



## Tinjauan Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan

**Genta Iskandar<sup>1</sup>, Edwarsyah<sup>2</sup>, Hilmainur Syampurma<sup>3</sup>**

*Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*

*[1gegen1995@gmail.com](mailto:gegen1995@gmail.com), [2syahedwar@yahoo.co.id](mailto:syahedwar@yahoo.co.id), [hilmainursyam@fik.unp.ac.id](mailto:hilmainursyam@fik.unp.ac.id)*

**Kata kunci:** Kesehatan Pribadi

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yang berjumlah 160 orang. Sampel ditetapkan berdasarkan *stratified random sampling* sebesar 25% dari 160 orang siswa dengan jumlah 40 orang siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket sampel penelitian. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus analisis deskriptif yaitu  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian ini adalah : (1) pelaksanaan pengetahuan kesehatan kulit terlaksana sebesar 51,60%, artinya kriteria cukup. (2) pelaksanaan pengetahuan kesehatan gigi terlaksana sebesar 51,50%, artinya cukup. (3) pelaksanaan pengetahuan kesehatan rambut terlaksana sebesar 51,80%, artinya kriteria berada pada klasifikasi cukup. (4) pelaksanaan pengetahuan kesehatan kuku terlaksana sebesar 51,90%, artinya kriteria cukup.

**Keywords:** *Personal Health*

**Abstract:** *The purpose of this study was to find out about the compliance of students' personal health. This type of research is descriptive. The population in this study amounted to 160 people. The sample is based on stratified random sampling of 25% of 160 students with 40 students. Data collection was carried out by using a research sample questionnaire. The data obtained is analyzed using the descriptive analysis formula, namely  $P = F / N \times 100\%$ . The results of this study were: (1) the implementation of skin health knowledge was carried out at 51.60%, meaning that the criteria were sufficient. (2) implementation of dental health knowledge is carried out at 51.50%, meaning that it is sufficient. (3) the implementation of hair health knowledge is carried out at 51.80%, meaning that the criteria are in sufficient classification. (4) implementation of nail health knowledge is implemented at 51.90%, meaning that the criteria are sufficient.*

### PENDAHULUAN

Permasalahan penelitian ini adalah kesehatan siswa banyak yang terganggu seperti kesehatan pribadi. Dalam hal ini peserta didik berisiko terkena gangguan penyakit, ini terlihat dari aktifitas yang dilakukan setelah proses belajar yakni bermain diarea yang kotor atau kumuh, bila hal ini dibiarkan akan berisiko terkena penyakit kulit. Hal lain yang ditemukan kurang menjaga kebersihan diri, ini kelihatan sehabis bermain dilapang yang tergenang air yang membuat tangan, kai, pakaian terkena dengan lumpur, selain itu juga ditemukan siswa tersebut jajan setelah bermain tanpa mencuci tangan terlebih

dahulu, sehingga lumpur yang ada menempel pada kuku akan masuk bersamaan dengan makananan yang dimakan, serta ditemukannya mulut dan gigi siswa yang tidak bersih, bila hal ini dibiarkan berlarut-larut akan menjadi media bagi bibit penyakit.

Kebiasaan seperti yang telah penulis ungkapkan diatas, maka wawasan peserta didik di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan, tentang kesehatan pribadi masih sangat minim. Sehingga membutuhkan upaya-upaya tertentu dari pihak yang berkompeten dibidang kesehtan, untuk memberikan pembelajaran demi tercapainya

tingkat pengetahuan yang luas tentang kesehatan berperilaku hidup sehat.

Dengan demikian, untuk mendapatkan data dan informasi yang mendekati kebenaran ilmiah mengenai tinjauan pengetahuan kesehatan pribadi Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian.

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui :

1) Mengetahui pengetahuan kesehatan kulit siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. 2) Mengetahui pengetahuan kesehatan gigi siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. 3) Mengetahui pengetahuan kesehatan rambut siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan. 4) Mengetahui pengetahuan kesehatan tkuku siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

Menurut Tiglao dalam Sri antini (1987:4), "pendidikan kesehatan bukan sekedar memberitahukan kepada orang-orang bagaimana caranya untuk mempertinggi kesehatan kesehatan tetapi mereka seharusnya menciptakan suatu keadaan untuk mendapatkan kesempatan untuk belajar dengan dan untuk mereka sendiri, akibatnya mereka dapat mengubah cara hidupnya yang kurang baik untuk kesehatan pribadinya dan untuk masyarakat dengan cara hidup sehat.

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", (Syamsunir, 1994:4).

Seluruh bagian tubuh kita ditutupi kulit atau dengan kata lain kulit adalah jaringan paling kuat dari tubuh sebagai pembungkus tubuh. Kulit terletak diseluruh permukaan tubuh. Secara garis besar kulit dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu kulit luar yang disebut kulit arid an kulit bagian dalam yang disebut kulit jangat. Kulit ari ini berlapis-lapis dan secara garis besar dikelompokkan menjadi dua kelompok yaitu lapisan luar yang disebut sebagai tanduk dan lapisan dalam disebut malpigi.

Kesehatan gigi juga mempengaruhi penampilan bila kerusakan gigi terjadi pada gigi depan akan malu tersenyum, gigi yang kotor dan

busuk menyebabkan bau yang tidak enak sehingga mengganggu pergaulan. Bau mulut juga bisa disebabkan oleh peradangan pada gusi. Kehilangan gigi menyebabkan orang tidak bisa berbicara dengan jelas. Kehilangan gigi seri atas menyebabkan orang berbicara dengan suara mendesis dan tidak bisa mengucapkan huruf

Rambut adalah sesuatu yang keluar dari dalam kulit kepala, rambut tidak mempunyai syaraf perasa, sehingga tidak merasa sakit jika dipangkas. Dengan adanya rambut selain berfungsi sebagai mahkota, juga berfungsi sebagai pelindung kepala dari terik panas terik matahari. Rambut membutuhkan penataan dan perawatan secara teratur supaya rambut tetap sehat, indah dan berkilau.

Indonesia adalah Negara yang sebagian besar masyarakatnya menggunakan tangan untuk makan, mempersiapkan makanan, bekerja dan lain sebagainya. Bagi penderita scabies akan sangat mudah penyebaran penyakit ke wilayah tubuh yang lain. Oleh karena itu, butuh perhatian ekstra untuk kebersihan tangan dan kuku sebelum dan sesudah beraktifitas.

Dengan demikian kuku yang kotor dapat menjadi sarang kuman penyakit yang selanjutnya dapat ditularkan kebagian tubuh yang lain, untuk itu kuku jari kaki dan tangan harus selalu terjaga kebersihannya. Merawat kuku dapat dilakukan dengan memotong ujung kuku sampai beberapa millimeter dari tempat perlekatan antara kuku dan kulit serta potongan disesuaikan dengan bentuk jari. Kikirlah tepi kuku yang telah dipotong agar rapid an tidak tajam. Sebaiknya setelah dipotong kemudian dicuci, caranya: dengan air hangat, kotoran yang ada dibawah kuku dibersihkan dengan sikat sampai bersih seluruhnya setelah itu keringkan dengan lap atau handuk kecil kering dan bersih.

Pelaksanaan pengetahuan kesehatan pribadi disekolah, merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk meningkatkan taraf hidup sehat peserta didik sedini mungkin. Dan sangat mempengaruhi siswa dalam proses belajar dan mengajar disekolah serta peningkatan prestasi belajar siswa. Pelaksanaan kesehatan pribadi perlu diperhatikan secara seksama dengan memperhatikan kendala-kendala pelaksanaan kesehatan pribadi, seperti memelihara kesehatan gigi, dan kulit.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah tergolong penelitian deskriptif, karena penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan atau meninjau secara jelas keadaan-keadaan yang sebenarnya.” Bagaimana pelaksanaan pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Painan”.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang ada di sekolah Menengah Pertama Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang berjumlah 160 orang. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 25% dari jumlah siswa kelas VII.1 dan VII.2, VII.3 dan VII.4, sampel berjumlah 40 orang dari 160 orang siswa.

Instrumentasi yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan angket yaitu dengan memberikan pertanyaan, observasi seperti yang dikemukakan oleh Sugiyono, (2008:199), “Angket atau kuesioner ialah suatu penyelidikan mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum ( orang banyak), dilakukan dengan jalan mengedarkan daftar pertanyaan berupa formulir-formulir diajukan, secara tertulis kepada sejumlah subjek untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan (respon) tertulis seperlunya.

Data yang diperoleh diolah dengan teknik analisis distribusi frekuensi atau teknik persentase dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Persentase

F= Frekuensi

N= Sampel

Selanjutnya menghitung skor rata-rata dengan member bobot formatif adada alternative jawaban dengan skala likert. Sesudah itu, baru dicari jumlah skor masing-masing butir untuk setiap sub variable untuk mendapatkan gambaran dari setiap sub variabel.

Untuk menentukan gambaran secara kuantitatif hasil penelitian untuk masing-masing sub variabel penelitian menggunakan criteria skor nilai ideal sebagai berikut:

$$\text{Skor Nilai Ideal} = \frac{\text{SkorRata -rata}}{\text{SkorMaksimalIdeal}} \times 100\%$$

Klasifikasi nilai yang dicapai responden menggunakan klasifikasi sebagai berikut:

81 – 100%	= Sangat Baik
61 – 80%	= Baik
41 – 60%	= Cukup
21 – 40%	= Kurang
0 – 20%	= Kurang Sekali

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Kesehatan Kulit

Untuk melihat lebih rinci tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Kabupaten Pesisir Selatan indikator kesehatan kulit perindividu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per individu siswa dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi klasifikasi Skor indikator Pengetahuan Kesehatan Kulit

Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
Sangat Baik	0	0
Baik	31	77.5%
Cukup	9	22.5%
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>	40	100%

Pada tabel 1 menunjukkan pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Kabupaten Pesisir Selatan indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi persentase didapat klasifikasi baik sebanyak 31 dari 40 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 77.5%, klasifikasi cukup sebanyak 9 dari 40 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 22.5%, sedangkan klasifikasi baik sekali, tidak baik, dan tidak baik sekali tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran.

### 2. Kesehatan Gigi

Untuk melihat lebih rinci tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Kabupaten Pesisir Selatan indikator kesehatan gigi perindividu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per

individu siswa dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi klasifikasi Skor indikator Pengetahuan Kesehatan Gigi

Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
Sangat Baik	0	0
Baik	29	72.5%
Cukup	11	27.5%
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>	40	100%

Pada tabel 2 menunjukkan pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Kabupaten Pesisir Selatan indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi baik sebanyak 29 dari 40 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 72.5%, klasifikasi cukup sebanyak 11 dari 40 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 27.5%, sedangkan klasifikasi baik sekali, tidak baik, dan tidak baik sekali tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran.

### 3. Kesehatan Rambut

Untuk melihat lebih rinci tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Kabupaten Pesisir Selatan indikator kesehatan rambut perindividu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per individu siswa dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi klasifikasi Skor indikator Pengetahuan Kesehatan Gigi

Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
Sangat Baik	0	0
Baik	33	82.5%
Cukup	7	17.5%
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>	40	100%

Pada tabel 3 menunjukkan pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Kabupaten Pesisir Selatan indikator yang telah

dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi baik sebanyak 33 dari 40 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 82.5%, klasifikasi cukup sebanyak 7 dari 40 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 17.5%, sedangkan klasifikasi baik sekali, tidak baik, dan tidak baik sekali tidak ditemukan. Rincian rekap data hasil penelitian dapat dilihat pada lampiran.

### 4. Kesehatan Kuku

Untuk melihat lebih rinci tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Kabupaten Pesisir Selatan indikator kesehatan kuku perindividu melalui distribusi persentase. Berdasarkan data yang diperoleh dari angket responden kemudian di dapat klasifikasi per individu siswa dapat dilihat pada hal, lampiran, untuk dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi klasifikasi Skor indikator Pengetahuan Kesehatan kuku

Klasifikasi	Jumlah responden	Presentase
Sangat Baik	0	0
Baik	30	75%
Cukup	10	25%
Kurang	0	0
Kurang sekali	0	0
<b>Jumlah</b>	40	100%

Pada tabel 4 menunjukkan pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Kabupaten Pesisir Selatan indikator yang telah dijabarkan sebelumnya melalui distribusi presentase didapat klasifikasi baik sebanyak 30 dari 40 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 75%, klasifikasi cukup sebanyak 10 dari 40 responden dengan rata tingkatan responden sebesar 25%, sedangkan klasifikasi baik sekali, tidak baik, dan tidak baik sekali tidak ditemukan.

## PEMBAHASAN

### a. Kesehatan Kulit

Berdasarkan hasil analisis data tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang dilihat dari indikator kesehatan kulit berada pada kategori cukup.

Permukaan tubuh dilapisi oleh kulit, pada kulit terdapat lubang-lubang halus yang disebut pori-pori. Pori-pori merupakan saluran pembuangan keringat, pada saat berolahraga/melakukan aktifitas fisik tubuh kita menjadi panas dan pori-pori kita mengeluarkan keringat, jika keringat tidak dibersihkan akan membentuk kotoran/daki, kulit yang berdaki adalah kulit yang kotor. Agar kulit tetap terjaga dengan baik perlu memeliharanya, antara lain dengan cara mandi minimal 2 kali sehari, lakukan dengan keseluruhan badan, pundak belakang, bagian leher baik daerah belakang dan depan, serta selangkangan sampai bagian kaki dan jari. Mandi menggunakan sabun dan mengkonsumsi sayur dan buah-buahan.

#### **b. Kesehatan Gigi**

Berdasarkan hasil analisis data tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang dilihat dari indikator kesehatan gigi dan mulut berada pada kategori cukup.

Banyak orang yang kurang menyadari akan pentingnya perawatan mulut dan gigi. Mulut dan gigi serta bagian lainnya dalam rongga mulut seperi: lidah merupakan satu kesatuan yang tidak bisa dipisahkan, karena perencanaan pertama dari makanan yang akan berlangsung dimulut, dipotong-potong dihancurkan oleh gigi, kemudian dilumatkan oleh enzyme yang ada di mulut. Kalau kebersihan mulut tidak dibersihkan, maka mulut juga dapat sebagai pintu gerbang masuknya kuman-kuman penyakit.

Menurut asumsi peneliti masih banyaknya ditemukan responden yang memiliki kesehatan gigi dan mulut yang tidak baik disebabkan karena kebiasaan anak di usia mereka yang memang gemar mengkonsumsi makanan yang manis-manis, selain itu kurangnya perawatan kesehatan gigi seperti menggosok gigi secara rutin minimal dua kali sehari dan juga kebiasaan tidak menggosok gigi ketika akan tidur tentu bisa mengakibatkan mereka beresiko mengalami kerusakan gigi.

#### **c. Kesehatan Rambut**

Berdasarkan hasil analisis data tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir

Selatan yang dilihat dari indikator kesehatan rambut berada pada kategori cukup.

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".

#### **d. Kesehatan Kuku**

Berdasarkan hasil analisis data tentang pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan yang dilihat dari indikator kesehatan kuku berada pada kategori cukup.

Kotoran atau daki yang menumpuk di bawah kuku jari tangan yang panjang itu adalah sumber penyakit, karena penuh dengan kuman dan kotoran. Pada waktu makan, kuman atau kotoran yang menumpuk di bawah kuku jari tangan itu dapat tertelan bersama makanan. Akibatnya, kita mengalami sakit perut seperti disentri.

#### **e. Kesehatan Pribadi**

Berdasarkan hasil analisis data pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan berada pada kategori baik.

Kesehatan pribadi adalah kondisi atau keadaan seseorang yang bebas dari kotoran dan bebas dari sakit. Dengan demikian, perilaku hidup sehat tentang kesehatan pribadi adalah sikap atau tindakan seseorang yang bertujuan memelihara kesehatan atau mencegah penyakit dengan cara memelihara dirinya sendiri agar bebas dari segala kotoran atau sumber penyakit.

Menurut asumsi peneliti kondisi kesehatan pribadi yang dimiliki oleh siswa siswa kelas VII di SMP Negeri 03 Painan Kabupaten Pesisir Selatan ternyata masih banyak yang kurang baik, hal ini ditunjukkan dari persentase jumlah siswa, dimana hampir sebagian diantara mereka kurang memperhatikan kesehatan pribadinya, baik dari segi kesehatan gigi dan mulut, kesehatan kulit, kesehatan pakaian,

rambut, dan juga kuku. 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.

### **SIMPULAN**

1. Kesehatan pribadi siswa dilihat dari indikator kesehatan kulit berada pada kategori cukup.
2. Kesehatan pribadi siswa dilihat dari indikator kesehatan gigi berada pada kategori cukup
3. Kesehatan pribadi siswa dilihat dari indikator kesehatan rambut berada pada kategori cukup.
4. Kesehatan pribadi siswa dilihat dari indikator kesehatan kuku berada pada kategori cukup.
5. Kesehatan pribadi siswa dilihat secara keseluruhan tanpa membedakan indikator berada pada kategori baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Antini, Sri dkk. (1987). *Pendidikan Kesehatan Gigi*: Buku Kedokteran.
- Depkes. (1992). *Pedoman Persyaratan Usaha Kesehatan Gigi Sekolah*. Jakarta: Depkes RI.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto.(1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- UNP. (2014). *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi Universitas Negeri Padang*.