

HUBUNGAN EKSTRAKURIKULER USAHA KESEHATAN SEKOLAH DENGAN POLA PRILAKU HIDUP SEHAT SISWA SMP NEGERI PANJALU

PULUNG RIYANTO
PRODI PJKR FKIP UNIVERSITAS SUBANG
riyantopul@unsub.ac.id

ABSTRAK

Memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah-satu upaya untuk mengembangkan pengetahuan anak disemua bidang khususnya dibidang pendidikan jasmani. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan ekstrakurikuler usaha kesehatan sekolah dengan pola perilaku hidup sehat siswa. Sesuai dengan tujuan penelitian di atas, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif korelasional. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Siswa-siswi SMP N 1 Panjalu Kelas VII dan Kelas VIII tahun ajaran, yang berjumlah 120 orang siswa, dari jumlah populasi tersebut yang dijadikan sampel hanya 30 orang melalui Random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai pengumpul data adalah angket. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian yang penulis lakukan melalui suatu pengukuran, maka penulis simpulkan dari proses penelitian sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara ekstrakurikuler usaha kesehatan sekolah dengan pola perilaku hidup sehat siswa, dimana setelah dilakukan pengujian korelasi dalam penelitian ini diperoleh r sebesar 0,432 jika diinterpretasikan terhadap pedoman interval koefisien korelasi pada tabel 3.5 angka tersebut menunjukkan hubungan yang cukup signifikan. Guna mengembangkan kemampuan dan pengetahuan yang lebih luas serta hasil yang lebih baik, penulis menyarankan kepada para guru-guru penjaskes, untuk memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan anak serta memberikan dorongan pada siswa untuk mengikuti proses pembelajaran penjaskes dengan baik sehingga tujuan dari penjaskes dapat tercapai.

Kata Kunci : UKS, Pola Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan karunia Allah yang sangat berharga dan menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Akan tetapi kesehatan ini tidak dapat dicapai dengan secara otomatis melainkan memerlukan usaha pemeliharaan, dan perawatan kesehatan secara menyeluruh. Begitu pula di sekolah-sekolah terdapat suatu usaha dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan siswa diantaranya yaitu kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Baik yang dilaksanakan di jam pelajaran sekolah maupun yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah yang disebut kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler menurut kamus besar bahasa Indonesia (2002:291) yaitu: "suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa." Kegiatan ekstrakurikuler

dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka.

Kegiatan UKS memiliki tiga program pokok penting yaitu: Pelayanan kesehatan sekolah, Pendidikan kesehatan, dan Pembinaan lingkungan kehidupan sekolah yang sehat. Tujuan dari kegiatan UKS adalah untuk meningkatkan perilaku hidup sehat yang baik dan dapat memilih tindakan-tindakan yang dapat melindungi dan meningkatkan kesehatan baik diri sendiri maupun orang lain.

Melalui program ekstrakurikuler UKS penulis memiliki keyakinan dapat meningkatkan pola perilaku hidup sehat siswa di sekolah dan juga di lingkungan masyarakat, sehingga tercapailah manusia yang sehat seutuhnya. Dengan manusia yang sehat maka ia akan lebih berdaya guna dan hasil guna yang optimal. Menurut Lutan, dkk (2000:67) yaitu: “Perilaku hidup sehat menunjukkan perbuatan yang sudah melekat dan menjadi kebiasaan yang diperlihatkan oleh seseorang, dan hal itu mempengaruhi status kesehatannya dan bahkan kesehatan masyarakat.”

Pola perilaku hidup sehat ini perubahannya dapat diajarkan secara dini di sekolah dan hasil perubahan pola perilaku hidup sehat di sekolah selanjutnya dapat berkembang di masyarakat melalui contoh kehidupan yang sehat di keluarga, masyarakat, guru, dan anak didik. Pada suatu hari penulis melakukan wawancara secara langsung dengan siswa yang tidak mengikuti program ekstrakurikuler UKS seputar program, manfaat ekstrakurikuler UKS dan pola perilaku hidup sehat. ternyata terdapat sebagian siswa yang kurang memahami masalah ini.

Bertolak dari masalah di atas, maka penulis menyimpulkan betapa penting dan bergunanya UKS terhadap perubahan pola perilaku hidup sehat siswa kearah yang positif, yang menjadi permasalahan mendasar dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan yang signifikan antara usaha kesehatan sekolah terhadap pola perilaku hidup sehat siswa? Untuk menjawab pertanyaan tersebut maka penulis tertarik untuk lebih jauh mengadakan penelitian tentang permasalahan ini. Penelitian yang akan dilaksanakan penulis dengan mengambil judul “Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Terhadap Pola Perilaku Hidup Sehat Siswa SMP Negeri 1 Panjalu Kabupaten Ciamis.

KAJIAN TEORITIS

Ekstrakurikuler UKS merupakan upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran siswa di sekolah. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk kepribadian dan pola perilaku hidup sehat, karena sekolah pada dasarnya merupakan lembaga pendidikan formal setelah anak mengalami pendidikan di keluarga (non formal). Bertolak dari masalah dan tujuan penelitian di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut; “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kegiatan ekstrakurikuler usaha kesehatan sekolah dengan pola perilaku hidup sehat siswa. Adapun tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan kegiatan ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) terhadap pola perilaku hidup sehat siswa.

Sekolah merupakan salah satu wadah yang secara formal berusaha melaksanakan kegiatan proses perubahan perilaku melalui program pendidikan dan

pengajaran setelah kehidupan lingkungan keluarga. Sekolah merupakan lembaga penerus dalam membina budaya bangsa. Hasil budaya bangsa baik didalam keluarga, maupun di sekolah adalah hidup bugar dan sehat. SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/O/1992 “Ektrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran biasa dan pada waktu libur sekolah dilakukan, baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya”.

Berdasarkan dari pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mengarah pada mata pelajaran dalam rangka pengayaan, perbaikan serta pembinaan manusia atau upaya pemantapan, pembentukan keterampilan, pengetahuan dan juga kepribadian siswa. Ektrakurikuler UKS adalah suatu kegiatan dibidang pendidikan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat yang dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk meningkatkan pola prilaku hidup sehat siswa dan masyarakat sekolah umumnya. Secara umum kegiatan ekstrakurikuler UKS meliputi:

1. Usaha pencegahan (preventif) yaitu upaya pencegahan terjadinya penyakit atau bertambah beratnya masalah kesehatan.
2. Usaha pengobatan (kuratif), usaha pengobatan yang dilakukan di sekolah hanya pengobatan yang bersifat pertolongan pertama pada kecelakaan (PPPK) dengan tujuan meringankan rasa kesakitan pasien.
3. Usaha rehabilitasi (pemulihan) pemulihan kesehatan pasien setelah mengalami gangguan kesehatan supaya sehat dan normal kembali seperti sedia kala.

Tanggung jawab terpenting sekolah dalam melaksanakan Usaha Kesehatan Sekolah yaitu: (1) membina dan meningkatkan kesehatan para siswa. (2) melindungi murid-murid dari gangguan-gangguan penyakit dan gangguan lain yang tidak sehat. (3) membantu memperbaiki gangguan-gangguan jasmani. Usaha Kesehatan Sekolah merupakan salah satu alat untuk melatih kebiasaan hidup sehat bagi siswa di sekolah, dan mempraktekannya dimasyarakat. Kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah sejak lama telah diupayakan oleh departemen kesehatan, akan tetapi sampai saat ini masyarakat sekolah pada umumnya kurang menyadari tentang arti dan manfaat kesehatan itu.

Pelaksanaan program ekstrakurikuler usaha kesehatan sekolah menyangkut banyak hal di dalamnya yang saling keterkaitan. Program UKS merupakan keseluruhan aktivitas pemeliharaan kesehatan. Dengan demikian sekolah tidak mungkin mampu mengandalkan kemampuan sendiri tetapi memerlukan bantuan dari pihak lain diantaranya dengan Puskesmas, Poliklinik, Rumah sakit dan lembaga kesehatan lainnya. Peranan Kepala Sekolah sangat penting dalam pengelolaan Usaha Kesehatan Sekolah sebagai penanggung jawab atas tercapainya tujuan dari sekolah yang dipimpinnya. Kepala Sekolah juga bertanggung jawab terhadap kelancaran semua kegiatan di sekolah dan peningkatan kemampuan guru dan peserta didiknya, maka ia bertindak sebagai administrator dan supervisor pendidikan.

Hal terpenting dalam pelaksanaan program ekstrakurikuler UKS adalah memberikan pelayanan kepada siswa sehingga program-programnya dapat

dirasakan mamfaatnya oleh siswa. Tugas guru dalam pelaksanaan ekstrakurikuler UKS adalah sebagai pembimbing dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Garapan utama guru dalam membimbing siswa disekolah menurut Lutan, dkk (2000:28) yaitu: "(1) Kesehatan fisik dan emosional, (2) Hubungan keluarga di rumah, dan (3) Hubungan teman; laki-laki; perempuan di sekolah."

Program Usaha Kesehatan Sekolah merupakan sebuah gabungan dari aktivitas, prosedur, fasilitas, dan pelayanan yang disediakan oleh sekolah yang bekerjasama dengan orang tua siswa dan organisasi masyarakat, untuk menjaga keselamatan dan meningkatkan kesejahteraan para siswa dan personilnya. Definisi Program UKS menurut Depkes <http://bankdata.depkes.go.id> Kamis 19/01/2018 yaitu: "Upaya terpadu lintas program dan lintas sektoral dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan serta membentuk perilaku hidup bersih dan sehat anak usia sekolah yang berada di sekolah dan Madrasah Ibtidaiyah." Program usaha kesehatan sekolah terdiri dari: pelayanan kesehatan, penyediaan lingkungan sekolah yang sehat, dan pendidikan kesehatan.

Pada dasarnya masalah kesehatan adalah masalah yang berhubungan dengan tingkah laku manusia, termasuk sikap dan kebiasaan sehari-hari yang bersifat menyeluruh, dalam arti setiap orang memiliki kebutuhan sendiri, ia akan melihat pada prilakunya sendiri terutama faktor-faktor yang mempengaruhinya. Seperti kebiasaan makan dan minum, bekerja, istirahat, bergaul, dan sebagainya.

Definisi pola perilaku hidup sehat menurut www.anneahira.com/pengertian pola hidup sehat 26/01/2018. yaitu "Suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan."

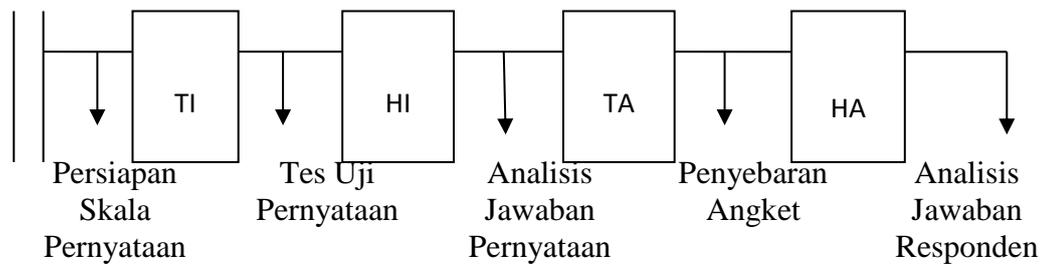
Batasan sehat atau kesehatan hanya dapat dikemukakan secara umum, dengan menitik beratkan pada fungsi dan status manusia dalam lingkungannya, meliputi aspek biologis, yaitu jasmani dan rohani, serta aspek lingkungan fisik dan sosial. batasan sehat sendiri secara umum oleh WHO dalam Ilmu kesehatan olahraga (2015:23) yaitu: "Health as a state of complete physical, mental and social well being and not merely the absense of disease or infirmity." dari kutipan tersebut mengandung pengertian bahwa: sehat merupakan suatu keadaan yang sejahtera dari jasmani, rohani, dan sosial yang bukan hanya bebas dari penyakit, cacat atau kelemahan.

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi manusia maupun makhluk hidup pada umumnya. Dengan kondisi yang sehat manusia akan dapat beraktivitas dengan baik tanpa ada gangguan pada kondisi jasmani dan rohani, sehingga akan melaksanakan aktifitas dengan maksimal. Arti sehat atau hidup sehat dapat dilihat dari berbagai segi kehidupan meliputi proses atau tujuannya. Sehat dari segi proses merupakan keadaan kualitas hidup yang berlangsung secara terus menerus dan berkelanjutan selama hidup yang dalam lingkungannya yang bersifat ekologi. Proses ekologi tersebut meliputi semua aspek kehidupan manusia seperti keadaan lingkungan fisik (tata ruang, udara dan air), emosi priritual sosial dan budaya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif, karena peneliti berusaha memaparkan dan menjelaskan fakta yang telah ada pada saat sekarang. Melalui metode ini penulis dapat menganalisis data yang terkumpul

sehingga mencapai suatu kesimpulan yang logis dan realistis. Selain itu, penggunaan metode deskriptif diarahkan pada usaha menjelaskan serta mendeskripsikan kedudukan hubungan antara variabel X (Usaha Kesehatan Sekolah) dengan variabel Y (Pola Perilaku Hidup Sehat Siswa). Desain penelitian digambarkan dalam suatu rangkaian tampak sebagai berikut:



Keterangan :

TI : Tes uji coba pernyataan skala sikap

HI : Menghitung/analisis jawaban pernyataan skala sikap draft 1

TA : Tes skalasikap terhadap responden (sampel)

HA : Menghitung/analisis jawaban responden skala sikap responden (sampel)

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Panjalu Kab Ciamis kelas VII dan kelas VIII sebanyak 120 siswa. Penulis mengambil sampel dari sejumlah populasi sebanyak 30 siswa dari 120 siswa dari kelas VII dan VIII.

Instrumen tes yang digunakan dengan menggunakan angket, adapun kisi kisi angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

KISI-KISI PENYUSUNAN ANGKET PENELITIAN

Variabel	Sub variable	Indikator	Nomor Soal
Kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah	1. Pelayanan kesehatan sekolah	a. Observasi kesehatan siswa	1
		b. Catatan kesehatan siswa	2
		c. Penilaian kesehatan	3
		d. Tes penglihatan	4
		e. Tes pendengaran	5
		f. Pemberian obat pada siswa yang sakit	6
		g. Pelayanan bagi siswa yang sakit	7
	2. Lingkungan sekolah yang sehat	a. Kontruksi bangunnan sekolah	8
		b. Ventilasi ruangan yang baik	9
		c. Pelayanan makan/kantiin	10
		d. Penyedian wc	11
		e. Penerangan	12
		f. Halaman sekolah yang luas	13
		g. Lingkungan sekolah yang sejuk	14
		a. Bahaya menghisap rokok	15
		b. Guna zat gizi bagi tubuh	16
		c. Bahaya hubungan sek bebas.	17

Variabel	Sub variable	Indikator	Nomor Soal
	3. Pendidikan kesehatan	d. Menjaga kebersihan alat reproduksi e. Penyakit menular f. Kebersihan tubuh g. Kebersihan lingkungan	18 19 20 21
Pola Hidup Sehat Siswa SMP Negeri 1 Panjalu Kab Ciamis	1. Bangunan sekolah dan lingkungan sekolah yang sehat	a. Membersihkan ruangan kelas setiap hari b. Memelihara/membersihkan halaman sekolah setiap hari c. Menam pohon perindang di halaman sekolah. d. Menyediakan tempat sampah e. Kantin sekolah yang sehat f. Menyimpan bunga di meja guru di dalam kelas g. Membersihkan alat-alat pembelajaran setiap hari	1 2 3 4 5 6 7
	2. Pemeliharaan kesehatan pribadi	a. Mandi dua kali sehari b. Kebersihan kulit, rambut dan kuku. c. Cuci kaki sebelum tidur d. Menggosok gigi setelah makan dan sebelum tidur e. Makanan bergizi seimbang f. Pakaian yang bersih dan rapih g. Melakukan olahraga setiap hari	8 9 10 11 12 13 14
	3. Kebersihan lingkungan	a. Membersihkan peralatan sekolah b. Membersihkan lantai kelas c. Membersihkan kaca dan jendela d. Membersihkan WC. /kamar kecil e. Membiasakan membuang sampah pada tempatnya. f. Selalu memisahkan sampah organik dan sampah an organik g. Melaksanakan jumat bersih seminggu sekali	15 16 17 18 19 20 21

PEMBAHASAN

Adapun hasil pengujian dan analisis koefisien korelasi ke dua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Hasil Perhitungan Hubungan Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah Dengan Pola Prilaku Hidup Sehat Siswa

Variabel	rx _y	Tingkat hubungan
Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah Pola Perilaku Hidup Sehat Siswa	0,432	Cukup

Berdasarkan perhitungan korelasi pada tabel di atas diperoleh nilai $r = 0,432$ jika diinterpretasikan terhadap pedoman interval koefisien korelasi pada tabel 3.5 angka tersebut menunjukkan hubungan yang cukup. Hal ini berarti hubungan ekstrakurikuler Usaha Kesehatan sekolah (UKS) cukup sejalan dengan pola prilaku hidup sehat siswa. Setelah diperoleh nilai koefisien korelasi langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian determinasi hubungan ekstrakurikuler usaha kesehatan sekolah cukup sejalan dengan dengan pola prilaku hidup sehat siswa. Adapun hasil pengujian presentase tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel
Hasil Penghitungan Koefisien Determinan hubungan Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah Dengan Pola Prilaku Hidup Sehat Siswa

Variabel X dan Y	Koefisien Determinan
Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah Pola Perilaku Hidup Sehat Siswa	18,66 %

Hasil pada tabel di atas diketahui koefisien determinasi 18,66 % yang artinya pola prilaku hidup sehat siswa (variabel Y) dipengaruhi oleh kegiatan ekstrakurikuler usaha kesehatan sekolah sebesar 18,66% sedangkan 81,34 % dipengaruhi oleh faktor lain yang berkaitan dengan upaya pengembangan pola perilaku hidup sehat siswa di Sekolah.

Proses pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu mencari nilai signifikansi hubungan dari ekstrakurikuler usaha usaha kesehatan sekolah dengan pola perilaku hidup sehat siswa. Proses pengujian hipotesis yang penulis ajukan menggunakan uji t atau uji signifikansi yang menyatakan H_0 ditolak dan hipotesis alternatif diterima jika t_{hitung} lebih besar dibandingkan dengan t_{tabel} . Adapun hasil penghitungan uji signifikansi dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Hasil Penghitungan Signifikansi Hubungan Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah Dengan Pola Prilaku Hidup Sehat Siswa

Variabel	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
----------	---------------------	--------------------	------------

Ekstrakurikuler Usaha Kesehatan Sekolah Pola Prilaku Hidup Sehat Siswa	2,81	1,70	Signifikan
--	------	------	------------

Berdasarkan hasil penghitungan uji t pada tabel di atas diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,81 lebih besar dari t_{tabel} (1,70) dalam taraf kepercayaan 0,90% dengan $dk = 30 - 2 = 28$. Dengan demikian hubungan antara ekstrakurikuler usaha kesehatan Sekolah dengan pola perilaku hidup sehat siswa memiliki hubungan yang signifikan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dari penelitian yang penulis lakukan melalui suatu pengukuran terhadap subjek penelitian, maka penulis dapat mengambil beberapa kesimpulan dari proses penelitian ini sebagai berikut: “Terdapat hubungan yang signifikan antara ekstrakurikuler usaha kesehatan Sekolah dengan pola perilaku hidup sehat siswa, dimana setelah dilakukan pengujian korelasi dalam penelitian ini diperoleh r sebesar 0,432. Jika diinterpretasikan terhadap pedoman interval koefisien korelasi, angka tersebut menunjukkan hubungan yang cukup signifikan”.

DAFTAR PUSTAKA

Departemen Pendidikan Nasional. 2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta: Balai Pustaka

<http://bankdata.depkes.go.id> Kamis 19/01/2018

Lutan, Rusli. (2000). Pendidikan Kesehatan. Jakarta: Depdiknas.

SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep/O/1992

WHO. World Health Statistics 2015: World Health Organization; 2015