

**TINJAUAN TENTANG PERILAKU HIDUP SEHAT
SEKOLAH DASAR NEGERI 05 AIR SANTOK
KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

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



Oleh

**ALMARZUKI
NIM 16086257**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Tinjauan Tentang Prilaku Hidup Sehat Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok Kota Pariaman**

Nama : Almarzuki

NIM : 16086257

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

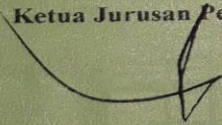
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

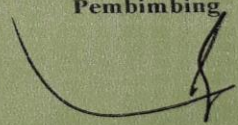
Padang, 08 Oktober 2020

Disetujui Oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Pembimbing


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP.19611230 198803 1 003


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

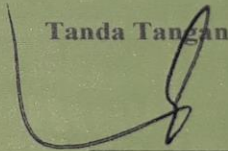
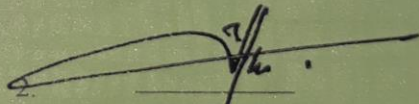
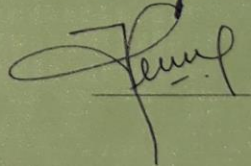
*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**TINJAUAN TENTANG PRILAKU HIDUP SEHAT SEKOLAH DASAR
NEGER 05 AIR SANTOK KOTA PARIAMAN**

Nama : Almarzuki
NIM : 16086257
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 11 November 2020

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Zarwan, M. Kes	1. 
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M. Kes	2. 
3. Anggota : Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Jurnal Review dengan judul **“Tinjauan Tentang Perilaku Hidup Sehat Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok Kota Pariaman”** adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2020
Yang membuat pernyataan



Almarzuki
NIM. 16086257

ABSTRAK

Almarzuki (2020): Tinjauan Tentang Perilaku Hidup Sehat Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok Kota Pariaman.

Masalah dalam penelitian ini berawal dari masih rendahnya pelaksanaan perilaku hidup sehat berupa perilaku hidup sehat pribadi dan lingkungan di Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perilaku hidup sehat pribadi dan lingkungan di Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok berjumlah sebanyak 153 orang. Sampel diambil dengan teknik *Purposive Sampling*, dengan demikian jumlah sampel adalah sebanyak 61 orang. Instrumen dalam penelitian adalah dengan menggunakan angket yang menggunakan skala likert. Teknik analisis data dalam penelitian berupa teknik analisis data deskriptif.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok diperoleh tingkat capaian 85,62% berada pada klasifikasi "Sangat Baik". Sedangkan kesehatan lingkungan siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok diperoleh tingkat capaian 83,20% berada pada klasifikasi "Sangat Baik". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tinjauan tentang perilaku hidup sehat siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok berklasifikasi sangat baik.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Sehat, Sekolah Dasar

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu wa ta'ala yang telah memberikan rahmat dan karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul **“Tinjauan Tentang Perilaku Hidup Sehat Sekolah Dasar Negeri 05 Santok Kota Pariaman”**.

Penulisan skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga 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 proposal ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya proposal ini. Pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga

yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes, selaku Penasehat Akademik dan dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
5. Bapak Drs. Edwarsyah, M.Kes dan Bapak Sefri Hardiansyah, S.Pd, M.Pd selaku Penguji I dan II yang telah banyak memberikan nasehat demi kelancaran studi penulis.
6. Bapak/ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu selama kuliah dan penelitian.
7. Untuk kedua orang tua yang telah memberikan do'a dan semangatnya dan teman-teman sejawat senasib seperjuangan yang telah banyak memberikan kritikan dan masukan dalam pembuatan skripsi ini, saya ucapkan terimakasih.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Allah Subhanahu wa ta'ala. Saya menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dan kelemahan, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak guna perbaikan lebih lanjut. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Padang, Oktober 2020

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.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual.....	33
C. Pertanyaan Penelitian.....	33
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Jenis dan Sumber data.....	35
D. Definisi dan Operasional.....	36
E. Teknik dan Alat Pengumpul Data.....	36
F. Teknik Analisis data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	40
B. Pembahasan	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	49

B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	52

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Populasi Siswa	34
2. Distribusi Sampel Siswa	35
3. Kisi-kisi Penyusunan Instrumen Pelaksanaan Perilaku Kesehatan.....	37
4. Kategori Pernyataan Skala Likert	38
5. Distribusi Hasil Data Perilaku Kesehatan Pribadi	41
6. Nilai Tingkat Capaian Perilaku Kesehatan Pribadi.....	42
7. Distribusi Hasil Data Perilaku Kesehatan Lingkungan	44
8. Nilai Tingkat Capaian Perilaku Kesehatan Lingkungan	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Konseptual	33
2. Histogram Perilaku Kesehatan Pribadi.....	41
3. Histogram Perilaku Kesehatan Lingkungan	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Penelitian.....	52
2. Data Mentah Penelitian.....	55
3. Dokumentasi Penelian	56

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penyelenggaraan upaya kesehatan mempunyai tujuan untuk mencapai kemampuan hidup sehat bagi setiap manusia. Adanya kemampuan hidup sehat, merupakan syarat utama bagi tercapainya derajat kesehatan yang optimal, yang selanjutnya makin menghasilkan tenaga kerja yang efektif, anak usia sekolah, merupakan kelompok yang rawan, khususnya karena dalam proses pertumbuhan. Intensitas pembinaan menuju terbentuknya pelaksanaan pelajaran kesehatan merupakan bagian penting dari pembinaan kesehatan usia sekolah. Kesehatan pun perlu bagi siswa sekolah yang mana hanya melakukan aktifitas yang sangat menguras fisik dan mental, maka dari itu lah pola pelajaran kesehatan pada siswa sangat penting diterapkan guna mencapai tingkat derajat kesehatan.

Berdasarkan UUD No 36 Tahun 2009 Pasal 79, (1) Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik agar dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, (2) Kesehatan sekolah sebagaimana dimaksudkan pada ayat (a) diselenggarakan melalui sekolah formal dan informal atau melalui lembaga pendidikan lain, (b) Ketentuan mengenai kesehatan sekolah sebagaimana dimaksudkan pada ayat (c) ditetapkan dengan peraturan pemerintah.

Sekolah Dasar merupakan lembaga pendidikan untuk menanamkan dasar–dasar pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotorik) untuk dikembangkan pada jenjang pendidikan lebih tinggi. Oleh karena itu, di Sekolah Dasar berpedoman kepada hasil penyempurnaan kurikulum penjasorkes yang terdiri dari 6 aspek yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan senam, aktivitas ritmik, aquatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (out door education). Dari keenam aspek tersebut yang wajib dilaksanakan adalah permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan uji diri, dan aktivitas ritmik, sementara aspek aquatik dilaksanakan bila disekitar sekolah sarana pendukung dan pendidikan luar kelas dapat dilakukan 2 kali setahun.

Jumlah waktu yang dialokasikan untuk pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan terbatas adalah 2 jam perminggu, jumlah waktu tersebut digunakan untuk kegiatan belajar mengajar dan penilaian, maka guru diharapkan menyusun kegiatan ekstrakurikuler dalam upaya pencapaian keseluruhan kompetensi di dalam kurikulum (Depdiknas 2003:7)”.

Pendidikan kesehatan sekolah tersebut bertujuan membimbing dan menuntun anak didik dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui pembinaan, pengembangan nilai, sikap dan tingkah laku menuju kebiasaan hidup sehat, mengenal berbagai cara pencegahan penyakit, dengan demikian anak dapat di bina melakukan, kegiatan untuk menjaga kesehatan pribadi, lingkungan dan masyarakat.

Dalam mengamalkan pelajaran kesehatan untuk menuju Indonesia sehat tidaklah gampang, peranan dan praktek langsung harus di berikan kepada siswa,

sehingga siswa mengerti dan membiasakan diri untuk melakukan hal-hal baik dalam kehidupan sehari-hari sebagaimana pelajaran kesehatan yang dimaksudkan.

Pelajaran kesehatan siswa bukan hanya menjadi tanggung jawab pihak sekolah, tapi juga menjadi tanggung jawab orang tua, karena rumah adalah tempat pertama siswa berinteraksi, rumah menjadi wadah berinteraksi siswa dengan orang tua, banyak hal-hal pelajaran kesehatan yang siswa dapatkan dalam pengajaran dan penerapan orang tua di rumah.

Mengharapkan siswa berkarakter dari sekolah tidaklah mungkin, peran orang tua dalam mendidik agar pelajaran kesehatan dan sejak dini sangatlah diharapkan, sehingga saat menginjak bangku sekolah, anak-anak bangsa tinggal dipoles sedikit lagi dengan metode-metode pelajaran kesehatan dengan benar, program ini bertujuan untuk menciptakan suatu kondisi bagi siswa untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan menerapkan pelajaran kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada sebagian siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok masih belum terwujudnya pelajaran kesehatan dalam kehidupan sehari-hari dengan baik, hal ini terlihat masih banyaknya siswa yang belum melaksanakan pelajaran kesehatan pribadi dan kesehatan lingkungan sekolah, dari hasil observasi penulis di Sekolah Dasar Negeri 05 Air Santok terdapat beberapa faktor penghambat yang ditemui seperti: kurangnya tempat sampah sehingga siswa kesulitan membuang apabila jaraknya jauh, toilet atau WC yang kurang terawat dengan baik, pengairan yang ada kurang memadai sehingga ketika terjadinya hujan lebat dan lama akan

membuat pengairan penuh dan meluap keluar dan ruang UKS yang masih banyak kekurangan peralatan untuk kesehatan siswa seperti peralatan P3K.

Berdasarkan permasalahan di atas masih terkendala dalam sarana dan prasarana yang dimiliki oleh sekolah untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Kesehatan dalam kehidupan sehari-hari juga dipengaruhi oleh upaya kesehatan pribadi. Menurut Entjang (dalam Palupi:2007) upaya kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seorang demi seorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri, hal tersebut dapat dilihat dari kulit yang bersih, mata yang bersih, rambut yang rapi kuku yang bersih, hidung yang bersih, telinga yang bersih, mulut dan gigi yang bersih, memakai pakaian yang bersih, menjaga kebersihan alat kelamin, menjaga kebersihan tangan dan kaki. Dan juga harus menjaga kesehatan lingkungan sekolah seperti : menjaga kondisi atap dan talang, menjaga kondisi dinding, menjaga kondisi lantai, menjaga kondisi tangga, menjaga pencahayaan kelas, membersihkan ventilasi, mengatur kepadatan kelas, mengatur jarak papan tulis, menjaga ketersediaan tempat cuci tangan, meminimalisir kebisingan, menggunakan air bersih, menjaga kebersihan toilet, pengelolaan sampah, sarana pembuangan air limbah, pengendalian vektor, menjaga kebersihan kantin, menjaga kondisi halaman sekolah dan menjaga perilaku.

Berdasarkan subansi penulis tanda-tanda kesehatan pribadi dan kesehatan lingkungan sekolah. Permasalahan diatas menggambarkan bahwa pribadi dan lingkungan kurang berjalan sebagaimana mestinya, hal diduga disebabkan oleh:1) kebiasaan siswa di lingkungan keluarga, 2) kesehatan pribadi, 3) kesehatan

lingkungan sekolah, 4) penyuluhan kesehatan, 5) penerapan disiplin sekolah, 6) pengawasan guru, 7) dukungan kepala sekolah , dan 8) penerapan trias UKS.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang menjadi identifikasi masalah yaitu:

1. Perilaku kesehatan pribadi.
2. Perilaku kesehatan lingkungan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tidak semua masalah akan diteliti mengingat keterbatasan penulis maka permasalahan dibatasi untuk:

1. Perilaku kesehatan pribadi.
2. Perilaku kesehatan lingkungan.

D. Perumusan Masalah

Perumusan masalah pada pembahasan ini dibatasi dengan tinjauan perilaku hidup sehat pada siswa SDN 05 Air Santok. Maka perumusan masalah diperoleh sebagai berikut:

1. Bagaimana kesehatan pribadi siswa SDN 05 Air Santok?
2. Bagaimana kesehatan lingkungan SDN 05 Air Santok?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah penelitian yang di kemukakan di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Untuk Mengetahui kesehatan pribadi siswa SDN 05 Air Santok

2. Untuk Mengetahui kesehatan lingkungan SDN 05 Air Santok.

F. Manfaat Penelitian

Setelah dilakukan penelitian lapangan nanti, maka penelitian ini dapat berguna untuk:

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S,Pd) pada program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi jurusan pendidikan olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.
2. Dinas Pendidikan Kota Pariaman, sebagai bahan masukan untuk pelaksanaan supervisi.
3. Sebagai bahan evaluasi bagi kepala sekolah untuk mengetahui sikap siswa terhadap pelaksanaan pelajaran kesehatan guna pengambilan kebijakan lebih lanjut dalam kedudukannya sebagai pimpinan sekolah.
4. Guru Penjasorkes, sebagai bahan masukan untuk peningkatan kualitas pelaksanaan UKS pada masa yang akan datang.
5. Bagi siswa, sebagai bahan untuk melakukan evaluasi dini tentang sikap terhadap pemeliharaan kesehatan di sekolah.