



Tinjauan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa di SD Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto tangah Kota Padang

Romy Hardian Putra¹, Darni²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
¹romyhardian806@gmail.com, ²darniroesi@gmail.com

Kata Kunci : Pemeliharaan Kesehatan Pribadi

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah berawal dari dugaan kurangnya pemeliharaan kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui sejauhmana pemeliharaan kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Kota Padang dilihat dari kesehatan ; kulit, kuku, rambut, mulut dan gigi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Kota Padang yang berjumlah 77 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu siswa kelas IV, V dan VI, yang berjumlah 42 orang siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase.

Keywords: Personal Health Care

Abstract : *The problem in this study was that it originated from the alleged lack of personal health maintenance for students at the State Elementary School 50 in Padang City. The purpose of this study was to determine the extent of the maintenance of students' personal health at State Elementary School 50 in Padang City, in terms of skin health, nail, hair, oral and dental. This type of research is descriptive. The population in this study were all students in State Elementary School 50 in Padang City, totaling 77 students. Sampling was carried out by purposive sampling technique, where the samples were students in grades IV, V and VI, totaling 42 students. The instrument used to collect data is a questionnaire or questionnaire using a Likert scale. The data obtained were analyzed using descriptive statistics in the form of percentages.*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan dasar untuk peningkatan dan pembinaan kesegaran jasmani. Salah satu bentuk modal pembangunan adalah sumber daya manusia yang sehat, yaitu sehat fisik, mental dan sosial. Agar manusia Indonesia berproduktifitas yang optimal diperlukan derajat kesehatan yang tinggi. Supaya hidup sehat, kita harus membiasakan makanan yang cukup dan baik mutunya, menjaga kesehatan diri (badan dan pakaian) dan lingkungannya. Hal ini tercantum di dalam UU RI No.36 tahun 2009 tentang Kesehatan Bab II pasal 3 yang menyatakan:

“Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumberdaya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis”.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa pembangunan di bidang kesehatan dititik beratkan pada kesehatan pribadi manusianya. Kesehatan yang tidak baik sangat sulit bagi seseorang mengembangkan potensinya, memelihara kesehatan pribadi merupakan langkah awal untuk

mengusahakan masyarakat yang baik. Melalui pendidikan kesehatan, siswa dapat mengetahui bagaimana berperilaku yang baik dan cara pencegahan penyakit.

Dalam pendidikan kesehatan meliputi kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan dan pelayanan kesehatan. Dasarnya kesehatan pribadi dapat di sebut juga sebagai kesehatan perorangan. Menurut Depkes RI (1995:7) Kesehatan pribadi di bagi dalam ruang lingkup kesehatan yang mempelajari mengenai beberapa hal, yaitu: “1) Memelihara kebersihan kulit, 2) Memelihara kebersihan rambut, 3) Memelihara kebersihan mata, 4) Memelihara kebersihan kuku, 5) Memelihara kebersihan hidung, 6) Memelihara kebersihan telinga, 7) Memelihara kebersihan gigi dan mulut, 8) Memelihara kebersihan tangan kaki, 9) Memelihara kebersihan pakaian, 10) Memelihara kebersihan sesudah buang air besar dan buang air kecil, 11) Pemeriksaan kesehatan”

Berdasarkan kutipan di atas, diharapkan dengan pemberian materi ini di sekolah dapat meningkatkan kesehatan anak. Kesehatan yang diutamakan pada peningkatan kehidupan manusia karena tanpa kesehatan yang baik manusia akan sulit untuk beraktifitas, kesehatan adalah kesehatan badan, rohani (mental) dan sosial, bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit cacat, kelemahan. Seseorang memiliki jasmani yang sehat akan memiliki pikiran yang sehat pula, dengan kesehatan seseorang akan mampu berfikir secara kritis dan kreatif. Untuk menilai kesehatan seseorang kita tidak terlepas dari kesehatan, kebersihan dan kerapian semua aspek yang ada di dalam diri individu tersebut.

Betapa perlunya penjagaan kesehatan pribadi yang dimulai dari usia dini atau sekolah akan memberikan dampak yang baik untuk kelanjutan masa depan peserta didik, serta membiasakan diri dengan kehidupan yang sehat. Sekolah juga memberikan pelayanan kesehatan kepada peserta didiknya pelayanan yang dilakukan dengan cara mendatangkan petugas kesehatan Puskesmas yang bekerja sama dengan sekolah. Pelayanan kepada semua peserta didik dilakukan secara periodik sehingga dapat terpantau keluhan dari peserta didik itu sendiri, kegiatan tersebut menjurus kepada peningkatan kebersihan pribadi siswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk

menerapkan kebersihan pribadi itu dalam kehidupan sehari-hari sebagai hasil belajar.

Dalam kenyataan sehari-hari masih banyak siswa yang kurang menjaga kesehatan dan kebersihan pribadinya misalnya, pemeliharaan kesehatan kulit, pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut, pemeliharaan kesehatan rambut, pemeliharaan kesehatan kuku, pemeliharaan kesehatan telinga, pemeliharaan kebersihan pakaian. Pada hal kesehatan pribadi perlu dijaga dimulai dari usia dini, hal ini akan memberikan dampak yang baik untuk kelanjutan masa depan peserta siswa, serta membiasakan diri dengan kehidupan yang sehat, baik kesehatan jasmani maupun rohani.

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tangah Kota Padang masih ada siswa yang kurang menjaga kesehatan pribadi, khususnya siswa kelas 4 dan kelas 5. Dimana dari 17 orang siswa kelas 4, ditemukan 6 orang penyakit kulit, 4 orang kukunya yang panjang, 3 orang rambutnya panjang dan tidak rapi dan rata-rata anak kelas 4 giginya berlubang. Untuk kelas 5 dari 15 orang siswa, 3 orang penyakit kulit, 3 orang kukunya panjang, 3 orang siswa rambutnya tidak rapi dan berketombe serta 6 orang siswa giginya berlubang. Dari gejala di atas yang jadi masalah adalah masih rendahnya tingkat kesehatan pribadi siswa, diduga faktor penyebabnya adalah : Kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan rambut, kesehatan mulut dan gigi, kebersihan telinga, kebersihan hidung, kebersihan kaki dan sepatu, kebersihan pakaian. Berdasarkan uraian dirsebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan apa adanya. Sebagaimana dikemukakan Arikunto (2010:3) bahwa: “Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu tetapi hanya menggambarkan apa adanya tentang sesuatu variabel, gejala atau keadaan”.

Dengan demikian penelitian ini akan mengungkapkan data yang ditemui di lapangan yaitu tentang pemeliharaan kesehatan pribadi

siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, yang dilihat dari pemeliharaan kesehatan kulit, pemeliharaan kesehatan kuku, pemeliharaan kesehatan rambut dan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut.

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 77 orang siswa. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dimana yang dijadikan sampel yaitu siswa kelas IV, V dan VI, yang berjumlah 42 orang siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket atau kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bentuk persentase dengan rumus sebagai berikut

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

N

Keterangan :

P = Presentase hasil yang dicari

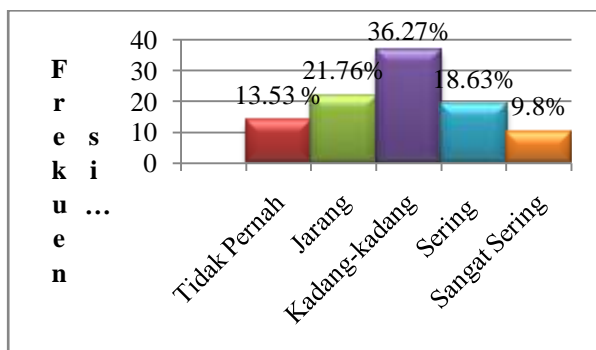
F = Frekuensi dari masing-masing

N = Jumlah Responden

HASIL PENELITIAN

a. Pemeliharaan Kesehatan Kulit

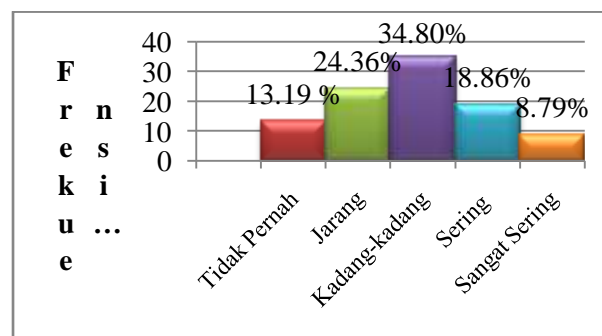
Tingkat ketercapaian kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 58.57%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemeliharaan kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah cukup terlaksana dan perlu ditingkatkan lagi.



Gambar 1. Histogram Distrubusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Kulit.

b. Pemeliharaan Kesehatan Kuku

Tingkat ketercapaian kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 57.14%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah cukup terlaksana, dan perlu ditingkatkan lagi.

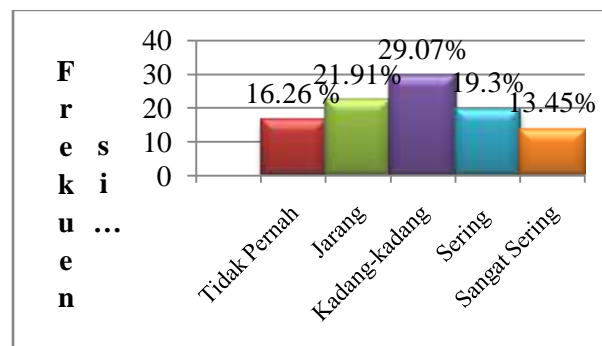


Gambar 2. Histogram Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Kuku

c. Pemeliharaan Kesehatan Rambut

Tingkat ketercapaian pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 58.23%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”.

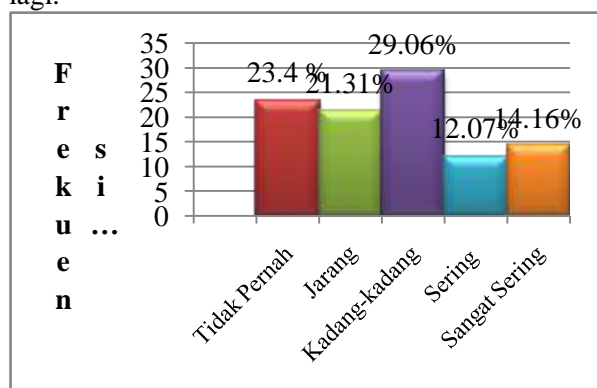
Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah cukup terlaksana, dan perlu ditingkatkan lagi.



Gambar 3. Histogram Distribusi Frekuensi Data Pemeliharaan Kesehatan Rambut

d. Pemeliharaan Kesehatan Mulut dan Gigi

Tingkat ketercapaian pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 55.34%. Menurut Riduwan (2005:89) klasifikasi nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “Cukup”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pemeliharaan kesehatan mulut dan gigi siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sudah cukup terlaksana, dan perlu ditingkatkan lagi.



Gambar 4. Histogram Distribusi Frekuensi Data Kesehatan Mulut dan Gigi.

PEMBAHASAN

a. Pemeliharaan Kesehatan Kulit

Berdasarkan hasil penelitian untuk tingkat capaian kesehatan kulit berdasarkan jawaban siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 58.57%, berada pada klasifikasi “cukup”. Artinya siswa sudah cukup mengerti dan paham cara pemeliharaan kesehatan kulit, namun belum maksimal dan masih perlu ditingkatkan lagi. Hal ini terjadi karena kurang kreatifnya pihak sekolah dan insntasi yang terkait untuk mengembangkan kegiatan UKS, seperti pendidikan kesehatan.

Kulit sangat penting peranannya untuk memelihara kesehatan tubuh, agar tubuh tetap sehat dan dapat menjalankan fungsinya dengan baik, begitu juga siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Salah satu cara agar kulit tetap sehat ialah dengan jalan membersihkannya setiap hari. Jika kulit tetap bersih, maka anak-anak akan terhindar dari penyakit dan gangguan atau kelainan yang terdapat pada kulit. Cara pembersihan kulit yang sangat

mudah adalah dilakukan dengan mandi teratur dua kali sehari dan menggunakan sabun mandi, mengganti pakaian serta mengkonsumsi buah dan sayur-sayuran yang banyak mengandung vitamin.

b. Pemeliharaan Kesehatan Kuku

Kuku merupakan zat tanduk tipis yang tumbuh dan melekat pada ujung jari tangan dan kaki. Berdasarkan hasil penelitian untuk tingkat capaian sub variabel kesehatan kuku berdasarkan jawaban siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 57.14%, berada pada klasifikasi “Cukup”. Artinya masih banyak siswa yang belum mengerti dan paham cara pemeliharaan kesehatan kuku, hal ini mungkin disebabkan kurangnya pendidikan kesehatan yang diberikan guru, kurangnya perhatian orang tua, serta kurangnya penyuluhan dari pihak puskesmas.

Cara menjaga kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang adalah dengan cara memotong kuku bila sudah panjang menggunakan alat pemotong kuku, memotong kuku dapat dilakukan seminggu sekali, jangan membiasakan menggigit-gigit kuku karena kotoran yang ada di kuku akan masuk melalui mulut, jika kuku mengalami infeksi, sebaiknya diobati atau periksa ke dokter serta perawatan kuku juga dapat dilakukan melalui massage kuku.

c. Pemeliharaan Kesehatan Rambut

Berdasarkan hasil penelitian untuk tingkat capaian pemeliharaan kesehatan rambut pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 58.23%. berada pada klasifikasi “Cukup”. Artinya siswa sudah cukup mengerti dan paham tentang pemeliharaan kesehatan rambut, dan perlu ditingkatkan lagi

Dengan demikian perilaku memelihara kesehatan rambut di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang perlu dilakukan dengan baik, misalnya, membersihkan (keramas) rambut minimal dua kali seminggu, membersihkan rambut dengan menggunakan shampoo, mengeringkan rambut dengan handuk, serta yang terpenting rambut harus selalu disisir agar selalu tetap rapi.

d. Pemeliharaan Kesehatan Mulut dan Gigi

Gigi digunakan untuk mengolah dan menghancurkan makanan bersamaan dengan

kelenjer air ludah sebelum makanan ditelan. di samping itu gigi juga berfungsi alat untuk berbicara serat untuk daya tarik tersendiri sebagai penampilan seseorang yang lebih menarik apalagi gigi tersusun rapi dan indah. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa kesehatan gigi perlu dijaga dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian untuk tingkat capaian pemeliharaan kesehatan mulut dan berdasarkan jawaban siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 55.34%. berada pada kategori “Cukup”. Artinya siswa telah cukup melakukan pemeliharaan kesehatan mulut dan gigi perlu ditingkatkan lagi.

Dengan demikian untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang diperlukan perawatan dengan dengan cara memeriksa kesehatan gigi ke dokter gigi atau puskesmas minimal enam bulan sekali, menyikat gigi dua kali sehari, menggunakan larutan fluoride atau pasta gigi berfluoride, mengurangi makan makanan yang merusak gigi (seperti makanan yang manis dan melekat) dan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat kapur serta mengkonsumsi buah-buahan.

Berdasarkan hasil penelitian penulis di atas, penulis menyimpulkan bahwa kondisi kesehatan pribadi yang dimiliki oleh siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang masih banyak yang kurang baik, hal ini ditunjukkan dari persentase jawaban siswa, dimana hampir sebagian diantara mereka kurang memperhatikan kesehatan pribadinya, baik dari segi kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan rambut, kesehatan gigi dan mulut. Masih banyaknya ditemukan siswa yang tidak memiliki kesehatan pribadi yang baik, semua itu tidak terlepas dari perilaku mereka sehari-hari yang gemar bermain di luar ruangan, di lapangan tanah ataupun bermain sampai berkeringat sesudah itu mereka tidak membersihkannya. Selain itu dilihat dari jawaban yang diberikan oleh siswa, perhatian dari keluarga untuk menjaga kebersihan juga masih rendah, dimana masih banyak siswa yang tidak memeriksakan kesehatan secara rutin ke pelayanan kesehatan, seperti ke dokter gigi ataupun segera berobat ketika terjadi gangguan kesehatan pada diri mereka.

SIMPULAN

- Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan kulit siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 58.57%, termasuk dalam klasifikasi cukup.
- Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan kuku siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota sebesar 57.14%, termasuk dalam klasifikasi cukup.
- Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan rambut siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 58.23%, termasuk dalam klasifikasi cukup.
- Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan mulut dan gigi siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 55.34%, termasuk dalam klasifikasi cukup.
- Tingkat capaian pemeliharaan kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 50 Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang sebesar 57.07%, termasuk dalam klasifikasi cukup

DAFTAR PUSTAKA

- Anik, Maryunani. (2013). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Depkes RI. (1995). *Kesehatan Untuk Guru UKS*. Jakarta: Ditjen Dikdasmen. Purnomo, Ananto. (2006). *Usaha Kesehatan Sekolah*. Bandung : Yrama Widya
- Riduwan. (2005). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Soegeng, Anne. (2009). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- UU RI No 36 tahun 2009 tentang *Kesehatan*. Jakarta: Depkes.