 38) :

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pakaian ini antara lain sebagai berikut : a) Pakaian hendaknya diganti setiap selesai mandi dan bila kotor atau basah karena keringat atau terkena air hujan, b) Kenakan pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh, c) Pakaian hendaknya dibedakan sesuai dengan keperluan antara lain: pakaian rumah, pakaian sekolah, pakaian untuk keluar rumah, pakaian olahraga, pakaian untuk rekreasi, resepsi atau pesta, dan pakaian tidur, d) Pakaian yang telah di pakai keluar rumah hendaknya jangan dipakai buat tidur, karena kemungkinan kenak debu atau kotoran, e) Jangan dibiasakan memakai pakaian orang lain untuk mencegah tertular penyakit (terutama penyakit kulit).

Dari pendapat di atas dapat digambarkan pakaian hendaknya diganti apabila telah kotor dan basah terkena air hujan, selain itu pakaian harus

dibedakan, antara lain pakaian rumah, pakaian sekolah, pakaian keluar rumah, pakaian tidur pakaian pesta dan pakaian olahraga.

2. Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi

Pengetahuan sangat penting bagi manusia. Barang siapa menguasai pengetahuan, maka dia dapat berkuasa : "*knowledge is power*", pengetahuan bersumber dari perangkat mata ajaran yang disampaikan di sekolah. Para pakar yang mendukung teori ini berpendapat bahwa mata ajaran berasal dari pengalaman-pengalaman orang tua masa lampau yang berlangsung sepanjang kehidupan manusia (Hamalik, 2009: 58).

Menurut Depkes(1995:7), "Kebiasaan hidup bersih harus dimulai dari diri pribadi karena seseorang yang membiasakan dirinya selalu bersih, tidak akan senang melihat di lingkungan yang kotor. Karena itu seseorang yang menjaga kebersihan diri dengan sendirinya akan berusaha menjaga kebersihan dimana dia berada. Peranan kebersihan hidup bersih terdapat murid perlu mendapat perhatian yang besar dari guru karena sangat mempengaruhi perilaku hidup sehat yang lain. Agar guru dapat melaksanakan proses belajar mengajar tentang kebersihan pribadi dengan baik sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai secara optimal maka kepada setiap guru perlu diberikan pengetahuan dan pemahaman tentang kesehatan pribadi".

Pendidikan kebersihan adalah salah satu upaya pendidikan yang diberikan disekolah dan rumah tangga. Adapun tujuan dari kebersihan pribadi adalah agar peserta pelatihan mengetahui akan manfaat pentingnya kebersihan pribadi maupun membersihkan bagian-bagian tubuh serta mampu menerapkan

perawatan kebersihan pribadi dalam upaya meningkatkan kesehatan pribadi (Depdiknas, 2005: 66)

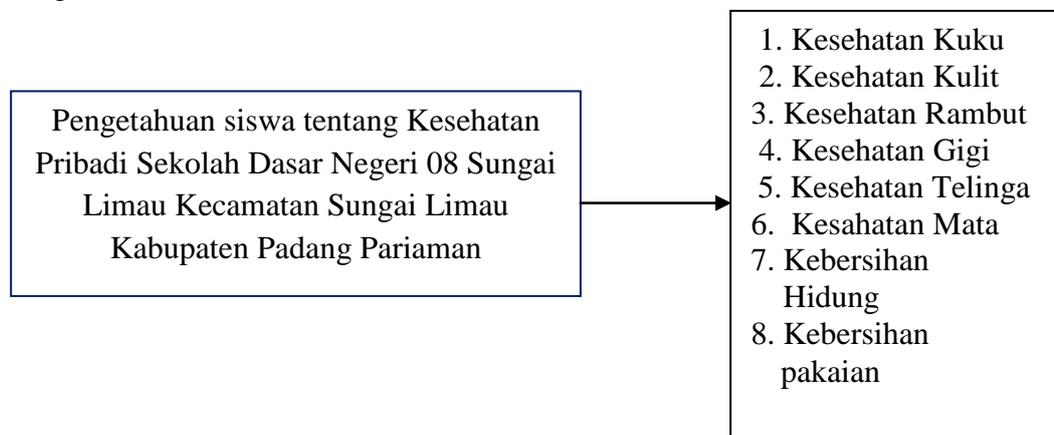
Jadi pengetahuan mengenai kesehatan berupa nilai, sikap, dan perilaku hidup bersih adalah hasil dari pendidikan, baik yang diterima di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau lingkungan masyarakat. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan sejalan dengan bertambahnya usia anak sesuai dengan standar pertumbuhan anak normal sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari tanpa terganggu dan dapat pula melakukan kegiatan dalam masyarakat dengan baik. Begitupun dengan anak usia sekolah, apabila jiwa raga mereka sehat maka akan terlihat dari kemampuan mereka beraktifitas disekolah. Adapun ciri-ciri anak yang sehat menurut Depkes RI (1993) dalam Santoso dan Anne (2009:3) menyatakan bahwa: “1) Tubuh yang baik, 2) tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya, 3) tampak aktif/gerisit dan gembira, 4) mata bersih dan bersinar, 5) nafsu makan baik, 6) bibir dan lidah segar, 7) penafasan tidak berbau, 8) kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kering, 9) mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan”.

Jadi dari pendapat di atas jelas bahwa jika ciri-ciri tersebut di atas apabila telah dimiliki anak, maka pertumbuhan dan perkembangan anak biasanya dapat dikatakan wajar/normal. Kesehatan lahir dan bathin adalah tanggung jawab pribadi, selama kita melakukan aktifitas pembersihan diri yang optimal dan kontinue, maka kesehatan diri kita akan terus terjaga.

B. Kerangka Konseptual

Kesehatan pribadi di sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik agar dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan optimal dan menjadi sumber daya yang lebih berkualitas. Kesehatan pribadi sangat penting dipelajari sebagai pengetahuan dalam merawat kesehatan diri, sopan santun dalam tindakannya, memperbaiki dan mempertinggi nilai-nilai kesehatan, mendapatkan ketenangan dan ketentraman jiwa yang ada dalam diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.\

Kesehatan pribadi siswa harus diperhatikan karena kurang sehatnya siswa tersebut maka akan berdampak pada proses belajar dan mengajar di sekolah. Maka dapat digambarkan kerangka konseptual dari penelitian ini sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang dikemukakan diatas maka pertanyaan penelitian adalah sebagai berikut : Sejauhmana pengetahuan siswa tentang kesehatan Pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman ?

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengetahuan siswa tentang kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman dapat disimpulkan bahwa : Dari 53 orang siswa Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini, tidak ada siswa memiliki pengetahuan kesehatan pribadi kategori sangat baik, 2 orang (3.77%) siswa memiliki pengetahuan kesehatan pribadi kategori baik, 33 orang (62.26%) siswa memiliki pengetahuan kesehatan pribadi kategori cukup, 18 orang (33.96%) kategori kurang dan kurang sekali tidak ada. Dan tingkat capaian pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 08 Sungai Limau Kecamatan Sungai Limau Kabupaten Padang Pariaman secara keseluruhan sebesar 55.66%, termasuk pada kategori cukup.

B. Saran

Adapun saran-saran yang dapat penulis kemukakan pada kesempatan ini antara lain adalah :

1. Kepala Sekolah, agar dapat meningkatkan keadaan sarana dan prasarana UKS di sekolah.

2. Guru Penjasorkes, baik melalui pembelajaran kesehatan maupun dalam pelaksanaan program UKS diharapkan memberikan pendalaman dan perluasan materi pendidikan kesehatan.
3. Siswa agar terus meningkatkan pengetahuan di bidang pendidikan kesehatan.
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 kesehatan atau puskesmas setempat.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arianto, G. 2010. *Pengetahuan Siswa Terhadap Kesehatan Pribadi di SMP Negeri 5 Padang*: Perpustakaan UNP
- Anik, Maryunani. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Depkes RI. 1995. *Kesehatan Pribadi Untuk SGO*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen.
- Depkes.1995. *Materi tentang Kesehatan untuk Guru UKS*. Jakarta:Depkes RI.
- Depkes RI 2002. *Cara Melaksanakan UKS di Sekolah Dasar*. Jakarta.
- Eliza. Delvi. 2000. *Penuntun Kesehatan dan Gizi Anak TK Padang*: Perpustakaan UNP.
- Hardianto, dkk. 1994. *Usaha Kesehatan Sekolah*. Yogyakarta: FK Universitas Gajah Mada.
- Novita, R. 2013. *Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 42 Beringin Kecamatan Koto Tengah*: Perpustakaan UNP.
- Purnomo, Ananto. 2006. *Usaha Kesehatan Sekolah*. Bandung : Yrama Widya
- Rozi. 2006. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Intan Periwana
- R. Clevere, Susanto. 2013. *Penyakit kulit dan Kelamin*. Yogyakarta : Nuha Media
- Sudjana 1989. *Metode Statistika*. Bandung Tersino
- Slamet, S.R. 2004. *Penjaskes*. Jakarta: Tiga Serangka
- Santoso dan Anne. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta.
- Soegeng & Anne. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Tim pembina UKS Pusat. 1996. *pedoman Pembinaan Pengembangan UKS*. Jakarta
- UU RI No 36 tahun 2009 *tentang Kesehatan* jakarta: Depkes
- UNP. 2010 *Buku Panduan Penulisa Tugas Akhir Skripsi UNP*. Padang: Unp
- Yusuf. A. Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press