

**PERILAKU HIDUP SEHAT DI SDN 18 BATANG BARUS
KECAMATAN GUNUNG TALANG
KABUPATEN SOLOK**

SKRIPSI



OLEH

**EKO FITRA
NIM. 14126**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**Judul : PERILAKU HIDUP SEHAT DI SDN 18 BATANG BARUS
KECAMATAN GUNUNG TALANG KABUPATEN SOLOK**

Nama : Eko Fitra

Nim/BP : 14126/2009

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 25 Juli 2014

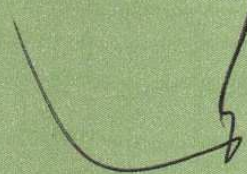
Disetujui oleh :

Pembimbing I,



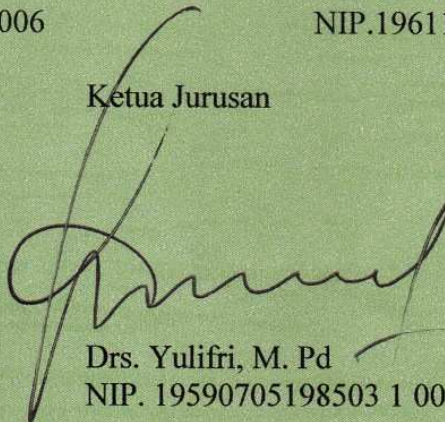
Drs. H. Ali Umar, M.Kes
NIP. 19550309198603 1 006

Pembimbing II,



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230198803 1 003

Ketua Jurusan



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705198503 1 002

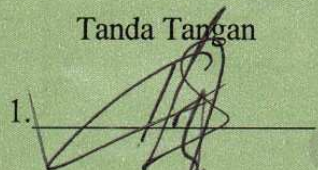
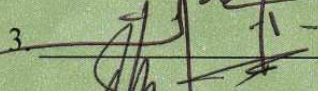
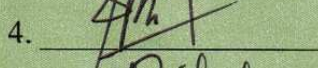
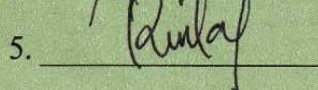
PENGESAHAN TIM PENGUJI

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

**Perilaku Hidup Sehat di SDN 18 Batang Barus
Kecamatan Gunung Talang
Kabupaten Solok**

Nama : Eko Fitra
NIN/BP : 14126/2009
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 Agustus 2014

	Nama	Tanda Tangan
• Ketua	: Drs. H. Ali Umar, M.Kes	1. 
• Sekretaris	: Drs. Zarwan, M.Kes	2. 
• Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO	3. 
• Anggota	: Dra. Darni, M.Pd	4. 
• Anggota	: Rika Sepriani, M.Farm., Apt	5. 

ABSTRAK

Eko Fitra, 2014 : Perilaku Hidup Sehat di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kebersihan diri, lingkungan maupun makanan jajan di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan perilaku hidup sehat di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana deskriptif digunakan untuk menggambarkan tentang suatu variabel, gejala atau keadaan bukan untuk menguji hipotesis. Objek penelitiannya adalah SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah angket.

Hasil penelitian dilakukan dengan tiga indikator. Indikator pertama pemilihan makanan jajanan dalam budaya hidup sehat setelah terlaksana dengan kategori kurang baik dengan persentase 60,41%. Untuk indikator kedua kebersihan lingkungan dalam budaya hidup sehat setelah terlaksana dengan kategori cukup dengan persentase 69,64%. Sedangkan untuk indikator kebersihan diri dalam budaya hidup sehat setelah terlaksana dengan kategori baik dengan persentase 86,61%. Dapat disimpulkan perilaku hidup sehat oleh siswa SD Negeri 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok sudah terlaksana untuk kategori cukup dengan persentase 76,61%.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahhirabbil'alamin peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahNya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“Pelaksanaan Perilaku Hidup Sehat di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok”**. Allahumma shalli'alaah sayyidina Muhammad, shalawat beserta salampeneliti ucapkan semoga selalu tersampaikanpada Nabi Muhammad SAW.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada Ayahanda Kamalrisma, Ibunda Fatmiyanti dan adikku yang sangat kucintai dan sayangi, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
2. Bapak Drs. H. Ali Umar, M.Kes, sebagai Pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.

3. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, sebagai Pembimbing II sekaligus yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran untuk membimbing peneliti selama dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibuk Dra. Darni, M.Pd, Ibuk Rika Sepriani, M.Farm., Apt, dan Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.Kes., AIFO selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.
7. Bapak dan Ibu dosen staf pengajar Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Bapak dan Ibu petugas Perpustakaan Universitas Negeri Padang dan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
9. Ibuk Anizarti Danil, S.Pd selaku kepala sekolah SD Negeri 18 Batang Barus.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i seperjuangan mahasiswa, yang selalu bersama saat menimba ilmu di Universitas Negeri Padang.

Dalam menyusun skripsi ini peneliti menyadari masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Padang, September 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GRAFIK	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Kegunaan Penelitian	4

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori	6
1. Prilaku Hidup Sehat	6
2. Pemilihan Jajanan Sehat	9
3. Kebersihan Lingkungan Sekolah	12
4. Kebersihan Diri	14
B. Kerangka Konseptual	19

C. Pertanyaan Penelitian	19
--------------------------------	----

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian	20
B. Populasi dan Sampel	20
C. Jenis dan Sumber Data	22
D. Defenisi Operasional	23
E. Instrumen Penelitian	23
F. Teknik Analisis Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Verifikasi Data	27
B. Deskripsi Data	27
C. Pembahasan	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Populasi Penelitian	21
2. Sampel Penelitian	22
3. Kisi-kisi Angket Penelitian	24
4. Distribusi Perilaku Hidup Sehat	28
5. Indikator Kebiasaan Makanan Jajanan	30
6. Indikator Kebersihan Lingkungan	32
7. Indikator Kebersihan Diri	34

DAFTAR GRAFIK

	Halaman
1. Grafik Indikator Makanan Jajanan	31
2. Grafik Indikator Kebersihan Lingkungan	33
3. Grafik Indikator Kebersihan Diri	35

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian

Lampiran 2. Angket Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut undang-undang No. 36 tahun 2009 pasal 79 tentang kesehatan sekolah sebagai berikut “Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas”.

Sekolah merupakan tempat terjadinya proses sosialisasi peserta didik dalam membentuk peserta didik yang sehat jasmani maupun rohani fisik, mental dan meningkatkan rasa sosial. Peserta didik yang sehat merupakan syarat utama untuk mengembangkan kecerdasan, kecakapan, kreatifitas, serta potensi lainnya. Untuk mewujudkan hal tersebut peserta didik sebagai subjek dalam pembangunan diharapkan dapat membiasakan hidup sehat.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani, serta membekali siswa dengan ilmu pengetahuan, dengan sikap keterampilan serta penerapan perilaku hidup sehat. Kesehatan yang baik merupakan ujung tombak dalam rangka menerapkan hidup di sekolah yang praktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga

secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Berdasarkan hasil observasi penulis di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok ditemui masih banyak siswa yang kurang menerapkan perilaku hidup sehat, seperti kurang rapinya siswa dalam berpakaian, masih ada dari sebagian siswa laki-laki yang rambutnya panjang, kuku siswa masih kurang bersih serta kebersihan gigi. Disamping itu kurangnya kebersihan sekolah seperti kurangnya fasilitas untuk mencuci tangan bagi siswa karena di sekolah hanya tersedia 1 unit kran yang digunakan, tidak adanya wc siswa, tempat sampah di sekolah berjumlah 8 unit tetapi tempat pembuangan akhir sampah yang sudah tidak layak untuk dipergunakan lagi. Masih banyak siswa yang suka jajan di luar pekarangan sekolah, banyak jajanan yang dijual di kantin sekolah kurang memperhatikan kualitas gizi yang baik untuk siswa sekolah dasar.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin mengetahui bagaimana pelaksanaan perilaku hidup sehat di Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok. Oleh karena itu untuk mendapatkan gambaran mengenai permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pelaksanaan Perilaku Hidup Sehat di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat adalah sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat.
2. Kebiasaan makanan jajanan siswa
3. Kebersihan diri siswa
4. Kebersihan lingkungan sekolah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah agar tercapainya tujuan penelitian yang diharapkan. Agar permasalahan terfokus pada pokok persoalannya.

Masalah tersebut dibatasi oleh peneliti pada pengetahuan siswa tentang perilaku hidup sehat dengan indikator tentang:

1. Kebiasaan makanan jajanan siswa
2. Kebersihan diri siswa
3. Kebersihan lingkungan sekolah

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kebiasaan makanan siswa di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok?

2. Bagaimanakah kebersihan lingkungan sekolah SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok?
3. Bagaimanakah kebersihan diri siswa dalam menjaga kebersihan diri di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok?

E. Tujuan Penelitian

Berpedoman pada pembatasan dan perumusan masalah di atas, maka penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Kebiasaan makanan jajan siswa di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.
2. Kebersihan diri di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok
3. Kebersihan lingkungan di SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Pendidikan (S.Pd) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala sekolah SDN 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok sebagai bahan masukan untuk peningkatan derajat kesehatan siswa.

3. Guru mata pelajaran Penjasorkes pada SD Negeri 22 Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat, sebagai bahan untuk peningkatan mutu pembelajaran, khususnya tentang materi kesehatan.
4. Bagi siswa, untuk dapat menambah pengetahuan disamping itu dapat mengaplikasikan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
5. Sebagai pedoman bagi sekolah dalam rangka pembinaan tentang perilaku hidup sehat.
6. Sebagai bahan bacaan di jurusan dalam menambah wawasan dan pengetahuan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan deskripsi data dan pembahasan telah diuraikan tinjauan perilaku hidup sehat, maka dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan dan saran dari hasil penelitian sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Hasil penelitian secara menyeluruh atau tanpa membedakan indikator penelitian menunjukkan bahwa budaya hidup sehat oleh siswa SD Negeri 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok sudah dilaksanakan dengan kategori cukup dengan persentase 76,61%.
2. Hasil penelitian untuk indikator pemilihan makanan jajanan dalam budaya hidup sehat setelah terlaksana dengan kategori kurang baik dengan persentase 60,41%
3. Hasil penelitian untuk indikator kebersihan lingkungan dalam budaya hidup sehat setelah terlaksana dengan kategori cukup dengan persentase 69,64%.
4. Hasil penelitian untuk indikator kebersihan diri dalam budaya hidup sehat setelah terlaksana dengan kategori baik dengan persentase 86,61%.

B. Saran

1. Untuk pihak sekolah agar mampu meningkatkan kesehatan pribadi, kebersihan lingkungan dan kebersihan diri. Serta menyarankan siswa

untuk tidak mengkonsumsi makanan jajanan dan menyarankan siswa membawa makanan dari rumah.

2. Siswa-siswi Sekolah Dasar Negeri 18 Batang Barus Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok agar terus meningkatkan kebersihan makanan yang dikonsumsi, kebersihan lingkungan dan kebersihan diri.
3. Orang tua siswa agar lebih meningkatkan perhatian terhadap pola makan anak dan kebersihan anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas (1991). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : Rajawali.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdikbud (1990 : 345) Tentang Kesehatan.
- Depdikbud (1981 : 143) Tentang Kesehatan.
- Depkes, RI. (2001). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Haryoto. (1984). *Penyuluhan Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Bursa Buku FKM UI.
- Liswarti, Yusuf, dkk. (2006). *Teknik Perencanaan Gizi Makanan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Maryunani, Anik. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Menkes (2011 : 2269) Tentang Prilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ridwan. (2003). *Statistik*. Jakarta: Rajawali.
- Riyadi. Slamet. (1984). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Sumbawa Karyandi.
- Sugiono. (2000). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfa Beta.
- Undang - Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan.
- Winarno, FG dkk. (1990). *Makanan Tradisional*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.