



Tinjauan Pelaksanaan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak

¹Edwarsyah ²Siti Aisyah Suganda

Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

¹edwarsyah@fik.unp.ac.id ²sitiaisyahsu10@gmail.com

Kata Kunci: Kesehatan Pribadi

Abstrak : Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui seberapa baikkah kebersihan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan data diperoleh dari angket. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 616 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang dikumpulkan menggunakan angket skala likert dan data dianalisis menggunakan rumus persentase $P=f/n \times 100\%$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak berada pada klasifikasi baik dengan hasil persentase 75%. Dengan demikian pemeliharaan kesehatan pribadi anak perlu dipertahankan karena dapat meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah melalui kebiasaan hidup bersih, makanan bergizi, dan olahraga secara teratur.

Keywords: *personal health*

Abstract: *The purpose of this study was to find out how well the personal hygiene of students of the 15 Primary Schools at Tualang District, Siak Regency This type of research is descriptive research and data obtained from questionnaires. The population in this study were 6 Elementary School students in Tualang Subdistrict, Siak Regency with a total of 616 people. Sampling in this study using purposive sampling technique. Data collected using a Likert scale questionnaire and data analyzed using the percentage formula $P = f / n \times 100\%$. The results showed that overall the implementation of personal health care for 15 elementary school students in Tualang Subdistrict, Siak Regency was in good classification with a percentage of 75%. Thus the maintenance of children's personal health needs to be maintained because it can improve student achievement in school through clean living habits, nutritious food, and regular exercise.*

PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan harus diutamakan dalam kurikulum pendidikan di sekolah karena pengetahuan tentang kesehatan dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang. Pengetahuan tentang kesehatan dapat

diperoleh melalui mata pelajaran pendidikan jasmani. Menurut Rosmaneli (2017) Sehat merupakan landasan dasar yang harus diupayakan terlebih dahulu untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Kesehatan pribadi dapat disebut

sebagai kesehatan perseorangan, melalui pendidikan kesehatan siswa sebagai anggota masyarakat dapat mengetahui dan melakukan cara menjaga kebersihan pribadi sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit. Pendidikan kesehatan meliputi pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan dan kebersihan pribadi. Kesehatan yang harus terjaga dari berbagai penyakit diantaranya adalah kesehatan fisik, kesehatan mental, kesehatan spiritual, kesehatan sosial, kesehatan lingkungan dan kesehatan pribadi. Kesehatan fisik merupakan keadaan tubuh seseorang yang terhindar dari luka maupun penyakit luar tubuh seseorang, terlihat semua organ tubuh berfungsi dengan baik atau tidak mengalami gangguan. Kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang bersih pikiran, perilaku dan tindakannya. Jiwa yang dipenuhi dengan niat dan pikiran yang buruk akan melahirkan sikap dan perbuatan yang buruk juga sehingga berdampak pada kesehatan pribadi. Kebutuhan sehat jiwa dan raga merupakan dua hal yang tak dapat terpisahkan, karena seseorang yang memiliki hati bersih dari sifat dengki, syirik, dendam, dan sifat buruk lainnya akan memiliki jiwa yang tenang sehingga membuat tubuh seseorang sehat.

Kesehatan sosial sangat berperan terhadap kesehatan perseorangan yaitu keadaan seseorang yang dapat melakukan interaksi dengan orang lain atau sekelompok orang dengan baik tanpa adanya diskriminasi dalam hal apapun, memiliki rasa toleransi yang tinggi, peduli terhadap sesama manusia dan mampu menghargai orang disekitarnya. Manusia yang memiliki kesehatan sosial dapat bekerja, beristirahat dan menikmati hiburan sesuai waktunya. Sedangkan kesehatan lingkungan merupakan suatu keadaan seimbang antara

lingkungan dengan manusia yang bersih, sehat, nyaman, dan aman sehingga manusia yang tinggal di lingkungan tersebut terhindar dari berbagai macam penyakit.

Sehat tidaknya seseorang sangat tergantung pada perilaku kehidupan sehari-hari orang tersebut. Menurut Nirwandi (2016) menyatakan kesehatan harus mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh, mengingat anak didik di sekolah merupakan tonggak keberhasilan pendidikan selanjutnya. Oleh karena itu, setiap orang perlu memiliki pengetahuan tentang kesehatan agar dapat menjalankan kebiasaan hidup sehat. Hal ini tercantum di dalam Undang-Undang Kesehatan No.36 Tahun 2009 mengenai kewajiban pada pasal 11, yang menyatakan: "Setiap orang berkewajiban berperilaku hidup sehat untuk mewujudkan, mempertahankan, dan memajukan kesehatan yang setinggi-tingginya".

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kesehatan merupakan hal yang wajib dijaga setiap manusia agar dapat menjalani kehidupan sehat dengan baik dan harmonis karena dengan tubuh dan jiwa yang sehat dapat meningkatkan derajat kehidupan manusia untuk menjalani kehidupan sehari-hari terutama sekali bagi anak-anak usia sekolah dasar (SD), dimana mereka sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mentalnya. Menurut Rika, Sepriani (2019) Usaha Kesehatan Sekolah merupakan kesehatan pribadi yang dijalankan disekolah-sekolah agar anak didik dapat meningkatkan derajat kesehatan melalui pembinaan, pengembangan nilai, sikap dan tingkah laku menuju pembinaan hidup sehat.

Kesehatan pribadi adalah keadaan diri atau badan seseorang yang bersih dari segala penyakit yaitu berasal dari dalam tubuh manusia maupun luar tubuh manusia

tersebut. Pribadi yang sehat dapat dikatakan sehat apabila jiwa dan raganya seseorang bersih dari segala penyakit. Maryunani (2013) menyatakan bahwa "kesehatan pribadi adalah kesehatan bagian-bagian tubuh kita masing-masing yaitu meliputi kesehatan kulit, kesehatan kuku, kesehatan rambut, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan hidung, kesehatan mata, kesehatan pakaian, dan kesehatan telinga".

Berdasarkan uraian di atas, bahwa tiap individu harus memelihara kesehatan pribadi dari berbagai macam penyakit agar tubuh selalu sehat dengan usaha-usaha mempertahankan kesehatan sehingga terwujudnya hidup sehat yang sesuai prinsip kesehatan. Usaha yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kesehatan pribadi menurut Depkes RI (2002) antara lain: 1) Senantiasa memperhatikan kebiasaan hidup sehat, 2) Memeriksa diri secara teratur, 3) Senantiasa mengikuti nasehat dokter atau petugas kesehatan, 4) Menghindari diri dari kecelakaan-kecelakaan yang tidak perlu terjadi, 5) Pemeliharaan kesehatan tubuh.

Pemeliharaan kesehatan pribadi yang dimulai sejak usia dini akan memberikan arti yang sangat penting untuk kelanjutan masa depan peserta didik serta penanaman pola hidup sehat dari usia dini akan membiasakan diri dengan kehidupan yang sehat pula. Pelaksanaan kesehatan pribadi siswa di SDN 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak seharusnya berjalan sebagaimana yang diharapkan, karena kesehatan pribadi siswa mempunyai pengaruh dalam rangka mewujudkan tujuan dan pendidikan dasar seperti yang telah dikemukakan yaitu dapat memelihara kesehatan jasmani dan rohani. Penelitian ini berawal di sekolah yang telah dilaksanakan pendidikan kesehatan melalui pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sehingga anak mampu

memelihara kesehatan pribadinya sendiri. Namun peneliti belum mengetahui secara pasti apakah siswa sekolah dasar telah melakukan pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi dalam kehidupannya sehari-hari, untuk itu perlu dilaksanakan sebuah penelitian yang bertujuan untuk menjawab permasalahan tersebut.

Berdasarkan observasi di SDN 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak penulis melihat di SDN 15 sebagian anak mengalami kerusakan gigi, mereka senang memakan makanan seperti permen, coklat, roti, kue-kue lainnya secara berlebihan akan memperbesar kemungkinan terjadinya kerusakan gigi dan juga makan makanan dan minuman yang suhunya terlalu panas ataupun terlalu dingin. Untuk itu disini perlu juga perhatian dari orang tua, karena tidak semua orang tua yang menganggap perawatan gigi sejak dini merupakan masalah yang penting bagi pertumbuhan gigi anak-anak mereka.

Pemeliharaan kesehatan pribadi merupakan langkah awal dalam mewujudkan kesehatan diri dengan memiliki tubuh yang bersih secara fisik dan rohani dapat meminimalkan resiko seseorang terjangkit suatu penyakit, terutama pada siswa SD yang berumur 7 tahun sampai dengan 12 tahun, merupakan penentu keberhasilan atau kesejahteraan bangsa di masa mendatang. Setiap anak harus menjaga kebersihan badannya sendiri, menjaga kebersihan diri berarti merawat pemberian Allah Swt, merawat pemberian Allah Swt berarti mensyukuri nikmat-Nya. Dengan demikian jelas, pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi sejak anak memasuki usia sekolah dasar sudah harus mulai diperhatikan dan diterapkan agar mewujudkan prestasi anak sebagai generasi bangsa serta mempersiapkan siswa agar

dapat mengimplementasikan kebiasaan hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari, karena keadaan tubuh yang bersih dan sehat sangat berpengaruh terhadap tumbuh dan kembang setiap anak.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Tinjauan Pelaksanaan Pemeliharaan Kesehatan Pribadi Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak".

METODE

Jenis penelitian ini bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu dengan apa adanya. Arikunto (2014) menyatakan penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan suatu gejala dan kejadian yang terjadi dimasa sekarang, dengan perkataan lain pada masalah-masalah aktual sebagaimana adanya pada saat penelitian dilakukan.

Populasi penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 616 orang. Menurut Arikunto (2014) "sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti". Sampel penelitian ini adalah siswa SDN 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, yaitu kelas IV dan kelas V sebanyak 53 orang. Penarikan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kategori tertentu.

Instrumen dalam penelitian ini adalah angket yang disusun dengan model Skala Likert, yaitu skala yang memiliki point interval yang sama. Angket yang dipergunakan menurut Arikunto (2014) berdasarkan cara menjawabnya adalah berbentuk angket tertutup, dimana jawaban dari pernyataan yang diajukan telah disediakan dan responden tinggal memilih salah satu alternatif jawaban. Setiap butir

pertanyaan dalam angket tersebut menyediakan lima (5) pilihan jawaban Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP). Teknik analisa data menggunakan persentase dengan rumus:

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

Keterangan :

P = Persentase

f = Frekuensi

n = Jumlah Sampel

HASIL

A. Deskripsi Data

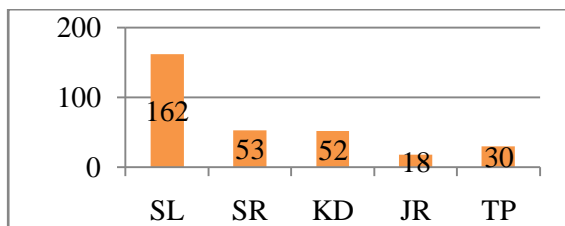
Hasil deskripsi data pada penelitian ini merupakan gambaran umum tentang kebersihan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Data mengenai kesehatan pribadi siswa dinilai dengan sub variabel: (a) Kebersihan Gigi dan mulut, (b) Kebersihan Kulit, (c) Kebersihan Kuku, (d) Kebersihan Rambut, (e) Kebersihan Pakaian. Data yang diperoleh kemudian di deskripsikan sesuai dengan indikator yang diteliti.

B. Analisis Data

1. Gambaran Kebersihan Gigi dan Mulut

Gambaran kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 53 orang dilihat dari sub variabel kebersihan gigi dan mulut diperoleh data sebagai berikut, berdasarkan data yang diperoleh melalui jawaban angket yang berjumlah 6 butir soal dari jawaban responden diperoleh nilai terendah 18, sedangkan nilai tertinggi adalah 162, dengan skor rata-rata 3,9. Secara keseluruhan kebersihan gigi dan mulut yang diperoleh dari 53 orang responden untuk 6 butir pernyataan adalah sebesar 78% dan berada pada rentang skor 61-80%. Dengan

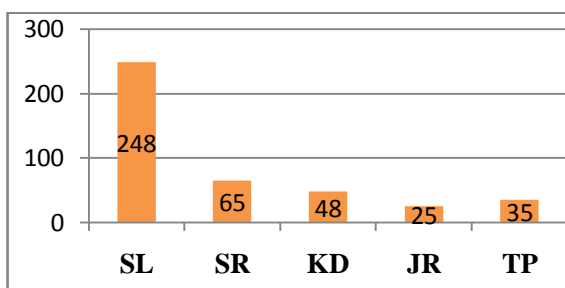
demikian dapat dikatakan bahwa kesehatan pribadi siswa pada kebersihan gigi dan mulut berada pada kategori baik.



Gambar 1. Histogram Kebersihan Gigi dan Mulut

2. Gambaran Kebersihan Kulit

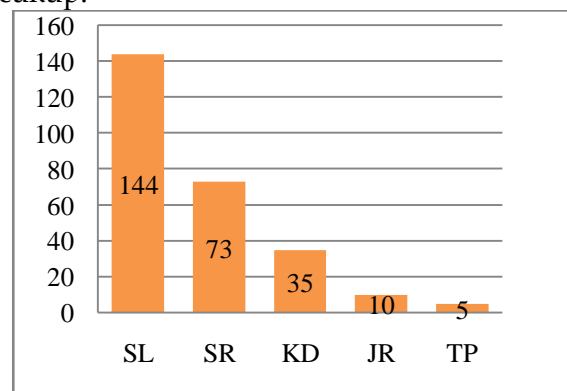
Gambaran kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 53 orang dilihat dari sub variabel kebersihan kulit diperoleh data sebagai berikut, berdasarkan data yang diperoleh melalui jawaban angket yang berjumlah 8 butir soal dari jawaban responden diperoleh nilai terendah 25, sedangkan nilai tertinggi adalah 248, dengan skor rata-rata 4,1. Secara keseluruhan kebersihan kulit yang diperoleh dari 53 orang responden untuk 8 butir pernyataan adalah sebesar 82% dan berada pada rentang skor 81-100%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesehatan pribadi siswa pada kebersihan kulit berada pada kategori sangat baik.



Gambar 2. Histogram Distribusi Hasil Kebersihan Kulit

3. Gambaran Kebersihan Kuku

Gambaran kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 53 orang dilihat dari sub variabel kebersihan kuku diperoleh data sebagai berikut, berdasarkan data yang diperoleh melalui jawaban angket yang berjumlah 9 butir soal dari jawaban responden diperoleh nilai terendah 5, sedangkan nilai tertinggi adalah 144, dengan skor rata-rata 4,6. Secara keseluruhan kebersihan kuku yang diperoleh dari 53 orang responden untuk 9 butir pernyataan adalah sebesar 46% dan berada pada rentang skor 41-60%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesehatan pribadi siswa pada kebersihan kuku berada pada kategori cukup.

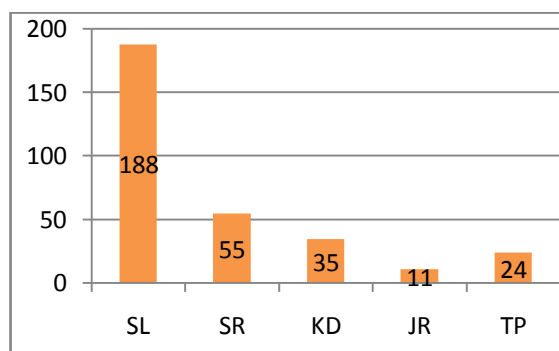


Gambar 3. Histogram Distribusi Hasil Kebersihan Kuku

4. Gambaran Kebersihan Rambut

Gambaran kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 53 orang dilihat dari sub variabel kebersihan rambut diperoleh data sebagai berikut, berdasarkan data yang diperoleh melalui jawaban angket yang berjumlah 6 butir soal dari jawaban responden diperoleh nilai terendah 11, sedangkan nilai tertinggi adalah 188, dengan skor rata-rata 4,2. Secara keseluruhan

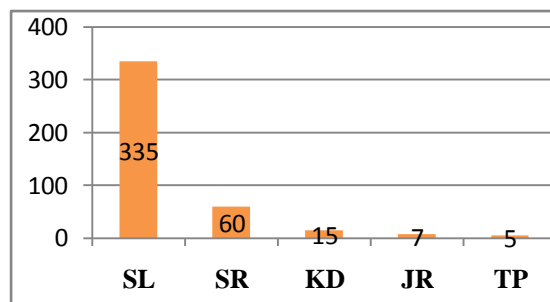
kebersihan rambut yang diperoleh dari 53 orang responden untuk 6 butir pernyataan adalah sebesar 46% dan berada pada rentang skor 81-100%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesehatan pribadi siswa pada kebersihan rambut berada pada kategori Sangat Baik.



Gambar 4. Histogram Distribusi Hasil Kebersihan Rambut

5. Gambaran Kebersihan Pakaian

Gambaran kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak yang berjumlah 53 orang dilihat dari sub variabel kebersihan pakaian diperoleh data sebagai berikut, berdasarkan data yang diperoleh melalui jawaban angket yang berjumlah 8 butir soal dari jawaban responden diperoleh nilai terendah 5, sedangkan nilai tertinggi adalah 335, dengan skor rata-rata 4,7. Secara keseluruhan kebersihan rambut yang diperoleh dari 53 orang responden untuk 8 butir pernyataan adalah sebesar 93% dan berada pada rentang skor 81-100%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kesehatan pribadi siswa pada kebersihan pakaian berada pada kategori Sangat Baik.



Gambar 5. Histogram Distribusi Hasil Kebersihan Pakaian

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tentang kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak, maka pada bab ini akan dijawab pernyataan dari rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya dan penjelasan bagaimana hasil-hasil penelitian.

Pelaksanaan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut siswa sebaiknya diterapkan sejak anak usia sekolah. Peneliti melihat secara keseluruhan berdasarkan jawaban responden pada angket yaitu tingkat capaian kebersihan gigi dan mulut sebesar 78%, itu artinya kebersihan gigi dan mulut siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan tualang Kabupaten Siak berada pada klasifikasi baik. Siswa sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak masih banyak yang tidak melakukan sikat gigi malam sebelum tidur dan kumur-kumur sesudah makan seharusnya klasifikasi kebersihan gigi dan mulut berada pada klasifikasi sangat baik karena kesehatan gigi dan mulut merupakan salah satu masalah yang dapat menyebabkan siswa menjadi tidak sekolah dan mengganggu proses pembelajaran yang disebabkan sakit gigi. Sudah seharusnya siswa sekolah dasar merawat dan menjaga kebersihan gigi dan mulutnya dari makan-makanan manis, permen, dan minuman dingin seperti es agar terhindar dari berbagai

penyakit gigi dan mulut. Pelaksanaan pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut tidak hanya dijaga oleh siswa karena orang tua juga berperan untuk memperhatikan dan membantu siswa merawat gigi dan mulut di rumah.

Pelaksanaan pemeliharaan kesehatan kulit memiliki dampak baik terhadap kehidupan seseorang, kulit yang bersih akan terlihat elastis dan lembab dari luar, kulit sehat tidak memiliki bekas luka akibat penyakit pada kulit. Peneliti melihat secara keseluruhan berdasarkan hasil jawaban responden pada angket tingkat capaian kebersihan kulit sebesar 82%, itu artinya kebersihan kulit siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak berada pada klasifikasi Sangat baik. Siswa banyak melakukan aktivitas di sekolah daripada di rumah sehingga siswa banyak bermain dengan teman-temannya di sekolah hal ini menyebabkan keringat dan baju menjadi kotor akibat debu yang menempel. Siswa seharusnya mencuci tangan sebelum memulai pelajaran, mengganti pakaian yang sudah kotor akibat keringat dan debu karena hal tersebut sangat mempengaruhi kesehatan pribadi siswa dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Dalam usia sekolah dasar kebersihan kulit merupakan hal yang perlu diperhatikan agar siswa memiliki kulit yang bersih dan terbebas dari penyakit pada kulit.

Pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi siswa terhadap kuku belum terlaksana semestinya. Peneliti melihat responden sebagai siswa sekolah dasar bahwa secara keseluruhan tingkat capaian kebersihan kuku sebesar 46%, itu artinya kebersihan kuku siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak berada pada klasifikasi sedang. Berdasarkan jawaban angket yang diperoleh terlihat bahwa siswa Sekolah Dasar Negeri 15

Kecamatan Tualang Kabupaten Siak masih malas memotong kuku dan membersihkan kuku, masih ada siswa yang jarang mencuci tangan sebelum makan, maka dari itu kebersihan kuku siswa masih berada pada klasifikasi sedang. Seharusnya siswa kelas IV dan V Sekolah Dasar sudah mengerti dan mengetahui bagaimana cara pelaksanaan pemeliharaan kebersihan kuku, memiliki kuku yang bersih dan sehat akan membuat siswa terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh kuman pada kuku kotor.

Pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi siswa terhadap kebersihan rambut sudah diterapkan menjadi kebiasaan merawat rambut agar tetap bersih dengan mencuci rambut minimal 2 kali seminggu menggunakan sampo. Berdasarkan jawaban yang peneliti dapatkan dari angket siswa banyak memilih pernyataan selalu menyisir rambutnya agar tetap terlihat rapi setiap hari. Peneliti melihat secara keseluruhan tingkat capaian kebersihan rambut sebesar 82%, itu artinya kebersihan rambut siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak berada pada klasifikasi sangat baik. Siswa sekolah dasar harus memiliki rambut yang bersih dan wangi agar terhindar dari penyakit gatal seperti ketombe dan masalah pada kulit kepala akibat kutu menempel yang dapat mengganggu aktivitas belajar di sekolah dan sehari-hari di rumah.

Pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi dalam menjaga dan merawat pakaian yang dikenakan sesuai aktivitas. Peneliti melihat berdasarkan jawaban responden pada pernyataan angket bahwa secara keseluruhan tingkat capaian kebersihan pakaian sebesar 93%, itu artinya kebersihan pakaian siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak berada pada klasifikasi sangat baik. Dengan

demikian terlihat dari jawaban pernyataan angket bahwa siswa sudah mengerti mengenai pelaksanaan pemeliharaan kebersihan pakaian seperti mengganti pakaian yang sudah kotor, meletakkan pakaian yang kotor pada tempatnya, dan memakai pakaian bersih dan rapi. Hal ini harus dipertahankan karena pakaian yang bersih dan rapi sangat mempengaruhi gerak siswa serta keindahan tubuh siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari sehingga siswa terhindar dari serangan penyakit yang disebabkan oleh pakaian yang digunakannya.

Kebersihan pribadi merupakan tuntutan sikap atau tindakan kepada seseorang dalam keadaan sehat dan bersih dari berbagai macam penyakit yang meliputi jasmani dan rohani. Menurut asumsi peneliti kondisi kesehatan pribadi yang dimiliki oleh siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak ternyata sudah baik, hal ini dilihat dari presentase jumlah siswa yaitu 75,16% dimana hampir sebagian diantara mereka telah memperhatikan dan menjaga kesehatan pribadinya. Kesehatan pribadi siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak harus ditingkatkan menjadi sangat baik, karena kesehatan pribadi adalah usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai kualitas hidup yang tinggi. Semua itu tentunya tidak terlepas dari perilaku hidup sehat dan bersih sekaligus rasa peduli terhadap diri sendiri, keluarga, dan lingkungannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan setelah dilaksanakannya penelitian dapat diambil kesimpulan secara keseluruhan bahwa Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 15 Kecamatan Tualang Kabupaten Siak berada pada klasifikasi Baik dengan persentase 75,16%. Hal ini harus ditingkatkan lagi karena kesehatan merupakan bagian hidup paling utama agar dapat mewujudkan kehidupan yang sejahtera dan berkualitas. Usaha dalam pelaksanaan pemeliharaan kesehatan pribadi meliputi menjaga, memelihara, dan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam batas-batas kemampuannya agar mendapatkan kesenangan jasmani dan rohani, meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar siswa di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik, Maryunani. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Depkes RI. 2002. *Cara Melaksanakan UKS di Sekolah Dasar*. Jakarta: Erlangga.
- Nirwandi, N. (2016). *Tinjauan Mengenai Penerapan Lingkungan Sehat Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Padang Barat Kota Padang*. *Performa Olahraga*, 1(02), 157-174.
- 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.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-Undang RI No. 36 Tahun 2009 *Tentang Kesehatan Bersama Penjelasannya*.