

**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MURID SEKOLAH DASAR
NEGERI 05 SIRUMBUK KECAMATAN SANGIR JUJUAN
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan pendidikan olahraga sebagai salah satu
persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

**WELLA OKTAVIANI
NIM. 53301**

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

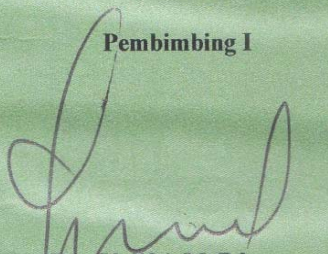
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MURID SEKOLAH DASAR
NEGERI 05 SIRUMBUK KECAMATAN SANGIR JUJUAN
KABUPATEN SOLOK SELATAN**

Nama : Wella Oktaviani
NIM : 53301
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2014

Disetujui oleh :

Pembimbing I



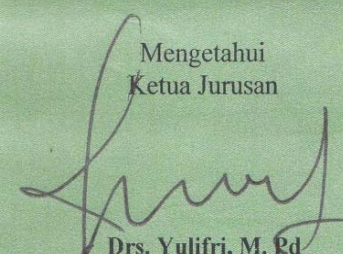
Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

Pembimbing II



Drs. Edwarsyah, M. Kes
NIP. 19591231 198803 1 019

**Mengetahui
Ketua Jurusan**



Drs. Yulifri, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MURID SEKOLAH DASAR NEGERI 05 SIRUMBUK KECAMATAN SANGIR JUJUAN KABUPATEN SOLOK SELATAN

Nama : Wella Oktaviani
NIM : 53301
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

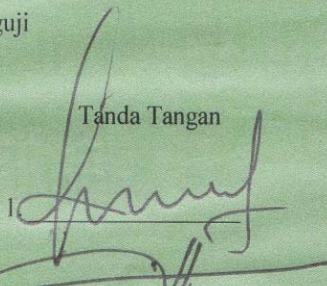
Padang, Januari 2014

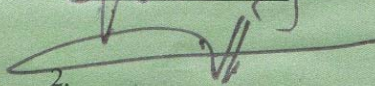
Tim Penguji

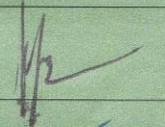
Nama

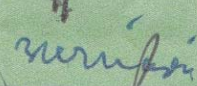
Tanda Tangan

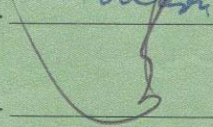
1. Ketua : Drs.Yulifri, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Edwarsyah, M.Kes
3. Anggota : Drs.Nirwandi, M.Pd
4. Anggota : Drs.Willady Rasyid, M.Pd
5. Anggota : Drs. Zarwan, M.Kes,

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

ABSTRAK

Wella Oktaviani : Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana Kebersihan Pribadi, Kebiasaan Makan dan Kegemaran Berolahraga terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian Deskriptif dan populasi penelitian adalah seluruh murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan yang berjumlah 171 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan cara *Proportional Random Sampling* yaitu murid kelas IV, V dan VI yang berjumlah 91 orang. Instrumen yang digunakan adalah Angket dan wawancara.

Hasil Penelitian adalah; 1). Kebersihan Pribadi terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kec. Sangir Jujuan Kab. Solok Selatan dalam kategori **Kurang**. 2). Kebiasaan Makan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kec. Sangir Jujuan Kab. Solok Selatan dalam kategori **Cukup**. 3). Kegemaran Berolahraga terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kec. Sangir Jujuan Kab. Solok Selatan dalam kategori **Baik**. Untuk mendapatkan hasil Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan harus ditingkatkan lagi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan”.

Dalam Penelitian Skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang setulusnya kepada bapak / ibu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. H. Asril, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang beserta Staf.
3. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd dan Bapak Drs. Edwarsyah, M. Kes sebagai dosen pembimbing I dan Dosen Pembimbing II.
5. Bapak Drs. Nirwandi, M. Pd, Bapak Drs. Willady Rasyid, M. Pd dan Bapak Drs. Zarwan, M.Kes Sebagai Dosen Penguji.
6. Bapak / ibu staf pengajar pada jurusan Pendidikan Olahraga.
7. Bapak / ibuk guru dan Staf pengajar di Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan.

8. Bapak pimpinan dan staf perpustakaan UNP, Bapak pimpinan dan staf perpustakaan FIK yang telah memberikan fasilitas dalam meminjamkan koleksi buku-buku yang diperlukan dalam penelitian skripsi ini.
9. Keluarga Tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil.
10. kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah memberikan saran-saran dan dukungan dalam penelitian skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amalan ibadah dan mendapat imbalan yang setimpal dari-Nya, Amin.

Akhirnya peneliti menyadari dalam penelitian skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekeliruan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran guna kesempurnaan skripsi ini. Kritikan dan saran yang telah diberikan peneliti ucapkan terima kasih. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan kurnia-Nya kepada kita semua, Amin.

Padang, Januari 2014

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR HISTOGRAM	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Peneitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS ..	7
A. Kerangka Teori	7
B. Kerangka Konseptual	21
C. Pertanyaan Penelitian	21

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	22
	A. Jenis, Waktu danm Tempat Penelitian.....	22
	B. Populasi dan Sampel.....	22
	C. Jenis Dan Sumber Data	24
	D. Teknik Dan Alat Pengumpulan Data	24
	E. Teknik Analisa Data	26
 BAB IV	 ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	 27
	A. Deskripsi Data	27
	B. Analisis Data	27
	C. Pembahasan	35
 BAB V	 KESIMPULAN DAN SARAN	 39
	A. Kesimpulan	39
	B. Saran	39
 DAFTAR PUSTAKA		 41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
1. Aspek_aspek Kebersihan Pribadi.....	8
2. Populasi	23
3. Sampel	23
4. Pemberian Skor Pilihan Jawaban	25
5. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat	27
6. Kebersihan Pribadi	29
7. Kebiasaan Makan	31
8. Kegemaran Berolahraga	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. Histogram Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat.....	28
3. Histogram Kebersihan Pribadi	30
4. Histogram Kebiasaan Makan	32
5. Histogram Kegemaran Berolahraga	34
6. Dokumentasi Penelitian (Memberikan Penjelasan Kepada Sampel)	54
7. Dokumentasi Penelitian (Membagikan Angket)	54
8. Dokumentasi Penelitian (Sampel Mengisi Angket)	55

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Kisi-kisi Angket Penelitian	42
2. Intrumen Penelitian	45
3. Tabulasi data	49
4. Surat Penelitian dari FIK UNP.....	54
5. Surat Izin Dinas Pendidikan Kabupaten Solok	55
6. Surat keterangan telah melakuman penelitian dari SDN 05 Sirumbuk.....	56
7. Dokumentasi Penelitian	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan atau sehat merupakan modal dasar yang wajib dimiliki tiap orang agar ia mampu mencapai berbagai keberhasilan hidup, baik bagi diri sendiri, orang lain, maupun untuk kejayaan bangsa dan Negara. Oleh karena itu, melalui pembangunan bidang kesehatan selalu diupayakan terciptanya individu-individu yang sehat demi terciptanya masyarakat yang sehat. Dalam upaya mencapai kesehatan masyarakat yang optimal, maka dalam visi menuju Indonesia Sehat Tahun 2010, Depkes RI (1999:2) merumuskan tiga pilar utama yakni : “(1) perilaku hidup sehat (2) lingkungan sehat dan (3) pelayanan kesehatan yang optimal”.

Pilar yang berkenaan dengan perilaku hidup sehat tersebut diatas, merupakan aspek yang sangat penting dibudayakan atau dibiasakan sejak anak duduk di Sekolah Dasar. Pada usia dini adalah saat yang tepat untuk menanamkan dasar-dasar pengetahuan, sikap, dan keterampilan berperilaku hidup sehat agar menjadi kebijakan hidup di sepanjang hayatnya kelak. Seseorang anak atau murid yang berperilaku hidup sehat, akan selalu berupaya untuk memelihara diri dari berbagai hal yang merugikan kesehatannya sehingga kondisi tubuh tetap sehat dan segar.

Untuk mengembangkan perilaku hidup sehat di tingkat Sekolah Dasar dilakukan melalui program UKS, dan pelatihan-pelatihan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi guru Sekolah Dasar. Dari aspek kurikulum, saat ini di

Sekolah Dasar diberlakukan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) 2006 yang salah satunya berisi mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes). Dalam materi Penjaskes yang berbentuk teori, siswa dibekali dengan pembelajaran budaya hidup sehat. Dari aspek Program UKS, siswa mengikuti materi pendidikan kesehatan bagian dari Trias UKS yang dilaksanakan.

Melalui hasil belajar Penjaskes dan di samping kebersihan murid perilaku hidup bersih dan sehat, kondisi kesehatan seseorang murid sekolah dasar juga dipengaruhi berbagai factor penentu lainnya seperti : (1) pengawasan orang tua (2) status gizi (3) pendidikan orang tua (4) kondisi ekonomi orang tua (5) kondisi rumah yang kurang sehat (6) kebersihan lingkungan tempat tinggal (7) kebersihan lingkungan sekolah.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan di Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan, diperoleh kesan tentang masih kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa. Hasil analisis terhadap buku absensi siswa menunjukkan relatif tingginya angka ketidakhadiran siswa menunjukkan bahwa penyakit yang pada umumnya sering mereka alami adalah : demam, sakit perut, sakit kepala, dan sakit gigi.

Dari berbagai faktor penentu kondisi kesehatan siswa sebagaimana diungkapkan di atas, permasalahan kurang optimalnya kondisi kesehatan murid Sekolah Dasar 05 Sirumbuk Kec. Sangir Jujuan Kab. Solok Selatan, penulis berakar masalah pada kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat,

karena didukung oleh beberapa fenomena berikut : (1) masih banyaknya siswa yang mengalami gigi berlubang, misalnya karena gemar mengonsumsi makanan yang mudah lengket pada gigi seperti cokelat, dsb yang membentuk plak (tumpukan sisa makanan yang mengeras di permukaan gigi) yang mengakibatkan gigi berlubang (2) gemar jajan di warung sekitar sekolah (3) gemar bermain dalam hujan di pekarangan sekolah (4) kurang memelihara kebersihan kuku dan (5) terlihat cepat lelah ketika berolahraga atau praktek Penjaskes, kurang gemar olahraga atau melakukan aktivitas jasmani. Kesemua fenomena itu merupakan gambaran perilaku yang tidak mencerminkan hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan permasalahan dan fenomena yang dikemukakan di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berjudul, “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan” penelitian ini penting dilakukan, karena perilaku hidup bersih dan sehat merupakan : (1) sesuatu perilaku yang harus hidup sehat dalam kurikulum KTSP 2006 mata pelajaran Penjaskes di SD (2) salah satu Pilar Visi Menuju Indonesia Sehat Tahun 2010 (3) program nasional yang telah diorientasikan kepada guru SD, termasuk bagi guru sekolah dan (4) hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi masukan bagi guru Penjaskes dan pengelola kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk perbaikan pembelajaran dan pengembangan kegiatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat lebih lanjut.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan, sebagaimana telah disinggung dalam latar belakang masalah di atas, dipengaruhi berbagai faktor yang dapat diidentifikasi karena :

1. Pengawasan orang tua.
2. Status gizi.
3. Pendidikan atau pengetahuan orang tua.
4. Kondisi ekonomi orang tua.
5. Kondisi rumah.
6. Kebersihan lingkungan tempat tinggal.
7. Kebersihan sekolah.
8. Pemeliharaan kebersihan pribadi.
9. Penerapan perilaku kebersihan makan yang baik.
10. Kegemaran berolahraga.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai fenomena masalah dan pentingnya penelitian sebagaimana dikemukakan di atas, maka penelitian ini hanya dibatasi pada Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang mencakup:

1. Kebersihan pribadi.
2. Kebiasaan makan.
3. Kegemaran berolahraga.

D. Perumusan Masalah

Sesuai pembatasan di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah Prilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang kebersihan pribadi oleh murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan?.
2. Bagaimanakah Prilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang kebiasaan makan oleh murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan?.
3. Bagaimanakah Prilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang kegemaran berolahraga oleh Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan?.

E. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan pembatasan dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian :

1. Mengetahui Prilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang kebersihan pribadi oleh Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan.
2. Mengetahui Prilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang kebiasaan makan oleh Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan.
3. Mengetahui tentang Prilaku Hidup Bersih dan Sehat kegemaran berolahraga oleh Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujan Kabupaten Solok Selatan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat oleh berbagai pihak, yaitu :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. sebagai bahan acuan untuk peningkatan kualitas Prilaku Hidup Bersih dan Sehat Murid Sekolah Dasar Negeri 05 Sirumbuk Kecamatan Sangir Jujuan Kabupaten Solok Selatan.
3. Guru Pengelola Prilaku Hidup Bersih dan Sehat /Guru Penjasorkes, sebagai bahan evaluasi diri untuk perbaikan di sekolah Prilaku Hidup Bersih dan Sehat.
4. Siswa, sebagai bahan masukan untuk peningkatan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat guna tercapainya kondisi kesehatan.