TINJAUAN PERILAKU HIDUP SEHAT MURID SEKOLAH DASAR NEGERI DI NAGARI PAKAN RABAA KABUPATEN SOLOK SELATAN

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

MULYANI GUSDIAN
1103149/2011

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2017

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan

Nama : Mulyani Gusdian

BP/NIM : 2011 / 1103149

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan Dan Rekreasi

Padang, Februari 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Hastria Effendi, M.Farm., Apt	Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19831021 201012 2 004	NIP. 19581018 198003 1 001

Mengetahui :
Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi

Dr. Wilda Wellis, SP., M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul	:	**Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri Di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan**
Nama	:	**Mulyani Gusdian**
NIM	:	**1103149**
Program Studi	:	**Ilmu Keolahragaan**
Jurusan	:	**Kesehatan dan Rekreasi**
Fakultas	:	**Ilmu Keolahragaan**

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama		**Tanda Tangan**
1. Ketua	**Hastria Effendi, M.Farm., Apt**	1.	
2. Sekretaris	**Drs. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO**	2.	
3. Anggota	**dr. Levidiana**	3.	
4. Anggota	**Endang Sepdanius, S.Si., M.Or**	4.	
5. Anggota	**Drs. Zulhilmi**	5.	

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Februari 2017

Yang menyatakan,

METERAI TEMPEL
TGL. 20
1ADD9AEF392296591
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Mulyani Gusdian

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu Yang menciptakan
Dia telah menciptakan manusia dari segumpal darah
Bacalah, dan Tuhanmulah Yang Maha Pemurah
Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam
Dia mengjarkan manusia apa yang tidak diketahuninya (QS: Al-Alaq 1-5)

Maka nikmat Tuhan yang manakah yang kamu dustakan (QS: Ar-Rahman)

Niscaya Allah mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat (QS: Al-Mujadilah 11)

Ya Allah,
Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupanku. Kebersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku
Segala Puji bagimu ya Allah

Alhamdulillah.. alhamdulillahirabbil'alamin...
Sujud syukurku kupersembahkan kepadamu Tuhan Yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa bersyukur, berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-Fatihah beriringan Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan doa dalam syukur yang tiada terkira, terimakasihku untukmu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Amaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku,. Ayah,.. Ama,.. terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu, meski kutahu semua itu takkan pernah terbalaskan. Dalam hidupmu demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya..

Maafkan anakmu Ayah,. Ama,. masih saja ananda menyusahkanmu,...
Dalam silah dan lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tanganku menadah..
"Ya Allah Ya Rahman Ya Rahim,. terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,.

mendidikku,. membimbingku dengan baik,. ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka dan jauhkanlah mereka nanti dari panasnya sengat hawa api nerakamu",.

Untukmu Ayah (SYAHRIL MULYONO),. Ama (MULLINA YENDRI),. Terimakasih,,..
We always loving you.... (ttd. Anakmu)

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan didiriku, meski belum semua kuraih InsyaAllah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu akan terjawab dimasa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasi kepada:

*Kepada nenekku tercinta (NURBANI) yang selalu rajin nelvon "alah sumbayang dian? La jam satangah tujuah ko aa (pagi)", "lae ado jo piti balanjo jo bareh lae", "piti alah bakirim, cek la lae" hahahahaahahaha I LOVE YOU ALWAYS nenek ku sayang :**

Kepada kakakku HUSNI MULIANI (kak uli) yang sekarang udah punyak anak, sekali lahiran dapat dua anak yang cantik-cantik (Jahira Faulia dan Jazila Faulia). "kak, adekmu yang paling nakal ini bisa wisuda juga kan walaupun telat :D . Makasi ya buat segala dukungan doa dan nasehatnya dan khususnya buat kehadiran keponakan kembar yang lucu-lucu obat lelah dikala pulang kampung dan jangan lupa kasih uang jajan kalau udah di kampung yakkkk : "oiyo, jadi akak bilo wisuda ko?, ian alah wisuda aaaaaa, hahahahah :)"*

Kemudian buat adik-adikku tercinta LASTRI MULYANI (asy) "kuliah nan rajin diak bia capek wisuda, doaan kak ian bia bisa capek dapek karajo bia bisa nolongan biaya asy di Pekanbaru tu" dan HUSNATUL FAUZIA (kalek) adek paling bontet , "kulik putiah mode uncek kapeh alias kalek hahahaah." "rajin-rajin sakolah lek, jan malawan ka ama, rajin sumbayang tu doakan kak ian agar sukses dunia akhirat" Amin,.,.,..

..... i love you all"

Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain.
"tak ada tempat berkeluh kesah selain bersama sahabat terbaik"
"tanpamu teman aku tak akan pernah berarti,. tampamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa",

Buat saudara sekaligus sahabatku tersayang dan tercinta yang selalu setia menemaniku PATRINA (KAK IPAIK), terimakasih atas segala perhatiannya, selalu setia menemaniku di kala susah maupun senang. Terimakasih selalu menjaga dan merawatku di kala badan ini tak mampu menanggung sakit. Terimakasih karena selalu memberiku bahu untuk bersandar. Terimakasih karna sudah menjadi

orang yang dengan tulus memberiku cinta dan kasih sayang. Terimakasih karena sering bawain makanan "agak acok se yo kak, yo sabana lamak samba ama akak tu,.lapeh taragak jo samba ama hehehehehe",. I LOVE YOU FULLTENG KAK :* :)

"Buat sahabat terbaik ESTI KARTIKA WARDANI, S.Si (ANI UDIN), makasi bro buat semua waktu dan perhatiannya. "akhirnyo wisuda juo ian din, hahahaha,." Thank's Bro :)

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha dan berdoa untuk menggapainya.
Jatuh berdiai lagi. Kalah coba lagi. Gagal bangkit lagi.
Never give up!
Sampai Allah berkata "waktunya pulang"

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat kupersembahkan buat kalian semua,.
Terimakasih beribu terima kasih kuucapkan,.
Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,
Kurendahkan hati serta dari menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf tercurah.
Skripsi ini ku persembahkan.,. By" Dian Chan"

Padang, 22 Februari 2016

ABSTRAK

Mulyani Gusdian (2017) : Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak ditemukan murid yang belum menggambarkan kesadaran akan perilaku hidup sehat dari murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa yang terletak di Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku hidup sehat murid Sekolah Dasar Negeri yang ada di Nagari Pakan Rabaa Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah deskripstif dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket tentang perilaku hidup sehat yang disebarkan kepada murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan, dan sampel pada penelitian ini berjumlah sebanyak 80 orang sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Temuan penelitian tentang perilaku hidup sehat dari murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan menunjukkakn bahwa 1) kebersihan pribadi murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan tngkat capaian responden sebesar 81,91% dalam kategori “baik”, 2) kategori kebersihan lingkungan Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan mencapai 87,5% dalam kategori “sangat baik”, 3) kategori kebiasaan makan dan minum murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan mencapai 77% dengan kategori “baik”, dan 4) kategori kebiasaan berolahraga dan beristirahat mencapai 76,56% dalam kategori “baik” dan secara keseluruhan Perilaku Hidup Sehat Muri Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan mencapai 81,72% digolongkan kedalam kategori “baik”.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Sehat Murid

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulilah penulis ucapkan atas ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan".**

Adapun salah satu tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sains pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, di samping itu juga untuk mengetahui perilaku murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa yang terletak di Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan tentang hidup sehat.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd. Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan untuk menimba ilmu di Universitas Negeri Padang pada Fakultas Ilmu Keolahragaan.

2. Drs. Syafrizal M.Pd selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP, M, Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
4. Ibu Hastria Effendi, M.Farm,. Apt, dan Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes,AIFO, selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu dr. Levidiana, Bapak Endang Sepdanius, S.Si,. M.Or, dan Bapak Drs. Zulhilmi selaku tim penguji yang telah memberi banyak masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua ayah (Syahril Mulyono) ibu (Mullina Yendri) yang telah memberikan doa dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran guna dijadikan masukan agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita bersama.

Padang, Januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABLE vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR LAMPIRAN viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 8

C. Pembatasan Masalah 9

D. Perumusan Masalah 9

E. Tujuan Penelitian 9

F. Kegunaan Penelitian 9

BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori 11

1. Pengertian Perilaku 11
2. Pembentukan Perilaku 11
3. Klasifikasi Perilaku 12
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku 13
5. Determinan Perilaku 14
6. Indikator Perilaku Hidup Sehat di Institusi Pendidikan 14
7. Pola Hidup Sehat 18
8. Kesehatan Peribadi Murid 25
9. Pengetahuan Murid Tentang Kesehatan Peribadi 28
10. Kebersihan Lingkungan Sekolah 39
11. Makan Dengan Menu Seimbang 45
12. Kebiasaan Berolahraga 46

B. Kerangka Konseptual 47

C. Pertanyaan Penelitian 48

BAB III METODE PENELITIAN
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian 49
B. Populasi dan Sampel 49
C. Jenis dan Sumber Data 51
D. Instrumen Penelitian 51
E. Teknik dan Alat Pengumpulan Data 52
F. Teknik Analisis Data 53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Verifikasi Data 54
B. Deskripsi Data 54
1. Kebersihan Pribadi 54
2. Kebersihan Lingkungan 56
3. Kebiasaan Makan dan Minum 57
4. Kebiasaan Berolahraga dan Beristirahat 58
C. Pembahasan 59
1. Kebersihan Pribadi 59
2. Kebersihan Lingkungan 60
3. Kebiasaan Makan dan Minum 61
4. Kebiasaan Berolahraga dan Beristirahat 62
BAB V PENUTUP
A. Kesimpulan 64
B. Saran 65
DAFTAR PUSTAKA 66
LAMPIRAN 67

DAFTAR TABEL

Table **Halaman**

1. Sampel Penelitian 50
2. Penyusunan Kisi-Kisi Instrumen 52
3. Kriteria Pembanding untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian 53
4. Kebersihan Peribadi Muird Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan 54
5. Kebersihan Lingkungan Murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan 56
6. Kebiasaan Maka dan Minum Murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan 57
7. Kebiasaan Berolahraga dan Beristirahat Murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan 58

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Kerangka Konseptual 47

2. Dokumentasi SDN 01 Pakan Rabaa 84

3. Dokumentasi SDN 04 Sungai Aro 85

4. Dokumentasi SDN 06 Pakan Rabaa 87

5. Dokumentasi SDN 09 Sungai Pangkur 88

6. Dokumentasi SDN 15 Kampai 89

DAFTAR LAMPIRAN

1. Angket uji coba 68

2. Datan mentah uji coba 72

3. Uji validitas 74

4. Tabel r 76

5. Angket penelitian 77

6. Data mentah penelitian 81

7. Dokumentasi 84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan perilaku sehat manusia seutuhnya harus mencakup aspek jasmani dan kejiwaaannya, disamping spiritual, kepribadian dan kejuangan. Menurut Notoatmodjo (2003:114) “perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang diamaati langsung, maupun yang tidak dapat diamaati oleh pihak luar”. Menurut Sunaryo (2004:3) “yang disebut perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung”. Sedangkan menurut Luthviatin (2012:67) “perilaku adalah bentuk respon atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organisme (orang) namun dalam meemberikan respon sangat tergantung pada karakteristik ataupun faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan”. Menurut Depkes (2007:27), “pembangunan kesehatan ditujukan untuk mewujudkan manusia yang sehat, cerdas dan produktif”. Sehat memang bukan segalanya tetapi tanpa kesehatan segalanya tidak berarti. Karena kesehatan perlu dijaga dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Kesehatan harus diperhatikan dan ditanamkan sejak dini. Kebiasaan hidup sehat hendaknya selalu diterapkan baik di lingkungan sekolah

maupun di lingkungan masyarakat. Upaya pemeliharaan kesehatan 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 perilaku hidup sehat. Sehingga pada akhirnya terwujud derajat kesehatan masyarakat yang baik. Dengan derajat kesehatan yang baik, maka akan terbentuk sumber daya manusia Indonesia yang produktif.

Penyelenggaraan pembangunan di sekolah-sekolah dalam sistem Pendidikan Nasioanal yang sedang berlangsung mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia No 2 tahun 2003, fungsi dan tujuan pendidikan sebagaimana digariskan pada pasal 3 Undang-Undang tersebut adalah sebagai berikut:

> Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, dan beriman, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Berdasakan kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan terciptanya peserta didik yang sehat merupakan salah satu tujuan Pendidikan

Nasional, karena sehat merupakan syarat utama untuk mengembangkan kecerdasan, kecakapan, kreatifitas, serta potensi lainnya. Untuk mewujudkan hal tersebut anak didik sebagai subjek dalam pembangunan diharapkan dapat membiasakan perilaku hidup sehat dari sedini mungkin. Depertemen Pendidikan Nasional (2001:7) menyatakan: “Melalui Sekolah Dasar anak didik dibekali kemampuan dasar agar mampu mengantisipasi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari termasuk keterampilan olahraga dan menjaga kebersihan lingkungan”.

Sesuai kutipan di atas, pendidikan dasar penting diberikan, untuk itu harus dipersiapkan sebaik-baiknya. Karena sekolah tempat terjadinya proses sosialisasi anak didik, di samping itu dapat membentuk anak didik sehat jasmani maupun rohani, fisik, mental dan meningkatkan rasa sosial. Banyak hal yang harus dilakukan seseorang dalam rangka memelihara dan meningkatkan kesehatan, terutama dapat memahami bagaimana mengelola kehidupan agar sehat jasmani dan rohani serta hidup berkualitas.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia dan merupakan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai cita-cita bangsa Indonesia (UU RI No.36 th 2009). Menurut UU RI No. 36 Tahun 2009 pasal 1 ayat. 1 “Kesehatan adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memunginkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Selanjutnya dikatakan bahwa untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal, dilakukan upaya kesehatan yang merupakan -setiap kegiatan dan/atau serangkain kegiatan yang dilakukan secara terpadu, terintegrasi dan

bekesinambungan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dalam bentuk pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan penyakit, dan pemulihan kesehatan oleh pemerintah dan/atau masyarakat".

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah juga bertujuan untuk membekali siswa dengan ilmu pengetahuan tentang kesehatan, sikap keterampilan serta penerapan perilaku hidup sehat. Kesehatan yang baik merupakan ujung tombak dalam ragka menerapkan hidup bersih dan sehat. Depkes RI (2001:1) menjelaskan bahwa: "Sasaran pembinaan hidup sehat pada anak Sekolah Dasar dapat dikelompokkan: (1) Anak usia Sekolah Dasar; (2) Keluarga anak usia Sekolah Dasar terutama ibunya; (3) Guru dan staf sekolah"

.Berdasarkan kutipan di atas jelas untuk membiasakan anak berperilaku sehat diharapkan pembinaannya sejak usia Sekolah Dasar, yang berawal dari lingkungan keluarga serta dapat menerapkan di lingkungan sekolah, guru diharapkan dapat memperhatikan fisik anak terutama kebersihan diri agar anak tetap dalam kondisi fisik yang sehat, segar serta dapat memelihara kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat disekolah diantaranya: membuang sampah pada tempatnya, dapat memelihara kebersihan jamban sehingga terlihat bersih dan nyaman, jajan pada tempat yang disediakan dan diharapkan agar anak membiasakan mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan sesudah buang air besar guna mencegah penularan penyakit.

Soegeng dan Anne (2009:35) menyatakan :

> Pemberian pendidikan kesehatan kepada anak bertujuan supaya anak mampu bertanggung jawab atas kesehatannya sendiri dan lingkungannya. Misalnya, mau membiasakan diri mandi dua kali sehari dengan sabun, menyikat gigi dengan odol sebelum tidur dan sesudah makan, makan makanan sehat dan sebagainya.

Memberikan pendidikan kesehatan adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik agar dapat tumbuh kembang sesuai, selaras, seimbang dan sehat, baik fisik, mental ,sosial dan lingkungan, melalui kegiatan bimbingan, pengajaran atau latihan yang diperlukan bagi peranannya saat ini maupun di masa yang akan datang. Tujuan pendidikan kesehatan agar peserta didik dapat memiliki ilmu pengetahuan tentang ilmu kesehatan, termasuk cara perilaku hidup sehat. Bertitik tolak pada hal tersebut di atas, anak didik dianjurkan untuk selalu berperilaku hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan anak didik. Perilaku hidup sehat perlu diwujudkan karena erat kaitannya dengan kesehatan pribadi. Hal ini telah dijelaskan dalam UU No 36 Tahun 2009 tentang kesehatan, pasal 79 yang menyatakan bahwa “kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehingga dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara optimal menjadi sumber daya manusia yang berkualitas”.

Membawa sarapan dari rumah juga merupakan perilaku hidup sehat. Liswarti, dkk (2006:176) mengemukakan keuntungan membawa sarapan dari rumah adalah :

> (1) anak dapat terhindar dari gangguan rasa lapar, bila merasa lapar, dapat mengkonsumsi makanan makanan yang sudah dibawa dari rumah; (2) pemberian bekal makanan dapat menghindarkan anak dari kekurangan kalori, karena makan pagi sering terburu-buru; (3) pemberian bekal dapat menghindarkan anak dari kebiasaan jajan yang sekaligus dapat menghindarkan anak dari kebiasaan jajan yang sekaligus dapat menghindarkan anak dari gangguan penyakit akibat makanan yang tidak bersih.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah salah satu usaha untuk mengurangi terhadap jajanan yang tidak sehat dan tidak aman. Makanan yang kita makan sangat erat kaitannya dengan kesehatan, oleh karena itu makanan harus dijaga kebersihannya.

Dalam kehidupan sehari-hari lingkungan sangat mempengaruhi kehidupan manusia, karena manusia bagian dari lingkungan. Kebersihan lingkungan di sekolah perlu diperhatikan, agar semua kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar. Pekarangan sekolah atau lingkungan tempat tinggal merupakan lingkungan hidup yang harus dijaga kebersihannya, lingkungan sekolah harus bebas dari sampah. Kebersihan merupakan salah satu tanda dari keadaan higienis yang baik, manusia perlu menjaga kebersihan diri agar sehat, tidak bau, tidak menyebarkan kotoran atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain.

Perilaku hidup sehat merupakan wujud realitas kehidupan manusia, dengan menerapkan prinsip-prinsip proses belajar, sehingga prilaku hidup sehat ini akan terjadi karena adanya proses belajar yang setiap hari mereka dapatkan, baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun di lingkungan masyarakat. Peranan orang tua dan keluarga sangatlah penting dalam melambangkan perilaku hidup bersih dan sehat, mengingat murid cenderung

melihat atau meniru perilaku orang yang ada di tempat dimana siswa tinggal dan bersikap semaunya sendiri. Terutama di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa yang terletak di pedesaan, tepatnya di Nagari Pakan Rabaa Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan. Keadaan lingkungan serta kehidupan yang masih sederhana memungkinkan murid sekolah dasar kurang menerapkan perilaku hidup sehat.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan ada beberapa murid yang kurang bisa memahami arti pentingnya kebersihan dan kesehatan. Kebersihan serta kesehatan sebaiknya dibiasakan sejak dini sehingga anak akan terbiasa dengan hal itu.

Kebiasaan anak di sekolah yang kurang bisa memahami arti kebersihan akan menimbulkan dampak negatif seperti membuang sampah tidak pada tempatnya. Dan ditemui masih banyak murid yang kurang menerapkan perilaku hidup sehat. Semua ini terlihat dari perilaku anak didik yang masih banyak jajan di luar pekarangan sekolah yang belum tentu terjamin kebersihannya sewaktu jam istirahat, di samping itu kurangnya perhatian anak didik terhadap kebersihan lingkungan sekolah seperti masih banyaknya sampah yang berserakan di pekarangan sekolah karena kebiasaan perilaku anak didik membuang sampah tidak pada tempatnya, sampah yang berserakan akan menimbulkan lalat berdatangan dan bisa membawa bibit penyakit, kurangnya kebersihan diri anak didik, seperti kebersihan pakaian.

Murid Sekolah Dasar adalah anak yang masih dalam masa pertumbuhan dan mereka sangat aktif bergerak sehingga saat mereka membeli jajan sewaktu istirahat selalu berlarian dan terkadang membuang bungkus

makanan asal saja tidak pada tempatnya. Hal lain yang dilakukan murid yaitu sering menyembunyikan sampah di dalam laci meja baik sampah makanan maupun robekan kertas. Meskipun guru sudah menegurnya akan tetapi selalu ada beberapa anak yang mengulangi hal tersebut. Sampah basah yang disimpan sampai beberapa hari akan menimbulkan bau dan tentunya akan sangat menggangu proses pembelajaran di kelas.

Berbagai usaha telah dilakukan pihak sekolah untuk meningkatkan kesadaran murid akan pentingnya hidup bersih dan sehat tetapi dalam kenyataannya masih ada beberapa siswa yang belum memahami dan menerapkannya.

Berdasarkan pengamatan di lapangan timbul keinginan peneliti untuk melakukan penelitian mengenai **Tinjauan Perilaku Hidup Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri di Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Murid belum menerapkan perilaku hidup sehat
2. Murid belum mengetahui akibat membeli makan yang tidak sehat
3. Murid belum mengetahui manfaat menerapkan perilaku hidup sehat
4. Murid belum mengetahui manfaat menjaga kebersihan lingkungan

C. Pembatasan Masalah

Mengingat berbagai keterbatasan yang ada pada penulis, maka tidak semua masalah yang diidentifikasikan di atas dapat diteliti secara menyeluruh, melainkan dibatasi tentang perilaku hidup sehat murid.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, makan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

Bagaimana perilaku hidup sehat murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti, sebagaimana yang telah dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat murid di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kabupaten Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Kepala sekolah Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan sebagai bahan masukan untuk peningkatan derajat kesehatan murid.

3. Bagi anak didik, untuk dapat menambah pengetahuan disamping itu dapat mengaplikasikan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
4. Sebagai pedoman bagi sekolah dalam rangka pembinaan tentang perilaku hidup sehat.
5. Sebagai bahan bacaan di perpustakaan dalam menambah wawasan dan pengetahuan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan Perilaku Hidup Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa yang terletak di Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan adalah sebagai berikut:

1. Perilaku Hidup Sehat Siswa di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa untuk indikator kebersihan pribadi didapatkan nilai dengan persentase sebanyak 81,91 % dan di golongkan dalam kategori “baik”.
2. Perilaku Hidup Sehat Siswa di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa untuk indikator kebersihan lingkungan didapatkan nilai dengan persentase sebanyak 87,5 % dan di golongkan dalam kategori “sangat baik”.
3. Perilaku Hidup Sehat Siswa di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa untuk indikator kebiasaan makan dan minum didapatkan nilai dengan persentase sebanyak 77 % dan di golongkan dalam kategori “baik”.
4. Perilaku Hidup Sehat Siswa di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa untuk indikator Kebiasaan Berolahraga dan Beristirahat didapatkan nilai dengan persentase sebanyak 76,56 % dan di golongkan dalam kategori “baik”.
5. Perilaku Hidup Sehat Siswa di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa secara keseluruhan didapatkan nilai dengan persentase sebanyak 81,72% dan di golongkan dalam kategori “baik”.

B. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain :

1. Agar dapat menegmbangkan penelitian lebih dalam lagi tentang sikap dan perilaku murid terhadap budaya hidup sehat di Sekolah Dasar Negeri di Nagari Pakan Rabaa Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan.
2. Agar melakukan penelitian tentang perilaku hidup sehat di Sekolah Dasar Negeri di Nagri Pakan Rabaa Kecamatan Koto Parik Gadang Diateh Kabupaten Solok Selatan dengan menggunakan metode lain.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Kadir Ateng. (1994). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani.* Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti

Atikah,dkk. (2012). *PHBS Perilaku Hidup Bersih & sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika

Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Depdiknas, RI. (2001). *Menajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Berbasis Sekolah.* Jakarta.

_____. (2005). *Pedoman Penilaian di Taman kanak-kanak.* Depdiknas. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.

Depkes RI. 1995. *Kesehatan Pribadi Untruk SGO*. Jakerta: Ditjen Dikdasmen

_____ (2001). *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta.

_____. (2002). *Cara Melaksanakan Usaha Kesehatan Sekolah di Sekolah Dasar*. Jakarta.

_____. (2005). *Rencana Strategi Departemen Kesehatan.* Jakarta: Depkes.

Eliza, Delvi. 2000. *Penuntun Kesehatan dan Gizi Anak TK Padang*: Perpustakaan UNP.

Hardianto, dkk. 1994. *Usaha Kesehatan Sekolah*. Yogyakarta: FK Universitas Gajah Mada.

Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).* Jakarta

Kotler, Philip. (2002).”Prinsip-prinsip Pemasaran edisi 12”. Jakarta: Erlangga

Kurnia, Rahma. (2006). *Unsur-Unsur Lingkungan Hidup.* Lampung.

Liswarti, Yusuf, dkk. (2006). *Teknik Perencanaan Gizi Makanan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah.