

**Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas Atas (kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso****Yuyun Fitriani Santoso^{1✉}, Tri Rustiadi²**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²**History Article**

Received : 19 August 2020
Accepted : December 2020
Published : December 2020

Keywords:

Elementary School; Personal
Hygiene; Upper Grade

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas atas (kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang Tahun 2020. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis deskripsi presentase. Hasil penelitian menjelaskan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas atas (kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang tahun 2020 yaitu untuk kategori "sangat tinggi" sebanyak 11 siswa atau sebesar 26,19%. Kategori "tinggi" sebanyak 25 siswa atau sebesar 59,52%. Kategori "cukup" sebanyak 6 siswa atau sebesar 14,29%. Kategori "kurang" sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas atas (kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang tahun 2020 masuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 78,75%. Saran bagi siswa hendaknya dapat mempertahankan kebiasaan berperilaku hidup sehat dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Saran bagi guru hendaknya lebih memperhatikan kesehatan pribadi siswa dan memberikan pengarahan kepada siswa untuk menjaga kesehatannya.

Abstract

This study aims to determine the healthy living behavior of upper class students (class IV) Elementary School in the Yos Sudarso Cluster, Batang District, 2020. This research is a quantitative descriptive study with a survey method. The sampling technique uses random sampling. The data analysis technique used descriptive percentage. The results of the study explained that the healthy living behavior of upper grade (grade IV) elementary schools in the Yos Sudarso Cluster of the Tulis District of Batang Regency in 2020 was for the "highest" category of 11 students or 26.19%. The "higher" category are 25 students or 59.52%. The category of "quite high" as many as 6 students or by 14.29%. The category of "less" is 0 students or 0%. From the results of the research concluded that the healthy living behavior of upper grade students (grade IV) Elementary School in the Yos Sudarso Cluster Subdistrict Tulis Batang Regency in 2020, included in the high category that is 78.75%. The Suggestions for students should be able to maintain healthy living habits and apply them in everyday life. The Suggestions for teachers should pay more attention to students personal hygiene and provide guidance to students to maintain their health.

How To Cite:

Santoso, Y. F., & Rustiadi, T., (2020). Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas Atas (kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 375 – 381

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah salah satu mata pelajaran tentang kesehatan yang diajarkan di sekolah kepada siswa. PJOK merupakan pelajaran wajib di sekolah karena masuk dalam kurikulum pendidikan dan merupakan integral dari pendidikan secara keseluruhan (Putro, 2019:174). Usia sekolah dasar merupakan saat yang tepat untuk diberikan penanaman dan pembentukan pribadi yang sehat karena anak usia sekolah dasar peka terhadap perubahan sehingga dapat terbentuk generasi yang sehat (Junianto, 2017:7).

Pendidikan kesehatan menurut Marmi (2014:7) adalah suatu penerapan konsep pendidikan didalam bidang kesehatan atau merupakan suatu kegiatan untuk membantu individu, kelompok, atau masyarakat dalam meningkatkan kemampuan atau perilakunya, untuk mencapai kesehatan secara optimal.

Pendidikan kesehatan di sekolah biasanya dilaksanakan bersamaan dengan program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Akan tetapi program pendidikan kesehatan di sekolah untuk saat ini tidak tersedia waktu khusus, sehingga menjadi kendala bagi guru dan petugas dalam melaksanakan pendidikan kesehatan (Leni, 2018: 21).

Menurut Rahman (2018:154), kesehatan pribadi merupakan cara manusia untuk merawat dan menjaga kesehatannya. Kesehatan pribadi merupakan sebuah upaya dan tindakan yang dilakukan oleh seseorang untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan dirinya sendiri dalam batas kemampuannya.

Menurut Yuda (2017:141) untuk mengoptimalkan peningkatan kesehatan pribadi siswa harus diperhatikan secara keseluruhan faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi kesehatan pribadi siswa.. Masalah kesehatan pada anak dapat dipandang sebagai perwujudan dari rendahnya pengetahuan dan sikap orang tua tentang pola asuh anak (Iwawo, 2015:717). Orang tua mempunyai peran dan fungsi yang bermacam-macam salah satunya yaitu mendidik anak. Pola asuh merupakan interaksi anak dan orang tua mendidik, membimbing, dan mendisiplinkan serta melindungi anak untuk mencapai kedewasaan yang sesuai dengan norma yang ada di masyarakat (Widyasofi, 2018:238).

Kunci utama dari kesehatan pribadi adalah dengan pola hidup sehat yang dilakukan dengan kegiatan-kegiatan hidup sehat secara berulang-ulang dan terus menerus. Menurut Sudjana (2016:549) salah satu cara untuk menjaga kesehatan anak-anak adalah dengan menjadikan

kebersihan pribadi sebagai kebiasaan. Hal ini mengacu pada cuci tangan, memotong kuku, mengganti pakaian, mencuci rambut, dan gosok gigi.

Kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap orang termasuk anak-anak usia sekolah dasar, harapannya dengan menjaga kesehatan diri sendiri siswa dapat terjaga kesehatannya dan terhindar dari penyakit serta dapat beraktivitas dengan baik.

Siswa sekolah dasar dikenal dengan keaktifannya terutama untuk melakukan aktivitas diluar rumah seperti bermain dan berolahraga. Di lingkungan sekitar rumah peneliti kebanyakan anak-anak usia sekolah dasar menyukai permainan yang berhubungan dengan aktivitas fisik seperti berlari, sepak bola, bersepeda, dan permainan lainnya. Dengan aktivitas fisik seperti itu maka diharapkan anak-anak usia sekolah dasar dapat menjaga kebersihan dirinya sendiri dengan melakukan pembiasaan dan perilaku hidup sehat yang berawal dari dirinya sendiri. Sehingga diperlukan adanya pengawasan dari orang tua maupun guru agar siswa dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat.

Hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri Kenconorejo 03 didapatkan hasil bahwa materi pendidikan kesehatan yang diajarkan kepada siswa intensitasnya lebih sedikit daripada materi aktivitas yang berhubungan dengan olahraga. Guru lebih menekankan aktivitas fisik pada saat pembelajaran penjas berlangsung. Sehingga siswa tidak banyak mengetahui tentang kesehatan pribadi. Selain itu, siswa terkadang tidak mencuci tangan ketika hendak makan. Padahal sebelumnya siswa beraktivitas seperti olahraga, bermain, dan juga proses kegiatan belajar mengajar. Ada beberapa siswa kelas IV juga kurang memperhatikan penampilannya. Seperti baju yang tidak rapi dan kotor, serta rambut yang tidak ditata dengan rapi.

Berdasarkan masalah tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas Atas (Kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang Tahun 2020". Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amirul Widyasofi (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kesehatan pribadi Siswa SD Negeri 1, 2, 3 dan 4 Miji Mojokerto studi pada peserta didik kelas 2 SD Negeri 1, 2, 3 dan 4 Miji Mojokerto memiliki hasil kesehatan pribadi siswa dalam kategori baik (79.7%) yaitu 110 siswa, dan kategori buruk (20%) yaitu 28 siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan yang akan diteliti yaitu

“Bagaimana Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas Atas (Kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang Tahun 2020?”. Dari rumusan masalah yang sudah dituliskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas atas (kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang Tahun 2020.

METODE

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka (Sugiyono, 2011). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan mengumpulkan data secara langsung. Data yang diperoleh nantinya akan diolah menjadi data persentase dan akan diklasifikasikan agar diperoleh kesimpulan. Lokasi penelitian berada di Kecamatan Tulis tepatnya Sekolah Dasar di Gugus Yos Sudarso yang telah ditetapkan menjadi sampel dalam penelitian yaitu SDN Simbangiati, SDN Kenconorejo 02, SDN Kedungsegog 01, dan SDN Kenconorejo 03.

Populasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini merupakan siswa kelas 4 sekolah dasar di Gugus Yos Sudarso yang berjumlah 8 sekolah dasar dengan 196 siswa. Dari populasi tersebut, diambil sebanyak 50% dari jumlah sekolah dasar untuk dijadikan sampel penelitian dan terpilih sebanyak 42 siswa secara acak yang menjadi responden dalam pengambilan data. Dalam penelitian ini terdapat satu variabel yaitu perilaku hidup sehat siswa kelas atas (kelas IV) Sekolah Dasar Di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang Tahun 2020.

Teknik pengambilan data penelitian yaitu dengan menggunakan kuesioner dan lembar observasi. Kuesioner dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran dari tingkat kesehatan pribadi siswa kelas atas sekolah dasar. Dalam kuesioner akan diungkap aspek-aspek antara lain: 1) kesehatan kulit; 2) kesehatan rambut; 3) kesehatan mata; 4) kesehatan telinga; 5) kesehatan hidung; 6) kesehatan kuku; 7) kesehatan gigi dan mulut; 8) kesehatan kaki dan tangan; 9) kesehatan kesehatan pakaian; 10) kesehatan reproduksi. Metode observasi digunakan untuk menganalisis obyek secara sistematis dengan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung.

Untuk mengukur validitas instrumen penelitian menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas yang digunakan yaitu rumus *product moment* dari Pearson. Sedangkan reliabilitas instrumen yang digunakan yaitu rumus *Alpha Cronbach* dengan kriteria jika nilai *Cronbach Alpha Based on Standardized* lebih besar dari 0,60. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan menunjukkan bahwa instrumen reliabel, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,918. Dengan demikian instrumen penelitian ini layak untuk digunakan.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik deskripsi prosentase. Untuk menghitung persentase dari suatu nilai maka digunakan rumus sebagai berikut:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

DP = deskriptif persentase

N = skor empiris (skor yang diperoleh)

N = skor ideal/ jumlah skor total nilai responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan pada 11-13 Maret 2020 di SDN Simbangiati, SDN Kenconorejo 02, SDN Kedungsegog 01, dan SDN Kenconorejo 03. Jumlah responden dalam penelitian yaitu 42 orang siswa yang dipilih secara acak. Berikut disajikan tabel persentasi hasil kesehatan pribadi siswa kelas 4 di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang tahun 2020:

Tabel 1. Hasil Persentase Kuesioner Kesehatan Pribadi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
81,28% - 100%	Sangat Tinggi	11	26,19%
62,52% - 81,27%	Tinggi	25	59,52%
43,76% - 62,51%	Cukup Tinggi	6	14,29%
25% - 43,75%	Kurang	0	0%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan data pada tabel hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas iv sekolah dasar di gugus yos sudarso kecamatan tulis kabupaten batang tahun 2020 diperoleh hasil, untuk kategori “sangat

tinggi” sebanyak 11 siswa atau sebesar 26,19%; kategori “tinggi” sebanyak 25 siswa atau sebesar 59,52%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 6 siswa atau sebesar 14,29%; dan kategori “kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Dari hasil keseluruhan untuk tingkat kesehatan pribadi di dapatkan hasil sebesar 78,75% dalam kategori “tinggi”.

Tabel 2. Hasil Persentase Observasi Kesehatan Pribadi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
81,28% - 100%	Sangat Sehat	12	28,57%
62,52% - 81,27%	Sehat	25	59,52%
43,76% - 62,51%	Cukup Sehat	5	11,90%
25% - 43,75%	Tidak Sehat	0	0%
Jumlah		42	100%

Berdasarkan hasil data tabel observasi yang dilakukan pada perilaku hidup sehat siswa kelas IV sekolah dasar di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang tahun 2020 diperoleh hasil bahwa untuk kategori “sangat sehat” sebanyak 12 siswa atau sebesar 28,57%; kategori “sehat” sebanyak 25 siswa atau sebesar 59,52%; kategori “cukup sehat” sebanyak 5 siswa atau 11,90%; dan untuk kategori “tidak sehat” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0,00%. Sehingga untuk keseluruhan hasil observasi sebesar 79,70% dengan kategori “sehat”.

Kesehatan bertujuan untuk peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara optimal. Perilaku hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin dimulai dari pendidikan dasar baik di rumah maupun di sekolah. Penanaman pola hidup sehat harus diawali dari individu anak untuk dapat dimengerti pengetahuan tentang kesehatan pribadi masing-masing. Pada bagian ini akan membahas uraian mengenai perilaku hidup sehat siswa kelas IV sekolah dasar di Gugus Yos Sudarso Kecamatan Tulis Kabupaten Batang tahun 2020.

Dilihat dari hasil penelitian, hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah melakukan aktivitas kesehatan pribadi sebagai usaha menjaga kesehatan diri mereka sendiri yang ditunjukkan dari hasil kuesioner dan observasi dengan hasil yang baik dari semua aspek kesehatan pribadi. Hanya saja dari semua aspek kesehatan pribadi ada yang perlu ditingkatkan

lagi kebersihannya yaitu kebersihan rambut dan kebersihan gigi dan mulut.

Berdasarkan teori dijelaskan bahwa ada 10 aspek kesehatan pribadi yang mendasari tingkat kesehatan pribadi yaitu kesehatan kulit, kesehatan rambut, kesehatan mata, kesehatan telinga, kesehatan hidung, kesehatan kuku, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan kaki dan tangan, kesehatan pakaian, dan kesehatan reproduksi. Berikut penjelasan dari masing-masing aspek tersebut:

Kesehatan Kulit

Hasil penelitian kesehatan kulit menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 20 siswa atau sebesar 47,62%; kategori “tinggi” sebanyak 21 siswa atau sebesar 50%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 0 siswa atau sebanyak 0%; dan kategori “kurang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,38%, rata-rata persentase untuk kesehatan kulit yaitu masuk dalam kategori “tinggi” sebesar 85,11%. Hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa linier dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa siswa mempunyai kesadaran dalam menjaga kesehatan kulit secara baik dengan mandi 2 kali sehari, mandi menggunakan sabun, dan mengeringkan badan setelah mandi. Sehingga kulit menjadi bersih, halus, tidak ada bercak merah dan lentur.

Kesehatan Rambut

Hasil penelitian kesehatan rambut menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 5 siswa atau sebesar 11,90%; kategori “tinggi” sebanyak 25 siswa atau sebesar 60%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 12 siswa atau sebesar 29%; dan kategori “kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Dari hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa linier dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu berarti sebagian siswa sudah mempunyai kesadaran dalam menjaga kesehatan rambutnya dengan baik yaitu keramas menggunakan sampo, menyisir rambut, dan memotong rambut ketika sudah panjang. Sehingga rambut menjadi hitam, tidak rontok, lembut, dan tidak bercabang.

Hal ini sejalan dengan pendapat Soenarjo bahwa cara perawatan rambut yaitu dengan dicuci dengan *shampoo* dan rambut disisir.

Kesehatan Mata

Hasil penelitian kesehatan mata menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 10 siswa atau sebesar 23,81%; kategori “tinggi” sebanyak 24 siswa atau sebesar

57,14%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 8 siswa atau sebesar 19,05%; dan kategori “kurang” sebanyak 0 siswa atau sebesar 0%. Sehingga untuk rata-rata hasil kesehatan mata di dapat hasil sebesar 72,97% yaitu masuk ke dalam kategori “tinggi”. Hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa sejalan dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu dapat diartikan bahwa siswa sangat memperhatikan kesehatan mata nya yaitu dengan makan makanan yang mengandung vitamin A, membaca dengan posisi duduk yang baik, dan tidak mengusap mata ketika kemasukan debu. Sehingga mata tidak merah, tidak ada bercak putih, dan tidak berair.

Kesehatan Telinga

Hasil penelitian kesehatan telinga menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 28 siswa atau sebesar 66,67%; kategori “tinggi” sebanyak 11 siswa atau sebesar 26,19%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 2 siswa atau sebesar 4,76%; dan kategori “kurang” sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,38%. Maka untuk hasil rata-rata kesehatan telinga masuk dalam kategori “tinggi” yaitu sebesar 84,32%. Hasil penelitian tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa sejalan dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu maka dapat dikatakan bahwa sebagian siswa menjaga kesehatan telinga dengan baik yaitu telinga dibersihkan ketika sudah kotor dan telinga dibersihkan saat mandi. Dengan begitu maka kebersihan telinga siswa menjadi baik, lubang telinga bersih dan telinga luar juga bersih sehingga dapat berfungsi dengan baik.

Kesehatan Hidung

Hasil penelitian kesehatan hidung menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 12 siswa atau sebesar 28,57%; kategori “tinggi” sebanyak 21 siswa atau sebesar 50,00%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67%; dan kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 5%. Dengan rata-rata untuk kesehatan hidung yaitu masuk dalam kategori “tinggi” dengan 76,19%. Hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa linier dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu dapat dikatakan bahwa siswa menjaga kebersihan hidungnya dengan baik yaitu membersihkan lubang hidung ketika mandi, membersihkan hidung ketika kotor, dan menutup hidung saat mencium bau busuk. Sehingga

kesehatan hidung siswa baik, bersih, dan dapat berfungsi dengan baik.

Kesehatan Kuku

Hasil penelitian kesehatan kuku menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 33 siswa atau sebesar 78,57%; kategori “tinggi” sebanyak 8 siswa atau sebesar 19,05%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 1 siswa atau sebesar 2,38%; dan kategori “kurang” sebanyak 0 siswa atau sebanyak 0%. Dengan rata-rata hasil kesehatan kuku yaitu kategori “sangat tinggi” dengan jumlah 87,5%. Hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa linier dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu dapat diartikan bahwa sebagian siswa sudah melakukan kebiasaan hidup bersih dengan memotong kuku ketika sudah panjang dan mencuci tangan ketika kotor. Sehingga kuku menjadi kuat, berwarna kemerahan permukaan halus, dan bersih.

Hal ini sejalan dengan pendapat Jose (2018: 135) yang mengatakan bahwa kuku yang sehat memiliki tekstur permukaan rata halus, tanpa lubang atau alur.

Kesehatan Gigi dan Mulut

Hasil penelitian kesehatan gigi dan mulut menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 15 siswa atau sebesar 35,71%; kategori “tinggi” sebanyak 33,33%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 11 siswa atau sebesar 26,19%; dan untuk kategori “kurang” sebanyak 2 siswa atau sebesar 5%. Dengan rata-rata untuk kesehatan gigi dan mulut masuk ke dalam kategori “tinggi” sebesar 72,38%. Hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa sesuai dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu dapat diartikan bahwa sebagian siswa sudah menerapkan perilaku hidup bersih dengan menggosok gigi 2 kali sehari dan menggosok gigi ketika hendak tidur. Sehingga gigi siswa menjadi bersih, tidak berbau, dan bibir tidak pecah-pecah. Namun sebagian siswa masih mengalami gigi berlubang dan gigi kurang bersih.

Hal ini sejalan dengan jurnal Sondang Pintauli (2010: 380) yang menjelaskan cara paling mudah merawat gigi adalah dengan rutin gosok gigi dua kali sehari dan sebelum tidur.

Kesehatan Tangan dan Kaki

Hasil penelitian kesehatan tangan dan kaki menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 27 siswa atau sebesar 65,29%; kategori “tinggi” sebanyak 8 siswa atau sebesar 19,05%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67%; dan untuk kategori “kurang”

sebanyak 0 siswa. Dari hasil tersebut maka untuk rata-rata kesehatan tangan dan kaki yaitu masuk ke dalam kategori “tinggi” dengan jumlah 84,67%. Dari hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa sesuai dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu dapat diartikan bahwa sebagian siswa menjaga kesehatan tangan dan kakinya dengan baik yaitu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, mencuci kaki secara rutin, dan menggunakan alas kaki. Sehingga tangan dan kaki siswa menjadi bersih dan tidak berbau.

Kesehatan Pakaian

Hasil penelitian kesehatan pakaian menunjukkan bahwa persentase untuk kategori “sangat tinggi” sebanyak 24 siswa atau sebesar 57,14%; kategori “tinggi” sebanyak 11 siswa atau sebesar 26,19%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67%; dan untuk kategori kurang sebanyak 0 siswa atau sebanyak 0%. Sehingga hasil dari rata-rata untuk kesehatan pakaian yaitu masuk ke dalam kategori “tinggi” dengan jumlah 80,15%. Dari hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa sesuai dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu menunjukkan bahwa sebagian siswa sudah menjaga kebersihan pakaian dengan baik yaitu mencuci pakaian ketika sudah kotor dan pakaian di setrika. Sehingga pakaian menjadi bersih dan tidak bedebu meskipun ada beberapa siswa yang pakaiannya kotor dan kusut.

Hal ini sejalan dengan pendapat Soenarjo yang menyatakan cara menjaga kebersihan pakaian diantaranya yaitu mengganti pakaian setiap hari dan mencuci pakaian dengan sabun.

Kesehatan Reproduksi

Hasil penelitian kesehatan reproduksi menunjukkan bahwa persentase kategori “sangat tinggi” sebanyak 31 siswa atau sebesar 73,81%; kategori “tinggi” sebanyak 7 siswa atau sebesar 16,67%; kategori “cukup tinggi” sebanyak 4 siswa atau sebesar 9,52%; dan kategori “kurang” sebanyak 0 siswa. Dengan hasil tersebut maka untuk rata-rata kesehatan reproduksi yaitu masuk ke dalam kategori “sangat tinggi” dengan jumlah 90,47%. Hasil tersebut menandakan bahwa perilaku hidup sehat yang dilakukan oleh siswa linier dengan kondisi yang dimiliki siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan begitu menunjukkan bahwa sebagian siswa menjaga kesehatan reproduksi nya dengan baik yaitu mencuci tangan ketika buang air besar dan kecil serta memakai celana dalam

yang bersih. Sehingga kesehatan reproduksinya bersih dan sehat.

Hal ini sama dengan pendapat Djonet Sutamto dalam Anik (2016) yang mengemukakan bahwa usaha agar terhindar dari penyakit kelamin diantaranya rutin membersihkan alat kelamin, cuci tangan sesudah maupun sebelum buang air besar atau kecil, dan memakai celana dalam yang bersih.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas atas (kelas IV) Sekolah Dasar di Gugus kategori tinggi dengan tingkat persentase Kecamatan Tulis Yos Sudarso Kabupaten Batang tahun 2020 masuk dalam sebesar 78,75% untuk hasil dari kuesioner. Secara rinci dari aspek-aspek yang terkandung dalam tingkat kesehatan kuku dan kesehatan reproduksi masuk ke dalam kategori sangat tinggi. Dan untuk aspek lain yaitu kesehatan kulit, kesehatan rambut, kesehatan mata, kesehatan telinga, kesehatan hidung, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan tangan, dan kesehatan pakaian masuk ke dalam kategori tinggi.

Sedangkan untuk hasil observasi perilaku hidup sehat masuk dalam kategori sehat dengan persentase sebesar 79,70%. Dari hasil tersebut secara rinci dari aspek kesehatan kulit, kesehatan mata, dan kesehatan hidung masuk ke dalam kategori sangat tinggi. Dan untuk aspek kesehatan rambut, kesehatan telinga, kesehatan kuku, kesehatan gigi dan mulut, kesehatan tangan, kesehatan pakaian, dan kesehatan reproduksi masuk ke dalam kategori sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, L., & Gazali, N. 2018. Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar. *Jurnal Keolahragaan*. 6(1): 20-28.
- Iwawo, r., mengko, s., & dehoop, j. 2015. Survey kesehatan hidung anak bersehati komunitas dinding manado. *Jurnal e-clinic (eCI)*, 3(2): 717-720.
- Junianto, A.R.D., & Juanita, D.H.N. 2017. Perbandingan Kesehatan Pribadi Siswa Berdasarkan Letak Geografis di Pesisir Dan Kota (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN VII Brondong di Kabupaten Lamongan dan Siswa Kelas IV SDN IV Jetis di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. 05(01): 6-11.

- Marni. 2014. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putro, G.S., & Wahjuni, E.S. 2019. Perbandingan Kesehatan Pribadi Siswa SDN Sugihwaras 3 Dengan Siswa MI Sururiyah Kecamatan Sugihwaras Kabupaten Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. 07(03): 173-177.
- Rahman, A., Tosepu, R., et al. 2018. Personal Hygiene, Sanitation And Food Safety Knowledge Of Food Workers At The University Canteen In Indonesia. *Public Health of Indonesia*. 4(4): 154-161.
- Sahudi, U. 2017. Hubungan Pengetahuan Kesehatan Pribadi Dengan Perilaku Hidup Sehat Pada Siswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*. 3(1): 26-30.
- Sudjana, B., Afriandi, I., & Djais, J.T. 2016. Correlation of Personal Hygiene Knowlegde, Attitude and Practies among School Children in Sumedang, Indonesia. *Althea Medical Journal*. 3(4): 549-555.
- Widyasofi, A., & Juanita D.H.N. 2018. Profil Kesehatan Pribadi Siswa SD Negeri 1, 2, 3 Dan 4 Miji Mojokerto Studi Pada Peserta Didik Kelas 2 SD Negeri 1, 2, 3 Dan 4 Miji Mojokerto. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. 06(02): 236-241.
- Yuda, D.I., & Prihanto, J.B. 2017. Perbandingan Kesehatan Pribadi Siswa Sebagai Dampak Materi Pendidikan Kesehatan Kesehatan Antara di Sekolah Umum Dengan Sekolah Berbasis Agama. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*. 05(01): 140-144.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Soenarjo, R.J. (2008). *UKS Usaha Kesehatan Sekolah*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Anggowarsito, J. L. (2018). Kuku Sebagai Petunjuk Penyakit Lain. *Jurnal Widya Medika*, 123-142.
- Pintauli, S. (2010). Analisis Hubungan Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Gigi dan Mulut Terhadap Status Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD dan SMP di Medan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 16(4), 376-390.
- 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 UNY.