

## CARA MENJAGA KESEHATAN FISIK PADA SISWA SEKOLAH DASAR PASAR KEMIS III

Eka Yulyawan Kurniawan, S.Sn., M.Pd<sup>1</sup>, Anas Farhan Awaluddin<sup>2</sup>, Ani Yuliani<sup>3</sup>, Aura Zahrotun Khairunnisa<sup>4</sup>, Frizori Rendy Sukma<sup>5</sup>, Dinda Aliya Rahma<sup>6</sup>, Saffana Rizka Salshabia<sup>7</sup>, Yuni Mulyaningsih<sup>8</sup>

Universitas Muhammadiyah Tangerang

[ekayeka88@gmail.com](mailto:ekayeka88@gmail.com), [fanas7683@gmail.com](mailto:fanas7683@gmail.com), [Aniyulianihh17@gmail.com](mailto:Aniyulianihh17@gmail.com),  
[aurakhairunnisaa252gmail.com](mailto:aurakhairunnisaa252gmail.com), [frizzoryrendis34@gmail.com](mailto:frizzoryrendis34@gmail.com), [dindaaalyrh27@gmail.com](mailto:dindaaalyrh27@gmail.com),  
[saffanarizka582@gmail.com](mailto:saffanarizka582@gmail.com), [yunimul271027@gmail.com](mailto:yunimul271027@gmail.com)

### Abstract

*This research was taken using the observation method carried out at SDN Pasar Kemis III and this research aims to explain several practical and effective methods for maintaining physical health. Physical health is an important aspect of human life. Good physical health plays an undeniable role in ensuring we can live life optimally, both physically and mentally. With this research, students at SDN Pasar Kemis III were greatly helped by ways to maintain physical health.*

### Article History

Submitted: 9 Juli 2024

Accepted: 12 Juli 2024

Published: 19 Juli 2024

### Key Words

Physical Health,  
Observation, Maintaining Health

### Abstrak

Penelitian ini diambil dengan metode observasi yang dilakukan di SDN Pasar Kemis III dan penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan beberapa metode praktis dan efektif dalam menjaga Kesehatan fisik. Kesehatan fisik adalah salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan fisik yang baik memainkan peran yang tak terbantahkan dalam memastikan kita dapat menjalani hidup dengan optimal, baik secara fisik maupun mental. Dengan adanya penelitian ini siswa di SDN Pasar Kemis III sangat terbantu dengan adanya cara menjaga Kesehatan fisik.

### Sejarah Artikel

Submitted: 9 Juli 2024

Accepted: 12 Juli 2024

Published: 19 Juli 2024

### Kata Kunci

Kesehatan Fisik,  
Observasi, Menjaga Kesehatan

## PENDAHULUAN

Kesehatan fisik adalah salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan fisik yang baik memainkan peran yang tak terbantahkan dalam memastikan kita dapat menjalani hidup dengan optimal, baik secara fisik maupun mental. Seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang sering kali menekankan pada kemudahan dan kenyamanan, seringkali kita lupa untuk memberikan perhatian yang cukup terhadap kesehatan fisik kita. Namun, memahami pentingnya menjaga kesehatan fisik adalah langkah pertama dalam memastikan kita dapat mencapai potensi maksimal dalam kehidupan sehari-hari.

Tidak hanya mempengaruhi kualitas hidup kita secara keseluruhan, tetapi kesehatan fisik yang baik juga memiliki dampak yang signifikan pada produktivitas, kesejahteraan mental, dan harapan hidup kita. Oleh karena itu, penting bagi kita untuk memahami dan menerapkan praktik-praktik yang mempromosikan kesehatan fisik sejak dini. Dengan demikian, kita dapat menikmati kehidupan yang lebih sehat, lebih bahagia, dan lebih produktif.

Oleh karena itu orang tua mempunyai kewajiban untuk mengajarkan anaknya dalam berperilaku hidup bersih dan sehat mulai dari hal yang paling sederhana seperti cuci tangan dengan sabun. Melalui pola asuh yang baik dan benar. Pola asuh yang dilakukan secara tepat oleh orang tua terkait dengan PHBS seperti perilaku cuci tangan diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap terbentuknya perilaku hidup bersih dan sehat pada anak. Sebaliknya pola asuh yang kurang baik dimungkinkan dapat menjadikan perilaku pada anak yang tidak sesuai dengan norma-norma kesehatan.

Kesehatan diri adalah segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja yang sebaik-baiknya. Menjaga kesehatan diri harus diterapkan sedini mungkin agar menjadi kebiasaan positif dalam memelihara kesehatan. Indikator menjaga kesehatan diri disekolah antara lain kebersihan anggota tangan (mencuci tangan), mandi, merawat kebersihan rambut, merawat kesehatan gigi dan mulut, istirahat yang cukup, dan olahraga yang teratur. Unsur-unsur yang tercakup dalam kesehatan diri adalah pemeliharaan kebersihan kulit, kuku, rambut, mata, hidung, telinga, mulut dan gigi, serta pakaian. Pada dasarnya banyak penyakit akan menyerang seseorang di antaranya karena unsur-unsur dari bagian tubuh yang belum terjamin kebersihannya. Kuku yang kotor dan tidak terawat misalnya maka akan menjadi media bagi bibit penyakit dapat masuk ke dalam tubuh seseorang, contohnya saja adalah penyakit yang menyerang alat pencernaan seperti cholera, diare, typhus (Iswanto, 2007).

Berdasarkan data yang ada diketahui perilaku menjaga kebersihan diri masih kurang terutama di kalangan anak usia sekolah, keadaan tersebut menyebabkan sebagian anak terserang penyakit seperti diare dan cacingan. Dengan adanya masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan 6 penelitian tentang Perilaku Anak Usia Sekolah Dalam Menjaga Kesehatan Diri Di SDN Pasar Kemis III.

## **METODE**

Metode yang digunakan pada penelitian kali ini adalah dengan menggunakan penelitian Observasi dengan pengambilan data kualitatif di SDN Pasar Kemis III dengan jumlah siswa sebanyak 30 siswa. Penyuluhan dilakukan Bersama kepada para siswa SDN Pasar Kemis III untuk memberi tahukan tentang pengetahuan menjaga Kesehatan kulit, Kesehatan mata, Kesehatan hidung, Kesehatan telinga, Kesehatan mulut dan Kesehatan gigi.

## **HASIL PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 30 siswa. Sebelum dilakukan penyuluhan mengenai menjaga Kesehatan kulit, Kesehatan mata, Kesehatan hidung, Kesehatan telinga, Kesehatan mulu dan Kesehatan gigi. peserta diminta untuk mengisi pre-test mengenai perilaku dalam menjaga Kesehatan fisik yang dibimbing oleh gurunya bidang UKS yaitu Pak Muhammad Anas Irfan Fahrudin, S.Pd. Kegiatan pre-test bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta tentang menjaga Kesehatan kulit, Kesehatan mata, Kesehatan hidung, Kesehatan telinga, Kesehatan mulu dan Kesehatan gigi.. Hasil olah data pre test dapat dilihat pada Tabel 1.

## 1.1 Tabel Instrumen Monitoring

a. Instrumen Monitoring

No	Uraian	Pelaksanaan			Hambatan yang dialami
		B	S	K	
1.	Ruang belajar /kelas				
2.	Ruang UKS /M dan perlengkapannya				
3.	Kantin Sekolah /Madrasah sehat				
4.	Kamar mandi /WC guru (ada tulisan Putra dan Putri)				
5.	Kamar mandi /WC peserta didik (ada tulisan Putra dan Putri)				
6.	Sarana air bersih				
7.	Tempat pembuangan air limbah				
8.	Tempat pembuangan sampah				
9.	Halaman sekolah				
10.	Kebersihan peserta didik secara umum				
11.	Kesehatan peserta didik secara umum				
12.	Prestasi belajar peserta didik secara umum				
13.	TB /BB peserta didik secara umum - di atas normal : % - normal : % - di bawah normal : %				
14.	Persentase absen peserta didik yang sakit diketahui : ..... %				
15.	Guru yang mengintegrasikan program UKS /M dalam mata pelajaran dibuktikan dengan Satuan Pelajaran (SP)				

Keterangan :  
B = Baik  
S = Sedang  
K = Kurang

Mengetahui  
Kepala Sekolah\*)  
Selaku Ketua Tim Pelaksana UKS /M  
(.....)

Petugas  
(.....)

## 1.2 Tabel Kesehatan

Kriteria	Ya	Tidak	Total
Kesahatan Kulit	30		30
Kesahatan Mata	28	2	30
Kesahatan Telinga	30		30
Kesahatan Mulut	30		30
Kesahatan Gigi	27	3	30

Berdasarkan hasil test semua peserta melakukan praktik mencuci tangan sebelum ataupun sesudah makan menggunakan air mengalir yang bersih serta menggunakan sabun. Tindakan ini yang telah dilakukan oleh murid-murid SDN Pasar Kemis III sudah sangat bagus. Cuci tangan secara teratur dan dengan benar adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan. Dengan adanya program kurasaki ini SDN Pasar Kemis III mengingat sekolah sudah termasuk dalam program sekolah gerakan kurangi sampah sekolah kita (kurasaki) jadi para murid diwajibkan membawa tempat makan dan tempat minum untuk mengurangi sampah dilingkungan sekolah, dan para murid tidak jajan sembarang tempat.

Kegiatan menjaga kebersihan kulit juga salah satunya dengan kegiatan mandi, dan dengan hasil pre-test diatas bisa kita ketahui para murid sudah melakukan dan menjaga kebersihan kulit dengan baik. Setelah pretest dilakukan peserta mendapatkan penyuluhan mengenai cara menjaga kebersihan kulit dan murid-murid terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini murid-murid sangat senang akan adanya kegiatan penyuluhan ini dan menjaga kebersihan diri terutama kebersihan kulit.

Dampak kesehatan fisik terutama Mata dengan berkembangnya teknologi adalah *gadget* dan bahaya teknologi bagi murid-murid yang dimana dengan hasil pretest dilakukan ada 2 murid yang matanya sudah ada yang bermasalah karena sudah terlalu tergantung dengan *gadget* maka penyuluhan kita lakukan kepada murid-murid SDN Pasar Kemis III dengan membatasi waktu layar, dengan mengatur jarak pandang anak terhadap *gadget*, atur pencahayaan dan tidak lupa juga terhadap pola makan para murid dengan mengonsumsi makanan yang kaya nutrisi penting bagi mata, seperti vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, dan Omega-3. buah-buahan, sayur-sayuran dan banyak minum air putih.

Pada pretest kesehatan mulut dan gigi yang dilakukan secara bersama dengan 30 murid sebanyak 3 yang mengalami keluhan terhadap gigi paling banyak keluhan karena gigi berlubang dan karang gigi. Itu karena orang tua tidak menerapkan kebiasaan untuk mengecek kesehatan gigi dan mulut ke dokter setiap 6 bulan sekali. Alasannya karena biaya yang mahal dan tidak sempat untuk pergi ke dokter gigi bersama dengan anak. Kebanyakan penyakit yang diderita murid karena mereka sering mengonsumsi permen, gulali dan mereka pun jarang menggosok gigi setelah makan.

Maka dari itu penyuluhan dilakukan dan mengajari kepada murid-murid bagaimana cara menjaga kesehatan mulut dan gigi dan juga mengajarkan kepada murid bagaimana menggosok gigi yang benar agar mulut juga tidak bau dan gigi terhindar dari gigi berlubang dan karang gigi.

## KESIMPULAN PEMBAHASAN

Kesehatan merupakan unsur-unsur yang sangat penting bagi anak didik disekolah, terutama bagi anak sekolah dasar (SD) kesehatan harus mendapatkan perhatian yang sungguh-sungguh mengingat siswa sekolah dasar merupakan tonggak keberhasilan pendidikan selanjutnya. Pendidikan dasar diselenggarakan untuk mengembangkan sikap dan kemampuan serta memberi pengetahuan dan ketrampilandasar yang diperlukan untuk hidup dalam masyarakat serta mempersiapkan pesertadidik yang memenuhi persyaratan untuk mengikuti pendidikan menengah, (UU sistem pendidikan nasional RI No.20 tahun 2003). Usaha kesehatan sekolah (UKS) adalah suatu usaha kesehatan masyarakat yang ada didalam lingkungan sekolah maupun masyarakat yang ada disekitar lingkungan sekolah, yang sasaran utamanya adalah peserta didik beserta masyarakatsekolah lainnya. Pelaksanaan UKS di sekolah juga menuntut kerjasama dari semua pihak baik guru, siswa, maupun orang tua. Usaha kesehatan sekolah mempunyai 3 (tiga) program, yang dikenal dengan *TRIAS UKS*, yaitu terdiri dari pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan lingkungan sekolah yang sehat.

Menjaga kebersihan tubuh adalah bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam hal ini perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan (Maryunani, 2013). Kemampuan anak masih terbatas dalam melakukan kebersihan diri/ personal hygiene, sehingga orangtua perlu mendampingi dan membantu anak dalam perawatan kebersihan tubuh, karena walaupun terlihat sepele bila diabaikan maka akan berdampak terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Liu, S. M., Chang, F. C., Chen, C. Y., Shih, S. F., Meng, B., Ng, E., ... & Fang, W. T. (2021). Effects Of Parental Involvement In A Preschool-Based Eye Health Intervention Regarding Children's Screen Use In China. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(21), 11330.
- Abdulatif, S., & Lestari, T. (2021). Pengaruh gadget terhadap perkembangan sosial anak di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1490-1494.
- Rahmania, N., Dorahman, B., & Sunaryo, S. (2023). Analisis Dampak Negatif Penggunaan Gadget Ditinjau Dari Perilaku Siswa. *Seroja: Jurnal Pendidikan*, 2(4), 512-519.
- Johnson, Scholes, Whittington. (2016). *Exploring Corporate Strategy* Siagian Sondang P. (2014). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Adnamazida, R. (2013). 14 Penyakit yang Mengancam Akibat Malas Gosok Gigi. Pesan disampaikan dalam <https://www.merdeka.com/sehat/14-penyakit-yang-mengancam-akibat-malalagosok-gigi.html>, diakses tanggal 4 Mei 2020.
- Adrian, K. (2018). Hargai Kesehatan Gigi dan Mulut Sebagaimana Menghargai Diri Sendiri. Pesan disampaikan dalam <https://www.alodokter.com/hargai-kesehatan-gigi-dan-mulut-sebagaimana-menghargai-diri-sendiri>. Diakses tanggal 1 Mei 2020.
- Argentina, C. (2020). Daftar Seafood yang Bermanfaat bagi Tulang dan Gigi. Pesan disampaikan dalam <https://www.klikdokter.com/infosehat/read/2697766/daftar-seafood-yangbermanfaatbagi-tulang-dan-gigi>. Diakses tanggal 4 Mei 2020.
- Aritonang, N. J., & Purba, R. (2017). Gambaran Efektifitas Penyuluhan dengan Media Poster dan Phantom Gigi terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Cara Menyikat Gigi yang Baik dan Benar pada Siswa/I Kelas IV SDN 065015 Kemenangan Tani. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 11(3).
- Avianto, Y. F., & Prasida, T. A. S. (2018). Pembelajaran Aksara Jawa untuk Siswa Sekolah Dasar dengan Menggunakan Media Board Game. *Jurnal Aksara*, 30(1).
- BoardGameGeek (2020). Action/Dexterity. <https://boardgamegeek.com/boardgamecategory/1032/action-dexterity>. Diakses tanggal 2 Mei 2020.



## LAMPIRAN



