

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Usaha Kesehatan Sekolah**

###### **a. Pengertian UKS**

Menurut Ahmad Selvia (2009:1) Usaha Kesehatan Sekolah atau UKS adalah upaya pendidikan dan kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, berencana, terarah, dan bertanggung jawab dalam menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan, dan membimbing untuk menghayati, menyenangkan, dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan peserta didik sehari-hari.

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah usaha untuk membina dan mengembangkan kebiasaan dan perilaku hidup sehat pada peserta didik usia sekolah yang dilakukan secara menyeluruh (*komprehensif*) dan terpadu (*integrative*). Untuk optimalisasi program UKS perlu ditingkatkan peran serta peserta didik sebagai subjek dan bukan hanya objek (M. Ali, 2009:1). Dengan UKS ini diharapkan mampu menanamkan sikap dan perilaku hidup sehat pada dirinya sendiri dan mampu menolong orang lain. Dari pengertian ini maka UKS dikenal pula dengan *child to child programme*. Program dari anak, oleh anak, dan untuk anak untuk menciptakan anak yang berkualitas.

Usaha Kesehatan Sekolah adalah upaya pelayanan kesehatan yang terdapat di sekolah yang bertujuan menangani anak didik yang mengalami kecelakaan ringan (upaya pertolongan pertama pada kecelakaan/P3K),

melayani kesehatan dasar bagi anak didik selama sekolah (Diffah, dkk, 2005:1).

Sedangkan menurut R.J. Soenarjo (2002:4) Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) ialah usaha kesehatan masyarakat yang dijalankan di sekolah-sekolah, dengan sasaran utama anak-anak sekolah dan lingkungannya.

Dari beberapa pengertian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud Usaha Kesehatan Sekolah adalah suatu usaha pendidikan dan pelayanan kesehatan yang dilaksanakan di sekolah-sekolah, dengan sasaran peserta didik dan dilakukan secara menyeluruh dan terpadu, yang bertujuan meningkatkan derajat kesehatan siswa.

#### **b. Tujuan Usaha Kesehatan Sekolah**

Menurut R.J. Soenarjo (2002:6) UKS tujuan khusus, yaitu mencapai keadaan kesehatan anak-anak sekolah dan lingkungannya, sehingga dapat memberi kesempatan kepada anak untuk tumbuh dan berkembang secara harmonis, serta belajar secara efisien dan optimal.

Tujuan UKS adalah untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta meningkatkan derajat kesehatan peserta didik maupun warga belajar serta menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya (Ahmad Selvia, 2009:4).

Secara umum UKS bertujuan meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih

dan sehat serta derajat kesehatan peserta didik. Selain itu juga menciptakan lingkungan yang sehat, sehingga memungkinkan pertumbuhan dan perkembangan yang harmonis dan optimal dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas. Sedangkan secara khusus tujuan UKS adalah menciptakan lingkungan kehidupan sekolah yang sehat, meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap dan membentuk perilaku masyarakat sekolah yang sehat dan mandiri. Di samping itu juga meningkatkan peran serta peserta didik dalam usaha peningkatan kesehatan di sekolah dan rumah tangga serta lingkungan masyarakat, meningkatkan keterampilan hidup sehat agar mampu melindungi diri dari pengaruh buruk lingkungan.

**c. Sasaran Usaha Kesehatan Sekolah**

Sasaran pembinaan dan pengembangan UKS meliputi peserta didik sebagai sasaran *primer*, guru pamong belajar/tutor orang tua, pengelola pendidikan dan pengelola kesehatan serta TP UKS di setiap jenjang sebagai sasaran *sekunder*. Sedangkan sasaran *tertier* adalah lembaga pendidikan mulai dari tingkat pra sekolah/TK/RA sampai SLTA/MA, termasuk satuan pendidikan luar sekolah dan perguruan tinggi agama serta pondok pesantren beserta lingkungannya. Sasaran lainnya adalah sarana dan prasarana pendidikan kesehatan dan pelayanan kesehatan. Sasaran *tertier* lainnya adalah lingkungan yang meliputi lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat sekitar sekolah. Menurut Ahmad Selvia (2009: 5) sasaran pembinaan UKS ada 4 (empat) yaitu: (1) peserta didik, (2) pembina UKS,

(3) sarpras pendidikan kesehatan dan pelayanan kesehatan, sedangkan sasaran yang ke (4) yaitu lingkungan.

Untuk belajar dengan efektif peserta didik sebagai sasaran UKS memerlukan kesehatan yang baik. Kesehatan menunjukkan keadaan yang sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Kesehatan bagi peserta didik merupakan sangat menentukan keberhasilan belajarnya di sekolah, karena dengan kesehatan itu peserta didik dapat mengikuti pembelajaran secara terus menerus. Kalau peserta didik tidak sehat bagaimana bisa belajar dengan baik. Oleh karena itu kita mencermati konsep yang dikemukakan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), bahwa salah satu indikator kualitas sumber daya manusia itu adalah kesehatan, bukan hanya pendidikan.

Ada tiga kualitas sumber daya manusia, yaitu pendidikan yang berkaitan dengan berapa lama mengikuti pendidikan, kesehatan yang berkaitan sumber daya manusianya, dan ekonomi yang berkaitan dengan daya beli. Untuk tingkat ekonomi Indonesia masih berada pada urutan atau ranking yang sangat rendah yaitu 108 pada tahun 2008, dibandingkan dengan negara-negara tetangga.

Kemajuan ekonomi suatu bangsa biasanya berkorelasi dengan tingkat kesehatan masyarakatnya. Semakin maju perekonomiannya, maka bangsa itu semakin baik pula tingkat kesehatannya. Oleh karena itu, jika tingkat ekonomi masih berada di urutan yang rendah, maka tingkat kesehatan masyarakat pada umumnya belum sesuai dengan harapan. Begitu pula

dengan sumber daya manusianya yang diharapkan berkualitas masih memerlukan proses dan usaha yang lebih keras lagi.

#### **d. Program Pokok Usaha Kesehatan Sekolah**

Ada tiga program pokok UKS yang biasa disebut trias UKS, yaitu (1). Pendidikan kesehatan, (2). Pelayanan kesehatan, dan (3). Pembinaan lingkungan sekolah sehat. Pendidikan kesehatan dilakukan secara *intrakurikuler* dan *ekstrakurikuler*.

Kegiatan *intrakurikuler* adalah melaksanakan pendidikan pada saat jam pelajaran berlangsung sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Pendidikan ini tidak hanya diberikan pada saat mata pelajaran Pendidikan Jasmani saja, namun bisa juga secara integratif pada saat mata pelajaran lainnya disampaikan kepada peserta didik.

Kegiatan *ekstrakurikuler* adalah melaksanakan pendidikan di luar jam pelajaran yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah. Misalnya, melaksanakan penyuluhan tentang, gizi, narkoba, dan sebagainya terhadap peserta didik, guru dan orangtua. Melaksanakan pelatihan UKS bagi peserta didik, guru pembina UKS dan kader kesehatan. Melaksanakan pendidikan dan kebiasaan hidup bersih melalui program sekolah sehat.

Menurut Edy Sih Mitranto (2010: 79-80) Penjabaran tentang trias UKS adalah sebagai berikut:

##### **1) Pendidikan kesehatan**

Upaya untuk mewujudkan suasana sekolah yang sehat, diperlukan pendidikan kepada anak-anak berupa penjelasan, penerangan dan contoh-contoh hidup sehat di lingkungan sehat.

Aspek yang harus diperhatikan dalam pendidikan kesehatan, meliputi, yakni:

- a) Masalah kebersihan lingkungan sekolah dan pribadi
  - b) Masalah pencegahan dan pemberantasan penyakit menular
  - c) Masalah pentingnya gizi bagi tubuh
  - d) Masalah P3K, dan
  - e) Masalah pengetahuan obat-obatan dan zat yang membahayakan bagi tubuh.
- 2) Pelayanan kesehatan
- Program trias UKS kedua dalam bentuk pelayanan kesehatan di sekolah meliputi, yakni:
- a) Mengadakan pemeriksaan kesehatan siswa secara berkala
  - b) Mengadakan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan pemeriksaan tekanan darah
  - c) Mengadakan pengobatan secara sederhana dilingkungan sekolah
  - d) Mengadakan perbaikan gizi bagi anak sekolah
  - e) Mengadakan pemeriksaan gigi, mata, telinga dan hidung bagi anak-anak sekolah
- 3) Lingkungan kesehatan sekolah yang sehat
- Program trias UKS yang ketiga, adalah menciptakan dan mengupayakan agar terwujudnya lingkungan sekolah yang sehat. Syarat-syarat untuk mewujudkan kesehatan lingkungan sekolah yang sehat adalah:
- a) Sekolah harus menyediakan gedung dan perangkat peralatan yang lengkap
  - b) Adanya halaman sekolah untuk bermain yang lengkap,
  - c) Adanya taman untuk hiasan bunga atau pohon-pohon
  - d) Adanya sumber air bersih dan pembuangan air yang teratur
  - e) Adanya tempat pembuangan sampah
  - f) Tersedianya ruang P3K

Menurut WHO (dalam Tim Pembina UKS Kecamatan Wonosari, 2010: 23-24) ada enam ciri utama sekolah yang dapat mempromosikan atau meningkatkan kesehatan, yaitu:

- 1) Melibatkan semua pihak yang berkaitan dengan masalah kesehatan sekolah, yaitu peserta didik, orang tua, dan para tokoh masyarakat maupun organisasi-organisasi di masyarakat.
- 2) Berusaha keras untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan aman, meliputi sanitasi dan air yang cukup, bebas dari segala macam bentuk kekerasan, bebas dari pengaruh negatif dan penyalahgunaan zat-zat

berbahaya, suasana yang mempedulikan pola asuh, rasa hormat dan percaya. Diciptakannya pekarangan sekolah yang aman, adanya dukungan masyarakat sepenuhnya.

- 3) Memberikan pendidikan kesehatan dengan mengembangkan kurikulum yang mampu meningkatkan sikap dan perilaku peserta didik yang positif terhadap kesehatan, serta dapat mengembangkan berbagai keterampilan hidup yang mendukung kesehatan fisik, mental dan sosial. Selain itu, memperhatikan pentingnya pendidikan dan pelatihan untuk guru maupun orang tua.
- 4) Memberikan akses (kesempatan) untuk dilaksanakannya pelayanan kesehatan di sekolah, yaitu penyaringan, diagnose dini, pemantauan dan perkembangan, imunisasi, serta pengobatan sederhana. Selain itu, mengadakan kerja sama dengan puskesmas setempat, dan mengadakan program-program makanan begizi dengan memperhatikan 'keamanan' makanan.
- 5) Menerapkan kebijakan-kebijakan dan upaya-upaya di sekolah untuk mempromosikan atau meningkatkan kesehatan, yaitu kebijakan yang didukung oleh seluruh staf sekolah termasuk mewujudkan proses pembelajaran yang dapat menciptakan lingkungan psikososial yang sehat bagi seluruh masyarakat sekolah. Kebijakan berikutnya memberikan pelayanan yang ada untuk seluruh peserta didik. Terakhir. kebijakan-kebijakan dalam penggunaan rokok, penyalahgunaan narkoba termasuk alkohol serta pencegahan segala bentuk kekerasan/pelecehan.

6) Bekerja keras untuk ikut atau berperan serta meningkatkan kesehatan masyarakat, dengan cara memperhatikan masalah kesehatan yang terjadi di masyarakat. Cara lainnya berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan kesehatan masyarakat.

## **2. Pola Hidup Sehat**

### **a. Pengertian pola hidup sehat**

Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga. (Anne Ahira, 2011). Yang dimaksud pola hidup sehat dalam penelitian ini adalah model hidup sehat yang diterapkan oleh siswa Sekolah Dasar dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan menurut Suharto (1997: 1) pola hidup sehat adalah suatu program yang menyeluruh meliputi kesehatan, kesegaran jasmani, gizi dan rekreasi, sebagai upaya untuk menyeimbangkan antara aktivitas fisik dan mental.

Jadi dapat disimpulkan pola hidup sehat adalah 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.

#### **b. Penerapan pola hidup sehat**

Pola hidup sehat bila diterapkan dan dilaksanakan dengan baik dan benar dalam kehidupan sehari-hari tentu akan sangat mendukung pencapaian produktivitas kerja yang tinggi, dimana pada akhirnya juga akan meningkatkan disiplin, sebab tanpa adanya disiplin yang tinggi pola hidup sehat tidak akan mencapai hasil yang optimal. Menurut Putu Sudayasa (2010:1) Hal-hal mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat bagi siswa SD yaitu:

- 1) Mencuci tangan dan menggosok gigi dengan bersih
  - a) Memberitahu cara mencuci tangan, sebelum dan setelah melakukan kegiatan
  - b) Menyampaikan teknik menggosok gigi yang baik dan benar, sebanyak dua kali sehari.
- 2) Mengonsumsi makanan yang bergizi
  - a) Mengajarkan agar berhati-hati mengonsumsi jajanan, makanan dan minuman
  - b) Menghimbau siswa untuk mengonsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna
- 3) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah
  - a) Membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia
  - b) Mengadakan upaya kebersihan di ruangan kelas dan sekitar halaman sekolah
- 4) Melakukan olahraga secara teratur
  - a) Melalui pembinaan oleh guru UKS, para siswa melaksanakan senam kesegaran jasmani (SKJ)
- 5) Mengatur waktu istirahat dengan baik
  - a) Membiasakan diri untuk istirahat dan tidur malam secara teratur.

#### **1) Pola hidup terhadap kesehatan pribadi**

Suatu ungkapan yang perlu diingat oleh setiap orang yaitu makin banyak orang yang memperhatikan pemeliharaan dan peningkatan

kesehatan dirinya, makin baik pulalah kesehatan masyarakatnya (Mu'rifah, 2004: 1.29), begitu juga sebaliknya, oleh sebab itu maka adanya saling keterkaitan antara keduanya yaitu mutu kesehatan pribadi dan kesehatan masyarakat (lingkungan). Menurut Mu'rifah (2004: 1.29) untuk mencapai kesehatan pribadi maka harus didukung dengan kebersihan pribadi dan hidup teratur. Untuk kebersihan pribadi meliputi: Kesehatan kulit, rambut dan kuku, kesehatan mata, kesehatan hidung, kesehatan telinga, kesehatan mulut dan gigi, memakai pakaian yang bersih. Bagian-bagian tubuh tersebut harus dijaga kebersihannya, karena dengan terjaga kebersihannya maka kecil kemungkinan terserang penyakit. Adapun bagian-bagian tubuh yang harus dijaga kebersihan dan kesehatannya antara lain:

a) Kesehatan kulit

Manusia memiliki berbagai alat indra, kulit merupakan pelengkap sebagai alat indra untuk meraba. Layaknya organ tubuh lain kulit juga harus dijaga kebersihan dan kesehatannya. Adapun fungsi kulit yaitu: 1). Sebagai pelindung tubuh dan jaringan dibawah kulit, 2). Sebagai panca indra perasa dan peraba, 3). Sebagai pembuang ampas-ampas melalui keringat (Mu'rifah, 2004: 1.29).

b) Kesehatan rambut

Rambut merupakan mahkota bagi manusia, selain itu rambut juga berfungsi untuk keindahan serta melindungi kulit kepala. Rambut mudah kotor terkena debu, terutama yang bekerja di daerah berdebu serta yang sering menggunakan minyak rambut. Rambut juga bisa menjadi sarang

kutu, jika panjang dan tidak terjaga kebersihannya. Ada banyak cara merawat rambut, tapi yang paling pokok adalah: 1). Mencuci rambut secara teratur, minimal satu kali dalam satu minggu menggunakan shampo, 2). Pemangkasan serta penyesiran sehingga rambut kelihatan rapi (Mu'rifah, 2004:1.34).

c) Kesehatan kuku

Menurut Mu'rifah (2004: 1.32) Kuku memiliki beberapa fungsi yaitu: 1). Melindungi ujung jari, 2). Alat kecantikan, 3). Sebagai senjata, 4). Untuk memegang, 5). Untuk mengais.

Oleh karena itu kuku harus selalu dijaga kebersihannya, ini penting karena jika tidak akan menjadi sarang kuman penyakit. Merawat kuku dengan cara, memotong dengan alat yang sesuai serta membersihkannya dengan mencuci.

d) Kesehatan mata

Mata merupakan salah satu alat indra pada manusia, alat indra vital yang fungsi utamanya adalah untuk melihat. Beberapa guna mata yaitu: untuk melihat, sebagai alat keseimbangan, memberikan keindahan, membantu menentukan penyakit dengan melihat gejalanya.

Adapun cara pemeliharaan mata menurut Mu'rifah (2004: 1.36) yaitu, dengan cara:

1). Memakai kaca mata khusus, 2). Bila ada benda yang masuk mata, segera keluarkan dengan kain atau ujung sapu tangan yang bersih dan bila tidak berhasil pergilah ke puskesmas, balai pengobatan, Rumah Sakit atau dokter yang terdekat, 3). Jangan memakai saputangan bekas penderita penyakit mata menular misalnya *trachoma* untuk membersihkan mata, 4). Bila mata

kemasukan benda asing jangan digosok untuk mengeluarkannya, 5). Jika membaca hendaknya ditampat yang penerangannya cukup, tidak silau, dengan sikap duduk baik, jarak yang dibaca kurang lebih 30 cm, jangan membaca sambil tiduran, atau dalam kendaraan yang sedang berjalan, 6). Istirahat secukupnya setelah selesai melakukan pekerjaan yang melelahkan mata, 7). Biasakan makan makanan yang cukup mengandung zat yang diperlukan mata, terutama yang mengandung vitamin A, 8). Membersihkan mata dari kotoran-kotoran yang menempel misalnya tahi mata dengan sapu tangan atau kain bersih, 9). Bagi anak sekolah memindah-mindahkan tempat duduk dalam jangka waktu tertentu adalah baik.

#### e) Kesehatan hidung

Hidung merupakan alat indra pada manusia yang berfungsi sebagai alat pembau, selain itu hidung juga berfungsi membantu alat penglihatan, sebagai jalan masuk udara pernafasan, hidung juga sebagai alat keindahan.

Menurut Mu'rifah (2004: 1.37) pemeliharaan hidung dapat dilakukan dengan cara: memelihara kebersihan hidung dari berbagai macam kotoran, bila lubang hidung tersumbat benda asing coba keluarkan dengan penjepit (pinset) atau tutuplah lubang yang satunya dan kemudian hembuskan udara dari dalam (yang diambil dengan mulut), dan jika lubang hidung tersumbat oleh karena adanya penyakit maka segeralah berobat ke puskesmas atau dokter.

#### f) Kesehatan telinga

Telinga berguna sebagai indra atau alat pendengaran, alat keseimbangan tubuh, membantu alat penglihatan serta memberi keindahan. Menurut Mu'rifah (2004: 1.38) Dalam hal ini ada beberapa cara pemeliharaan telinga, antara lain dengan cara : 1). Pembersihan,

menggunakan alat khusus dan jangan dilakukan sendiri, jangan menggunakan benda-benda runcing, 2). Bila telinga kemasukan benda asing, mintalah bantuan kepada orang lain untuk mengeluarkannya dengan hati-hati, 3). Bila dirasa adanya gangguan pendengaran adanya penyakit pada telinga, hendaklah diperiksa ke Puskesmas atau dokter terdekat.

g) Kesehatan mulut dan gigi

Mulut dan gigi merupakan alat pencernaan makanan, gigi terdiri dari jaringan keras terdapat pada rahang atas dan rahang bawah. Mulut dan gigi merupakan satu kesatuan karena gigi terdapat di rongga mulut. Dengan membersihkan gigi berarti kita selalu membersihkan rongga mulut dari sisa-sisa makanan yang biasa tertinggal dan yang harus diperhatikan juga diantara gigi dan sekitar gusi. Selain terdapat gigi di dalamnya juga terdapat lidah yang digunakan sebagai alat pengecap.

Menurut Mu'rifah (2004: 1.40) guna mulut dan gigi antara lain ialah: 1). Untuk mengunyah makanan, 2). Untuk berbicara, 3). Memberikan keindahan, 4). Lidah digunakan sebagai alat pengecap dan alat berbicara. Hal-hal yang perlu diperhatikan waktu menyikat gigi adalah: 1). menyikat gigi dari gusi ke permukaan gigi selain membersihkan gigi juga untuk memijat gusi, 2). Menggosok gigi sebaiknya dilakukan setelah makan dan malam sebelum tidur dengan memakai sikat pribadi jangan bergantian dengan orang lain, 3). Sikat yang digunakan sebaiknya bulu sikat tidak keras tapi juga tidak lunak,

permukaan bulu sikat rata, kepala sikat kecil, tangkai sikat gigi lurus, 4).  
Menggosok gigi menggunakan pasta gigi (*odol*).

h) Memakai pakaian yang bersih

Pakaian ini mempunyai hubungan yang erat sekali dengan masalah kesehatan, pakaian meliputi baju, celana, rok, sepatu dan sejenisnya. Menurut Mu'rifah (2004: 1.46) fungsi pakaian antara lain untuk: melindungi kulit dari kotoran yang berasal dari luar tubuh misalnya debu, lumpur dan sebagainya. Melindungi kulit dari sengatan langsung sinar matahari. Mencegah bibit penyakit masuk tubuh, misalnya cacing tambang yang berada di tanah lembab akan dapat masuk melalui kulit telapak kaki.

Hal ini dapat dicegah bila anak memakai alas kaki (misal sepatu, sandal). Membantu mengatur suhu tubuh, misalnya pakaian yang tebal dapat menahan/menghalangi/mengurangi tubuh kehilangan panas, sehingga orang yang bersangkutan tetap merasa hangat meskipun udara/hawa di sekitar dingin. Membantu mempercantik diri, misalnya seorang dengan memakai pakaian yang serasi, rapi, dan bersih akan tampak lebih cantik/gagah dalam penampilannya.

i) Melakukan gerakan dan istirahat

Biasakan dalam kehidupan sehari-hari kita melakukan aktivitas gerak secara teratur, paling tidak kita melakukan aktivitas (olahraga) tiga kali dalam seminggu. Tetapi jangan lupa kita harus mengimbangi dengan istirahat yang cukup. Karena dengan istirahat memberi

kesempatan tubuh untuk memulihkan kembali tenaga yang sudah terbuang, sehingga memiliki tenaga atau kekuatan untuk melakukan aktivitas lainnya.

## **2) Makanan dan minuman sehat**

Tubuh memerlukan tenaga untuk beraktivitas sehari-hari, untuk itu makanan yang kita makan harus benar-benar berkualitas, terutama kandungan gizi yang terdapat pada makanan.

Makanan yang bergizi menurut Ahmad Selvia (2009:22) 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.

Menurut Mu'rifah (2004: 2.32) Ketersediaan air bersih adalah rumah tangga yang memiliki akses air bersih dan menggunakannya dalam kebutuhan sehari-hari, yang berasal dari saluran air minum (*water leiding*), sumur gali ataupun sumur pompa, Saluran pembuangan air limbah dari sekitar sumur dibuat dari tembok kedap air dan jaraknya minimal 10 meter dari sumur.

Sekurang kurangnya kita minum air putih 8 gelas setiap hari, atau sekitar dua liter air. Itu berguna untuk mencegah kerusakan ginjal, meningkatkan konsentrasi, mengatur suhu tubuh, aliran darah serta

menyebarkan gizi ke seluruh tubuh anda. Anda membiasakan diri mengkonsumsi air putih dengan takaran yang tepat.

### **3) Memelihara kebersihan lingkungan**

Selain kesehatan pribadi, kesehatan lingkungan tidak kalah pentingnya, karena keduanya ada saling keterkaitan yang tidak bisa berjalan sendiri. Kita biasa tinggal di lingkungan rumah, lingkungan sekolah ataupun lingkungan kantor tempat kita bekerja, oleh karena itu kita harus menjaga kebersihan di lingkungan tempat kita tinggal.

Menurut Mu'rifah (2004: 4.3) usaha dalam *higiene* dan *sanitasi* lingkungan di Indonesia menekankan pada: 1). Penyediaan air rumah tangga yang baik, cukup kualitas dan kuantitas, 2). Pembuangan sampah dan air limbah yang teratur, 3). Mendirikan perumahan yang sehat, 4). Pembasmian binatang penyebar penyakit.

### **4) Latihan fisik agar tetap sehat**

Untuk dapat melakukan suatu kerja dibutuhkan kondisi jiwa dan raga yang sesuai dengan tingkat kerja tersebut. Misalnya seorang yang kesehariannya bekerja berat maka kondisi tubuhnya harus selalu bugar, berbeda dengan orang yang hanya bekerja ringan. Orang yang memiliki kebugaran jasmani baik Ia tidak akan cepat merasa lelah dalam melakukan aktivitas, atau singkatnya Ia masih mempunyai tenaga yang lebih untuk melakukan aktivitas yang lain.

Manfaat latihan fisik secara teratur antara lain yaitu, meningkatkan kemampuan jantung-paru, memperkuat sendi, mengurangi lemak,

memperbaiki bentuk tubuh, dan melancarkan peredaran darah. Oleh karena itu pengaturan latihan fisik sangat diperlukan agar dapat bekerja dan beraktivitas secara optimal. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan latihan fisik yaitu: prinsip latihan yang sesuai, beban latihan, intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan.

Semua prinsip-prinsip latihan adalah sebagai dasar atau panduan dalam membuat program latihan yang akan diterapkan untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dan sesuai dengan kebutuhan jasmani. Maka latihan yang diberikan hendaknya harus disesuaikan dengan umur, jenis kelamin, kondisi kesehatan dan kemampuan jasmani (Suharto, 2006: 22).

#### **5) Rekreasi untuk menjaga keseimbangan**

Aktivitas yang menyibukan kita sehari-hari dapat membuat kita bosan dan jenuh, lebih-lebih dapat membuat kita *stress* ini tidak boleh kita biarkan terus-menerus, oleh karena itu kita perlu mengadakan rekreasi supaya merasakan suasana yang lain dari biasanya.

Menurut Suharto (2006: 25) Rekreasi mutlak dilakukan dalam kehidupan sehari-hari karena dapat menjaga kehidupan menjadi lebih selaras, serasi dan seimbang. Rekreasi dapat dilakukan di tempat-tempat rekreasi, atau berkunjung ke rumah teman atau saudara. Tetapi sebenarnya di rumahpun dapat kita jadikan tempat hiburan yang menyenangkan, yaitu saat-saat kebersamaan bersama keluarga, saling bercengkrama bersama keluarga. Sebenarnya semua kegiatan berpeluang sebagai rekreasi, itu

semua tergantung si pelakunya, asalkan kegiatan tersebut di senangi atau menjadi *hobby* orang tersebut.

#### **6) Melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala**

Mengetahui penyakit sedini mungkin akan lebih mudah atau cepat kita untuk mengobati, sehingga penyakit tidak semakin parah. Oleh karena itu pemeriksaan secara berkala itu sangat penting, untuk mengetahui apakah ada penyakit dalam diri seseorang, atau untuk mengontrol bagaimana perkembangan penyakit, sehingga kita dapat mengobati sedini mungkin.

Dengan diketahuinya penyakit lebih awal maka kita akan semakin mudah mengobati atau menyembuhkan, semakin ringan rasa sakit yang dirasakan, dan semakin murah biaya pengobatannya (Muhamad Suhardi, 2010:27).

#### **7) Hindari kebiasaan buruk yang merugikan kesehatan**

Kita sadari atau tidak, masih banyak sekali kebiasaan buruk yang masih sering kita lakukan, yang dapat merusak atau merugikan kesehatan diri sendiri atau lingkungan. Kebiasaan yang tidak baik tersebut hendaknya dihindari, seperti merokok, minum-minuman keras, mengonsumsi narkoba serta bersin dan batuk tanpa menutup mulut (2004: 126-143), Untuk itu kita harus menghindari beberapa kebiasaan buruk tersebut.

### **3. Karakteristik siswa Sekolah Dasar (SD)**

Sekolah Dasar terbagi menjadi dua kelas, yaitu kelas atas dan kelas bawah, kelas bawah terdiri dari kelas satu, dua, tiga, sedangkan kelas atas terdiri dari kelas empat, lima, dan enam. Rata-rata mereka berusia antar 6-12

tahun. Menurut Mulyani (2011:2.1) antara usia 6-12 tahun anak banyak mengalami perubahan baik fisik maupun mental, hasil perpaduan faktor *intern* maupun pengaruh dari luar yaitu lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, dan yang tak kalah pentingnya adalah pergaulan dengan teman sebaya.

Masa pertumbuhan anak-anak baik laki-laki maupun perempuan biasanya terjadi pada usia 10 tahun, berat badan bertambah serta tinggi badannya. Namun, pada usia sekitar 12-13 tahun anak perempuan lebih cepat berkembang dari anak laki-laki. Menurut Mulyani (2011:2.3) pertumbuhan anak terjadi perbedaan antara satu dengan yang lainnya, ini dipengaruhi oleh ras, bangsa dan tingkat sosial ekonominya.

Anak-anak memerlukan nutrisi yang cukup, karena ini merupakan masa pertumbuhan bagi anak selain itu membutuhkan energi lebih untuk mendukung kegiatannya. Menurut E.R. Williams & Cakiendo (1984) dalam Mulyani. Untuk mendukung pertumbuhan seponatan ini, anak-anak memerlukan 2.400 kalori setiap hari, 34 gram protein, dan rata-rata karbohidrat yang tinggi paling minimum harus tetap dipertahankan.

Selain mempengaruhi pertumbuhan, nutrisi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif anak-anak. Keadaan sosial Orang tua juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif. Semisal anak dari orang tua yang kurang mampu akan berbeda dalam hal kemampuan berfikirnya.

Anak-anak pada usia tersebut sangat rentan terhadap penyakit atau mengalami gangguan kesehatan, oleh karena itu harus memperhatikan

beberapa aspek yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran anak-anak. Menurut Mulyani (2011:2.5) aspek-aspek yang perlu diperhatikan yaitu:

**a. Obesity**

Menurut hasil penelitian yang pada umumnya sering kali bersifat korelasial, berarti bahwa kita dapat menarik beberapa kesimpulan berdasarkan sebab-akibat. Sekalipun demikian terdapat suatu basis yang kuat dan dapat dipercaya bahwa kelebihan berat badan seringkali disebabkan oleh kurang berolahraga dan terlalu banyak makan.

Di samping itu lingkungan juga berpengaruh besar terhadap kegemukan, biasanya justru terdapat pada masyarakat yang sosial ekonominya kurang, terutama bagi para wanita. Anak gemuk biasanya kurang aktif dibandingkan dengan anak lain yang kurang gemuk dan suka menonton TV. Anak gemuk menghadapi berbagai resiko dan masalah kesehatan misalnya tekanan darah, diabetes, dan jantung. Sekalipun demikian anak gemuk masih dapat dipelihara dengan baik, antara lain diubah pola makannya, latihan olahraga secara teratur.

**b. Kondisi medis pada masa kanak-kanak**

Pada umumnya semua anak sering menderita sakit, namun penyakit tersebut berlangsung singkat. Pada umumnya anak-anak mendapat sakit yang akut dalam waktu singkat dengan berbagai kondisi medis, biasanya karena virus atau flu, hanya sedikit yang mengalami kepala pusing atau penglihatan jarak dekat.

### **c. Penglihatan**

Penglihatan anak pada usia sekolah lebih baik dari waktu sebelumnya, sebelum usia 6 tahun anak hanya memiliki kemampuan melihat jarak jauh, namun setelah usia tersebut bukan hanya anak memiliki kemampuan lebih dalam melihat, tetapi memiliki kemampuan baik untuk memfokuskan penglihatan.

### **d. Kesehatan gigi**

Anak pada usia sekolah rentan terhadap masalah gigi, usia 6 tahun anak mengalami tanggal gigi pertama kali, kemudian selanjutnya diganti gigi tetap. Kerusakan gigi dikarenakan mereka suka mengunyah makanan yang manis-manis seperti gula dan sebagainya.

### **e. Kebugaran anak**

Kurang baiknya kebugaran anak usia sekolah, ini disebabkan karena mereka kurang aktif berolahraga, hanya sebagian dari mereka di kelas yang mengikuti pendidikan jasmani secara sungguh-sungguh. Dan hanya sedikit dari mereka yang suka berolahraga secara individual semisal renang, lari, senam, jalan kaki, atau bersepeda. Sedangkan sebagian besar dari mereka kurang aktif dan banyak menghabiskan waktunya di depan TV.

## **4. Pengertian gugus sekolah (Gusek)**

Gugus yaitu beberapa pulau (bintang, dan sebagainya) yang berkelompok menjadi satu; kelompok; kalimat kumpulan kalimat yang saling berkaitan karena ciri-ciri kelas, peran, atau keutuhan paragraf ([www.artikata.com](http://www.artikata.com))

Menurut Ibnu Anwar (2010), Gugus sekolah (gusek) dasar merupakan sekelompok atau gabungan 3-8 Sekolah Dasar yang memiliki semangat untuk maju bersama dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan. Pembentukan gugus sekolah dimulai dari sebuah sekolah dasar inti ( SD Inti ) sebagai pusat pengembangan sekolah dasar disekitarnya ( SD Imbas ).

Jadi yang di maksud gugus sekolah (gusek) yaitu kumpulan antara beberapa sekolah yang terdiri dari sekolah inti dan sekolah imbas, yang di dalamnya terjadi saling interaksi, komunikasi, dan mempunyai tujuan yang sama yaitu peningkatan mutu pendidikan.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian oleh Esti Katherini Adhi tahun 2010 dengan judul Studi Komparatif Usaha Kesehatan Sekolah Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Di SD Negeri Kemiri Dan SD Negeri Kemiri Lor 2 Purworejo, penelitian tersebut meneliti tentang perbedaan antara Sekolah Dasar yang mempunyai UKS dengan standar minimal dan UKS dengan standar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan tentang Usaha Kesehatan Sekolah dan perilaku Hidup Bersih dan Sehat antara SD Negeri Kemiri dan SD Negeri Kemiri Lor 2 Purworejo.
2. Penelitian oleh Anang Setyowardoyo tahun 2010 dengan judul perilaku hidup sehat siswa kelas IV dan V SD N Bekelan Tahun 2009/2010. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survey. Instrumen yang digunakan berupa angket, dengan uji validitas menggunakan rumus *product moment* dari Karl Person dan uji reliabilitas menggunakan

rumus *Alpha Cronbach*. Koefisien validitas sebesar 0,813 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,915, dan untuk menganalisis data digunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan perilaku hidup sehat siswa kelas IV dan V SD N Bekelan sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 79,6%. Perilaku terhadap makanan dan minuman sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 61,2 %, perilaku terhadap kebersihan diri sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 71,4 %, perilaku terhadap kebersihan lingkungan sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 65,3 %, perilaku terhadap sakit dan penyakit sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 63,3 % dan keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga sebagian besar berada pada kategori baik sebesar 57,1 %.

### **C. Kerangka Berfikir**

Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah, yang tertuang dalam Trias UKS, yaitu: (1) Pendidikan Kesehatan, (2) Pelayanan Kesehatan di sekolah, (3)Lingkungan kehidupan sekolah yang sehat (Slamet & Edy S.M, 2010: 56). UKS memiliki peran penting terhadap kehidupan siswa terutama dalam pola hidup sehat siswa. Dengan demikian pelaksanaan UKS menjadi sangat penting, seperti halnya dengan pelaksanaan UKS di SD se-Gusek Bramasari Kecamatan Leksono Kabupaten Wonosobo. Oleh karena itu perlu diadakan penelitian pelaksanaan UKS di SD se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo.

Selain itu berkaitan dengan Usaha Kesehatan Sekolah, pola hidup sehat juga perlu diperhatikan oleh sekolah, yang mana untuk menumbuhkan perilaku hidup sehat perlu ditanamkan sejak masih usia anak-anak. Berdasarkan pengamatan terdapat beberapa siswa yang kurang memperhatikan pola hidup sehat mereka, hal tersebut membutuhkan perhatian dari keluarga dan sekolah. Siswa yang tidak berperilaku hidup sehat maka tidak akan memperoleh derajat kesehatan yang optimal. Selaras dengan pernyataan tersebut maka peneliti juga perlu mengkaji secara ilmiah untuk mengetahui Pola Hidup Sehat Siswa SD Kelas V se-Gusek Bramasari, Kecamatan Leksono, Kabupaten Wonosobo Tahun 2012.