

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat menurut Kus Irianto (2004: 22). Praktek kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat siswa berada di kelas maupun di luar kelas. Sesangkan menurut Soekidjo (1993: 59). Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah respon seseorang (Organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan.

Menurut Kus Irianto (2004: 25). Hal-hal mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat bagi siswa SD yaitu:

- a. Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi Dengan Bersih
 - 1) Memberitahu cara mencuci tangan, sebelum dan setelah melakukan kegiatan
 - 2) Menyampaikan teknik menggosok gigi yang baik dan benar, sebanyak dua kali sehari.
- b. Mengonsumsi Makanan Yang Bergizi
 - 1) Mengajarkan agar berhati-hati mengonsumsi jajanan, makanan dan minuman.
 - 2) Menghimbau siswa untuk mengonsumsi makanan seimbang.
- c. Menjaga Kebersihan Lingkungan Sekolah
 - 1) Membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia
 - 2) Mengadakan upaya kebersihan di ruangan kelas dan sekitar halaman sekolah
- d. Melakukan Olahraga Secara Teratur
 - 1) Melalui pembinaan oleh guru UKS, para siswa melaksanakan senam kesegaran jasmani (SKJ)
- e. Mengatur Waktu Istirahat Dengan Baik
 - 1) Membiasakan diri untuk istirahat dan tidur malam secara teratur.

Jadi pola hidup sehat disini dapat disebut juga suatu kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin.

Lebih rinci lagi tentang pembinaan serta pemeliharaan hidup sehat yaitu meliputi, menjaga kesehatan kulit, memelihara kebersihan kuku, memelihara kebersihan rambut, memelihara kebersihan dan kesehatan mata, memelihara kebersihan mulut dan gigi, serta memakai pakaian yang bersih dan serasi.

Tidak kalah pentingnya yaitu makan makanan yang bergizi, adapun menurut Slamet & Edy. S.M, (2010: 10) zat gizi dapat dikelompokkan dalam beberapa golongan sebagai berikut. (1) Zat tenaga (hidrat arang/zat tepung, lemak), (2) Zat pembangun (protein, mineral, air), (3) Zat pengatur (vitamin, mineral, air), zat tersebut sangat baik karena sangat dibutuhkan tubuh, khususnya anak-anak karena sangat membantu dalam masa pertumbuhan.

Pola hidup sehat yaitu segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan (Soenarjo R.J, 2002: 17). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat yaitu: (1) pola kebersihan diri, (2) pola makanan dan minuman yang sehat, (3) pola gerak

badan atau olahraga, (4) pola keseimbangan kegiatan, (5) pola pencegahan dan kesehatan diri.

a. Pola Kebersihan Diri

Menurut Soenarjo R.J, (2002: 20) menjaga kebersihan diri bukanlah hal yang mudah, namun bukan pula hal yang sulit untuk dilaksanakan. Memelihara kebersihan diri secara optimal tak mungkin akan terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari orang tua atau masyarakat.

Kebersihan diri meliputi:

1) Kebersihan Kulit

Kulit merupakan bagian terluar dari badan, berbagai rangsangan dari luar akan diterima oleh kulit terlebih dahulu, terhindarnya dari gangguan kulit akan menimbulkan perasaan senang, tidak ada gatal, cacat kulit, dan percaya diri. Untuk menjaga kebersihan kulit salah satunya dengan mandi, mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan dengan menggunakan air bersih dan sabun (Kus Irianto, 2004: 85). Mandi yang baik minimal 2 kali dalam sehari, maka kita tidak mengalami bau badan.

2) Kebersihan Hidung

Hidung sebaiknya dibersihkan padawaktu mandi, bila bersin tutuplah dengan sapu tangan karena ingus dapat mengandung berbagai macam penyakit.

3) Kebersihan Telinga

Telinga merupakan bagian tubuh yang menerima rangsangan berupa suara/getaran udara (Soenarjo R.J, 2002: 54-61). Dalam membersihkan telinga digunakan alat pembersih yang lunak dan bersih misalnya dengan kain, sedangkan yang dibersihkan bagian luarnya saja, jangan membersihkan telinga dengan benda-benda keras dan tajam karena akan mengakibatkan luka pada telinga bagian dalam.

4) Kebersihan Gigi

Menurut (Djonet Soetomo, 1979: 94). Mulut dan gigi sangat berguna dalam pencernaan makanan, waktu berbicara, membentuk paras muka, dan perkembangan jiwa seseorang. Adapun untuk menjaga kebersihan mulut dan gigi adalah:

- a) Menggosok gigi paling sedikit 3 kali sehari.
- b) Jangan makan atau minum yang terlalu panas.
- c) Jangan membiasakan menggigit yang terlalu keras.
- d) Periksa gigi ke dokter secara teratur.

5) Kebersihan tangan dan kuku.

Tangan dan kuku merupakan bagian tubuh yang sering berhubungan langsung dengan benda lain, dengan kotoran, dan dengan makanan. Dengan demikian seseorang harus membersihkan tangan apabila akan makan. Cara membersihkan dengan menyiram tangan dengan air bersih dan sabun.

Kuku sebaiknya dipotong pendek agar mudah dalam membersihkan sehingga tidak menjadi sarang bibit penyakit (Kus Irianto, 2007: 86).

6) Kebersihan Rambut

Menurut Djonet soetatmo, (1979: 30) rambut merupakan bagian dari badan yang berfungsi pelindung kepala dan member keindahan.pencucian rambut atau karmas usaha untuk memelihara rambut agar terlihat bersih, frekuensi pencucian sangat tergantung pada tebal tipisnya rambut, pada umumnya pencucian rambut dengan menggunakan sampo.

7) Kebersihan Kaki

Menurut Kus Irianto, (2007: 86) kaki adalah salah satu anggota badan manusia yang merupakan anggota gerak bawah manusia yang banyak berhubungan dengan apa saja (Soenarjo, R.J. 2002: 54-61). Menjaga kebersihan kaki bias dilakukan dengan cara mencuci kaki dengan menggunakan sabun dan memotong kuku kaki.

b. Pola makanan dan minuman sehat

Dengan adanya pengetahuan nutrisi maka seseorang akan mampu dalam menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalamarti komposisi antara kalori, protein, vitamin dan mineral,komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Pemenuhan unsure-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi yubuh yang sehat, adapun fungsi makanan bagi

tubuh: mengurangi dan mencegah rasa lapar, mengganti sel-sel yang rusak, untuk pertumbuhan badan, sebagai sumber tenaga, membantu menyembuhkan penyakit.

Menurut Sumintarsih, (2008: 14) pola makanan yang sehat adalah pola makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air, dan serat makanan.

Criteria makanan yang sehat adalah 4 sehat 5 sempurna. Pola tersebut perlu dilengkapi dengan criteria makanan sehat berimbang meliputi: (1) Cukup Kuantitas, (2) Proporsional, (3) Cukup kualitas, (4) Sehat, (5) Makanan segar alami, (6) Makanan nabati, (7) Cara memasak, (8) Teratur dalam penyajian, (9) Minum air 8 gelas sehari (DJoko Pekik. I, 2007: 25).

Secara umum ada 3 kegunaan makanan bagi tubuh (tiga guna makanan), yaitu sumber tenaga (karbohidrat, lemak, protein), sumber zat pembangun (protein, air), dan sumber zat pengatur (vitamin dan mineral).

c. Pola kegiatan seimbang

Terus menerus melakukan kegiatan fisik tanpa istirahat akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya terlalu banyak istirahat dan kurang bergerak juga akan membuat kesegaran tubuh menurun, oleh karena itu harus ada keseimbangan antara aktifitas dan istirahat.

Aktivitas kehidupan mengakibatkan kelelahan, agar sembuh dari keletihan maka perlu adanya rekreasi, istirahat dan tidur (Slamet & Edy, S.M, 2010: 10).

1) Rekreasi

Menurut Djonet Soetatmo, (1979: 4) rekreasi atau “*re-creation*” berarti kesukaan atau kesenangan penegrtian lain adalah menciptakan kembali, mengembalikan sesuatu yang keluar/hilang. Banyak macam olahraga yang dijadikan rekreasi misalnya: berburu dan memancing. Kegiatan-kegiatan itu mengembalikan energi yang hilang atau menyegarkan pikiran dan menjernihkan perasaan yang kalut. Hubungan dengan kesehatan pribadi akan didapat kesegaran jasmani maupun kesehatan mental kembali, sehingga dapat mengerjakan pekerjaan atau tugas sehari-hari dengan tenaga baru dan pikiran yang jernih.

2) Istirahat

Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan baik dalam tubh atau pikiran. Istirahat tidak ahanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton televisi, melihat perlombaan, membaca buku (Kus Irianto, 2004: 88).

3) Tidur

Menurut Kus Irianto, (2004: 88) tidur adalah suatu periode waktu dimana kegiatan dan tubuh serta pikiran tenggelam kedalam keadaan sangat damai, dan kemudian bangun dalam keadaan segar dan kuatkembali untuk meneruskan tugas-tugas rutin kehidupan.

d. Pola gerak badan dan olahraga

Olah raga adalah aktivitas gerak yang menggunakan otot-otot sadar, kegagalan untuk menggunakan atau menggeraknya secara cukup akan membuatnya lemah dan kendur, secara otomatis akan mengakibatkan kelemahan pada organ-organ tubuh dan sistem yang dibentuk otot-otot tak sadar.

Manfaat gerak badan atau olahraga, antara lain:

- 1) Mengatur tonus dan menguatkan setiap organ tubuh serta sistem dalam tubuh.
- 2) Membantu menenangkan ketegangan, membuat tidur lebih nyinyak.
- 3) Menguatkan pengendalian diri, meningkatkan mutu kerja pikiran dan meningkatkan rasa segar.
- 4) Mengurangi rasa tertekan dan cemas.
- 5) Menurunkan stres emosional.
- 6) Menurunkan lemak darah (meningkatkan kolesterol baik) menghindarkan dari penyakit jantung dan stroke.
- 7) Mengurangi resistensi insulin, membantu mengendalikan kadar gula darah, dan bermanfaat pada pengobatan diabetes.
- 8) Membantu menghilangkan sembelit.
- 9) Melindungi terhadap osteoporosis atau pengeroposan tulang.
- 10) Meningkatkan daya tahan untuk bekerja dan bermain.
- 11) Memperpanjang usia harapan hidup (Djoko Pekik. I, 2007: 27).

e. Pola pencegahan dan penanganan penyakit

Menurut Indan Entjang, (2000: 26) dalam garis besar usaha-usaha kesehatan, dapat dibagi dalam tiga golongan yaitu: (1) Usaha pencegahan (usaha preventif), (2) Usaha pengobatan (Usaha Kuratif), (3) Usaha rehabilitasi (usaha Pemulihan).

Dari ketiga jenis usaha ini, usaha pencegahan penyakit mendapat tempat yang utama karena dalam usaha pencegahan akan

diperoleh hasil yang lebih baik serta memerlukan biaya yang lebih murah dibandingkan dengan usaha pencegahan dan rehabilitasi.

Menurut Indan Entjang, (2000: 26) bahwa usaha pencegahan penyakit dibagi menjadi lima tingkat yang dapat dilakukan pada masa sebelum sakit dan pada masa sakit, usaha-usaha itu adalah:

- 1) Mempertinggi nilai kesehatan.
- 2) Member perlindungan khusus terhadap suatu pebyakit.
- 3) Mengenal dan mengetahui jenis penyakit pada awal, serta mengadakan pengobatan yang tepat dan segera.
- 4) Pembatasan kecacatandan berusaha untuk menghilangkan gangguan kemampuan bekerja yang diakibatkan gangguan suatu penyakit.
- 5) Rehabilitasi.

Hal-hal yang perlu dihindari untuk tahap usaha pencegahan, antara lain:

a) Menghindari Rokok

Kebiasaan merokok sudah menjangkit diberbagai kalangan baik itu tua, muda bahkan anak-anak. Merokok dapat mengganggu kesehatan seseorang, adapun bahaya merokok dapat menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, impotensi, kesehatan janin, dan masalah kesehatan yang lain.

b) Narkotika

Menurut Slamet & Edy, S.M, (2010: 10), narkotika adalah zat yang jika dimakan, diminum, atau disuntikan ke dalam tubuh manusia dapat mengubah satu atau lebih fungsi badan manusia.

Pada era sekarang ini pergaulan yang tidak sehat yang menjadi salah satu pintu masuk narkotika pada anak muda, jenis-jenis narkotika sangatlah banyak, seperti: ganja, morfin, putauw, sabu-sabu, heroin, dan pil ekstasi. Pemakaian narkotika secara terus-menerus dapat mengakibatkan pemakainya mengalami ketergantungan pada narkotika, baik fisik maupun mental dan pada umumnya mengalami kematian apabila terus menerus dikonsumsi (Slamet & Edy, S.M, 2010: 10). Untuk menghindari bahaya narkotika yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

- (1) Jangan pernah kita sekali-kali mencoba atau menggunakan narkotika.
- (2) Menjauhkan diri dari pemakai atau pengguna narkotika.
- (3) Jauhkan narkotika untuk menghilangkan kecewa karena itu hanya sesaat.
- (4) Untuk menghindari bahaya narkotika sebaiknya banyak-banyak mendekatkan diri pada Tuhan YME.

c) Menghindari minuman yang mengandung alkohol dan kafein

Pengaruh minuman beralkohol pada individu dan masyarakat benar-benar serius, kecanduan alkohol ditemukan pada semua tingkat sosial, baik orang kaya maupun orang miskin. Alkohol berpengaruh pada sistem pencernaan, sistem saraf, jantung dan pembuluh darah. Dan akibatnya adalah kerugian yang meminumnya baik dari segi kesehatan maupun ekonomi (Mervyn, 2001: 306-309).

2. Karakteristik anak SD kelas V

Menurut Caly Setiawan, (2008: 4) karakteristik anak SD kelas V dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Kognitif dalam kegiatan olahraga adalah siswa banyak melakukan aktivitas yang mensyaratkan strategi dan ketrampilan dalam cabang olahraga.
2. Afektif adalah siswa akan berusaha fokus pada ketrampilan dan cabang olahraga yang telah diajarkan oleh pendidik.
3. Psikomotor adalah siswa harus dalam cakap dalam berbagai ketrampilan dan pola gerak, seperti melompat dan loncat, untuk mencapai kesuksesannya dalam cabang olahraga.
4. Fisik dalam hal ini adalah daya tahan tubuh maupun kemampuan tubuh siswa tidak menentu, biasanya dikarenakan pola makan, tidur dan pola pikir belum stabil, sehingga mempengaruhi fisik pada anak.

Menurut Siti Partini Suardiman, (2006: 114) anak SD kelas V mempunyai karakteristik sebagai berikut:

1. Perkembangan fisik
 - a. Pertumbuhan fisik cenderung lebih tenang sebelum memasuki masa remaja.
 - b. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat serta belajar berbagai ketrampilan.
 - c. Perubahan nyata pada system tulang, otot dan ketrampilan gerak. Berlari, memanjat, melompat, naik sepeda, adalah kegiatan fisik dan ketrampilan gerak yang sering dilakukan oleh anak.
2. Perkembangan Kognitif
 - a. Perkembangan kognitif menggambarkan bagaimana kemampuan berfikir anak berkembang dan berfungsi, kemampuan berfikir

- mulai dari yang sederhana atau *konkrit* ketingkat yang lebih rumit atau abstrak.
- b. Kemampuan berfikir ditandai dengan adanya aktivitas-aktivitas mental seperti mengingat, memahami dan mampu memecahkan masalah.
- c. Anak lebih mampu berfikir, belajar, mengingat, dan, berkomunikasi, karena proses kognitif tidak lagi egosentrisme dan lebih logis.
- 3. Perkembangan moral, dengan ditandai dengan kemampuan anak untuk memahami aturan, norma dan etika yang berlaku di masyarakat.

B. Penelitian yang relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Arif Komarudin, (2011) dengan judul “Pola Hidup Sehat Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan”. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang pola hidup sehat guru Penjas Orkes SD se Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten, penelitian yang dilakukan adalah penelitian deskriptif dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan angket. Populasi dalam penelitian di atas semua guru penjas orkes SD se Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten yang berjumlah 26 orang, sampel diambil dari keseluruhan populasi, instrument yang digunakan yaitu angket tertulis yang bertujuan untuk menggali informasi mengenai hal-hal yang diketahui dan dilakukan oleh responden tentang pola hidup sehat guru penjas SD, teknik pengumpulan data menggunakan angket tertutup yaitu responden hanya diminta untuk memilih jawaban yang sudah tersedia.

Hasil dari penelitian mengenai pola hidup sehat guru penjas orkes se Kecamatan Pedan, Kabupaten Klaten adalah sebagai berikut, kategori cukup sebesar 57,7% sebanyak 15 guru, kategori baik sebesar 19,2% sebanyak 5 guru, kategori sangat baik 7,7% sebanyak 2 guru, kategori kurang sebesar

7,7% sebanyak 2 guru, dan kategori sangat kurang sebesar 7,7% berjumlah 2 guru.

C. Kerangka Berfikir

Pola hidup sehat siswa merupakan suatu kebiasaan yang mempengaruhi terhadap individu masing-masing anak, dan yang sangat dipengaruhi adalah kesehatan. Banyak faktor yang mempengaruhi sehingga anak belum menerapkan pola hidup sehat siswa. Belum diketahui seberapa besar pola hidup siswa dan faktor-faktor apa saja yang sudah masuk dalam kategori baik atau masih kurang dalam mempengaruhi pola hidup sehat siswa menjadi sangat penting untuk diteliti, belum terbiasanya pola hidup sehat seperti pola kebersihan diri yang kurang baik, pola makan dan minuman yang tidak sehat, tidak dilakukannya pola keseimbangan kegiatan, kurangnya aktivitas olahraga, dan pencegahan penyakit serta pola hidup sehat, menjadi faktor utama belum terciptanya pola hidup sehat.

Untuk mencapai pola hidup yang sehat secara optimal maka diharapkan setiap individu harus melakukan hal-hal yang menjadi faktor memiliki pola hidup sehat seperti pola hidup sehat seperti, menjaga kebersihan diri, makan dan minuman yang sehat, keseimbangan kegiatan yang cukup, berolahraga secara teratur, dan pencegahan penyakit serta kebiasaan hidup sehat.

Selain itu, peran guru penjas orkes juga sangat berpengaruh terhadap pola hidup sehat siswa-siswanya, melalui mata pelajaran penjas maka pengarahan, himbauan akan lebih efektif dari pada anak diberi nasehat orangtuanya sendiri. Diharapkan apabila siswa sudah berpola hidup sehat

maka kesehatan anak terjaga, pertumbuhan dan perkembangan serta prestasi belajar meningkat.