

## Tinjauan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri 10 Payakumbuh

Oktrio Vindo Ariga<sup>1</sup>, Eldawaty<sup>2</sup>, Rika Sepriani<sup>3</sup>, Andre Igoresky<sup>4</sup>

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

[Koko.jawa18@gmail.com](mailto:Koko.jawa18@gmail.com)<sup>1</sup>, [Eldawaty@gmail.com](mailto:Eldawaty@gmail.com)<sup>2</sup>, [rikasepriani@yahoo.com](mailto:rikasepriani@yahoo.com)<sup>3</sup>,  
[andreigoresky@gmail.com](mailto:andreigoresky@gmail.com)<sup>4</sup>

Doi: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.12.2025.11>

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

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 10 Payakumbuh. Yang masihh banyak terganggu seperti kesehatan kulit, kuku, telinga, mulut dan gigi. Dalam hal ini peserta didik beresiko terkena gangguan penyakit, Penelitian ini diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan kesehatan pribadi siswa sehingga dapat belajar dengan nyaman. Pengumpulan data di lakukan untuk mengetahui kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 10 Payakumbuh. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan teknik pengambilan sampelnya adalah teknik total sampling, untuk kelas IV dan V berjumlah 33 siswa. Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah angket. Hasil penelitian ini dikategorikan menjadi baik sekali, baik, cukup, kurang, kurang sekali. Hasil penelitian ini untuk mengetahui kesehatan pribadi siswa di Sekolah Dasar Negeri 10 Payakumbuh. Pada kesehatan kulit, sebanyak 64,94% siswa menunjukkan kebiasaan baik, Pada kebersihan kuku, sekitar 72,58% siswa menunjukkan kebiasaan baik, Pada kesehatan gigi dan mulut, sebanyak 56,79% siswa telah menerapkan kebiasaan cukup,. Pada kesehatan telinga, sebanyak 63,52% siswa menunjukkan kebiasaan yang baik. Dan hasil dari penelitian ini, kesehatan pribadi siswa kelas IV dan V sekitar 68,24% berada pada kategori baik. Hasil ini tidak sesuai dengan hasil observasi, kemungkinan siswa tidak mengisi angket dengan benar .Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan dan prestasi belajar siswa di sekolah

Keywords : *Personal Hygiene, Skin, Nails, Ears, Mouth, and Teeth.*

Abstract : *This study aims to assess the personal hygiene of students at SDN (Sekolah Dasar Negeri) 10 Payakumbuh, which is still widely affected by issues such as skin, nail, ear, mouth, and dental hygiene. In this context, students are at risk of developing health-*

*related issues. It is hoped that this research can contribute to improving students' personal hygiene. Data collection was conducted to determine the personal hygiene condition of students at SDN 10 Payakumbuh. The research used a descriptive method, with total sampling as the technique, involving 33 students from Grades IV and V. The data collection tool used in this study was a questionnaire. The results of the study were categorized as excellent, good, fair, poor, and very poor. The findings revealed that, in terms of skin hygiene, 68.94% of students showed good habits. Regarding nail hygiene, around 72,58% of students exhibited fair habits. For oral and dental hygiene, 56.79% of students practiced fair habits. As for ear hygiene, 63,52% of students demonstrated good habits. Overall, the personal hygiene level of Grade IV and V students was found to be in the "good" category at 68,24%. However, based on post-study observations, it is likely that some students did not complete the questionnaire accurately, as the responses did not align with the observed conditions. This effort is expected to enhance student comfort and academic performance at school.*

## PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No.17 Tahun 2023 dalam Pasal 1 "Kesehatan adalah keadaan sehat seseorang, baik secara fisik, jiwa, maupun sosial dan bukan sekedar terbebas dari penyakit untuk memungkinkannya hidup produktif. Menurut WHO (World Health Organisation) yang dimaksud dengan kesehatan adalah: keadaan yang meliputi keadaan fisik, mental dan sosial.

Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, kesehatan menjadi salah satu permasalahan yang sangat nyata. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pendidikan, kemiskinan dan kebiasaan buruk masyarakatnya.

Sebagai negara berkembang dengan populasi besar dan beragam, Indonesia menghadapi berbagai tantangan kesehatan, mulai dari penyakit menular hingga penyakit tidak menular

Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor pendidikan, kemiskinan dan kebiasaan buruk

masyarakatnya. Sebagai negara berkembang dengan populasi besar dan beragam, Indonesia menghadapi berbagai tantangan kesehatan, mulai dari penyakit menular hingga penyakit tidak menular.

Upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat dilakukan melalui berbagai program kesehatan, namun masih banyak kendala yang dihadapi, seperti keterbatasan akses ke fasilitas kesehatan, kurangnya tenaga kesehatan profesional, dan rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan.

Kesehatan merupakan bagian penting dalam menunjang proses tumbuh kembang anak secara optimal, terutama pada usia Sekolah Dasar. Masa ini merupakan langkah awal pembentukan karakter dan kebiasaan hidup yang akan terbawa hingga dewasa maupun tua.

Oleh karena itu penanaman nilai kebersihan dan perilaku hidup bersih sehat harus dimulai sejak dini. Salah satu bentuk dasar dari perilaku sehat adalah

dengan menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan usaha seseorang untuk menjaga dan merawat kebersihan tubuhnya sendiri guna mencegah timbulnya penyakit dan menjaga kenyamanan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan pribadi yang baik mencerminkan kesadaran siswa dalam merawat dirinya dan menjadi peran penting untuk membentuk pola hidup sehat dimasa depan.

Dalam kehidupan manusia gerak merupakan suatu kebutuhan dan mempunyai nilai yang sangat strategis bagi manusia dalam kehidupannya (Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M, 2018)

Dengan sering berolahraga, maka aktivitas sehari-hari juga akan terasa ringan saat melakukannya (Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. 2023).

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019). Menurut Eldawaty, E. (2019), "Usaha Kesehatan Sekolah adalah program kesehatan perorangan yang dilaksanakan di sekolah-sekolah agar peserta didik dapat meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan melalui pembinaan, pengembangan nilai, sikap dan tingkah laku menuju pembinaan".

Upaya mendukung terbentuknya peserta didik yang sehat, salah satu indikator yang direalisasikan sekolah adalah mengaktifkan program UKS yang dapat mengoptimalkan prestasi serta potensi peserta didik dalam belajar (Aminah et al., 2021).

Menurut (Purbasari et al., 2023)

Pendidikan kesehatan berperan untuk merubah perilaku individu, kelompok dan masyarakat sesuai dengan nilai-nilai kesehatan. Perubahan perilaku yang diharapkan adalah dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan .

Menurut (Munawaroh, 2019) "Lingkungan yang sangat vital bagi Kesehatan anak adalah rumah, sekolah, dan masyarakat sekitar". Oleh karena itu, upaya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan sekolah harus difokuskan pada pengawasan terhadap berbagai aspek lingkungan yang dapat memicu kondisi kesehatan anak.

Tujuan kesehatan pribadi untuk mencegah penyakit adalah langkah proaktif yang diambil individu untuk mengurangi risiko terkena berbagai penyakit dan kondisi kesehatan.

da beberapa macam jenis kesehatan diantaranya adalah kesehatan mental, kesehatan fisik, kesehatan pribadi, kesehatan

Tinjauan Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Jurnal Pendidikan dan Olahraga Negeri 08 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman Volume 8 No 8 Agustus 2025 M Rafi Fatli, Eldawaty, Rika Sepriani, Hilmainur Syampurma Halaman 2545-2554 2547 sosial dan kesehatan lingkungan

"Pendidikan kesehatan merupakan salah satu jalur untuk . Maka hal itu lah yang harus ditingkatkan kesehatan. meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta didik dalam melaksanakan perilaku hidup sehat agar dapat berkembang dengan baik. (Rika Sepriani (2019))"

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)”

Pendidikan adalah salah satu bagian terpenting dalam kehidupan manusia. Melalui pendidikan, manusia akan memiliki berbagai ilmu pengetahuan yang berguna bagi kelangsungan hidupnya, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi lingkungannya. (Igoresky et al., 2023).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji suatu hipotesis tertentu, tetapi hanya menggambarkan suatu variabel, gejala atau keadaan.

Setiap penelitian mempunyai tujuan dan kegunaan tertentu teknik pengumpulan data menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Payakumbuh.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket

Penelitian ini dilakukan di ruangan kelas IV dan V SD NEGERI 10 Payakumbuh yang beralamat Jalan Camar, Ompang Tanah Sirah, Kec. Payakumbuh Utara, Kota Payakumbuh Prov. Sumatera Barat di Pengambilan data pada tanggal 2 juni 2025

populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan

untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 10 Payakumbuh. Teknik sampling yang digunakan yaitu *total sampling*. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel dari siswa kelas IV dengan jumlah siswa 12 orang dan siswa kelas V dengan jumlah 21 orang populasi menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif.

## HASIL

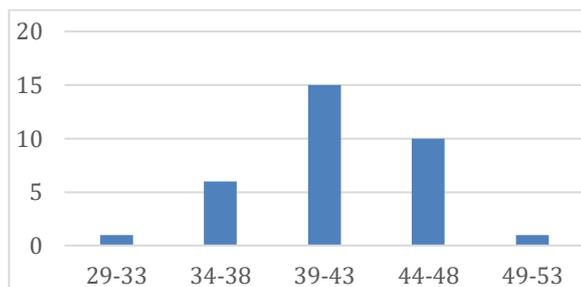
- Deskripsi tingkat kesehatan kulit siswa sekolah dasar negeri 10 Payakumbuh diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.



**Gambar 1. Pengisian angket siswa kelas IV kesehatan kulit**

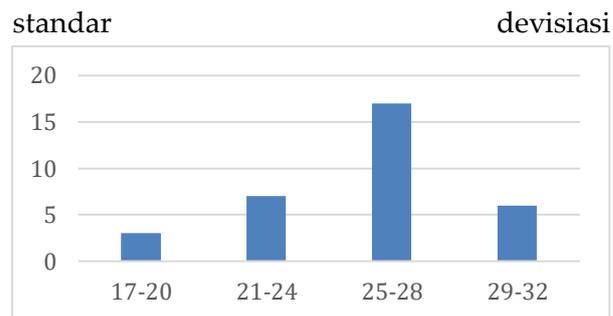
Sumber :Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 33 siswa SD Negeri 10 Payakumbuh yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa nilai Kesehatan kuku rata-rata diperoleh skor 68,94. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan nilai 49 dan nilai terendah sebesar 29 dengan standar deviasi sebesar 4,21:



**Grafik 1 Deskripsi Data Hasil kesehatan Kulit**

Sumber : Data Hasil Penelitian



**Grafik 2 Deskripsi Data kesehatan Kuku**

Sumber : Data Hasil Penelitian

- b. Deskripsi tingkat kesehatan kuku siswa sekolah dasar negeri 10 Payakumbuh diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.



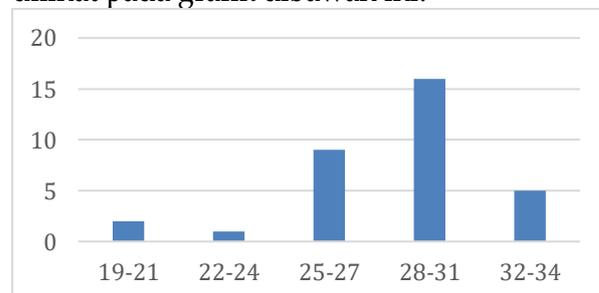
**Gambar 2. Pengisian angket siswa kelas IV kesehatan kuku**

Sumber : Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 33 siswa SD Negeri 10 Payakumbuh yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa nilai Kesehatan kuku rata-rata diperoleh skor 25,55. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan nilai 32 dan nilai terendah sebesar 17 menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa nilai Kesehatan kuku rata-rata diperoleh skor 25,55. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan nilai 32 dan nilai terendah, kebersihan sebesar 17 dengan

- c. Deskripsi tingkat kesehatan gigi dan mulut siswa sekolah dasar negeri 10 Payakumbuh

diperoleh hasil secara distribusi frekuensi : Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa dari 33 siswa SD Negeri 10 Payakumbuh yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa nilai Kesehatan gigi dan mulut rata-rata diperoleh skor 28,39. Lebih jelasnya bisa dilihat pada grafik dibawah ini:



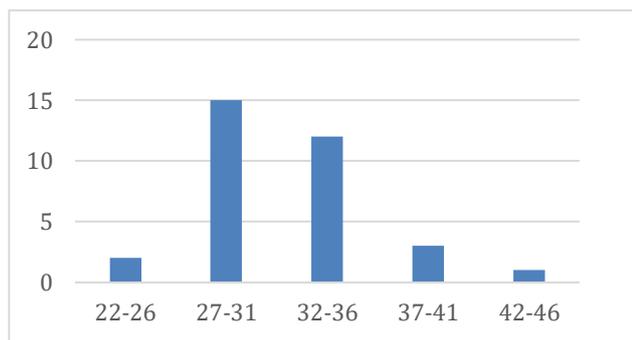
**Grafik 3 Deskripsi Data Hasil kesehatan mulut dan gigi**

Sumber : Data Hasil Penelitian

- d. Deskripsi tingkat kesehatan telinga siswa sekolah dasar negeri 10 Payakumbuh diperoleh hasil secara distribusi frekuensi.

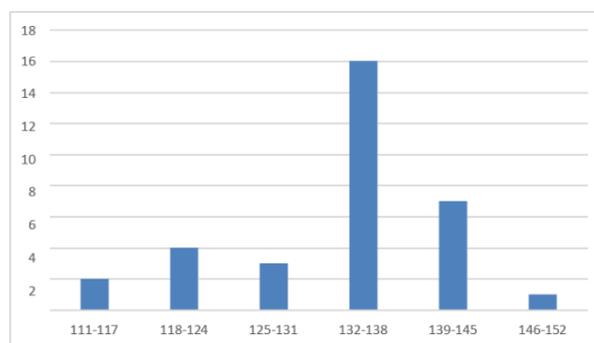
Setelah di lakukan penelitian terhadap sekolah dasar negeri 10 payakumbuh dan di dapat kan hasil penelitian yang didistribusikan pada tabel diatas menunjukkan bahwa

dari 33 siswa SD Negeri 10 Payakumbuh yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa nilai Kesehatan Telinga rata-rata diperoleh skor 31,76. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan nilai 42,00 dan nilai terendah sebesar 22,00 dengan standar deviasi sebesar 3,81. Lebih jelasnya bisa dilihat pada grafik dibawah ini:



**Grafik 4 Deskripsi Data Kesehatan telinga**  
Sumber : Data Hasil Penelitian

yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa nilai Kesehatan pribadi rata-rata diperoleh skor 133,06. Hasil penelitian diperoleh hasil nilai terbaik dengan nilai 147 dan nilai terendah sebesar 111 dengan standar deviasi sebesar 8,29 Kondisi kesehatan kulit siswa Dengan orang siswa 3,03 memiliki kesehatan kulit dengan nilai bobot 5 dengan kategori baik sekali,29 orang (87,88%) . Lebih jelasnya bisa dilihat pada grafik dibawah ini:



**Grafik 5. Deskripsi Data Kesehatan pribadi**  
Sumber : Data Hasil Penelitian

- e. Deskripsi tingkat kesehatan pribadi siswa sekolah dasar negeri 10 Payakumbuh diperoleh hasil secara distribusi frekuensi



**Gambar 3. siswa kelas IV**  
Sumber :Dokumentasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang didistribusikan di sekolah dasar negeri 10 payakumbuh bahwa dari 33 siswa yang berada di SD Negeri 10 Payakumbuh untuk

## PEMBAHASAN

Kesehatan kulit siswa

Kulit merupakan organ terbesar pada tubuh manusia yang berfungsi sebagai pelindung antara lingkungan eksternal dan jaringan dalam tubuh manusia. Kulit dapat melindungi dari paparan sinar ultraviolet (UV), zat kimia, patogen, dan dehidrasi.(Lynn et al. 2016).

Kondisi kesehatan kulit siswa Dengan orang siswa 3,03 memiliki kesehatan kulit dengan nilai bobot 5 dengan kategori baik sekali,29 orang (87,88%) memiliki kesehatan kulit dengan nilai bobot 4 dengan kategori baik,3 orang (9,09%) memiliki kesehatan kulit dengan nilai bobot 3 dengan kategori cukup dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kesehatan kulit dengan bobot 1 dan 2 dengan

kategori kurang dan kurang sekali.

#### Kesehatan kuku

Penyebaran penyakit yang paling cepat terjadi melalui tangan dan kuku. Apabila terdapat kurangnya kebersihan pada tangan dan kuku, maka akan berpengaruh dan memberikan kontribusi terjadinya penyakit dalam tubuh. Cara yang paling efektif untuk menjaga kesehatan dan kebersihan tangan dan kuku yaitu melalui rutin memotong kuku (Febriati & Frianto, 2023).

Dan kondisi kesehatan kuku siswa disekolah dasar negeri 10 Payakumbuh Dengan 6 orang siswa 18,18% memiliki kesehatan kuku dengan nilai bobot 5 dengan kategori baik sekali, 23 orang (72,58%) kesehatan kuku dengan nilai bobot 4 dengan kategori baik, 4 orang (12,12%) memiliki kesehatan kuku dengan nilai bobot 3 dengan kategori cukup dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kesehatan kulit dengan bobot 1 dan 2 dengan kategori kurang dan kurang sekali.

#### Kesehatan Mulut dan Gigi

Berbagai penyakit yang muncul dalam mulut disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah perilaku yang mengabaikan kebersihan gigi dan mulut. Kebiasaan seperti jarang menyikat gigi, tidak membersihkan lidah, serta konsumsi makanan manis atau asam secara berlebihan dapat mempercepat kerusakan gigi dan menimbulkan infeksi pada gusi. Perilaku ini sering kali dipicu oleh kurangnya kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan rongga mulut.

Kurangnya pengetahuan tentang pentingnya pemeliharaan gigi dan mulut menyebabkan sebagian orang tidak menyadari dampak jangka panjang dari kebersihan mulut yang buruk. Padahal,

penyakit mulut seperti gigi berlubang, radang gusi, dan bau mulut tidak hanya memengaruhi kesehatan fisik, tetapi juga bisa menurunkan rasa percaya diri seseorang. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan gigi sejak usia dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan positif yang dapat mencegah munculnya berbagai penyakit mulut di masa depan.

Dapat disimpulkan bahwa secara umum kondisi kesehatan mulut dan gigi siswa berada pada tingkat yang cukup dengan rata-rata skor sebesar 56,79%. Dengan 11 orang siswa (33,33%) memiliki kesehatan mulut dan gigi dengan nilai bobot 4 dengan kategori baik, 21 orang (63,64%) memiliki kesehatan mulut dan gigi dengan nilai bobot 3 dengan kategori cukup, 1 orang (9,09%) memiliki kesehatan mulut dan gigi dengan nilai bobot 2 dengan kategori kurang dan tidak ada satupun siswa dengan nilai bobot 5 dan 1 dengan kategori baik sekali dan sangat kurang.

#### Kesehatan Telinga

Menjaga kesehatan telinga siswa meliputi tindakan pembersihan telinga yang benar tanpa mengorek terlalu dalam, menghindari paparan suara bising dan penggunaan earphone berlebih, menjaga telinga tetap kering, serta melakukan pemeriksaan rutin ke dokter spesialis THT. Menjaga kesehatan telinga siswa

Kondisi kesehatan Telinga siswa Dengan 1 orang siswa (3,03%) memiliki kesehatan telinga dengan nilai bobot 5 dengan kategori baik sekali, 20 orang (60,61%) memiliki kesehatan telinga dengan nilai bobot 4 dengan kategori baik, 12 orang (36,36%) memiliki kesehatan telinga dengan nilai bobot 3 dengan kategori cukup, dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kesehatan

telinga dengan bobot 1 dan 2 dengan kategori kurang dan kurang sekali.

### Kondisi Kesehatan pribadi

Menurut Ilo, et al (2015), yang mempelajari tentang pendidikan kesehatan, bahwa pendidikan kesehatan perlu untuk membantu mendidik siswa dalam membentuk perilaku yang sehat dan pola gaya hidup sehat untuk mempertahankan kesehatan pribadi siswa.

Pendidikan kesehatan pribadi dan gizi keduanya saling terikat untuk membentuk siswa menjadi sehat. Hal ini seharusnya sudah mulai dilaksanakan dalam jenjang pendidikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 33 siswa SD Negeri 10 Payakumbuh mengenai kesehatan pribadi siswa pada tahun 2025.

Dengan tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisa data tentang kesehatan pribadi siswa tersebut. Data ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi kesehatan pribadi siswa tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa secara umum kondisi kesehatan pribadi siswa berada pada tingkat yang baik dengan rata-rata skor sebesar 68,24%.

Dengan 31 orang siswa (93,94%) memiliki kesehatan pribadi siswa dengan nilai bobot 4 dengan kategori baik, 2 orang (12,12%) memiliki kesehatan pribadi dengan nilai bobot 3 dengan kategori cukup dan tidak ada satupun siswa yang memiliki kesehatan pribadi dengan bobot 1,2 dan 5 dengan kategori kurang dan kurang sekali dan sangat baik.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat

dikemukakan sebuah kesimpulan bahwa:

Kondisi kesehatan kulit siswa SD Negeri 10 Payakumbuh berada pada kategori "BAIK" dengan nilai 68,94%. kondisi kesehatan kulit siswa sudah baik namun masih bisa ditingkatkan lagi. Dengan lebih memperhatikan kebersihan kulit, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan kulit sehingga menimbulkan kenyamanan saat proses belajar.

Kondisi kesehatan kuku siswa SD Negeri 10 Payakumbuh berada pada kategori "BAIK" dengan nilai 72,99%. kondisi kesehatan kuku siswa sudah baik namun masih bisa ditingkatkan lagi. Dengan lebih memperhatikan kebersihan kuku, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan kuku sehingga menimbulkan kenyamanan saat proses belajar.

Kondisi kesehatan mulut dan gigi siswa SD Negeri 10 Payakumbuh berada pada kategori "CUKUP" dengan nilai 56,79%. kondisi kesehatan mulut dan gigi siswa harus ditingkatkan lagi. Dengan lebih memperhatikan kebersihan mulut dan gigi, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mulut dan gigi sehingga menimbulkan kenyamanan saat proses belajar.

Kondisi kesehatan telinga siswa SD Negeri 10 Payakumbuh berada pada kategori "BAIK" dengan nilai 63,52%. kondisi kesehatan telinga siswa sudah baik namun masih bisa ditingkatkan lagi. Dengan lebih memperhatikan kebersihan telinga, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan telinga sehingga menimbulkan kenyamanan saat proses belajar.

Kondisi kesehatan pribadi siswa SD Negeri 10 Payakumbuh berada pada kategori "BAIK" dengan nilai 68,24%. kondisi kesehatan pribadi siswa sudah baik namun masih bisa ditingkatkan lagi. Dengan lebih memperhatikan kebersihan

telinga, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan telinga sehingga menimbulkan kenyamanan saat proses belajar .

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Huliatusna, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha kesehatan sekolah (uks) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar. *Jurnal Jkft*, 6(1), 18-28.
- Andreigoresky, A., Eldawaty, E., Sepriani, R., & Hasan, A. (2023). Tinjauan pengetahuan gizi dan status gizi siswi SMA N 4 Kota Bukittinggi Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian, Universitas Negeri Padang*.
- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat kemampuan shooting free throw atlet bola basket. *Jurnal Patriot*, 1(2), 544-553.
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi motor ability dan konsentrasi terhadap kemampuan penguasaan kata Heian Yodan karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 17-29.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Eldawaty, E., Sepriani, R., & Hasan, A. (2019). Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Bungo Dani. *Jurnal MensSana*, 4(2), 124.  
<https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.95>
- Febriati, A. P., & Frianto, D. (2023). Penerapan disiplin bersih kuku dan tangan dengan metode cuci tangan (Tepung Selaci Puput) pada anak usia sekolah di SDN Jatimulya 1. *Abdima Jurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(1), 3773-3780.
- Hasan, A., & Eldawaty, E. (2019). Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Bungo Dani. *Jurnal MensSana*, 4(2), 124-131.
- Ilo, C. I., Onwunaka, C., & Nwimo, I. O. (2015). Personal health risks behaviour profile among university students in the South East Nigeria: Implication for health education. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 54-63.
- Irpan, M., Asnaldi, A., Neldi, H., & Wahyuri, A. S. (2023). Tinjauan tingkat kebugaran jasmani siswa SMAN 11 Kerinci. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 6(12), 146-153.
- Lynn, D., Umari, T., Dellavalle, R., & Dunnick, C. (2016). The epidemiology of acne vulgaris in late adolescence. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 7, 13-25.  
<https://doi.org/10.2147/AHMT.S55832>
- Munawaroh, I. (2019). Esensi "menghidupkan" ruang kelas bagi penyelenggaraan pembelajaran efektif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Purbasari, C., Khalid, F., Fadla, M., & Nurwati, B. (2023). Pendidikan

kesehatan meningkatkan pengetahuan dan sikap pencegahan karies pada anak-anak. *EduCurio: Education Curiosity*, 1(2), 414–419.

Republik Indonesia. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM.

Sepriani, R. (2019). Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di sekolah di Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal MensSana*, 4, 34–39.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Indonesia. (2023). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM.

World Health Organization. (1948). *Preamble to the Constitution of WHO*. Retrieved from <https://www.who.int/about/governance/constitution>