



Studi Budaya Hidup Sehat Siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan

Mickel Pratama Putra, Rosmaneli, Zarwan, Darni

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
mickelratama23@gmail.com, rosmanelimpd@gmail.com, zarwan@fik.unp.ac.id,
darni_po@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Studi Budaya Hidup Sehat SD Negeri 32 Taratak

Abstrak : Permasalahan yang menjadi latar belakang masalah penelitian ini adalah kurang optimalnya kondisi kesehatan siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir Kabupaten Solok Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan budaya hidup sehat yang dibatasi pada aspek: pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, kebiasaan makan, pengaturan waktu istirahat, dan kebersihan lingkungan. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah semua siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak yang berjumlah 84 orang. Ditetapkan sebagai sampel sebanyak 28 orang dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket Skala Guttman. Hasil penelitian adalah: (1) Secara umum atau tanpa membedakan indikator penelitian, budaya hidup sehat pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak dengan kategori baik; (2) untuk masing-masing indikator: (a) Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan kategori baik; (b) Kebiasaan makan dengan kategori baik; (c) Pengaturan waktu istirahat dengan kategori baik; (d) Kebersihan lingkungan dengan kategori baik.

Keywords : *The Culture of Healthy Living Studi at SDN 32 Taratak.*

Abstrack : *The problem will becomes the background of this research problem is the less than optimal health condition of the students of SDN 32 Taratak, Sangir, South Solok Regency. The research objectives is to describe the culture of healthy living study which is limited aspect of choosing oral health, eating habits, setting rest periode and environmental hygiene. The population of this research is all students SDN 32 Taratak which total 84 students. As a sample of 28 people (students) with purposive sampling technique. Instrument used is Scale Guttman questionnaire. The result of this research are: (1) In general without distinguishing research indicators, culture of healthy living for students of SDN 32 Taratak with good category; (2) For each indicators are: (a) Dental and oral health maintenance with good category; (b) Eating habits with good category; (c) Setting rest periode with good category; (d) Environmental hygiene with good category.*

PENDAHULUAN

Kondisi ideal hasil pembelajaran budaya hidup sehat dalam materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SD adalah terwujudnya kesehatan yang optimal di kalangan siswa atau peserta didik. Kondisi ideal tersebut berbeda dengan realitas yang ada, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak belum menunjukkan kondisi kesehatan prima. Salah satu faktor yang teridentifikasi sebagai penyebabnya adalah masih abainya siswa dalam menerapkan budaya hidup sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan budaya hidup tentang: kesehatan gigi dan mulut, kebiasaan makan, pengaturan waktu istirahat, dan kebersihan lingkungan.

Pengertian dari "Studi budaya hidup sehat" menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI)* yaitu: (1) Studi adalah kajian, telaah, penelitian atau penyelidikan ilmiah; (2) Budaya adalah kebiasaan yang dianggap wajar atau telah mendarah daging; (3) Hidup adalah masih terus ada, bergerak, bekerja sebagaimana mestinya (tentang manusia, binatang, tumbuhan, dsb); (4) Sehat adalah dalam keadaan baik segenap badan serta bagian-bagiannya (bebas dari sakit). (Depdiknas, 2005).

Berdasarkan arti kata tersebut, dapat dijelaskan bahwa studi budaya hidup sehat adalah suatu kajian atau penelitian tentang kebiasaan-kebiasaan manusia (siswa) untuk memelihara dirinya agar bebas dari sakit. Dengan kata lain, studi budaya hidup sehat

adalah suatu penelitian untuk mengungkapkan kebiasaan-kebiasaan manusia untuk memelihara dirinya sendiri agar terhindar dari berbagai penyakit.

1) Kesehatan gigi dan mulut; Gigi berguna untuk mengunyah atau merobek makanan. Sisa-sisa makanan dapat tertinggal atau lengket di permukaan gigi. Sisa-sisa makanan itu akan bertumpuk dan mengeras di permukaan gigi membentuk plak. Persatuan Dokter Gigi Indonesia (PDGI, 2009) mengemukakan, "Plak adalah lapisan kuman dan sisa makanan yang melekat erat pada permukaan gigi yang menyebabkan gigi berlubang". Dengan kutipan tersebut dapat dipahami bahwa plak atau lapisan kuman dan kotoran dari sisa makanan yang menumpuk di permukaan gigi akan membentuk lubang halus yang kemudian bertambah lebar membentuk lubang gigi. Inilah yang kita sebut sebagai gigi berlubang. Novi Sulistia Wati (2021) mengemukakan beberapa prinsip menjaga kesehatan gigi dan mulut, antara lain: "(1) Jangan menyikat gigi terlalu keras. Tujuan menyikat gigi untuk menghilangkan plak. Menggosok gigi terlalu keras dapat merusak gigi dan mengikis enamel gigi yang tipis. Akibatnya gigi jadi sensitif; (2) Sikat gigi secara rutin. *American Dental Association* merekomendasikan untuk menyikat gigi dua kali sehari; (3) Gunakan pasta gigi berfluoride. *Fluoride* adalah unsur alami dalam pasta gigi; (4) Menggunakan obat kumur atau berkumur dengan larutan garam; (5) Mengunyah permen karet bebas gula.

Tujuannya untuk meningkatkan air liur guna membantu menghilangkan asam yang diproduksi pada saat makanan diuraikan oleh bakteri dalam plak gigi, mengurangi plak, memperkuat gigi dan mencegah gigi berlubang; (6) Jangan merokok. Tembakau menyebabkan gigi menguning dan bibir menghitam, penyakit gusi dan kanker mulut; (7) Minum lebih banyak air putih. Tujuannya untuk membantu membersihkan efek negatif makanan dan minuman yang menempel pada gigi; (8) Batasi makanan yang manis dan asam; (9) Makan makanan bergizi; (10) Rutin periksa gigi ke dokter setiap 6 bulan sekali". 2) Kebiasaan makan: (a) Mengatur kebiasaan jadwal makan. Bentuk-bentuk budaya hidup sehat tentang mengatur kebiasaan jadwal makan adalah: (1) selalu makan/sarapan pagi; (2) selalu makan siang; (3) selalu makan malam; (4) tidak menunda-nunda jadwal makan; (b) Menghindari kebiasaan jajan. Depdikbud dalam Juni Prizal (2010) mengemukakan sebagai berikut: "Makanan dapat mengandung kotoran dan benih penyakit. Oleh sebab itu makanan harus dibersihkan sebelum dimasak hingga matang. Dengan dibersihkan dan dimasak kotoran akan hilang dan benih penyakit akan mati terbunuh. Selanjutnya, sebelum dimakan makanan harus dijaga jangan sampai kena kotoran kembali. Makanan yang dijual di pinggir jalan atau warung dapat menjadi kotor karena debu. Makanan yang tidak ditutup dapat menjadi kotor karena dihinggapi lalat. Makanan yang kotor karena dihinggapi lalat dapat mendatangkan penyakit tifus, kolera,

dan disentri"; (c) Kebiasaan mengunyah makanan. Proses pencernaan makanan dimulai dari dalam mulut. Ketika di dalam mulut makanan harus dikunyah hingga lumat. Seseorang yang makan dengan tergesa-gesa dapat menelan makanan yang belum cukup lumat. Makanan yang masih keras atau belum lumat akan menghambat proses pencernaan berikutnya di dalam lambung. Para ahli ilmu kesehatan menyatakan bahwa mengunyah makanan harus dilakukan hingga lumat. Oleh karena itu ahli ilmu kesehatan menganjurkan agar kita mengunyah makanan hingga 33 kali. 3) Pengaturan waktu istirahat; Menurut ilmu kesehatan, istirahat yang paling baik adalah tidur yang cukup. Pada waktu tidur tubuh kita beristirahat, dan ketika bangun tubuh terasa segar kembali. Oleh karena itu, untuk menyegarkan tubuh atau memulihkan kelelahan setelah melakukan berbagai aktivitas sehari-hari, kita membutuhkan istirahat atau tidur yang cukup. The Liang Gie dalam Juni Prizal (2010) mengemukakan sebagai berikut: "Untuk keperluan tidur yang cukup setiap harinya hendaklah menyediakan waktu selama 8 jam. Bila untuk tidur siang dipergunakan 1 jam, maka malamnya hendaknya tidur 7 jam. Pada umumnya kemampuan atau daya rohani yang paling surut ialah antara pukul 13 sampai 14 siang. Beristirahat pada waktu siang hari sangat baik apabila dilakukan saat daya rohani tidak dapat bekerja dengan giat tersebut". Berdasarkan kepada kutipan tersebut, dapat dijelaskan bahwa seseorang membutuhkan tidur yang cukup selama

8 jam, yakni tidur siang selama 1 jam dan tidur malam selama 7 jam atau tidur antara jam 22.00 sampai jam 05.00 pagi. Untuk istirahat atau tidur siang yang paling baik adalah antara jam 13 sampai 14 atau pada saat daya atau kemampuan rohani tidak dapat bekerja dengan baik.

4) Kebersihan lingkungan; Memelihara kebersihan rumah merupakan tanggung jawab seluruh anggota keluarga di rumah itu. Dengan rumah yang bersih akan tercipta rumah idaman keluarga yang sehat. Selain menerapkan budaya hidup sehat di rumah, juga harus dilaksanakan di sekolah. Kebersihan atau kesehatan sekolah adalah tanggung jawab seluruh warga sekolah, baik siswa, guru, kepala sekolah maupun petugas tata usaha. Lebih jauh Denis Pahlevi (2016) mengemukakan beberapa sikap yang harus ditampilkan dalam penerapan budaya hidup sehat di sekolah, yaitu sebagai berikut: "(a) Membersihkan debu yang menempel pada meja, kursi, jendela dan lainnya, (b) Menyapu halaman setiap hari, (c) Menyapu ruang kelas, dan (d) Tidak membuang sampah di sembarang tempat."

METODE

A. Muri Yusuf (2005) mengemukakan sebagai berikut: "Ciri penelitian deskriptif yang membedakannya dari jenis penelitian lain adalah sebagai berikut: (a) memusatkan pemecahan masalah pada masa sekarang, dan (b) penelitian dimaksudkan untuk mendeskripsikan situasi atau kejadian secara tepat dan

akurat". Populasi penelitian ini adalah semua siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak yang berjumlah 84 orang. Dari 84 orang populasi tersebut, ditetapkan sampel sebanyak 28 orang yang terdiri dari siswa kelas IV dan V dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket Skala Guttman yang dianalisis dengan teknik analisis data deskriptif.

HASIL DAN HASIL

1. Budaya Hidup Sehat Secara Umum/Tanpa Membedakan Indikator Penelitian

Data budaya hidup sehat secara umum atau tanpa membedakan indikator penelitian, dijawab dengan 40 butir pertanyaan yang dijawab oleh 28 responden. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut: (1) Jawaban "ya" dengan frekuensi 797 atau 71,16%; dan (2) Jawaban "tidak" dengan frekuensi 323 atau 28,84%. Dengan mengalikan frekuensi tersebut terhadap bobot skor yang telah ditetapkan, diperoleh Skor Capaian (SC) sebesar 797, sedangkan skor yang paling diharapkan atau Skor Ideal (SI) adalah 1120. Dengan membandingkan SC (797) terhadap SI (1120) diperoleh persentase SC sebesar 71,16%. Dengan demikian, disimpulkan bahwa budaya hidup sehat secara umum atau tanpa membedakan indikator penelitian pada SD Negeri 32 Jorong Taratak berada dalam **kategori baik**.

2. Budaya Hidup Sehat tentang Indikator Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut

Data untuk mengetahui budaya hidup sehat tentang indikator pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dijangkau dengan 17 butir pertanyaan pada angket dengan 28 responden. Distribusi frekuensi yang dihasilkan adalah: (1) Jawaban "ya" dengan frekuensi 329 atau 69,12%; dan (2) Jawaban "tidak" dengan frekuensi 147 atau 30,88%. Dengan mengalikan frekuensi jawaban tersebut terhadap bobot skor yang telah ditetapkan, diperoleh skor SC sebesar 329, sedangkan skor yang paling diharapkan atau SI adalah 476. Dengan membandingkan SC (329) terhadap SI (476) diperoleh persentase SC sebesar 69,12%. Dengan demikian disimpulkan bahwa budaya hidup sehat tentang indikator pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut berada dalam **kategori baik**.

3. Budaya Hidup Sehat tentang Indikator Kebiasaan Makan

Data untuk mengetahui budaya hidup sehat tentang indikator kebiasaan makan dijangkau dengan 9 butir pertanyaan angket dengan melibatkan 28 responden. Distribusi frekuensi yang dihasilkan adalah: (1) Jawaban "ya" dengan frekuensi 172 atau 68,25%; dan (2) Jawaban "tidak" dengan frekuensi 80 atau 31,73%. Dengan mengalikan frekuensi jawaban tersebut terhadap bobot skor yang telah ditetapkan, diperoleh SC sebesar 172, sedangkan skor yang paling diharapkan atau SI adalah 252. Dengan membandingkan SC

(172) terhadap SI (252) diperoleh persentase SC sebesar 68,28%. Dengan demikian diperoleh kesimpulan analisis bahwa budaya hidup sehat tentang indikator kebiasaan makan berada dalam **kategori baik**.

4. Budaya Hidup Sehat tentang Indikator Pengaturan Waktu Istirahat

Untuk mengetahui budaya hidup sehat tentang indikator pengaturan waktu istirahat dijangkau dengan 4 butir pertanyaan angket dengan melibatkan 28 responden. Distribusi frekuensi yang dihasilkan adalah: (1) Jawaban "ya" dengan frekuensi 84 atau 75%; dan (2) Jawaban "tidak" dengan frekuensi 28 atau 25%. Dengan mengalikan frekuensi jawaban tersebut terhadap bobot skor yang telah ditetapkan, diperoleh SC sebesar 84, sedangkan skor yang paling diharapkan atau SI adalah sebanyak 112. Dengan membandingkan SC (84) terhadap SI (112) diperoleh persentase SC sebesar 75%. Dengan demikian diperoleh kesimpulan analisis bahwa budaya hidup sehat tentang indikator pengaturan waktu istirahat berada dalam **kategori baik**.

5. Budaya Hidup Sehat tentang Indikator Kebersihan Lingkungan

Untuk mengetahui budaya hidup sehat tentang indikator kebersihan lingkungan, dijangkau dengan 10 butir pertanyaan angket yang melibatkan 28 responden. Distribusi frekuensi yang dihasilkan adalah: (1) Jawaban "ya" dengan frekuensi 212 atau 75,71%; dan (2) Jawaban "tidak" dengan frekuensi 68 atau 24,29%. Dengan mengalikan frekuensi jawaban tersebut terhadap

bobot skor yang telah ditetapkan, diperoleh SC sebesar 212, sedangkan skor yang paling diharapkan atau SI adalah 280. Dengan membandingkan SC (212) terhadap SI (280) diperoleh persentase SC sebesar 75,71%. Dengan demikian diperoleh kesimpulan analisis bahwa budaya hidup sehat tentang indikator kebersihan lingkungan berada dalam **kategori baik**.

Hasil penelitian ini, baik secara umum maupun khusus untuk masing-masing indikator hanya mencapai **kategori baik**, padahal yang diharapkan adalah kategori **sangat baik**. Temuan penelitian yang hanya mencapai kategori baik tersebut, tampaknya membuktikan bahwa siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak belum menerapkan budaya hidup sehat sebagaimana mestinya, baik dilihat dari pemeliharaan kesehatan gigi, kebiasaan makan, maupun kebersihan lingkungan. Berikut penjelasannya.

Memeriksa kesehatan gigi 1 x 6 bulan bertujuan agar dokter dapat mengontrol kesehatan gigi sebelum terjadi infeksi. Kemenkes (2016) mengemukakan sebagai berikut: "Pernah ada penelitian bahwa kesadaran pemeriksaan gigi masih rendah. Rata-rata mereka datang ke rumah sakit dalam kondisi gigi sudah bermasalah, seperti gigi berlubang dan gusi bengkak. Sebaiknya kontrol dalam keadaan gigi masih bagus setiap 6 bulan sekali agar tidak terjadi infeksi. Selain melakukan kontrol gigi enam bulan sekali, untuk menjaga kesehatan gigi diharuskan menyikat gigi dua kali sehari, setelah makan pagi dan malam sebelum tidur".

Tampaknya, penanaman kesadaran untuk membersihkan gigi secara rutin bukan hanya terjadi di SD Negeri 32 Jorong Taratak Kecamatan Sangir, tetapi juga pada berbagai tempat lainnya. Sri Mahdalinda dan Zarwan (2019) melakukan wawancara terhadap siswa SD Negeri 12 Kuamang, Panti, Kabupaten Pasaman, "dari sepuluh siswa yang diwawancarai terdapat lima orang yang tidak menggosok gigi secara rutin dua kali sehari".

Dalam upaya membiasakan siswa mengkonsumsi makanan sehat adalah dengan cara menyediakan kantin sehat dan peningkatan pengetahuan siswa tentang makanan sehat. Syahrastani, Yogi Andria dan Pitnawati (2019) mengemukakan bahwa, "untuk membiasakan siswa mengonsumsi makanan sehat dengan cara menyediakan kantin sekolah supaya siswa tidak jajan di sembarang tempat dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan yang bersih dan sehat."

Kebersihan lingkungan merupakan tanggung jawab bersama. Jika kita tidak peka terhadap kebersihan lingkungan tentu akan berdampak buruk pada lingkungan kita. Andre Kurniawan (2021) mengemukakan sebagai berikut: "Kemasan makanan, puntung rokok, botol minuman bekas, hingga sisa makanan adalah sampah-sampah yang sering kita lihat berserakan di lingkungan. Awalnya memang tampak sedikit, namun jika dibiarkan akan menumpuk. Kebiasaan ini akan membawa dampak buruk bagi lingkungan kita". Berbagai upaya

pemeliharaan kebersihan lingkungan sekolah tersebut di atas akan menciptakan suasana yang nyaman dan secara tidak langsung akan berpengaruh pada keberhasilan siswa atau peserta didik. Jumaida dan Rosmawati (2019) mengemukakan bahwa, "Lingkungan sekolah yang nyaman merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik"

SIMPULAN

Berdasarkan deskripsi diperoleh kesimpulan bahwa : (1) Hasil penelitian secara umum atau tanpa membedakan indikator penelitian, budaya hidup sehat pada siswa SD Negeri 32 Jorong Taratak berada dalam **kategori baik**; (2) Hasil penelitian untuk masing-masing indikator penelitian adalah: (a) Pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut dengan **kategori baik**; (b) Kebiasaan makan dengan **kategori baik**; (c) Pengaturan waktu istirahat dengan **kategori baik**; dan (d) Kebersihan lingkungan dengan **kategori baik**.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press
- Andre Kurniawan. 2021. Dampak Buang Sampah Sembarangan, Wajib Diperhatikan. *Artikel merdeka.com*, <https://m.merdeka.com/jabar/dampak-buang-sampah-sembarangan-bagi-lingkungan-wajib->

[diperhatikan-klm.html](#). (28 Desember 2021) Hlm. 1.

- Denis Pahlevi. 2016. "Budaya Hidup Bersih di Rumah dan Sekolah". *Artikel Online*, <https://www.matrapendidikan.com/2016/09/budaya-bersih-di-rumah-dan-sekolah.html>. (30 Maret 2022) Hlm. 3.
- Depdiknas. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Juni Prizal. 2010. Perilaku Hidup Sehat pada Siswa SD Negeri di Gugus I Kecamatan IV Nagari Kabupaten Sijunjung. *Skripsi*, Padang: FIK UNP.
- Jumaida dan Rosmawati. 2019. "Tinjauan Kesehatan Lingkungan Sekolah di Sekolah Menengah Pertama se-Kecamatan Enam Lingsung". *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Volume 2 No. 6 Juni 2019. Hlm. 20-22.
- Kemenkes. 2016. Pentingnya Pemeriksaan Gigi dan Mulut 6 Bulan Sekali. *Artikel Terkini*, <https://promkes.kemkes.go.id/?p=5882>. (23 September 2016). Hlm. 1.
- Novi Sulistia Wati. 2021. 11 Prinsip Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut Sehari-hari. *Artikel Hello Sehat*, <https://hellosehat.com/gigi-mulut/perawatan-oral/tips-menjaga-kesehatan-gigi-dan-mulut/>. (13 Juli 2021) Hlm. 1-5.

PDGI. 2009. Petunjuk Praktis Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut Keluarga. *Brosur Kerjasama PDGI-Pepsodent*. Jakarta.

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, FIK UNP. 2019. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi*. Padang: FIK UNP.

Sri Mahdalinda dan Zarwan. 2019. "Studi tentang Kesehatan Pribadi Siswa SDN 12 Kuamang Kecamatan Panti Kabupaten Pasaman". *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, volume 2 No. 1 Januari 2019. Hlm. 272-275.

Syahrastani, Yogi Andria dan Pitnawati. 2019. "Studi tentang Perilaku Hidup Sehat Siswa SD Negeri 09 Air Tawar Padang". *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, volume 19 No. 2 Tahun 2019. Hlm. 74-88.