

Gaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar

Sastri Dalila Siregar¹, Ratika Balqis Nst², Nur Hafni Bahri Siambaton³, Usiono⁴

^{1,2,3,4}Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: sastridalila39@gmail.com¹, ratikabalqisnst@gmail.com², nurhafnibahrisiambaton@gmail.com³

Abstract. *A clean and healthy lifestyle is a health behavior that is realized through caring for oneself, family members and other people in the environment. Cultivating a healthy lifestyle is not just about washing hands, but throwing away rubbish so that students are exposed to a clean and healthy lifestyle. The researcher aims to conduct a literature review regarding clean and healthy lifestyles in elementary schools. Several PHBS programs researched from various articles show that clean and healthy lifestyles include washing hands, exercise, healthy snacks and proper waste disposal. Researchers used a technique (Systematic Literature Review). The target of this research is elementary school educators, because teacher awareness in educating children to behave in a clean and healthy lifestyle is still low. From the results of this research, it is hoped that teachers can teach and introduce clean and healthy lifestyles to children and provide several supporting services in implementing PHBS.*

Keywords: *clean and healthy lifestyle; elementary school*

Abstrak. Pola hidup bersih dan sehat merupakan perilaku kesehatan yang diwujudkan melalui kepedulian terhadap diri sendiri, anggota keluarga, dan orang lain di lingkungan. Pembudayaan pola hidup sehat tidak hanya sekedar mencuci tangan, namun membuang sampah agar siswa terpapar pola hidup bersih dan sehat. Peneliti bertujuan untuk melakukan *literature review* mengenai pola hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. Beberapa program PHBS yang diteliti dari berbagai artikel bahwa pola hidup bersih dan sehat antara lain cuci tangan, olah raga, jajanan sehat, dan pembuangan sampah yang benar. Peneliti memakai teknik (*Systematic Literature Review*). Sasaran penelitian ini adalah para pendidik sekolah dasar, karena kesadaran guru dalam mendidik anak berperilaku hidup bersih dan sehat masih rendah. Dari hasil penelitian tersebut diharapkan agar guru dapat mengajari dan mengenalkan pola hidup bersih dan sehat kepada anak-anak serta memberikan beberapa layanan pendukung dalam penerapan PHBS.

Kata kunci: gaya hidup bersih dan sehat; sekolah dasar

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang merujuk kepada kebersihan lingkungan dan kepedulian kesehatan seseorang terhadap tubuhnya sendiri serta menolong anggota keluarga untuk melaksanakan pola kehidupan bersih dan sehat, perilaku ini bisa dilakukan di berbagai lingkungan seperti lingkungan keluarga, sekolah, sosial dan sebagainya. Selain itu, perilaku dalam menjalankan kehidupan yang bersih dan sehat tidak hanya dengan membersihkan rumah atau membasuh tangan dengan sabun, akan tetapi kita harus membiasakan membuang sampah pada tempatnya agar lingkungan kita tetap terjaga .

Selain itu, gaya hidup bersih dan sehat harus disertai dengan kesadaran diri masing-masing, terutama pada pihak orang tua agar anak-anak terbiasa menerapkannya baik di lingkungan rumah, sekolah, dan masyarakat. Di samping itu, kebersihan lingkungan menjadi suatu program pemerintah untuk membentuk Sumber Daya Manusia (SDM) yang inovatif dan unggul menuju Indonesia maju 2045, Dengan adanya kehidupan yang bersih dan sehat sebagai

langkah yang dilakukan seseorang secara sadar, untuk mencapai tingkat yang sehat dengan standarisasi kehidupan suci (Sudarma, 2022). Penerapan perilaku hidup bersih tidak hanya berfokus pada lingkungan keluarga saja tetapi dalam lingkungan sekolah juga perlu dilaksanakan sebagai bentuk menjaga kesehatan siswa dari serangan berbagai penyakit yang berada dilingkungan.

Pada lingkungan sekolah selain sebagai wadah untuk memperdalam ilmu pengetahuan harus disertai juga dengan menjaga kebersihan lingkungan sekolah dan melaksanakan hidup sehat agar siswa tidak terdampak berbagai macam penyakit. Oleh karena itu, tugas pendidik sangatlah berperan penting untuk melatih dan membiasakan anak agar dapat berperilaku hidup bersih dan sehat yang dimulai dari membuang sampah pada tempatnya serta pembiasaan yang lain untuk dilakukan terus-menerus. Mulyasa (Mia Rachmawaty)

(Reahana Maulidiah, 2021) mengatakan pembiasaan merupakan salah satu metode pengajaran yang di lakukan secara efektif untuk membangun karakter pada peserta didik. Apabila siswa melakukan pembiasaan secara rutin dan terus menerus, peserta didik akan mudah menerapkannya serta akan menjadi suatu kebiasaan dalam dirinya (kementrian kesehatan RI, 2020). Melalui pelaksanaan pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan oleh lembaga pendidikan kepada anak-anak , diharapkan agar kelak nanti anak mampu menerapkan hidup bersih dan sehat setelah dewasa.

Manfaat membiasakan pola hidup bersih dan sehat pada sekolah dasar ialah untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta mencegah berbagai penyakit baik di lingkungan sekolah dan masyarakat. Untuk mencapai manfaat tersebut, maka sangat di perlukan edukasi dan pembiasaan hidup bersih dan sehat pada kalangan anak- anak sekolah dasar serta pembiasaan menu empat sehat lima sempurna. Adapun tujuan dari gaya hidup bersih dan sehat adalah supaya dapat meningkatkan kualitas kesehatan diri, melalui proses kesadaran dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat (Direktorat, 2016).

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)* untuk memperdalam berbagai temuan penelitian yang ada serta mendisimilasikan dan menyebarluaskan berbagai temuan penelitian dari berbagai literatur (Reyvan Maulid 2022). Peneliti menggunakan beberapa langkah yaitu pencarian literatur dengan menggunakan kata kunci, kriteria inklusi dan eksklusi, pemilihan literatur dan penarikan kesimpulan.

Pertama, peneliti mengumpulkan informasi mengenai diskusi pola hidup bersih dan sehat dengan mengumpulkan jurnal dengan menggunakan kata kunci “pola hidup bersih dan sehat di sekolah dasar” pada kolom pencarian *Google Scholar*.

Kedua, kriteria partisipasi yang digunakan dalam penelusuran literatur adalah terkait pola hidup sehat dan bersih siswa sekolah dasar. Dengan demikian, kesesuaian artikelnya, terdapat 4 tema sastra. Pada langkah selanjutnya, peneliti mencatat artikel menggunakan tabel. Kemudian Peneliti meneliti artikel tersebut, khususnya bagian hasil penelitian. Terakhir, peneliti membandingkan hasil beberapa artikel untuk mencapai suatu kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penelitian Terhadap PHBS

	Peneliti dan Tahun	Jurnal	Hasil Penelitian
1	W Amanda (2022)	PANCAR: pendidik anak cerdas dan pintar	Pernyataan tersebut mengatakan bahwa siswa sudah mulai terbiasa menerapkan dan melaksanakan kebersihan, walau kadang-kadang mereka lupa dan harus selalu diingatkan. Keterbiasaan siswa ini juga tidak terlepas dari peran guru yang selalu memberikan contoh agar ketika ada sampah yang terlihat harus segera diambil dan dimasukkan ke tong sampah yang telah disediakan.
2	WP Fathonah (2021)	JPDF: Jurnal Pendidikan Dasar	Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup bersih dan sehat dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Selain itu, ada beberapa pola hidup sehat siswa dalam memelihara kesehatan pribadi, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat, memelihara kebersihan dan kesehatan lingkungan, berolahraga agar tetap bugar dan sehat, berekreasi untuk menjaga keseimbangan serta pemeriksaan kesehatan secara berkala.
3	YS Mustar (2018)	JISIP (jurnal ilmu sosial dan pendidikan)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan murid terhadap perilaku hidup bersih dan sehat masih sangat kurang yang berimplikasi secara langsung terhadap sikap dan tindakan murid dalam kehidupan sehari-harinya.
4	TA Sum, F Ndeot (2022)	Jurnal Pendidikan anak usia dini	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan PHBS di sekolah dasar sudah berjalan dengan baik, antara lain mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun, mengonsumsi jajanan sehat dikantin sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Namun sebelumnya ada juga hambatan dalam menerapkan PHBS yang dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Tabel 2. Program PHBS di Sekolah Dasar

Mencuci tangan dengan sabun
Jajanan sehat
Jamban bersih dan sehat
Olahraga teratur
Penimbangan berat badan
Membuang sampah pada tempatnya

Pada laporan pertama disebutkan bahwa siswa dulunya hidup bersih di sekolah. Karena guru ikut serta dalam pelaksanaannya. Sehingga siswa dapat menjaga lingkungan sekolah untuk mencegah dari berbagai penyakit. Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa pengetahuan anak dapat ditingkatkan dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Namun peneliti juga menemukan bahwa penerapan pola hidup bersih dan sehat masih terbatas. Karena ada faktor dari orang tua dan siswa. Dengan demikian, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa sekolah dasar dalam penerapan PHBS masih terbatas. Karena sebagian anak tidak mendapatkan bimbingan dari orang tuanya. Oleh karena itu, sulit bagi siswa untuk menerapkannya di lingkungan sekolah.

Berdasarkan artikel yang telah di *review* tentang pola hidup bersih dan sehat, kinerja sekolah dasar sudah baik. Seperti membuang sampah, mencuci tangan, dan mengonsumsi camilan sehat. Selain itu peran yang terkait dengan perilaku PHBS siswa sekolah dasar adalah pengetahuan, guru, keluarga dan teman (Selvina, 2018). Peneliti lain mengakui bahwa siswa yang sehat lebih mampu dan lebih siap untuk meningkatkan kesehatan siswa dan bahwa lingkungan sekolah mempunyai hasil positif untuk pembelajaran dan hasil akademik (Stahlberg, 2004).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat (PBHS) di sekolah sangatlah penting diterapkan agar siswa menjadi terbiasa dan ikut serta dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Berdasarkan hasil *review* bahwa penerapan pola hidup bersih di sekolah dasar meliputi: kegiatan mencuci tangan, jamban bersih dan sehat, olahraga teratur, penimbangan berat badan anak, jajanan sehat dan kegiatan membuang sampah pada tempatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Fathonah, W. P., & Minisih. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Mewujudkan Sekolah Ramah Anak Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata*, 2(2), 208-2013.
- Jauhari. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid 19*. Buah Hati, 7.
- Lolowang, M. A., Maramis, F. R. R., & Ratag. B. T. (2017). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (PHBS)*, 1-12.
- Kementrian Kesehatan. (2017). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*.
- Reahana Maulidiah, F. U. (2021). *Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Peserta Didik Paud Di Masa Pandemi Covid-19*. Snastep.
- Selvina.. Dkk. (*Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SD Muhammadiyah 1 dan 3 Di Kota Pontianak*, (2018) *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 52-58
- Sudarma, U. (2022). *Pendidikan Karakter Dalam Mewujudkan Sumber Daya Manusia Berdaya Saing Menuju Indonesia Emas 2045: Sharia: Jurnal Kajian Islam*, 1(1), 37-55.