



Tinjauan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

Rolis Birma Putra, Asep Sujana Wahyuri, Kamal Firdaus, Rika Sepriani

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia
rollisbp@gmail.com asepsw.unp@gmail.com, dr.kamalfirdaus.mkes.aifo@gmail.com,
rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kesehatan Pribadi, Kesehatan Kulit, Kesehatan Kuku, Kesehatan Gigi dan Mulut

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah masih banyak nya siswa yang kurang menjaga kesehatan pribadinya contohnya seperti kesehatan kulit, kuku, dan kesehatan gigi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesehatan pribadi siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian adalah sebanyak 30 orang siswa. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistic deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah: 1) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok Pada Sub Indikator Kesehatan kulit adalah sebanyak 76,4% atau berada pada kategori baik. 2) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok Pada Sub Indikator Kesehatan kuku adalah sebanyak 74,8% atau berada pada kategori baik. 3) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok Pada Sub Indikator Kesehatan gigi adalah sebanyak 52,5% atau berada pada kategori cukup.

Keywords : *Personal Health, Skin Health, Nail Health, Dental and Oral Health*

Abstract : *The problem in this study is that there are still many students who do not take care of their personal health, for example, skin health, nails and dental health. The purpose of this study was to determine the level of personal health of students in grades IV and V at SD Negeri 06 Koto Gadang Guguk, Gunung Talang District, Solok Regency. This type of research is descriptive research. The sampling technique used purposive sampling, so the number of samples in the study were 30 students. The instrument in this study used a research questionnaire. The data analysis technique in this study used percentage descriptive statistical analysis. The results of this study were: 1) The level of personal health of students at Public Elementary School 06 Koto Gadang Guguk, Gunung Talang District, Solok Regency on the skin health sub-indicator was 76.4% or was in the good category. 2) The personal health level of students at Public Elementary School 06 Koto Gadang Guguk, Gunung Talang District, Solok Regency on the nail health sub-indicator is 74.8% or is in the good category. 3) The personal health level of students at Public Elementary School 06 Koto Gadang Guguk, Gunung Talang District, Solok Regency on the dental health sub-indicator is 52.5% or is in the sufficient 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 kompleks”(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). Menurut Ikhsan (2017) “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus”

“Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) merupakan satu-satunya mata pelajaran yang difokuskan pada aktivitas gerak jasmani” (Darni & Wellis, 2018) “Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani ayau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dar cabang olahraga yang bukan bersifat permainan melalui aktivitas jasmani atau olahraga” Afrengty, Eldawaty, & Putra. (2020). Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat dipengaruhi oleh perkembangan siswa yang tidak sama itu, di samping karakteristik lain yang melekat pada diri siswa, seperti; aspek latar belakang meliputi jenis kelamin siswa, tempat kelahiran dan tempat tinggal siswa, tingkat sosial ekonomi siswa, dari keluarga mana siswa berasal dan lain sebagainya (Syafuruddin, 2018). “Kegiatan pembelajaran harus dikelola dengan baik, efektif dan profesional agar dapat mencapai sasaran yang diinginkan. Pengelolaan pembelajaran yang baik dan terencana, juga dimaksudkan agar peserta didik (siswa) dapat mencapai

hasil belajar yang maksimal” (Deswandi & Ihsan, 2018)

Kebiasaan hidup bersih harus ditanamkan dalam upaya peningkatan kesehatan. Upaya-upaya itu dapat ditempuh melalui beberapa tahap, seperti di rumah dan di sekolah. Kebiasaan hidup bersih atau tidak sehat banyak ditemukan pada siswa sekolah dasar, dan kurangnya pemahaman siswa akan risiko sebagai akibat dari perilaku tidak sehat. Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan, kemampuan dan sikap siswa sebagai bekal untuk peningkatan taraf hidup dan kehidupan di kemudian hari. Guru dalam pelaksanaannya diharapkan mampu mengembangkan kemampuan watak siswa sesuai fungsi pendidikan nasional.

“Sehat merupakan landasan dasar yang harus diupayakan terlebih dahulu untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Tanpa kondisi kesehatan yang baik, berbagai keberhasilan hidup, baik untuk diri sendiri, orang lain, bangsa dan negara tentu tidak akan dapat dicapai” (Rosmaneli, 2017)

Kesehatan pribadi adalah badan diri seseorang yang bersih dari segala penyakit yaitu berasal dari dalam tubuh manusia maupun luar tubuh manusia tersebut. Pribadi yang sehat bisa dikatakan sehat bila diluar dan dalam tubuh pribadi seseorang itu sudah bersih dari segala penyakit yang dapat mempengaruhi kesehatan pribadi tersebut. Kesehatan pribadi adalah kesehatan bagian-bagian tubuh kita masing-masing yaitu meliputi kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan rambut, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan hidung, kesehatan mata, kesehatan pakaian, dan kesehatan telinga

Tujuan mempelajari pendidikan kebersihan pribadi adalah untuk

meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai masalah kebersihan dan hubungannya dengan kesehatan perseorangan, kesehatan keluarga, dan kesehatan masyarakat, lalu untuk mengubah sikap mental peserta didik kearah positif yang akan mendorong mereka agar sadar akan kebersihan, berbuat dan berperilaku sesuai dengan prinsip hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari, dan meningkatkan keterampilan peserta didik yang akan memungkinkan mereka memiliki kemampuan untuk hidup bersih, baik untuk dirinya sendiri maupun untuk kepentingan keluarga dan lingkungannya

Masalah yang sering timbul pada anak usia sekolah adalah masalah berperilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar, namun masalah yang sering terjadi adalah masalah kesehatan umum. Masalah kesehatan umum yang terjadi pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan. Pengetahuan tentang kebersihan, nilai, sikap, dan perilaku hidup bersih dari seseorang adalah hasil dari pendidikan, baik yang diterima dari keluarga, lingkungan sekolah, atau dari lingkungan masyarakat itu merupakan hal yang penting. Upaya meningkatkan kebersihan pribadi anak didik di sekolah melalui pendidikan kebersihan pribadi, yaitu bagian dari kesehatan pribadi.

Kesehatan pribadi siswa mempunyai andil yang sangat penting dalam rangka mewujudkan tujuan dan pendidikan dasar seperti yang telah dikemukakan yaitu memelihara kesehatan jasmani dan rohani. SDN 06 Koto Gadang merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Kabupaten Solok. Berdasarkan hasil observasi lingkungan banyak ditemukan siswa yang kelihatan lusuh dikarenakan jarang mandi

pagi, beberapa siswa yang tidak mencuci tangan setelah olahraga serta saat sebelum ataupun sesudah makan, tidak memotong kuku yang sudah panjang, dan gigi yang berlubang. Hal ini biasanya dilihat oleh guru pada hari senin disaat upacara.

Dilihat dari permasalahan yang telah dikemukakan diatas bahwa keadaan kesehatan siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok sangat memprihatinkan dari segi kebersihan kulit, kuku, gigi dan mulut. Hal tersebut karena kurangnya pengetahuan siswa terhadap kesehatan pribadi dan itu dapat berpengaruh terhadap proses pembelajaran siswa.

METODE

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan menggunakan metode survei yang mengumpulkan data melalui pengamatan. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok. Dimulai Mei 2023 sampai dengan Juni 2023. Populasi adalah keseluruhan objek atau individu yang akan diteliti memiliki karakteristik tertentu, jelas dan lengkap (Arifin, 2008). Menurut (Sugiyono, 2013) populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2010) menyatakan bahwa apabila populasi penelitian berjumlah kurang dari 100 maka sampel yang diambil adalah semuanya, namun apabila populasi penelitian lebih dari 100 maka sampel dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Koto

Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok sebanyak 82 orang siswa. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Peneliti dapat meneliti seluruh elemen atau anggota populasi (sensus), atau meneliti sebagian dari elemen populasi (Kurniawan dan Puspitaningtyas, 2016). Metode atau teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Teknik purposive sampling atau dikenal juga dengan istilah judgement sampling merupakan teknik untuk menentukan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu, tujuan dan nilai guna individu terhadap penelitian (Ismail, 2018). Sampel dalam penelitian ini adalah kelas IV dan V Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok dengan jumlah siswa sebanyak 30 orang siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner penelitian. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

1. Kesehatan Kulit Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

Berdasarkan indikator kesehatan kulit yang diberikan sebanyak 5 item pernyataan kepada 30 orang siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Selalu” sebanyak = 68 jawaban atau 45,3 %, jawaban “sering” sebanyak 26 jawaban atau 17,3 %, jawaban “kadang-kadang” sebanyak 25 jawaban atau 16,7 %, jawaban “jarang” sebanyak 23 jawaban atau

15,3 %, jawaban “tidak pernah” sebanyak 8 jawaban atau 5,3 %. Untuk lebih jelasnya, kulit adalah 76,4%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “Baik”.

2. Kesehatan Kuku siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

Berdasarkan indikator kesehatan kuku yang diberikan sebanyak 5 item pernyataan kepada 30 orang siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Selalu” sebanyak = 64 jawaban atau 42,7 %, jawaban “sering” sebanyak 29 jawaban atau 19,3 %, jawaban “kadang-kadang” sebanyak 24 jawaban atau 16 %, jawaban “jarang” sebanyak 20 jawaban atau 13,3 %, jawaban “tidak pernah” sebanyak 13 jawaban atau 8,3 %. Untuk lebih jelasnya, Deskripsi hasil penelitian tentang Tingkat kesehatan pribadi siswa pada sub indikator kesehatan kuku

dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini.

Tabel 2. Tingkat Kesehatan Pribadi Pada Sub Indicator Kesehatan kuku

No	jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . fa)
1	Selalu	5	64	42.7	320
2	Sering	4	29	19.3	116
3	Kadang-Kadang	3	24	16.0	72
4	Jarang	2	20	13.3	40
5	Tidak Pernah	1	13	8.7	13
Σ			150	100	561
Skor Ideal			5x30x5=750		
Tingkat Capaian			561/750x100% =		

	74,8%
--	-------

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 561 sedangkan skor ideal 750. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat tentang kesehatan pribadi siswa pada sub indikator kesehatan kuku adalah 74,8%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “Baik”.

PEMBAHASAN

1. Kesehatan Kulit Siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

Dari jawaban dari masing-masing siswa kebanyakan siswa sudah tidak mengalami penyakit kulit seperti panu dan kudis, panu dan kudis disebabkan oleh jamur. Jamur penyebab penyakit kulit panu ini muncul bisa dikarenakan kebersihan diri kita yang kurang terjaga, atau melalui penularan dari orang lain. Setiap orang pada normalnya memiliki jamur dikulitnya, namun jika jamur ini tumbuh atau berkembang berkelebihan, hal inilah yang menyebabkan panu yang biasanya muncul dengan warna yang berbeda dengan kulit. Dalam menjaga dari jamur penyebab penyakit kulit, siswa pada umumnya banyak yang melakukan mandi rutin dua kali dalam sehari, dengan mandi dua kali sehari otomatis kesehatan kulit masing-masing dari siswa yang menjadi responden akan senantiasa terjaga kesehatan nya

2. Kesehatan kuku siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

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

3. Kesehatan gigi siswa Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok

Dari jawaban masing-masing siswa kebanyakan siswa masih sering mengkonsumsi coklat yang dapat merusak dan membuat gigi membusuk. Maka sangat wajar saja tingkat kesehatan pribadi khususnya kesehatan gigi siswa masih dalam tingkat yang biasa-biasa aja. Selain itu kebanyakan siswa masih malas dalam mengkonsultasikan kesehatan giginya kepada dokter gigi. Banyak siswa yang malas pergi ke dokter untuk menambal giginya ketika giginya berlubang, padahal itu akan membahayakan dan dapat menyebabkan peradangan ketika lubang pada giginya kian membesar. Untuk itu perlu hendaknya guru sebagai orang tua siswa disekolah mensosialisasikan tentang pentingnya kesehatan 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.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan pengetahuan siswa terhadap kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: 1) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok Pada Sub Indikator Kesehatan kulit adalah sebanyak 76,4% atau berada pada kategori baik. 2) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok Pada Sub Indikator Kesehatan kuku adalah sebanyak 74,8% atau berada pada kategori baik. 3) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 06 Koto Gadang Guguk Kecamatan Gunung Talang Kabupaten Solok Pada Sub Indikator Kesehatan gigi adalah sebanyak 52,5% atau berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrenthy, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020). Hubungan Aktivitas Bermain Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri 11 Padang Barat. *Sport Science*, 20(1), 1-9.
- Arikunto, S. 2010. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: rineka cipta
- Arifin, Johar. 2008. *Statistik Bisnis Terapan dengan Microsoft Exel 2007*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Darni, D., & Welis, W. (2018). Peningkatan Keterampilan Masase Cedera Olahraga Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Kecamatan Padang Utara. *Jurnal Stamina*, 1(1), 415-424.
- Deswandi, F. U., & Ihsan, N. (2018). Persepsi Siswa terhadap Keterampilan Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SDN 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 48-66.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi, "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
- Ikhsan, N. 2017. Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Ismail, Fajri. 2018. *Statitiska untuk Penelitian Pendidikan dan Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Kurniawan, W.A dan Zarah, Puspitaningtyas. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandiva Buku.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Syafruddin, Darni, and Ihsan, "Persepsi Siswa Terhadap Keterampilan Guru Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sdn 16 Pisang Kecamatan Pauh Kota Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 48-66, Jun. 2018..