



What is the Level of Personal Health Knowledge of Grade VI Students? An Investigation on Upper Primary School Students

**Bayu Insanistyo¹⁾, Yahya Eko Nopiyanto²⁾, Ibrahim³⁾, Ipa Sari Kardi⁴⁾,
Bayu Nirwana Sandi⁵⁾**

Program Studi Pendidikan Jasmani

^{1,2}Universitas Bengkulu

Email: ¹bayuinsanistyo@unib.ac.id, ²yahyaekonopiyanto@unib.ac.id

^{3,4}Universitas Cenderawasih

Email: ³ibrahimibe616@gmail.com, ⁴ipaatletikteam@gmail.com

⁵Sekolah Dasar Negeri Mangunharjo

Email: ⁵mardi4293@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the level of personal health knowledge of class VI students at SD Mangunharjo. The method used is descriptive quantitative. The population and research sample were all 18 students of class VI at SD Mangunharjo. The data collection technique uses a questionnaire consisting of 6 indicators. Data analysis technique uses descriptive quantitative by calculating the mean value and standard deviation. The results of the study stated that the level of student knowledge in terms of personal hygiene indicators was in the moderate category, the indicators of regular living habits were in the moderate category, the food indicators were in the moderate category, environmental hygiene was in the medium category, disease prevention was in the moderate category, and health examination is in the moderate category. It can be concluded that the level of personal health knowledge of class VI students at SD Mangunharjo is in the moderate category.

Keywords: Knowledge, Personal Health, Students

Bagaimana Tingkat Pengetahuan Kesehatan Pribadi Siswa Kelas VI? Investigasi Pada Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VI di SD Mangunharjo. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas VI di SD Mangunharjo yang berjumlah 18 siswa (putra: 8 siswa dan putri: 10 siswa). Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang terdiri dari 6 indikator. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rerata dan standar deviasi. Hasil penelitian menyebutkan bahwa tingkat pengetahuan siswa ditinjau dari indikator kebersihan diri berada pada kategori sedang, pada indikator kebiasaan hidup teratur berada pada kategori sedang, pada indikator makanan berada pada kategori sedang, kebersihan lingkungan berada pada kategori sedang, pencegahan terhadap penyakit berada pada kategori sedang, dan pemeriksaan kesehatan berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas VI di SD Mangunharjo berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: Pengetahuan, Kesehatan Pribadi, Siswa

© 2023 UNIVERSITAS INSAN BUDI UTOMO

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

Info Artikel

Dikirim : 24 Desember 2022

Diterima : 14 November 2023

Dipublikasikan : 30 November 2023

✉ Alamat korespondensi: yahyaekonopiyanto@unib.ac.id

Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka
Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani yang diajarkan di satuan pendidikan yang ada di Indonesia memiliki peranan penting untuk meningkatkan taraf kehidupan siswa, termasuk meningkatkan kesehatan pribadi siswa di sekolah dasar (Lupton, 2021). Melalui berbagai materi yang terstruktur dalam pendidikan jasmani akan menuntun siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani sehingga mampu menjadi insan yang sehat secara fisik dan rohani (Chiang et al., 2014). Untuk mencapai taraf kesehatan siswa maka disusunlah salah satu materi yang wajib diajarkan oleh guru pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) yaitu pendidikan kesehatan (Sari, 2013). Setiap siswa di tingkat SD diupayakan untuk memiliki tingkat kesehatan pribadi yang baik. Kesehatan pribadi merupakan suatu keadaan yang dimiliki oleh seseorang yang hidup bersih, sehat, serta terbebas dari segala macam penyakit.

Taraf kesehatan pribadi siswa dapat tercapai jika siswa memiliki pengetahuan yang baik. Peningkatan pengetahuan siswa mengenai kesehatan pribadi harus ditanamkan sejak dini terutama di tingkat sekolah dasar (Khotimah et al., 2021). Siswa yang sedang belajar di tingkat sekolah dasar akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit dikarenakan sumber penyakit terdapat di berbagai tempat yang tersedia di lingkungan sekolah, seperti makanan yang dijual di kantin sekolah, toilet, bahkan di ruang kelas (Luthfi & Pitnawati, 2019). Oleh sebab itu, setiap siswa harus memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya kesehatan pribadi (Sulastri et al., 2022). Pengetahuan kesehatan pribadi yang perlu dimiliki oleh siswa sekurang-kurangnya meliputi pencegahan terhadap penyakit, kebersihan pribadi, kebiasaan hidup teratur, makanan, kebersihan lingkungan, dan pemeriksaan kesehatan (Sudjana et al., 2016).

Rendahnya upaya yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk menumbuhkan kesadaran hidup bersih dan sehat akan berdampak terhadap tingkat pengetahuan siswa terhadap cara memelihara kesehatan pribadi (Sudjana et al., 2016). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan secara acak kepada 3 siswa kelas 6 di SD Mangunharjo didapatkan berbagai fakta diantaranya adalah 2 siswa memiliki tingkat pengetahuan rendah tentang kesehatan pribadi yang digambarkan melalui rendahnya pengetahuan siswa mengenai cara mencegah penyakit, 2 siswa belum memiliki pengetahuan tentang makanan yang sehat, 3 siswa tidak melakukan cek

kesehatan secara berkala. Untuk mendapatkan tambahan informasi, juga dilakukan observasi terhadap siswa kelas VI yang mana hasilnya menyimpulkan bahwa masih terdapat siswa yang kurang memperhatikan kesehatan pribadinya.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengetahuan tentang PHBS pada siswa SMP berada pada kategori baik (Abidin, 2019). Selain itu hasil penelitian lainnya juga mengungkapkan bahwa tingkat pencapaian kesehatan pribadi dari indikator kesehatan gigi, mulut, kesehatan kulit, pakaian, dan rambut berada pada kategori baik, sedangkan tingkat capaian kesehatan pribadi indikator kesehatan kuku berada pada kategori sedang pada siswa Sekolah Dasar (Arianto, 2015). Lebih lanjut dipertegas hasil penelitian menunjukkan bahwa anak sekolah dasar kelas atas memiliki tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan berada pada kategori baik tentang PHBS (Akbar et al., 2023). Dari hasil wawancara tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai tingkat pengetahuan siswa kelas VI tentang kesehatan pribadi. Siswa kelas VI dipilih dalam penelitian ini dikarenakan pada masa ini siswa telah siap untuk mempelajari kecakapan baru yang diberikan oleh guru terutama kecakapan untuk hidup sehat (Sabani, 2019). Hasil penelitian ini akan memberikan gambaran yang jelas bagi guru penjas maupun pemangku kebijakan di SD Mangunharjo untuk meningkatkan pengetahuan dan kualitas kesehatan pribadi siswa melalui integrasi pada mata pelajaran pendidikan jasmai.

METODE

Metode penelitian deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini, untuk menggambarkan suatu fenomena secara nyata dan jelas tanpa memberikan perlakuan terhadap variabel yang sedang diteliti (Hamdi & Bahrudin, 2015). Seluruh siswa kelas VI yang ada di SD Mangunharjo dilibatkan sebagai populasi penelitian. Sampel yang digunakan berjumlah 18 siswa kelas VI yang diambil menggunakan teknik total sampling. Angket disusun dan dikembangkan oleh tim peneliti. Angket yang terdiri dari 6 indikator (kebersihan pribadi, kebiasaan hidup teratur, makanan, kebersihan lingkungan, pencegahan terhadap penyakit, dan pemeriksaan kesehatan) dan dikembangkan menjadi 18 item pertanyaan digunakan sebagai alat untuk mengambil data penelitian. Angket telah dilakukan

uji validitas dan dinyatakan valid dengan nilai sig < 0.05, dan nilai validitas sebesar 0, 915. Teknik deskriptif kuantitatif dengan menghitung nilai rerata, standar deviasi, dan membuat kategori digunakan untuk melakukan analisis data. Adapun formula yang digunakan untuk membuat kategori dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini (Azwar, 2017).

Tabel 1. Formula Kategori

No	Formula	Kategori
1	$X > (\mu + 1\sigma)$	Tinggi
2	$(\mu - 1\sigma) < X \leq (\mu + 1\sigma)$	Sedang
3	$X \leq (\mu - 1\sigma)$	Rendah

Keterangan:

μ : Nilai Rereta

1σ : Standar Deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran mengenai tingkat pengetahuan siswa mengenai kesehatan pribadi di SD Negeri Mangunharjo Kabupaten Musi Rawas Provinsi Sumatera Selatan disajikan melalui tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Tingkat Kesehatan Pribadi Siswa

No	Formula	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 80$	0	0	Tinggi
2	$46 < X \leq 80$	15	83 %	Sedang
3	$X \leq 46$	3	17%	Rendah

Dari hasil analisis data yang ditunjukkan pada tabel 2 digambarkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai kesehatan pribadi dominan berada pada kategori sedang. Dengan frekuensi sebanyak 15 siswa memiliki tingkat pengetahuan sedang, 3 siswa memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa maka dilakukan analisis pada masing-masing indikator yang digunakan, dan disajikan pada tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Tingkat Kesehatan Pribadi Siswa Pada Masing-masing Indikator

No	Indikator	Rerata	Standar Deviasi	Kategori
1	Kebersihan Pribadi	23,72	7,74	Sedang
2	Kebiasaan Hidup Teratur	6,05	2,57	Sedang
3	Makanan	7,88	2,32	Sedang
4	Kebersihan Lingkungan	3,72	1,48	Sedang
5	Pencegahan Terhadap Penyakit	8,00	2,19	Sedang
6	Pemeriksaan Kesehatan	3,38	1,53	Sedang

Dilihat pada tabel 3 diketahui bahwa pada masing-masing indikator tidak terdapat perbedaan kategori, dengan masing-masing indikator berada pada kategori sedang.

Tingkat pengetahuan kesehatan pribadi siswa kelas 6 di SD Negeri Mangunharjo ditinjau dari indikator kebersihan pribadi berada pada kategori sedang, dengan nilai rerata sebesar 23,72 dan standar deviasi sebesar 7,74. Dari data tersebut dapat digambarkan bahwa siswa kelas VI telah memiliki pengetahuan untuk membersihkan dirinya. Bagi siswa di tingkat SD setidaknya harus memiliki pengetahuan yang mendasar mengenai cara untuk memelihara dan menjaga kebersihan pribadi (Onibala et al., 2021). Kebersihan pribadi yang telah dilakukan oleh siswa kelas VI meliputi kebersihan badan, kulit, rambut, telinga, gigi, hidung, dan kuku. Kebersihan badan telah dilakukan oleh siswa kelas VI dengan cara minimal mandi pada pagi dan sore hari. Selanjutnya kebersihan kulit telah dilakukan oleh siswa kelas VI dengan cara mencuci tangan menggunakan sabun atau *hand sanitizer*. Kebersihan telinga, gigi, hidung, dan mulut juga telah dilakukan oleh siswa kelas VI. Dengan menerapkan pola hidup sehat dengan cara membersihkan diri secara teratur maka anak-anak akan terhindar dari berbagai kemungkinan penyakit yang dapat menular (Triani et al., 2017).

Tingkat pengetahuan siswa kelas VI ditinjau dari indikator kebiasaan hidup teratur juga berada pada kategori sedang. Kebiasaan hidup teratur terdiri dari beberapa item diantaranya adalah sarapan di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah, berangkat ke sekolah di pagi hari pada pukul 07.00 WIB, tidur malam dengan waktu maksimal pukul 21.00 WIB, dan melakukan olahraga secara teratur. Sebagian siswa kelas VI di SD Mangunharjo melakukan sarapan sebelum berangkat ke sekolah meskipun ada sebagian anak yang tidak sarapan. Kebiasaan sarapan pagi perlu ditumbuh kembangkan karena anak yang terbiasa sarapan pagi cenderung memiliki tingkat kecerdasan, status gizi, dan tingkat kebugaran jasmani yang baik

(Meriska et al., 2014). Selain itu, dengan berangkat pukul 07.00 WIB akan memberikan banyak ruang kepada anak dalam bersiap mengikuti pembelajaran di sekolah. Ketika anak terbiasa istirahat pukul 21.00 WIB maka akan memiliki kebugaran jasmani yang baik untuk mengikuti pembelajaran.

Untuk mencapai tingkat kesehatan pribadi yang optimal, siswa kelas VI SD perlu memiliki pengetahuan mengenai makanan yang sehat. Dari tabel 3 diketahui bahwa tingkat pengetahuan mengenai makanan berada pada kategori sedang. Maknanya adalah siswa kelas VI di SD Mangunharjo telah memiliki pengetahuan yang cukup namun perlu ditingkatkan lagi. Pengetahuan yang baik mengenai konsumsi makanan yang sehat dan seimbang akan membantu siswa dalam memilih jenis makanan yang baik sehingga akan membantu dirinya mencapai derajat kesehatan yang optimal (Suryandi et al., 2018).

Indikator keempat dalam penelitian ini adalah kebersihan lingkungan. Dilihat dari tabel 3 diketahui bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VI mengenai kebersihan lingkungan berada pada kategori sedang. Kebersihan lingkungan dalam penelitian ini termasuk kebersihan lingkungan sekolah dan rumah. Karakter siswa akan kebersihan lingkungan perlu diterapkan sejak usia SD karena akan membantu siswa untuk peduli terhadap lingkungannya (Ismail, 2021). Menanamkan pengetahuan mengenai kebersihan lingkungan sangat penting bagi siswa kelas SD sebagai bekal untuk membentuk pribadi yang sadar lingkungan di masa yang akan datang (Aryanti, 2020).

Pada indikator kelima yaitu pencegahan penyakit yang dapat dilihat pada tabel 3, tingkat pengetahuan siswa berada pada kategori sedang. Pada indikator ini sebagian besar siswa kelas VI di SD Mangunharjo telah mengetahui bahwa untuk dapat mencegah terjadinya penyakit maka harus menjaga kebersihan lingkungan dan mengkonsumsi makanan yang sehat. Terjadinya penularan penyakit pada siswa SD dapat berasal dari lingkungan dan makanan yang tidak sehat di lingkungan sekolah (Kholifah & Yudhastuti, 2016).

Peningkatan kualitas kesehatan pribadi siswa di kelas VI SD Mangunharjo juga perlu dilakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala yang dilakukan oleh orang tua maupun pihak sekolah. Pada indikator ini tingkat pengetahuan siswa mengenai pemeriksaan kesehatan juga berada pada kategori sedang. Penyebab

rendahnya pengetahuan siswa kelas VI SD Mangunharjo dikarenakan kurangnya edukasi dan pengetahuan orang tua mengenai pemeriksaan kesehatan, dan terlebih lagi pihak sekolah belum menerapkan pemeriksaan kesehatan secara berkala terhadap siswa-siswanya. Tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua akan berhubungan dengan tingkat kesehatan yang dimiliki oleh anaknya (Rompis et al., 2016).

Untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan pribadi maka diperlukan langkah nyata dari masyarakat sekolah diantaranya adalah mengaktifkan peran dari usaha kesehatan sekolah, menggerakkan secara aktif pola hidup bersih dan sehat, melengkapi sarana dan prasarana yang dibutuhkan (Khotimah et al., 2021). Tingkat pengetahuan kesehatan pribadi pada siswa kelas VI di SD Mangunharjo menjadi tanggung jawab bersama, terutama guru penjas. Dalam menjalankan perannya sebagai tenaga pendidik yang profesional, guru penjas hendaknya mampu untuk membangun, merancang, mengembangkan, dan mengimplementasikan berbagai metode pembelajaran penjas untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan pribadi.

SIMPULAN

Pengetahuan menjadi modal dasar untuk mencapai taraf kesehatan pribadi yang optimal bagi siswa kelas VI di SD Mangunharjo. Berlandaskan pada hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VI SD Mangunharjo mengenai kesehatan pribadi berada pada kategori sedang. Oleh sebab itu, direkomendasikan bagi guru penjas untuk terus membina dan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan pribadi melalui berbagai pendekatan yang menarik dan diintegrasikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, Z. (2019). *Hubungan Pengetahuan dan Sikap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap Kebersihan Perorangan (Personal Hygiene) (Penelitian Pada Siswa SMP Muhammadiyah Pujotomo Magelang)*.
- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & DN, N. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(01), 44–53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>

- Arianto, A. (2015). Studi Tentang Kesehatan Pribadi Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Binuang Kampung Dalam Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 1–14. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pjs/article/view/1783>
- Aryanti, W. S. (2020). Menjaga Kebersihan Sekolah dan Karakter Peduli Lingkungan bagi Murid MI/SD di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 6(1), 76-85. <https://doi.org/10.37567/jie.v6i1.110>.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chiang, J. H., Yang, P. C., & Tu, H. (2014). Pattern analysis in daily physical activity data for personal health management. *Pervasive and Mobile Computing*, 13, 13-25. <https://doi.org/10.1016/j.pmcj.2013.12.003>
- Hamdi, A. S., & Bahrudin, E. (2015). *Metode penelitian kuantitatif aplikasi dalam pendidikan*. Deepublish.
- Ismail, M. J. (2021). Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Dan Menjaga Kebersihan Di Sekolah. *Guru Tua : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1), 59–68. <https://doi.org/10.31970/gurutua.v4i1.67>
- Kholifah, N., & Yudhastuti, R. (2016). Risiko penularan demam berdarah dengue (DBD) di sekolah dasar di Kelurahan Putat Jaya, Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 5(2), 95-106. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v5i2.170>
- Khotimah, V. K., Wibisana, E., & Azhar, S. (2021). Penerapan Program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri Poris Pelawad 06. *Pensa*, 3, 485–495. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa/article/view/1555>
- Lupton, D. (2021). ‘Honestly no, I’ve never looked at it’: teachers’ understandings and practices related to students’ personal data in digitised health and physical education. *Learning, Media and Technology*, 46(3), 281-293. <https://doi.org/10.1080/17439884.2021.1896541>
- Luthfi, M. A., & Pitnawati, P. (2019). Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Pribadi Kelas V Sekolah Dasar Negeri 14 Olo Padang Barat. *Jpdo.Ppj.Unp.Ac.Id*, 2(2), 1–5. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/178>
- Meriska, I., Pramudho, K., & Murwanto, B. (2014). Perilaku Sarapan Pagi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, 5(1), 90–97. <http://poltekkes-tjk.ac.id/ejurnal/index.php/JK/article/view/72>

- Onibala, C. M., Rambitan, M. F., & Toar, J. (2021). Hubungan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Kebersihan Pribadi Siswa Di Sd Gmim 2 Tondano Kabupaten Minahasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(02).
- Rompis, C., Pangemanan, D., & Gunawan, P. (2016). Hubungan tingkat pengetahuan ibu tentang kesehatan gigi anak dengan tingkat keparahan karies anak TK di Kota Tahuna. *e-GiGi*, 4(1). <https://doi.org/10.35790/eg.4.1.2016.11483>
- Sabani, F. (2019). Perkembangan anak-anak selama masa sekolah dasar (6–7 tahun). *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89-100. <https://doi.org/10.58230/27454312.71>
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141–147. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/viewFile/3017/2510>
- Sudjana, B., Afriandi, I., & Djais, J. T. B. (2016). Correlation of Personal Hygiene Knowledge, Attitude and Practices among School Children in Sumedang, Indonesia. *Althea Medical Journal*, 3(4), 549–555. <https://doi.org/10.15850/amj.v3n4.937>
- Sulastri, S., Nopiyanto, Y. E., Nevitasari, D., Muklis, J., & Marlina, L. (2022). Sosialisasi Kesehatan Diri Pada Anak-Anak di Sekolah Dasar Negeri 62 Lebong. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 2(1), 28–34. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v2i1.21504>
- Suryandi, A., Hariyanto, T., & Metrikayanto, W. D. (2018). Perbedaan konsumsi sayur sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan dengan metode storytelling pada anak sekolah dasar di SDN Mulyoagung 04 Dau Malang. *Nursing News*, 3(1), 237–246.
- Triani, E., Hidajat, D., Setyorini, R. H., & Cenderadewi, M. (2017). Hubungan Kebersihan Pribadi dan Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Skabies pada Anak-anak di Panti Asuhan Al Hidayah Mataram. *Unram Medical Journal*, 6(2), 9. <https://doi.org/10.29303/jku.v6i2.124>