

SURVEI KESEHATAN PRIBADI DAN AKTIVITAS FISIK SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 29 BATANG ANAI

Nadya Mustika¹, Hilmainur Syampurma², Eldawaty³, Rika Sepriani⁴
Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

nadyamustika1@gmail.com¹, hilmainursyampurma@fik.unp.ac.id²,

eldawaty@fik.unp.ac.id³, rikasepriani@fik.unp.ac.id⁴

Doi : <https://doi.org/10.24036/IPDO.7.12.2024.1030>

Kata Kunci : Kesehatan Pribadi, Aktivitas Fisik

Abstrak : Permasalahan penelitian adalah belum diketahuinya tingkat kesehatan pribadi dan aktivitas fisik siswa di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesehatan pribadi dan Aktivitas Fisik siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai. Jenis Penelitian ini adalah Deskriptif kuantitatif. penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai pada bulan Juli 2024. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang berjumlah 130 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 63 orang. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket penelitian dengan menggunakan skala linkers. teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentatif. Hasil penelitian: 1) Tingkat Kesehatan Pribadi siswa secara keseluruhan adalah sebanyak 63,7% atau berada pada kategori baik. 2) Hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik, dapat diketahui bahwa Dari 63 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) Dalam kategori sangat tinggi, 5 siswa (8%) dalam kategori tinggi, 16 siswa (25%) dalam kategori sedang, 41 siswa (65%) dalam kategori rendah dan 1 siswa (2 %) dalam kategori sangat rendah. Data hasil pengisian kuesioner PAQ-C oleh siswa SDN 29 Batang Anai kelas IV, V dan VI tahun ajaran 2024/2025. Data menunjukkan bahwa 65% siswa tergolong dalam kategori rendah.

Keywords : Personal Health, Physical Activity

Abstract : *The problem of the research is that the level of personal health and physical activity of students at the State Elementary School 29 Batang Anai is not yet known. The purpose of this study is to find out the level of personal health and physical activity of students of State Elementary School 29 Batang Anai. This type of research is quantitative descriptive. The research was carried out at the 29 Batang Anai State Elementary School in July 2024. The population in this study is all students totaling 130 people. The sampling technique uses the purposive sampling technique, so the number of samples in this study is 63 people. The instrument used in this study is a questionnaire or research questionnaire using the Linkers scale. The data analysis technique uses a percentive descriptive analysis. Results of the study: 1) The overall level of personal health of students is 63.7% or in the good category. 2) The results of the frequency distribution of physical activity levels, it can be seen that out of 63 students (100%) there are 0 students (0%) in the very high category, 5 students (8%) in the high category, 16 students (25%) in the medium category, 41 students (65%) in the low category and 1 student (2%) in the very low category. Data on the results of filling out the PAQ-C questionnaire by students of SDN 29 Batang Anai grades IV, V and VI for the 2024/2025 school year. The data shows that 65% of students are classified as low.*

PENDAHULUAN

“Pendidikan jasmani merupakan serangkaian aktivitas jasmani atau olahraga, bisa dalam bentuk permainan atau mungkin juga salah satu dari cabang olahraga yang bukan bersifat permainan. melalui aktivitas jasmani atau olahraga” Afrengty, R., Eldawaty, E., & Putra, A. N. (2020).

Kesehatan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk manusia. Apabila seseorang memiliki tubuh yang sehat, maka ia dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan derajat kehidupan secara optimal.

Adapun berbagai jenis Kesehatan diantaranya adalah kesehatan mental, kesehatan fisik, kesehatan pribadi, kesehatan sosial dan kesehatan lingkungan. Kesehatan fisik merupakan kesehatan yang di nilai dari kondisi fisik seseorang.

Istilah kesehatan fisik berkaitan erat dengan masalah-masalah fisik seperti terbebas dari luka ataupun terbebas dari penyakit yang tampak (baik penyakit luar maupun penyakit dalam).

Kesehatan lingkungan merupakan ilmu dan seni mengelola lingkungan agar bisa menciptakan kondisi lingkungan yang bersih, sehat, nyaman, dan aman serta terhindar dari berbagai macam penyakit.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesehatan adalah suatu keadaan yang sempurna baik mental, fisik, sosial maupun lingkungan sehingga seseorang menjadi sehat dan bebas dari 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 sekolah.

Hal ini disebabkan karena orang tua merupakan pendidik dalam keluarga sehingga diharapkan orang tua selalu memberi contoh dan mengajarkan anak mengenai hal kesehatan pribadi. Sekolah dasar juga mempunyai peranan penting karena kesehatan pribadi akan mempengaruhi tumbuh kembang anak.

Oleh karena itu, Sekolah Dasar akan sangat membantu dan sangat peka terhadap perubahan-perubahan pada anak, apabila guru melakukan pembinaan, membimbing dan mengarahkan anak-anak untuk menghasilkan generasi muda yang sehat.

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.

Apabila kesehatan dilaksanakan dengan baik tentunya akan sangat mendukung pencapaian produktivitas belajar dan kerja yang maksimal, dimulai dengan pembiasaan pola hidup dan kebersihan diri yang dapat dicapai melalui proses peningkatan pendidikan dan budaya disiplin.

Pelaksanaan kesehatan pribadi di Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai diharapkan berjalan dengan semestinya karena kesehatan pribadi memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan dan dapat mewujudkan tujuan dari pendidikan

jasmani olahraga kesehatan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terhadap siswa di SDN 29 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman sekolah masih terbatas dalam mengajarkan tentang teori Pendidikan jasmani khususnya tentang teori kesehatan pribadi.

Teori kesehatan disampaikan hanya saat ada razia kebersihan seperti kuku dan rambut yang panjang dengan waktu yang masih terbatas. SDN 29 Batang Anai juga masih jarang melakukan penyuluhan tentang kesehatan pribadi bagi anak.

Sebagian anak seperti beberapa siswa kelas IV, V dan VI yang harusnya sudah memahami betapa pentingnya menjaga kesehatan pribadi, hasil observasi terlihat beberapa siswa mengalami kerusakan pada gigi, tidak mencuci tangan setelah berolahraga serta saat sebelum ataupun sesudah makan.

Dari Permasalahan yang telah dikemukakan belum diketahui apakah siswa sekolah dasar 29 Batang Anai mempunyai Kesehatan pribadi yang baik atau kurang.

Siswa SDN 29 Batang Anai juga masi ada yang kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK baik diruang kelas maupun dilapangan, sehingga dimungkinkan aktivitas fisik yang mereka lakukan kurang.

Hal ini terlihat dari siswa yang mudah kelelahan dalam kegiatan pembelajaran dikelas. Dan kehadiran siswa terlihat bahwa tidak sedikit siswa yang absen dikarenakan sakit.

Jika siswa mudah kelelahan atau bahkan sering tidak masuk karena sakit, maka siswa akan tertinggal pelajaran

yang berdampak pada kemampuan akademiknya. Hal ini dikarenakan kebanyakan siswa lebih senang dengan permainan bersifat modern dibanding bermain dengan permainan tradisional.

Dalam pandangan penulis sebagian besar permainan yang bersifat modern lebih cenderung hanya melatih motorik halus dibanding motorik kasar. Juga permainan modern tersebut lebih bersifat individualis yang menyebabkan siswa kurang bersosialisasi dengan teman-teman seusianya.

Sedangkan permainan tradisional yang sudah mulai ditinggalkan anak-anak pada jaman sekarang lebih menggunakan motorik kasar dalam memainkannya dan lebih mengutamakan kemampuan bersosialisasi dari tiap anak.

Hasil pengamatan yang dilakukan penulis mulai dari lingkungan sekolah hingga lingkungan di sekitar sekolah, masih banyak siswa yang bersekolah di SDN 29 Batang Anai kurang memiliki aktivitas gerak yang kontinyu setiap harinya.

dikarenakan beberapa faktor seperti siswa mudah kelelahan dan lesu, merebaknya permainan modern yang mengakibatkan anak-anak lebih senang menghabiskan waktunya di ruangan game online, kurangnya perhatian orang tua tentang aktivitas yang dilakukan anak-anaknya sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Survei Kesehatan Pribadi dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai".

METODE

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Adiputra et al., (2021) Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan fenomena yang ada, yaitu fenomena alam atau fenomena buatan manusia, atau yang digunakan untuk menganalisis.

Penelitian ini bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data dan penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan hasilnya.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan mendeskripsikan hasil subjek, tetapi tidak dimaksudkan untuk memberikan implikasi yang lebih luas.

Dalam penelitian ini deskriptif yang dimaksud adalah deskriptif kuantitatif, Metode deskriptif kuantitatif adalah metode yang uraian untuk mengetahuisurvei aktivitas fisik dan kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Batang Anai.

HASIL

1. Kesehatan Pribadi

Hasil penelitian Tentang Kesehatan Pribadi Siswa di SDN 29 Batang Anai yang telah peneliti lakukan dan dalam hal ini akan di bahas terhadap hasil penelitian tersebut. Indikator dalam penelitian ini meliputi: (1) Kesehatan kuku (2) kesehatan rambut, dan (3) kesehatan gigi dan mulut.

Penelitian ini dilakukan di SDN 29 Batang Anai dan membahas tentang bagaimanakah kesehatan pribadi siswa pada indikator kesehatan kuku, kesehatan rambut dan keseatan gigi dan mulut siswa.

adapun hasil penelitian akan dijelaskan pada sub bab berikut :

a. Kesehatan pribadi

Berdasarkan indikator kesehatan kuku yang diberikan sebanyak 6 item pernyataan kepada 63 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Selalu” sebanyak = 76 jawaban atau 20 %, jawaban “sering” sebanyak 81 jawaban atau 21%.

jawaban “kadang- kadang” sebanyak 105 jawaban atau 28 %, jawaban “jarang” sebanyak 70 jawaban atau 19 %, jawaban “tidak pernah” sebanyak 46 jawaban atau 12% Untuk lebih jelasnya, Deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel dan histogram berikut ini:

Tabel 1: Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Sub Indikator Kesehatan kuku

NO	JAWABAN	SKOR (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . Fa)
1	SELALU	5	76	20%	380
2	SERING	4	81	21%	324
3	KADANG-KADANG	3	105	28%	315
4	JARANG	2	70	19%	140
5	TIDAK PERNAH	1	46	12%	46
JUMLAH			378	100%	1205
SKOR IDEAL			5 x 6 x 63 = 1890		
SKOR CAPAIAN			1890 / 1890 x 100% = 63,8%		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 1205 sedangkan skor ideal 1890. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Pribadi siswa pada indikator kesehatan kuku adalah 63,8%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 41% – 60% adalah berada pada klasifikasi “cukup”.

b. Kesehatan Rambut

Berdasarkan indikator kesehatan rambut yang diberikan sebanyak 6 item pernyataan kepada 63 orang siswa yang

dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Selalu” sebanyak = 75 jawaban atau 20 %, jawaban “sering” sebanyak 82 jawaban atau 22%.

jawaban “kadang- kadang” sebanyak 106 jawaban atau 28 %, jawaban “jarang” sebanyak 64 jawaban atau 18 %, jawaban “tidak pernah” sebanyak 48 jawaban atau 13% Untuk lebih jelasnya, Deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2: Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Sub Indikator Kesehatan Rambut

NO	JAWABAN	SKOR (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . Fa)
1	SELALU	5	75	20%	375
2	SERING	4	82	22%	328
3	KADANG-KADANG	3	106	28%	318
4	JARANG	2	67	18%	134
5	TIDAK PERNAH	1	48	13%	48
JUMLAH			378	100%	1203
SKOR IDEAL			5 x 6 x 63 = 1890		
SKOR CAPAIAN			1203/1890 x 100% = 63,7%		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 1203 sedangkan skor ideal 1890. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Pribadi siswa pada indikator kesehatan rambut adalah 63,7%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “baik”.

c. Kesehatan Gigi dan Mulut

Berdasarkan indikator kesehatan gigi dan mulut yang diberikan sebanyak 6 item pernyataan kepada 63 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Selalu” sebanyak = 75 jawaban atau 24 %, jawaban “sering” sebanyak 77 jawaban atau 24%.

jawaban “kadang- kadang” sebanyak 111 jawaban atau 35 %, jawaban “jarang” sebanyak 70 jawaban atau 22 %, jawaban “tidak pernah” sebanyak 45 jawaban atau 14%, Untuk lebih jelasnya, Deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Sub Indikator Kesehatan Gigi dan Mulut

NO	JAWABAN	SKOR (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . Fa)
1	SELALU	5	75	24%	375
2	SERING	4	77	24%	308
3	KADANG-KADANG	3	111	35%	333
4	JARANG	2	70	22%	140
5	TIDAK PERNAH	1	45	14%	45
JUMLAH			378	120%	1201
SKOR IDEAL			5 x 6 x 63 = 1890		
SKOR CAPAIAN			1201/1890 x 100% = 63,5%		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 1201 sedangkan skor ideal 1890. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Pribadi siswa pada indikator kesehatan gigi dan mulut adalah 63,5%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “baik”.

d. Kesehatan Kulit

Berdasarkan indikator kesehatan kulit yang diberikan sebanyak 6 item pernyataan kepada 63 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Selalu” sebanyak = 75 jawaban atau 20 %, jawaban “sering” sebanyak 81 jawaban atau 21%.

jawaban “kadang- kadang” sebanyak 110 jawaban atau 29 %, jawaban “jarang” sebanyak 68 jawaban atau 18 %, jawaban “tidak pernah” sebanyak 44 jawaban atau 12% Untuk lebih jelasnya, Deskripsi hasil

penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa Pada Sub Indikator Kesehatan Kulit

NO	JAWABAN	SKOR (x)	Fa	Fr	Σ Skor
					(x . Fa)
1	SELALU	5	75	20%	375
2	SERING	4	81	21%	324
3	KADANG-KADANG	3	110	29%	330
4	JARANG	2	68	18%	136
5	TIDAK PERNAH	1	44	12%	44
JUMLAH			378	100%	1209
SKOR IDEAL			$5 \times 6 \times 63 = 1890$		
SKOR CAPAIAN			$1209/1890 \times 100\% = 64.0\%$		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 1209 sedangkan skor ideal 1890. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada indikator kesehatan kulit adalah 64,0%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “baik”.

e. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di SDN 29 Batang Anai

Berdasarkan ketiga indikator yang telah dijelaskan pada sub bab sebelumnya, maka berdasarkan kuesioner penelitian diberikan sebanyak 24 item pernyataan kepada 63 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban “Selalu” sebanyak 301 jawaban atau 20%.

NO	Kategori Aktivitas Fisik	Frekuensi	
		Absolut (f)	Persentase(%)
1	SangatTinggi	0	0
2	Tinggi	5	8
3	Sedang	16	25
4	Rendah	41	65
5	Sangat Rendah	1	2
Jumlah		63	100

jawaban “sering” sebanyak 321 jawaban atau 21%, jawaban “kadang-kadang” sebanyak 432 jawaban atau 29%, jawaban “jarang” sebanyak 275 jawaban atau 18%, jawaban “tidak pernah” sebanyak 183 jawaban atau 12% Untuk lebih jelasnya, Deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada table dan histogram berikut ini:

Tabel 5. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di SDN 29 Batang Anai

NO	JAWABAN	SKOR (x)	Fa	Fr	Σ Skor
					(x . Fa)
1	SELALU	5	301	20%	1505
2	SERING	4	321	21%	1284
3	KADANG-KADANG	3	432	29%	1296
4	JARANG	2	275	18%	550
5	TIDAK PERNAH	1	183	12%	183
JUMLAH			1512	100%	4818
SKOR IDEAL			$5 \times 24 \times 63 = 7560$		
SKOR CAPAIAN			$4818/7560 \times 100\% = 63.7\%$		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 4818 sedangkan skor ideal 7560. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kesehatan Pribadi siswa adalah 63,7%. Menurut Arsil (2015:195) kategori nilai antara 61% – 80% adalah berada pada klasifikasi “baik”

2. Tingkat Aktivitas Fisik

Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilaksanakan pada Juli 2024, data diperoleh dari pengisian kuesioner PAQ-C yang telah dimodifikasi pada siswa kelas IV,V dan VI. Hasil klasifikasi , yaitu: (1) sangat tinggi, (2) tinggi, (3) sedang, (4) rendah, dan (5) sangat rendah. Data hasil pengisian kuesiner PAQ-C dapat dilihat pada tabel 19 dibawah ini:

Tabel6. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SDN 29 Batang Anai Kelas IV,V dan VI Tahun Ajaran 2024/2025

Berdasarkan tabel tersebut dari 63

siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) Dalam kategori sangat tinggi , 5 siswa (8%) dalam kategori tinggi , 16 siswa (25%) dalam kategori sedang, 41 siswa (65%) dalam kategori rendah dan 1 siswa (2 %) dalam kategori sangat rendah .

Dokumentasi :

Dalam gambar yang tertera dibawah terlihat sipeneliti sedang memberikan penjelasan dalam mengisi kuisisioner kepada siswa.



Gambar 1. Pelaksanaan penjelasan Angket
Sumber : dokumentasi penelitian

Terlihat pada gambar dibawah sipeneliti sedang membagikan kuisisioner kepada siswa.



Gambar 2. Pelaksanaan membagikan angket
Sumber : dokumentasi penelitian

Pada gambar dibawah terlihat siswa sedang mengisi kuisisioner yang sudah dibagikan oleh sipeneliti.



Gambar 3. Pelaksanaan mengisi angket
Sumber : dokumentasi penelitian

Pada gambar dibawah terlihat siswa sedang mengisi kuisisioner yang sudah dibagikan sipeneliti.



Gambar 4. Pelaksanaan membantu siswa
Sumber : dokumentasi penelitian

PEMBAHASAN

1. Kesehatan Pribadi

a. KESEHATAN KUKU SISWA SDN 29 BATANG ANAI

Tingkat pengetahuan tentang kesehatan pribadi pada indikator kesehatan kuku adalah 63,8%. berada pada klasifikasi "cukup". Hasil penelitian membuktikan bahwa tingkat kesehatan kuku sudah cukup baik tapi belum berada pada tingkat yang maksimal atau diatas 61-100%.

Dari jawaban siswa sebagai responden kebanyakan belum menyadari untuk menjaga kesehatan pribadinya khususnya kesehatan kuku, siswa kebanyakan menjawab rutin memotong kuku seminggu sekali ,

mungkin saja ini berbadang lurus dengan pemeriksaan oleh guru kelas.

Kesehatan kuku perlu dijaga, dan harus dalam keadaan bersih, 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".

Berdasarkan hal tersebut dapat dijelaskan bahwa kegunaan menjaga kebersihan kuku tidak hanya untuk menjaga kesehatan dari serangan kuman penyakit yang terdapat di dalam kuku, Kuku yang sehat adalah kuku yang tumbuhnya baik, kuat, halus dan memberikan keindahan.

b. KESEHATAN RAMBUT SISWA SDN 29 BATANG ANAI

Tingkat pengetahuan tentang kesehatan pribadi pada sub indikator kesehatan rambut adalah 63,7%. berada pada klasifikasi "baik". hasil ini menjadi yang terbaik diantara tiga jenis kesehatan pribadi yang diteliti pada siswa.

Secara umum kesehatan rambut dan kulit kepala akan terganggu disebabkan oleh perilaku yang tidak

sehat atau tidak membersihkan rambut secara teratur. Depkes (2005:54) mengemukakan sebagai berikut: "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".Rambut adalah sesuatu yang keluar atau tumbuh dari dalam kulit kepala, rambut tidak memiliki akar syaraf perasa, sehingga tidak terasa sakit jika di pangkas.

Menurut Rositawaty dan Aris Muharam (dalam Rosmaneli, 2017) menyatakan "Rambut yang sehat terlihat rapi dan bersih. Rambut yang sehat tidak bau. Cucilah rambut agar sehat. Mencuci rambut dua kali dalam satu minggu. Kamu harus mencuci rambut dengan sampo."

Selain dicuci rambut juga harus dipotong agar rambut tetap terlihat rapi dan indah. Kemudian rambut disisir dengan rapi agar tidak kusut dan mudah dirawat.

c. KESEHATAN GIGI DAN MULUT SISWA SDN 29 BATANG ANAI

Tingkat pengetahuan tentang kesehatan pribadi pada sub indikator kesehatan gigi dan mulut adalah 63,5%. 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.

Gigi berlubang merupakan 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.

Dari jawaban masing-masing siswa kebanyakan siswa masih sering mengkonsumsi makanan yang manis dan ada juga siswa yang menghindari makanan yang manis-manis yang dapat merusak dan membuat gigi membusuk.

Selain itu kebanyakan siswa masih malas mengkonsultasikan kesehatan giginya kepada dokter gigi. siswa malas pergi ke dokter ketika giginya berlubang, padahal itu akan dapat menyebabkan peradangan. guru perlu mensosialisasikan pentingnya kesehatan gigi.

Untuk menjaga agar gigi dan gusi tetap sehat hindari makanan yang manis gula-gula, kue, dan minuman yang mengandung gula, menggosok gigi setiap hari, hindari merokok dan minuman beralkohol dan gunakan pasta gigi yang mengandung flour (Abdul Ghofur, 2013:21).

d. KESEHATAN KULIT SISWA SDN 29 BATANG ANAI

Tingkat pengetahuan tentang kesehatan kulit dan mulut adalah 63,5%. berada pada klasifikasi "baik". Hasil ini masih belum mencapai kata maksimal, ini perlu ditingkatkan lagi. Karena jika

siswa tidak memiliki pengetahuan, maka siswa akan mudah diserang penyakit.

Siswa belum menyadari dan memahami tentang manfaat dari kegiatan secara rutin dan teratur dalam merawat kesehatan kulit sehingga di tangan dan di kaki siswa memiliki bintik-bintik akibat gatal.

Menurut Anik (2013:32) mandi berguna untuk "menghilangkan kotoran yang melekat pada kulit, menghilangkan bau badan, merangsang peredaran darah, melemaskan otot-otot, dan memberikan kesegaran pada tubuh".

Pemeliharaan pada kulit dilakukan dengan cara mandi 2x sehari pagi dan sore hari. Mandi dengan air saja tidak cukup karena dapat membuat badan belum terasa bersih apabila mandi dengan menggunakan air yang kotor dan keruh. Oleh karena itu, gunakan sabun dan air yang bersih.

2. Aktivitas fisik

Hasil studi pendahuluan peneliti di SDN 29 Batang Anai berupa observasi, wawancara dan pengisian angket kepada siswa dan guru, peneliti mendapatkan hasil aktivitas fisik siswa, Hasil menunjukkan tingkat aktivitas fisik siswa saat disekolah maupun di rumah cenderung sedikit atau rendah.

Selain itu hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada guru di sekolah tersebut mengatakan bahwa ketika pembelajaran di kelas terdapat beberapa siswa yang sering merasa mengantuk maupun tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, hal ini merupakan salah satu indikator tingkat kondisi fisik yang rendah. aktivitas fisik

yang rendah juga mempengaruhi kebugaran siswa yang rendah.

Hasil distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik, dapat diketahui bahwa tidak ada siswa yang memiliki tingkat aktivitas dengan kategori tinggi dan sangat tinggi.

Dari 63 siswa (100%) terdapat 0 siswa (0%) Dalam kategori sangat tinggi , 5 siswa (8%) dalam kategori tinggi , 16 siswa (25%) dalam kategori sedang, 41 siswa (65%) dalam kategori rendah dan 1 siswa (2 %) dalam kategori sangat rendah.

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-C oleh siswa SDN 29 Batang Anai kelas IV,V dan VI tahun ajaran 2024/2025. Data menunjukkan bahwa 65% siswa tergolong dalam kategori rendah.

Hal ini sejalan hasil Rikesdas tahun 2018 yang menunjukkan masyarakat di Indonesia tergolong kurang aktif dan di sumbar sendiri terdapat 39.42% masyarakat tergolong kurang aktif dimana 73,82% adalah kelompok anak.

Aktivitas yang dilakukan siswa di sekolah ketika jam istirahat antara lain jalan-jalan berkeliling sekolahan, duduk mengobrol di kelas, dan shalat dzuhur berjama'ah.

Jarang sekali terlihat siswa bermain maupun kejar-kejaran ketika jam istirahat. Hal ini menunjukkan bahwa ketika jam istirahat siswa banyak melakukan aktivitas yang tergolong ringan (tidak sampai berkeringat).

Hasil pengisian PAQ-C, pada saat pembelajaran penjas hanya beberapa siswa saja yang tidak bersungguh-sungguh untuk melakukan olahraga. Mayoritas siswa menunjukkan antusiasnya untuk bersungguh-sungguh melaksanakan pembelajaran penjas di

sekolah, tetapi hal ini hanya memberi pengaruh sedikit terhadap tingkat aktivitas siswa secara keseluruhan karena pembelajaran penjas yang hanya dilakukan seminggu sekali. Materi pembelajaran penjas juga mempengaruhi apakah siswa melakukan aktivitas yang tinggi, sedang atau rendah.

Selain itu, faktor lingkungan sekolah dan rumah juga mempengaruhi aktivitas siswa. Kurangnya sarana dan prasarana yang memadai juga merupakan hambatan bagi siswa untuk dapat melakukan aktivitas fisik secara maksimal di sekolah.

Peralatan yang dimilikipun kurang dimanfaatkan oleh sekolah untuk meningkatkan aktivitas siswa di sekolah, Padahal sekolah dapat memaksimalkan sarana-prasarana yang ada, sekolah dapat mendorong siswa untuk dapat melakukan aktivitas olahraga dan mengasah skill siswa .

Siswa juga kurang dapat memanfaatkan waktu luang ketika di rumah, mayoritas siswa hanya bersantai atau melakukan aktivitas yang hanya memerlukan sedikit usaha

banyak siswa terpengaruh dengan teknologi zaman sekarang sehingga hanya beberapa siswa saja yang sering melakukan aktivitas fisik (berolahraga) dalam seminggu terakhir.

Dari beberapa data di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa di SDN 29 Batang Anai cenderung rendah, baik ketika di sekolah maupun di rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang tinjauan pengetahuan siswa terhadap kesehatan pribadi dan aktivitas fisik di SDN 29 Batang Anai ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat Kesehatan Pribadi siswa di SDN 29 Batang Anai secara keseluruhan adalah sebanyak 63,7% atau berada pada kategori baik.
2. Aktivitas fisik siswa di SDN 29 Batang Anai pada adalah termasuk dalam kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, M.S. et al. 2021, Metodologi Penelitian Kesehatan, Yayasan Kita Menulis, Medan.
- 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.
- Anindita, Y., Kiswaluyo, K., & Handayani, A. T. W. (2018). Hubungan Tingkat Kebersihan Gigi dan Mulut dengan Karies pada Nelayan di Pesisir Pantai Watu Ulo Kabupaten Jember. *Pustaka Kesehatan*, 6(2), 345. <https://doi.org/10.19184/pk.v6i2.8654>
- Arianto, A. (2015). *Studi Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Binuang Kampung Dalam Kota Padang*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).
- Asnaldi, A (2016). Hubungan Pendekatan Massage Practice dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Mensana*, 1(2), 20.
- Asnaldi, A (2019). Kontribusi Motor Ability dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang *Jurnal Mensana*, 4(1) 17.
- Arsil. 2015. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Aryani, N.L & Masluhiya, S.M. (2017). Keterkaitan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) siswa SD Kota Malang. *Jurnal Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, Volume 5, Nomor 3. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.712>.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, - (2019) Laporan Provinsi Sumatera Barat Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta. ISBN 978-602-373-148-0
- Depdikbud. 1986. *pendidikan Kesehatan*. Jakarta.
- Edwarsyah, E, & Syampurma, H. 2019. *Tinjauan Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 220-225
- Eldawaty, E., dkk. 2022. Tinjauan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas

- VIII Sekolah Menengah Pertama 22 Padang. Jurnal JPDO, 5(9), 15-20..
- Erwinanto, Dion. 2017. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Muhammadiyah Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. *Skripsi*
- Fitria., 2013. Aspek Etiologi dan Klinis Pada Urtikaria dan Angioedema. Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala.
- 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.
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. (2007). *Measuring activity in children and adolescents using self-report: PAQ-C and PAQ-A*. *Methodological Advances*, 767.
- Krisnawati. (2022). "Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 2 Pandak". Yogyakarta: UNY
- Maryunani, Anik. 2013. *Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Mu'rifah. 1992. *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Tunas.
- Rahayuningsih, A. (2016). Tingkat Pengetahuan Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Kelas 4 Dan 5 Sekolah Inklusi Sd Negeri Gadingan Kecamatan Wates Kabupaten Kulonprogo Tahun 2015 / 2016. *Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta*, 1-101.
- Rika, Sepriani. 2019. Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Bungo Dani. *Jurnal MensSana*, 4(2), 124-131.
- Rosmanelli, F. U. (2017). Implementasi Perilaku Hidup Sehat Siswa SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir SELATAN. *Jurnal Menssana*, 2(1), 45-54.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Syampurma, H. (n.d.). *Hilmainur Syampurma*. <https://doi.org/10.24036/jss.v%vi%i.43>