

Gambaran Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung

Ridwan Haziq, Edwarsyah, Darni, Eldawaty

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Ridwanhaziq86@gmail.com, edwarsyahfik@gmail.com, darni_po@fik.unp.ac.id,
eldawaty@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Kesehatan Pribadi

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling pada bulan November 2022. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang siswa. instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket penelitian dengan menggunakan skala linkers. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Indikator Kesehatan kuku berada pada kategori cukup. 2) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Indikator Kesehatan berada pada kategori baik. 3) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Indikator Kesehatan gigi dan mulut berada pada kategori baik. dan 4) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa secara keseluruhan berada pada kategori baik.

Keywords : *Personal Health*

Abstract : *The problem of this research is that the level of personal health of students at SD Negeri 11 Lawang is unknown. The purpose of this study was to determine the level of personal health of students at SD Negeri 11 Lawang Mandahiling. This type of research is a quantitative descriptive research. This research was conducted at Lawang Mandahiling 11 Public Elementary School in November 2022. The sampling technique used a purposive sampling technique, so the number of samples in this study were 30 students. the instrument used in this study was a questionnaire or research questionnaire using the linkers scale. data analysis technique using percentage descriptive analysis. The results of this study are: 1) The level of students' personal health on the nail health indicator is in the sufficient category. 2) The level of students' personal health on health indicators is in the good category. 3) Student's personal health level on dental and oral health indicators is in the good category. and 4) The level of personal health of students as a whole is in the good category.*

PENDAHULUAN

“Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu

menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat

komplek”(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” (Ihksan, 2017).

Kesehatan merupakan hal terpenting dalam kehidupan. Hal tersebut dapat dilihat dari peran kesehatan bagi seseorang. Seseorang dengan tubuh yang sehat dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Sehat tidak dapat diperoleh secara langsung, tetapi memerlukan pemeliharaan dan pembinaan secara berkesinambungan. Seseorang akan memahami pentingnya kesehatan dalam keadaan sakit. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Salah satu cara memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini, dengan melalui peran orang tua maupun di sekolah. Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Hasan, & Eldawaty, 2019)

Adapun berbagai jenis kesehatan diantaranya adalah kesehatan mental, kesehatan fisik, kesehatan pribadi, kesehatan sosial dan kesehatan lingkungan. Salah satu kesehatan yang amat penting diketahui oleh siswa adalah kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi yaitu usaha untuk menjaga kesehatan diri sendiri. “kesehatan pribadi adalah segala usaha atau tindakan yang

dilakukan setiap orang sehingga kesehatan badan dan rohani kan terpelihara, dan merupakan kebutuhan sehari-hari” (Iskandar, Edwarsyah, & Syampurma, H, 2019)

Pengetahuan tentang kesehatan dapat diperoleh melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani tidak hanya bertujuan untuk membuat siswa bugar dan aktif, tetapi juga dapat memiliki peranan dalam penanaman tentang Pendidikan Kesehatan. Pendidikan Kesehatan merupakan kombinasi pengalaman belajar yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perbuatan dalam kaitan dengan pencapaian kehidupan yang sejahtera baik secara pribadi maupun masyarakat. Anak yang sehat dapat melaksanakan kegiatan dengan lancar disekolah maupun di lingkungan lainnya. Siswa harus memiliki pengetahuan tentang kesehatan agar dapat menjaga kesehatan pribadi maupun lingkungannya. Kesehatan pribadi yang dimaksud adalah kesehatan kulit, kuku, rambut, gigi dan mulut, kebersihan pakaian serta kesehatan mata, hidung dan telinga. Menjaga kesehatan pribadi itu sangatlah penting terutama pada anak Sekolah Dasar karena pada masa itulah anak bisa dibimbing dan dibina dalam masalah kesehatannya agar kelanjutan di masa depan bisa tertanam pola hidup sehat dan menjadi kebiasaan dalam diri siswa untuk membiasakan pola hidup sehat.

Pelaksanaan kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling, Kecamatan Salimpaung, Kabupaten Tanah Datar diharapkan berjalan dengan bagaimana semestinya karena kesehatan pribadi ini mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan dan dapat mewujudkan tujuan dari pendidikan jasmani olahraga kesehatan

Namun Setelah penulis melakukan pengamatan di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar, penulis melihat di SDN 11 lawang mandahiling sebagian anak mengalami kerusakan gigi, mereka senang memakan makanan seperti permen ,cokelat,roti,kue-kue lainnya secara berlebihan akan memperbesar kemungkinan terjadinya kerusakan gigi dan juga makan makanan yang suhunya terlalu panas atau pun terlalu dingin.

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu dengan apa adanya. Sebagaimana yang telah dikemukakan arikunto (2010:3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang bermaksud untuk menggambarkan suatu keadaan. Dengan demikian dapat diartikan bahwa penelitian deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang digunakan untuk melihat, mengetahui, dan mengungkapkan data atau keadaan sebagaimana adanya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar, sedangkan waktu penelitian direncanakan dilaksanakan pada bulan November 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang berjumlah 130 orang yang berjumlah 6 kelas. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas I sampai VI Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar dengan jumlah 30 orang siswa. Penarikan sampel dengan

menggunakan teknik stratified random sampling yaitu merupakan metode pengambilan sampel secara acak pada populasi yang terdiri dari beberapa strata atau tingkatan dengan proporsi tertentu. instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner penelitian. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar pada Indikator Kesehatan Kuku

Tabel 1. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Sub Indicator Kesehatan kuku

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor
					(x . fa)
1	Selalu	5	45	25.00	225
2	Sering	4	26	14.44	104
3	Kadang-kadang	3	31	17.22	93
4	Jarang	2	27	15.00	54
5	Tidak Pernah	1	51	28.33	51
Jumlah			180	100	527
Skor Ideal			5 x 6 x 30= 900		
Skor Capaian			527/900 x 100% = 58,56%		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 527 sedangkan skor ideal 900. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Pribadi siswa pada indikator kesehatan kuku adalah 58,66%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “cukup”.

2. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar pada Indikator Kesehatan rambut

Tabel 2. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Sub Indicator Kesehatan rambut

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor
					(x . fa)

1	Selalu	5	97	53.89	485
2	Sering	4	22	12.22	88
3	Kadang-kadang	3	19	10.56	57
4	Jarang	2	12	6.67	24
5	Tidak Pernah	1	30	16.67	30
JUMLAH			180	100	684
SKOR IDEAL			5 x 6 x 30= 900		
SKOR CAPAIAN			684/900 x 100% = 76%		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 684 sedangkan skor ideal 900. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Pribadi siswa pada indikator kesehatan rambut adalah 76%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “baik”.

3. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar pada Indikator Kesehatan gigi dan mulut

Tabel 6. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Sub Indicator Kesehatan gigi dan mulut

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . fa)
1	Selalu	5	67	37.22	335
2	Sering	4	27	15.00	108
3	Kadang-kadang	3	31	17.22	93
4	Jarang	2	28	15.56	56
5	Tidak Pernah	1	27	15.00	27
JUMLAH			180	100	619
SKOR IDEAL			5 x 6 x 30= 900		
SKOR CAPAIAN			619/900 x 100% = 68,78%		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 619 sedangkan skor ideal 900. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Pribadi siswa pada indikator kesehatan gigi dan mulut adalah 68,78%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “baik”.

4. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar

Tabel 4. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . fa)
1	Selalu	5	209	38.70	1045
2	Sering	4	75	13.89	300
3	Kadang-kadang	3	81	15.00	243
4	Jarang	2	67	12.41	134
5	Tidak Pernah	1	108	20.00	108
JUMLAH			540	100	1830
SKOR IDEAL			5 x 18 x 30= 2700		
SKOR CAPAIAN			1830/2700 x 100% = 67,78%		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 1830 sedangkan skor ideal 2700. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Pribadi siswa adalah 67,78%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “baik”.

PEMBAHASAN

1. Kesehatan kuku siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar

Kesehatan kuku perlu dijaga, dan harus selalu dalam keadaan bersih, karena jika kuku kita tidak bersih bisa saja kita bisa terserang penyakit, contohnya kebanyakan siswa sering jajan di luar sekolah tanpa memperhatikan kesehatan kukunya, dan ini berdampak pada kesehatan siswa tersebut, karena makanan yang dimakan tadi bisa saja terinfeksi kuman, karena kurang memperhatikan kesehatan kuku. Untuk itu perlu kiranya siswa diberi pengetahuan lebih tentang pengetahuan tentang kesehatan

pribadi khususnya tentang kesehatan kuku. Menurut Mu'rifah (1992:11) "Guna kuku adalah sebagai pelindung ujung jari, alat kecantikan, sebagai senjata dan sebagai alat untuk mengais, dan untuk memegang". Menurut Supardi (1991:20) "Kuku berfungsi sebagai pelindung dan juga alat kecantikan, kuku terlihat transparan sehingga yang ada dibagian bawahnya kelihatan seperti pembuluh darah dan jaringan lainnya". Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan bahwa kegunaan menjaga kebersihan kuku tidak hanya untuk menjaga kesehatan dari serangan kuman-kuman penyakit yang terdapat di dalam kuku, tetapi juga sebagai pelindung ujung jari, sebagai alat kecantikan, sebagai senjata dan untuk mengais. Kuku yang sehat adalah kuku yang tumbuhnya baik, kuat, halus dan memberikan keindahan

2. Kesehatan Rambut Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar

Tingkat pengetahuan tentang kesehatan pribadi pada sub indikator kesehatan gigi adalah 76%. berada pada klasifikasi "baik". hasil ini menjadi yang terbaik diantara tiga jenis kesehatan pribadi yang diteliti pada siswa. Pada dasarnya rambut perlu dicuci paling sedikit dua kali dalam satu minggu. Maksudnya agar rambut selalu bersih, bebas dari kotoran dan ketombe, dan juga tidak menyebabkan rambut mudah rontok. dalam hal ini dapat kita ketahui bahwa siswa telah memahami tentang arti penting menjaga kesehatan rambut. karena sebagian siswa menyadari bahwa resiko yang akan ditimbulkan jika tidak menjaga kesehatan rambut bisa menjadi bahaya terhadap kesehatan rambut sendiri. contohnya sebagian siswa mungkin banyak yang memiliki kutu di rambut dan menyebabkan siswa itu tidak nyaman saat

aktivitas belajar. siswa sering menggaruk kepala saat aktivitas belajar.

3. Kesehatan gigi dan mulut siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar

Tingkat pengetahuan tentang kesehatan pribadi pada sub indikator kesehatan gigi adalah 68,78%. berada pada klasifikasi "baik". Hasil ini masih belum mencapai kata maksimal, ini perlu ditingkatkan lagi. Karena jika siswa tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan gigi dan mulut, maka siswa dengan mudah diserang oleh beberapa penyakit kalau siswa lalai dalam menjaga kesehatan giginya. Diantara Penyakit yang sering terjadi pada gigi dan mulut yaitu: 1) Sakit gigi yaitu salah satu penyakit yang tidak dapat ditahan oleh dewasa, orang tua, maupun anak-anak yang disebabkan oleh sisa makanan dan kuman yang melekat pada gigi. 2) Gigi berlubang merupakan salah satu penyakit penyebab awal menderita sakit gigi, 3) Gusi berwarna merah dan mudah berdarah saat sikat gigi akibat menggigit makanan yang keras, dan 4) Sariawan adalah penyakit yang disebabkan karena kurangnya vitamin C pada tubuh atau terbentur sikat gigi saat menggosok gigi.

Untuk menjaga agar gigi dan gusi tetap sehat hindari makanan yang manis seperti tebu, gula-gula, kue, dan minuman yang banyak mengandung gula yang dapat merusak gigi dengan cepat, menggosok gigi dengan baik setiap hari, jangan memberikan susu botol kepada bayi yang sudah besar karena mengisap susu dari botol akan membuat gigi bayi mengalami pembusukan, hindari merokok dan minum-minuman beralkohol karena dapat menyebabkan kerusakan pada gigi dan gusi dengan cepat,

gunakan pasta gigi yang mengandung flour (Abdul Ghofur,2013:21).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan pengetahuan siswa terhadap kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 11 Lawang Mandahiling Kecamatan Salimpaung Kabupaten Tanah Datar dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa pada indikator keseatan mata berada pada kategori cukup. 2) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Indikator Kesehatan rambut berada pada kategori baik. 3) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Indikator Kesehatan gigi dan mulut berada pada kategori baik. 4) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa secara keseluruhan berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anik, Maryuni. 2013. *Perilaku hidup bersih dan sehat*. Jakarta: Trans info media, 12(125), 20-37.

Hasan, A., & Eldawaty. 2019. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Bungo Dani*. *Jurnal MensSana*, 4(2), 124-131.

Iskandar, G., Edwarsyah, & Syampurma, H. 2019. *Tinjauan Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 220-225.

Ikhsan, N. 2017. *Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran*. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.

Mu'rifah. 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Tunas.

Nur, H. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMA N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar", *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018

Supardi.1991. *Kesehatan Pribadi*. Padang: FIK-UNP