

**PEMELIHARAAN KESEHATAN PRIBADI DI SDN 19 LUBUK ALUNG
KECAMATAN LUBUK ALUNG**

SKRIPSI

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



Oleh :

SESRI MARETI WIRA

NIM.92344

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2014

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Pemeliharaan Kesehatan Pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung

Nama : SESRI MARETI WIRA

NIM : 92344

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

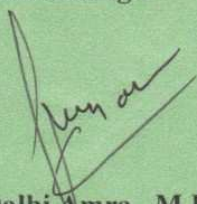
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

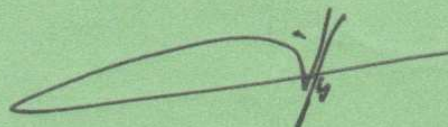
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 196304221988031008

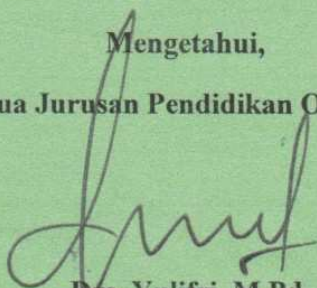
Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M.Kes
NIP. 195912311988031019

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

Judul : Pemeliharaan Kesehatan Pribadi di SDN 19 Lubuk
Alung Kecamatan Lubuk Alung

Nama : Sesri Mareti Wira

NIM : 92344

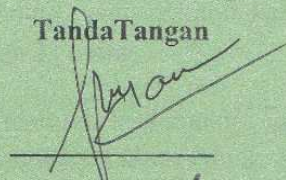
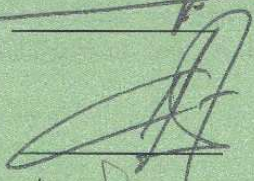
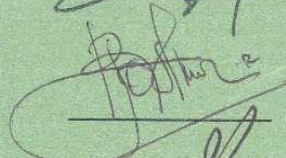
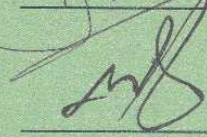
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Qalbi Amra, M.Pd	
Sekretaris	: Drs. Edwarsyah, M.Kes	
Anggota	: Drs. Ali Umar, M.Kes	
	Dra. Rosmaneli, M.Pd	
	Drs. Deswandi, M.Kes AIFO	

ABSTRAK

Sesri Mareti Wira. 2014 : Pemeliharaan Kesehatan Pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurang terlaksananya pemeliharaan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung sebagaimana mestinya. Hal ini disebabkan banyaknya faktor-faktor yang mempengaruhi pemeliharaan kesehatan pribadi antara lain: perhatian peserta didik terhadap kesehatan pribadinya, dukungan kepala sekolah, orang tua, kerjasama sekolah dengan puskesmas. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kebersihan pribadi dalam sasaran yang meliputi: kebersihan rambut, kebersihan kulit, kebersihan mata, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan telinga, kebersihan kuku, kebersihan alat kelamin oleh Siswa SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.

Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif yang bermaksud untuk melihat bagaimana pemeliharaan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung yang berjumlah 147 orang yang terdiri dari 83 orang laki-laki dan 64 orang perempuan. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara Purposive Sampling sehingga sampel menjadi 43 orang, yang diambil kelas V yang berjumlah 20 orang, dan kelas VI yang berjumlah 23 orang.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa, kesehatan pribadi siswa SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung dalam kebersihan rambut 42,12 % dikategorikan cukup. Kebersihan kulit 39,20% dikategorikan kurang. Kebersihan mata 45,74% dikategorikan cukup. Kebersihan mulut dan gigi 55,42% dikategorikan cukup. Kebersihan telinga 41,86% dikategorikan cukup. Kebersihan kuku 68,22% dikategorikan baik. Kebersihan alat kelamin 62,79% dikategorikan baik.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “ **Pemeliharaan Kesehatan Pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung** ”.

Dalam menyelesaikan Skripsi ini penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. DR. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Drs.Syafrizar,M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Yulifri .M.Pd Selaku ketua jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Drs. Qalbi Amra.MPd Selaku Pembimbing I dan Drs. Edwarsyah M.Kes Selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
5. Drs. Ali Umar M.Kes, Dra. Hj.Rosmaneli, M.Pd, Drs. Deswandi,M.Kes AIFO sebagai Tim Penguji yang telah memberikan saran-saran, arahan dan Koreksi dalam Penulisan Skripsi ini.
6. Ayah dan Ibunda tercinta yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Suami tercinta yang selalu memberikan motivasi dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak-bapak dan Ibu-ibu staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ilmunya kepada penulis selame mengikuti perkuliahan.
9. Bapak kepala Sekolah Dasar 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
10. Siswa-siswa Sekolah Dasar 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung sebagai responden yang telah terbuka dalam memberikan data dan informasi yang sangat berguna dalam penulisan skripsi ini.

11. Semua pihak yang telah membantu penulisan dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini semoga amal dan dorongan yang diberikan bermanfaat buat kita semua amin.....

Semoga segala bantuan dan bimbingan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan ridho Allah SWT.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Kebersihan Rambut.....	9
2. Kebersihan Kulit	10
3. Kebersihan Mata	12
4. Kebersihan Mulut dan Gigi.....	13
5. Kebersihan Telinga	16
6. Kebersihan Kuku.....	17
7. Kebersihan Alat Kelamin	18

B. Kerangka Konseptual	19
C. PertanyaaPenelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	21
B.Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Jenis dan Sumber Data.....	23
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	23
F. Teknik Analisis Data	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan	40

BAB V PENUTUP

A.Kesimpulan	48
B.Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Siswa.....	22
2. Penyebaran Sampel Penelitian	23
3. Kriteria Interpretasi Skor.....	24
4. Hasil analisis jawaban angket indikator Kebersihan Rambut.....	27
5. Distribusi Persentase Frekuensi Penerapan Kebersihan Rambut	28
6. Hasil Analisis jawaban angket indikator kebersihan Kulit	29
7. Distribusi Jawaban Angket indikator kebersihan Kulit	29
8. Hasil Analisis Jawaban Angket Indikator Kebersihan Mata	31
9. Distribusi Jawaban Angket Indikator Kebersihan Mata	31
10. Hasil Analisis Jawaban Angket Kebersihan Mulut dan Gigi	32
11. Distribusi Jawaban Angket Kebersihan Mulut dan Gigi	33
12. Hasil Analisis Jawaban Angket Kebersihan Telinga	35
13. Distribusi Jawaban Angket Kebersihan Telinga	35
14. Hasil Analisis Jawaban Angket Kebersihan Kuku	36
15. Distribusi Jawaban Angket Kebersihan Kuku	37
16. Hasil Analisis Jawaban Angket Kebersihan Alat Kelamin	38
17. Distribusi Jawaban Angket Kebersihan Alat Kelamin	38
18. Penerapan Kesehatan Pribadi Siswa	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket Penelitian.....	51
2. Angket Penelitian.....	52
3. Rekap Data Pertanyaan Penelitian.....	55
4. Surat Izin Penelitian Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	69
5. Surat Izin Penelitian Sekolah Dasar Negeri 19 Lubuk Alung	70
6. Dokumentasi.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan negara berkembang yang saat ini dilanda krisis ekonomi, krisis moral dan lain sebagainya. Walaupun negara dilanda krisis tersebut, namun negara masih dapat melaksanakan pembangunan terutama dibidang kesehatan yang diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan warga negaranya. Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan warga negara diarahkan melalui peningkatan derajat kesehatan melalui masyarakat sekolah.

Sekolah Dasar merupakan salah satu lembaga pendidikan untuk tempat menanamkan dasar pengetahuan, sikap dan keterampilan untuk dikembangkan dijenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi. Oleh sebab itu salah satu kegiatan yang harus dilakukan sekolah adalah melaksanakan pendidikan kesehatan melalui kebiasaan hidup sehat.

“ Kesehatan sebagai salah satu unsur kesejahteraan umum yang harus di wujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia. Pembangunan kesehatan diarahkan untuk mempertinggi derajat kesehatan, yang besar artinya bagi pembangunan sumber daya manusia dan sebagai modal bagi pelaksanaan pembangunan nasional yang pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan seluruh masyarakat Indonesia. Maka diperlukan upaya yang lebih memadai untuk

peningkatan derajat kesehatan dan pembinaan penyelenggaraan untuk kesehatan secara menyeluruh dan terpadu. Dalam hal ini dibutuhkan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental sehingga pelaksanaan pembangunan kesehatan dapat terlaksana dengan baik. Hal ini sesuai dengan tujuan Undang – undang Kesehatan No. 36 (2009).

Peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas satu upaya yang dilaksanakan adalah peningkatan pelaksanaan program usaha kesehatan sekolah (UKS) bagi usia sekolah. Sekolah sebagai wahana menimba ilmu pengetahuan maka itu dibutuhkan lingkungan dan pribadi yang bersih dan sehat.

Meningkatkan derajat kesehatan sendiri mungkin perlu upaya pendidikan dan penyelenggaraan kesehatan sekolah sebagaimana terdapat dalam DEPKES RI (1996 : 5)

“ Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan Kemampuan hidup sehat, sehingga peserta didik dapat tumbuh belajar dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas”.

Lebih optimalnya kesehatan sekolah, derajat kesehatan pribadi peserta didik sangat ditekankan karena mengingat anak-anak usia sekolah adalah merupakan generasi penerus bangsa, maka perlu kiranya mendapat perhatian yang serius dari semua pihak pemerintah dan juga masyarakat sekolah tersebut.

Lebih lanjut Mardho Gunawan (1993 : 2) menyatakan bahwa kesehatan pribadi meliputi :

“Kebersihan rambut, kebersihan kulit, kebersihan mata, kebersihan telinga, kebersihan mulut dan gigi, kebersihan kuku, dan kebersihan alat kelamin”.

Kutipan diatas jelas bahwa kesehatan pribadi sangat penting dipeliraha sedini mungkin karena akan memberikan dampak baik untuk kelanjutan masa depan peserta didik, serta penanaman hidup sehat dari usia dini akan membiasakan diri dengan kehidupan yang sangat sehat pula.

Pendidikan yang dianjurkan disekolah bertujuan untuk menanamkan hidup sehat, sehingga siswa dapat bertanggung jawab terhadap kesehatan sendiri dan lingkungannya. Oleh karena itu anak pada usia sekolah dapat menyebarkan informasi tentang kesehatan dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat membimbing keluarga, dan masyarakat sekitarnya untuk menuju hidup sehat.

Sekolah juga memberikan pelayanan kesehatan kepada peserta didiknya. Pelayanan yang dilakukan dengan cara mendatangkan petugas kesehatan dari puskesmas yang bekerja sama dengan sekolah. Kegiatan ini merupakan salah satu kegiatan pada bidang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Pelayanan pada semua peserta didik dilakukan secara periodik, sehingga dapat dipantau keluhan dari peserta didik itu sendiri. Kegiatan tersebut menjurus kepada peningkatan kesehatan pribadi sama pentingnya dengan kesehatan lingkungan karena tanpa dukungan yang sehat mustahil kesehatan pribadi akan tercapai.

Berdasarkan uraian diatas Usaha Kesehatan Sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesehatan pribadi peserta didik, sehingga peserta didik dapat menanamkan pengetahuan sikap dan kebiasaan hidup sehat dan mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental secara wajar, serta tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan.

Kondisi ideal yang dikemukakan diatas, ternyata berbeda dengan kenyataan atau realita yang ada tentang Pemeliharaan Kesehatan Pribadi, dari observasi yang di temukan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi di Sekolah Dasar Negeri 19 Lubuk Alung kurang berjalan dengan semestinya, hal ini diduga oleh beberapa faktor seperti kurangnya pendidikan kesehatan, kurangnya dukungan Kepala Sekolah, Orang Tua, perhatian peserta didik terhadap kesehatan pribadi. Seperti masih banyak anak yang tidak menggosok gigi sebelum pergi ke sekolah, kuku yang tidak dipotong dan rambut anak laki-laki yang panjang. Mata yang masih ada kotarannya, kulit yang tidak bersih alias ada penyakit kulitnya, wc dan air yang kurang memenuhi syarat kesehatan.

Berdasarkan masalah di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “ **Pemeliharaan Kesehatan Pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka faktor atau variabel yang dapat mempengaruhi kesehatan pribadi disekolah diantaranya :

1. Kebersihan Rambut
2. Kebersihan Kulit
3. Kebersihan Mata
4. Kebersihan Telinga
5. Kebersihan Mulut dan Gigi
6. Kebersihan Kuku
7. Kebersihan Alat Kelamin
8. Kebersihan Pakaian

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dapat dibatasi pada variabel tentang :

1. Kebersihan Rambut
2. Kebersihan Kulit
3. Kebersihan Mata
4. Kebersihan Telinga
5. Kebersihan Mulut dan Gigi
6. Kebersihan Kuku
7. Kebersihan Alat Kelamin

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat kita kemukakan rumusan masalah-masalah yang akan diteliti sebagai berikut :

1. Sejauh mana pemeliharaan dan perawatan rambut dalam pencapaian kesehatan pribadi.
2. Sejauh mana pemeliharaan dan perawatan kulit dalam pencapaian kesehatan pribadi.
3. Sejauh mana pemeliharaan dan perawatan mata dalam pencapaian kesehatan pribadi.
4. Sejauh mana pemeliharaan dan perawatan mulut dan gigi dalam pencapaian kesehatan pribadi.
5. Sejauh mana pemeliharaan dan perawatan telinga dalam pencapaian kesehatan pribadi.
6. Sejauh mana pemeliharaan dan perawatan kuku dalam pencapaian kesehatan pribadi.
7. Sejauh mana pemeliharaan dan perawatan alat kelamin dalam pencapaian kesehatan pribadi.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk dapat melihat segala sesuatu yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan di Sekolah Dasar Negeri 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung, diantaranya bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui tentang Pemeliharaan kebersihan rambut bagi murid di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.
2. Untuk mengetahui tentang Pemeliharaan kebersihan kulit murid di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.
3. Untuk mengetahui tentang Pemeliharaan kebersihan mata bagi murid di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.
4. Untuk mengetahui tentang Pemeliharaan kebersihan mulut dan gigi bagi murid di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.
5. Untuk mengetahui tentang Pemeliharaan kebersihan telinga bagi murid di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.
6. Untuk mengetahui tentang Pemeliharaan kebersihan kuku bagi murid di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.
7. Untuk mengetahui tentang Pemeliharaan kebersihan alat kelamin bagi murid di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung.

F. Manfaat Penelitian

Adapun Manfaat penelitian ini adalah untuk memberikan masukan dan pertimbangan bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.
2. Kepala Sekolah, sebagai bahan masukan untuk melakukan pembinaan guru atau supervisi sekolah dalam peningkatan pemeliharaan kesehatan.
3. Sebagai masukan bagi Sekolah Dasar Negeri 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung
4. Dapat memberikan pedoman bagaimana menjaga kesehatan pribadi bagi murid sekolah dasar.
5. Salah satu bahan informasi tentang pemeliharaan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

Kesehatan pribadi adalah kesehatan perorangan. Dalam bab ini penulis akan membahas beberapa variabel yang menyangkut tentang pelaksanaan kesehatan pribadi terutama kebersihan kulit, rambut, gigi, kuku, mata, telinga, dan alat kelamin.

1. Kebersihan Rambut

Perlunya perawatan yang khusus pada rambut dari setiap manusia. Karena rambut merupakan mahkota bagi setiap mahkota. Rambut yang terawat rapi akan menambah indah dan cantik pemiliknya. Untuk itu rambut perlu terjaga dan dirawat dengan baik agar kesehatan pribadi seseorang akan lebih baik Mukh Damarni (2002:27 – 28).

a. Pemeliharaan Rambut

Rambut mudah kotor banyak debu yang mudah hinggap lebih-lebih yang bekerja didaerah berdebu atau memakai minyak rambut. Bila rambut tidak sering dibersihkan akan menjadi sarang kutu rambut. Oleh karena itu perlu dicuci dengan memakai shampo minimal 2 (dua) kali dalam seminggu agar kotoran yang melekat pada rambut bisa hilang. Rambut itu harus dirapikan dengan memakai sisir rambut supaya kelihatan indah dipandang mata.

b. Fungsi rambut

Rambut berfungsi untuk melindungi kulit kepala dari sinar matahari maupun hujan karena pertumbuhannya tergantung dari keadaan umum tubuh. Banyak penyakit yang dapat menyebabkan pertumbuhan rambut tidak baik. Pertumbuhan ini terjadi karena rambut mendapat makanan dari pembuluh darah selitar rambut.

2. Kebersihan kulit

Dilihat dari segi fungsi dan kegunaan kulit banyak sekali tampaknya, salah satunya adalah sebagai pembungkus tulang, tetapi dalam kehidupan memiliki fungsi yang sangat vital bagi tubuh

Fungsi kulit menurut Depkes dalam Murfiah (2001 : 13) meliputi:

“(a) Sebagai pelindungan jaringan dibawah kulit; (b) Sebagai Panca Indra Peraba dan Perasa; (c) Sebagai alat pembuang ampas ampas berupa zat zat yang tidak terpakai melalui keringat; (d) Mengatur suhu tubuh; (e) Melindungi zat lemak yang tersimpan dibawah kulit sebagai cadang makanan; (f) Dalam ilmu kedokteran berguna untuk tempat memasukkan obat-obatan tertentu agar penyerapannya lambat”.

Berdasarkan kutipan diatas bahwa perlu dipelihara. Karena itu memelihara terhadap kulit sangat perlu dilakukan dan pada saat sekarang, kulit bagi kaum hawa adalah sebagai penunjang kecantikan karena kulit yang baik, licin, dan bersih.

Agar kulit tetap terjaga dengan baik perlu memeliharanya.

Menurut Supardi (1998 : 12) antara lain :

“(a) Gizi yang cukup seimbang, dikonsumsi setiap hari secara tidak langsung akan mempengaruhi terhadap kesehatan kulit; (b)Pemberian vitamin A, Kecukupan vitamin A untuk setiap individu harus selalu diperhatikan karena salah satu efek kekurangan vitamin A dapat menimbulkan kerusakan pada jaringan ephitelium terutama ephitelium kulit sehingga pada keadaan yang lebih lanjut akan kehilangan fungsi proteksi dan akhirnya mudah terjadi infeksi”

Berdasarkan buku materi pelatihan dokter kecil(1994 : Modul 6) mengatakan macam-macam penyakit akibat dari kulit yang tidak bersih yaitu :

1. Kudis adalah penyakit kulit yang disebabkan oleh *sarcoptes scabiei*, bersarang, bertelur dikulit dan menimbulkan rasa gatal dan lipatan jari tangan, ketiak dan lipatan paha,
2. Panu adalah penyakit kulit yang disebabkan oleh jamur dan menimbulkan bercak bercak putih pada kulit, bersisik halus, batas tidak jelas dan kadang-kadang menimbulkan rasa gatal,
3. Cacar air “

Dari kutipan diatas jelaslah bahwa kebersihan kulit sangat vital sekali untuk diperhatikan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Kebersihan Mata

Mata adalah alat indera yang sangat penting bagi manusia, selain berfungsi untuk melihat juga merupakan mahkota bagi tubuh. Untuk itu mata harus dijaga dan dipelihara dengan sebaik-baiknya. Mata juga perlu diperiksa secara berkala agar selalu mengetahui perkembangannya. Untuk mengetahui ketajaman mata dapat dilakukan pemeriksaan dengan alat yang sederhana, yaitu Optotypen Snallen. Alat ini terdiri dari huruf dan akhir dari tiap baris terdapat satu angka yang menyatakan jarak dalam Meter atau Feet (kaki).

Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah dasar kelas menyatakan bahwa ada beberapa cara yang harus dilakukan dan diperhatikan antara lain :

Murid yang akan diukur ketajaman matanya berdiri jauh dari alat Optolypen Snallen, yang digantung pada dinding. Cahaya dalam ruangan pemeriksaan harus terang tetapi tidak menyilaukan mata, pemeriksaan menunjukkan huruf-huruf mulai barisan atas sampai pada barisan dimana anak membuat kesalahan dalam pembacaan huruf tersebut. Apabila murid salah membaca pada baris ke 8 maka tingkat ketajaman mata murid tersebut adalah 6/8. Dengan keadaan mata demikian murid itu tergolong mempunyai penglihatan yang kurang tajam.

a. Bagian-bagian mata

Pada dasarnya mata mempunyai bagian-bagian seperti : kelopak mata, selaput lendir mata, kornea, orang- orang mata (pupil dan lensa mata) bulu mata.

b. Pemeliharaan mata

Agar mata tetap sehat perlu dipelihara dengan baik, menurut Syamsunir, Adam (1997:52) antara lain :

“(a) Jarak yang cukup untuk posisi membaca dengan buku kira-kira 30-40 m; (b) Sinar sebaiknya datang dari luar; (c) Tidak baik membaca ditempat yang bergoyang; (d) Dijaga jangan ada pantulan sinar langsung ke mata; (e) Menjaga mata dari kemasukan debu; (f) Bila mata sakit dapat memeriksa kepada dokter; (g) Makan yang cukup mengandung zat-zat yang dibutuhkan terutama vitamin A”.

Berdasarkan pendapat diatas ternyata pemelihara terhadap mata penting sekali diperhatikan supaya terhindar dari berbagai macam penyakit mata terutama sekali penyakit kebutaan.

4. Kebersihan Mulut dan gigi

Banyak orang yang kurang menyadari akan pentingnya peralatan mulut dan gigi. Mulut dan gigi serta bagian lainnya dalam rongga mulut seperti : Lidah merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan. Karena perencanaan pertama dari makanan yang akan langsung dimulut, dipotong-potong dihancurkan oleh gigi, kemudian dia lumat oleh enzyme yang ada dimulut. Kalau kebersihan mulut tidak terjaga atau dibersihkan, Maka mulut juga dapat sebagai pintu

gerbang masuknya kuman-kuman penyakit. Padahal pemerintah sudah mengusahakan dalam rangka kesehatan mulut dan gigi keluarga sekolah merupakan bagian UKS yaitu UKGS (usaha kesehatan gigi sekolah).

Dimana program UKGS ini bertujuan untuk memberikan pertolongan anak didik di sekolah agar mengerti dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan gigi agar terhindar dari infeksi-infeksi dan penyakit serta kelainan yang sangat merugikan.

Walaupun program ini sudah terlaksana namun kesadaran anak didik akan arti kesehatan gigi itu masih sangat kurang sekali, Padahal kalau kita lihat dari fungsi gigi menurut Deswita(2005;36) antara lain:

“(a) Untuk mengunyah makanan sesuai dengan bentuk gigi; (b) Gigi diperlukan untuk berbicara dengan jelas; (c) Gigi mendorong penumbuhan rahang sehingga bentuk muka jadi selaras”.

Berdasarkan pendapat diatas ternyata gigi memiliki fungsi yang sangat digunakan untuk membantu manusia untuk memepertahankan system pencernaan disamping hal tersebut gigi juga berfungsi sebagai alat bantu dalam berbicara, oleh karena itu tanpa gigi seseorang akan sulit berbicara dengan jelas. Fungsi lain dari gigi adalah membentuk rahang, sehingga terjadi pembentukan yang seimbang dari muka manusia.

Kalau dilihat dari makanan yang dimakan seseorang, dimana makanan yang akan dimakan mempunyai nilai gizi yang cukup, seimbang dan mempunyai pengaruh yang baik pula pada pertumbuhan gigi karena zat kapur yang terdapat dalam makanan yang kita makan merupakan bahan utama pembentukan gigi disamping Vitamin A dan vitamin D. Sedangkan makanan yang banyak hidrat arang seperti gula dan coklat, roti dan kue-kue lainnya secara berlebihan akan memperbesar kemungkinan terjadinya kerusakan pada gigi.

Pada anak usia didik Seusia SD ini dimana mereka sangat senang memakan makanan seperti yang tertera diatas, namun mereka tidak memperlihatkan akibat buruknya. Untuk itu disini perlu adanya perhatian dari orang tua, karena Latar belakang ekonomi orang tuanya kurang memperhatikan kesehatan pribadi anaknya karena sebagian waktunya hanya untuk bekerja.

Jalan yang mudah ditempuh untuk memelihara kesehatan gigi adalah dengan kebiasaan menyikat gigi setiap sesudah dan sebelum tidur, karena ada makanan yang menempel pada gigi akan merusak email gigi sekitar setengah jam setelah selesai makan. Pada saat itu makanan akan segera diubah kuman menjadi asam yang dapat melunakan email gigi. Agar sisa makanan tersebut tidak merusak jaringan mulut dan gigi segeralah menghilangkan sisa-sisa makanan tersebut. Menggosok gigi sebaiknya dilakukan secara

benar seperti gigi depan dan samping digosok atas bawah, gigi dalam bagian atas bawah digosok atas bawah, dan gigi bagian atas bawah digosok maju mundur.

Dari uraian diatas jelaslah bahwa membersihkan dan merawat gigi sangat penting untuk menjaga kesehatan pribadi kita. Menurut Delfi Eliza (2000 : 37) penyakit dan kelainan pada gigi dan mulut adalah sebagai berikut : (a) Karies gigi yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan keras gigi. (b) Kelainan pada gigi akibat dari luka tertembus akar gigi susu.

5. Kebersihan Telinga

Telinga merupakan indera pendengar. Telinga harus dijaga bersih agar terhindar dari kotoran. Jangan membersihkan telinga dengan benda yang keras seperti peniti dan lainnya. Alat-alat pendengaran akan rusak terkena gesekan benda keras tersebut. Alat pembersih banyak dijual diwarung-warung / toko terdekat yang terbuat dari kapas yang dibulatkan pada ujungnya / bahan lainnya.

Telinga dibagi menjadi tiga bagian : Telinga bagian luar berguna sebagai penangkap getaran-getaran bunyi / suara dari luar, Telinga bagian tengah bagian ini berguna sebagai penerus getaran suara ke bagian dalam (rongga ini dihubungkan dengan rongga mulut oleh pembuluh yang dinamakan Eustachius), telinga bagian

dalam sebagai penerima. Adapun macam-macam dari gangguan telinga seperti : Tuli kunduktif, tuli perceptive.

Membersihkan lubang telinga minimal dilakukan sekali dalam tiga hari. Kebersihan akan meningkatkan kesehatan telinga kita. Pendengaran akan lebih jelas.

6. Kebersihan kuku

Memotong kuku merupakan sunnah dan jalan hidup orang-orang sholih dari kalangan Nabi dan Rasul. Adapun orang-orang kafir dan fasiq yang tak mengenal arti sebuah kebersihan, maka terkadang mereka menjadikan kuku yang panjang sebagai suatu “Keindahan ” yang semu. Memanjangkan kuku adalah kebiasaan jelek, karena menyerupai hewan. Namun kita sayangkan, ada sebagian pemuda muslim yang sengaja memanjangkan kuku karena dalih “ Model ”.

Syaikh Sholeh Al-Fauzan dalam kitab Al-Mulakhhosh Al-fiqhiy (1 / 35) berkata :

“ diantara perkara fitrah adalah memotong kuku sehingga tidak dibiarkan panjang, karena dalam hai itu (memotong kuku) terdapat keindahan, dan biar menghilangkan kotoran yang bertumpuk dibawahnya, serta akan jauh dari sikap yang menyerupai hewan buas. Fitrah Nabawyah ini telah diselisihi oleh sekelompok pemuda yang liar dan wanita yang buruk. Merekapun memanjangkan kukunya dalam rangka menyelisihi petunjuk Nabi-shallallahu “alaihi wassallam dan terlena dalam taqlid buta ”.

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

Oleh karena itu kebersihan kuku penting untuk menghindari diri sendiri dari kuman atau penyakit. Kotoran pada kuku atau kuman yang ada dapat tertelan bersama makanan saat kita makan.

7. Kebersihan Alat Kelamin

Alat kelamin disebut juga alat Reproduksi, yaitu Penis pada laki-laki, dan Vagina bagi perempuan. Alat Reproduksi tersebut dapat menjadi kotor karena air seni sewaktu kita buang air kecil. Oleh karena itu harus dibersihkan dengan baik. Alat kelamin yang kotor dapat dijangkai bermacam penyakit kulit kelamin.

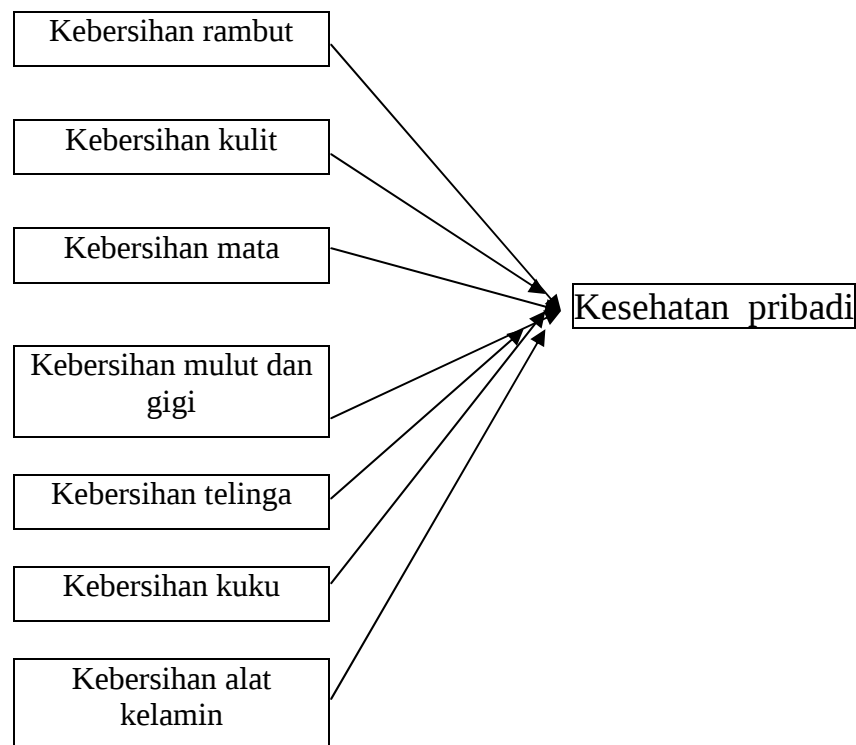
Adapun berbagai macam cara penularan penyakit kelamin diantaranya : Penularan melalui kontak langsung ataupun tak langsung melalui benda-benda tertentu yang mengandung bibit penyakit (umumnya basah). Untuk Pencegahan : melalui kebersihan perorangan, menjauhi sumber penyakit, segera berobat

kepada dokter bila menyangka adanya gejala penyakit kelamin, selalu membersihkan setiap kali mandi atau buang air kecil / besar dengan air yang bersih.

B. Kerangka Konseptual

Kesehatan pada umumnya dan kesehatan pribadi khususnya merupakan hal yang sangat penting terutama pada masa-masa berkembang. Pribadi yang utuh adalah pribadi yang didasari kesehatan yang baik. Menanamkan kebiasaan sehat dimasa muda akan memberikan dampak positif dihari tua (Wardhogunawan, 1993 : 21).

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



C. Pertanyaan Penelitian

Berpedoman kepada kajian teori dan kerangka konseptual diatas, diajukan pertanyaan penelitian berikut :

1. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan rambut di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung
2. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan kulit di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung
3. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan mata di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung
4. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan mulut dan gigi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung
5. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan telinga di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung
6. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan kuku di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung
7. Bagaimanakah pemeliharaan kebersihan alat kelamin di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada Bab IV, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Kebersihan rambut terhadap pemeliharaan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung, siswa sebesar 42,12 % dan dikategorikan cukup.
2. Kebersihan kulit terhadap pemeliharaan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung, siswa sebesar 39,20 % dan dikategorikan kurang
3. Kebersihan mata terhadap pemeliharaan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung, siswa sebesar 45,74 % dan dikategorikan cukup.
4. Kebersihan mulut dan gigi terhadap pemeliharaan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung, siswa sebesar 55,42 % dan dikategorikan cukup.
5. Kebersihan telinga terhadap pemeliharaan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung, siswa sebesar 41,86 % dan dikategorikan cukup.

6. Kebersihan kuku terhadap penerapan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung, siswa sebesar 68,22 % dan dikategorikan baik.
7. Kebersihan alat kelamin terhadap penerapan kesehatan pribadi di SDN 19 Lubuk Alung Kecamatan Lubuk Alung, siswa sebesar 62,79 % dan dikategorikan baik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Bagi guru penjasorkes dapat mempedomani hasil penelitian ini bahwa perlu adanya penerapan kesehatan pribadi di sekolah, dengan memberikan pengarahan pada siswa untuk selalu menjaga kebersihan, dengan memulai dari diri sendiri terlebih dahulu.
2. Bagi orang tua murid dapat mempedomani hasil penelitian ini bahwa mereka perlu menjaga dan memperhatikan kebersihan anak mereka.
3. Hasil penelitian ini bukanlah akhir dari suatu penelitian, tetapi merupakan dasar untuk penelitian yang lebih lengkap dan komprehensif.
4. Kepada semua pihak baik pemerintah maupun swasta marilah kita sama-sama mencoba untuk menerapkan kebersihan dengan cara dimulai dari diri pribadi terlebih dahulu, dengan tujuan untuk menciptakan generasi yang sehat

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Sjamsunir. 1997. *Hygiee perseoranga*. Jakarta. Bhatara, Karya Aksara.
- Dyatmaka, Andreas. 1993. *Upaya Pencegahan Dalam Bidang Penyakit Gigi Dan penemuan Penggunaan Florida dalam Rangka Proteksi Spesifik Gigi*. Jakarta: Depkes RI
- Depkes RI. 1994. *Materi Pelatihan Dokter Kecil, Kepala Direktorat Bina Kesehatan*. Jakarta:Depkes RI
- Depkes RI. 1996. *Penyelenggara Kesehatan Sekolah*. Jakarta:
- Depkes RI. 2001. *Fungsi dan Kegunaan Kulit*. Jakarta:
- Deswita. 2005. *Pelatihan Kader Upaya Kesehatan Gigi Masyarakat Pasar UPTD Puskesmas Kebun Sikolos*. Padang Panjang Barat:
- Damami, Mukh. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* . Jakarta: Erlangga.
- Eliza, Delfi. 2000. *Penuntun Kesehatan Dan Gizi Anak*. Padang: Perpustakaan Universitas Negeri padang.
- Gumawan, Nardho. 1993. *Pedoman Pelatihan Kader Kesehatan Remaja Di SekolahTingkat Lanjutan*. Jakarta: Depkes RI
- M, Sukardi. 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Ridwan. 2003. *Skala Guttman*.
- Sudjana. 1989. *Metode Statika*. Bandung:
- Supardi. 1989. *Kesehatan Pribadi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Negeri padang: