

ANALISIS PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 06 EMANG BEMBAN

Kristina Monika Trisnawati¹, Septian Peterianus², Nur Sulisty Mutaqin³

^{1,2,3} STKIP Melawi

Alamat: Jln RSUD Melawi KM. 04 Nanga Pinoh Melawi 78672

Email: kmonikatrishnawati@gmail.com¹, speterianus@gmail.com²,
nursulistyostkipm@gmail.com³

Article info: Received: 6 Juli 2025, Reviewed 19 Oktober 2025, Accepted: 12 Januari 2026

Abstract: The aim of carrying out this analysis is to determine the healthy and clean living behavior shown by students in Class IV of SD Negeri 06 Emang Bemban. This research uses a qualitative approach. The subjects in this research are all class IV students, school principals and class IV homeroom teachers. Data analysis methods used to collect, reduce, present and draw conclusions. The results of the research at SDN 06 are indeed about analyzing the behavior of living in a clean and healthy way, namely, washing your hands with water and soap first is good, eating healthy food in the school canteen is not good, using a hygienic and safe toilet is good, the measured exercise routine is good, eliminating mosquito larvae is good, not smoking in educational places is good, measuring height and weight is good, rubbish must be disposed of in the right place.

Keywords: Analysis, Clean and Healthy Behavior in Life.

Abstrak: Tujuan di lakukannya analisis ini, yaitu untuk mengetahui perilaku hidup sehat dan bersih yang ditunjukkan oleh siswa di kelas IV SD Negeri 06 Emang Bemban. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif.. Subyek dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas IV, kepala sekolah dan wali kelas IV. Metode analisis data yang digunakan untuk mengumpulkan, mengurangi, menyajikan, dan mengambil kesimpulan. Hasil dari penelitian di SDN 06 emang bemban tentang Analisis Perilaku Hidup dengan cara yang bersih dan sehat, yaitu, yang pertama mencuci tangan dengan air dan sabun sudah baik, makan makanan sehat di kantin sekolah belum baik, menggunakan jamban yang higienis dan aman sudah baik, rutinitas latihan yang diukur sudah baik, menghilangkan jentik nyamuk sudah baik, tidak merokok di tempat pendidikan sudah baik, mengukur tinggi dan berat badan sudah baik, sampah harus dibuang di tempatnya sudah baik.

Kata Kunci: Analisis, Perilaku yang Bersih dan Sehat dalam Hidup

PENDAHULUAN

Sekolah bertanggung jawab atas perilaku siswa. Selain dibentuk di sekolah, pembentukan perilaku siswa paling banyak dipengaruhi oleh lingkungan keluarga mereka sebelum mereka berinteraksi dengan masyarakat. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat di mana siswa dibesarkan pada dasarnya membentuk perilaku siswa, (M.Imran Hasanudin dkk, 2023). Menurut Anisa, N., & Ramadan, Z. H. (2021) menyatakan bahwa tujuan sekolah adalah mempersiapkan anak didik untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan untuk mencapai taraf dan kualitas hidupnya di lingkungan pembentukan kepribadian anak.

Tujuan ini harus dicapai di semua jenjang pendidikan, terutama di sekolah dasar, karena sekolah dasar berfungsi sebagai dasar untuk membangun kepribadian anak. Pembentukan perilaku hidup yang bersih dan sehat dapat diterapkan dalam kehidupan dengan menerapkan

prinsip-prinsip, proses belajar yang dialami anak setiap hari dalam lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Dengan dapat menerapkan gaya hidup yang bersih dan seorang siswa yang terus menjaga kesehatan secara berkesinambungan sudah dapat memperoleh banyak keuntungan. Selain itu, kondisi fisik mereka akan sangat mendukung proses pembelajaran, dan perilaku mereka akan sangat teratur dan terarah.

Perilaku hidup yang higienis dan sehat pada anak SD sangatlah penting karena dapat membantu dalam penyampaian pesan berperilaku hidup yang bersih dan sehat di sekolah. Anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal dalam lingkungan yang mendukung. Mereka juga dapat berfungsi sebagai penggerak perubahan untuk mendorong perilaku hidup sehat dan bersih di sekolah, keluarga, dan tempat lain.

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah kegiatan yang mendorong siswa, pendidik, dan masyarakat di sekitar sekolah untuk menjalani gaya hidup yang sehat dan menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Seiring munculnya berbagai penyakit yang meyerang anak usia sekolah (6-12 tahun), yang umumnya rentan terkena penyakit, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kebutuhan penting.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan bagian penting dalam upaya mempertahankan dan meningkatkan kualitas kesehatan individu dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga oleh pengetahuan dan kontrol diri individu terhadap kesehatannya. Hal ini sejalan dengan pendapat Khoiri (2016) yang menyatakan bahwa perilaku hidup sehat memiliki hubungan positif dengan pengetahuan kesehatan dan locus of control siswa, di mana semakin baik pengetahuan dan kontrol diri siswa, maka semakin positif perilaku hidup sehat yang ditunjukkan. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) adalah semua perilaku kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya dapat menolong diri sendiri dalam hal kesehatan dan berpartisipasi dalam aktivitas masyarakat. Menurut Jasper (2023:86-96) mengungkapkan bahwa kesehatan anak-anak di sekolah dapat meningkat karena fasilitas air dan sanitasi yang tidak memadai. Salah satu penyebab utama kematian anak di seluruh dunia adalah penyakit pernapasan dan pencernaan.

Solusi atau upaya guru dalam menerapkan kebiasaan menjalani gaya hidup yang bersih dan sehat agar anak-anak juga akan terbiasa dengan perilaku hidup bersih dan sehat ini. Misalnya, guru dapat mengajarkan anak untuk membuang sampah di tempatnya, menjaga lingkungan bersih, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, berpakaian rapi, menggunakan timbangan berat badan, melakukan olahraga yang teratur dan terukur, makan

makanan sehat di kantin sekolah, menggunakan toilet yang bersih dan sehat, menghindari merokok di sekolah, dan mengonsumsi makanan sehat di kantin sekolah sebagai rutinitas bulanan seperti memberantas jentik nyamuk, maka kebiasaan itu akan tetap ada pada anak sampai tahap perkembangan selanjutnya.

Berdasarkan temuan dari observasi dan wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 13, 14 dan 15 Maret 2023 terhadap kepala sekolah dan guru wali kelas di SDN 06 Emang Bemban, penulis menemukan banyak sekali masalah dengan gaya hidup yang bersih dan sehat di SD Negeri 06 Emang Bemban tersebut. Adapun permasalahan yang di temukan adalah sebagai berikut: *Pertama*, sebagian siswa membuang sampah tidak pada tempatnya. *Kedua*, kurangnya kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan wc. *Ketiga*, siswa tidak mencuci tangan sebelum masuk kelas setelah beraktivitas. *Keempat*, sebagian siswa tidak menjalankan piket kelas. *Kelima*, Bak wc jarang di kuras sehingga menimbulkan jentik nyamuk. *Keenam*, siswa mengonsumsi jajanan sembarangan karena belum tersedia kantin sehat. *Ketujuh*, Sebagian siswa masih memiliki kuku yang panjang dan kotor. *Kedelapan*, sebagian siswa berpakaian kurang rapi.

Berdasarkan uraian permasalahan yang ada di atas. Akibatnya, penulis ingin melakukan penelitian serta menganalisis kebiasaan hidup yang bersih dan sehat dengan harapan bisa membawa perubahan khususnya dalam hal yang berkaitan dengan kesehatan pada umumnya guna menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, yang meningkatkan proses pendidikan di sekolah yang bersih dan sehat di sekolah tersebut sehingga siswa dan guru di lingkungan sekolah menjadi sehat.

Bagaimana Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada siswa di kelas IV Sekolah Dasar Negeri 06 Emang Bemban. Dan berdasarkan masalah yang dirumuskan dikemukakan dan tujuan di lakukan nya studi ini, yaitu untuk mengetahui perilaku hidup sehat dan bersih yang ditunjukkan oleh siswa di kelas IV SD Negeri 06 Emang Bemban.

METODE

Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif. (sebagai lawan dari eksperimen) di mana peneliti berfungsi sebagai alat. Adapun Wawancara, observasi, dan dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan. Pendekatan penelitian digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan metode analisis data yang disarankan oleh Miles dan Huberman (Sugiyono

2018). Antara lain pengumpulan data, pengurangan data, penyajian data dan verifikasi koukolasi.

Sugiyono (2018:327) menyatakan bahwa metode triangulasi adalah metode untuk mengumpulkan data dan sumber yang sudah ada. Peneliti menggunakan uji kredibilitas data dengan triangulasi. Peneliti menggali informasi melalui interview dengan kepala sekolah, guru wali kelas, dan semua siswa kelas IV, pengumpulan data melalui observasi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis akan menjelaskan temuan dan diskusi dalam bab ini. Indikator tentang analisis perilaku hidup yang bersih dan sehat yang dibahas dalam studi ini adalah menggunakan air bersih dan sabun saat mencuci tangan, makan makanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, tidak merokok di sekolah, melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan setiap enam bulan sekali untuk memantau pertumbuhan siswa, membuang sampah di tempatnya.

Berdasarkan hasilnya penelitian dapat dijelaskan tentang analisis contoh gaya hidup yang bersih dan sehat adalah sebagai berikut:

1. Mencuci tangan dengan air dan sabun

Mengenai menjaga kebersihan tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun dari informasi yang diperoleh dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada narasumber yaitu pak Mulyadi, S.Pd, M.Pd di SDN 06 Emang Bemban narasumber menjawab sudah menyediakan fasilitas cuci tangan untuk siswa seperti wastafel dan sabun di setiap kelas agar siswa bisa mencuci tangan setelah beraktivitas. Sedangkan hasil wawancara guru wali kelas pada saat penelitian, guru wali kelas IV di SDN 06 Emang Bemban menjawab pernah mempraktekkan tentang bagaimana cara mencuci tangan Anda dengan sabun dengan air mengalir dengan baik dan tepat di sekolah secara bersama.

Dan hasil wawancara siswa kelas IV di SDN 06 Emang Bemban yang berjumlah 16 siswa, dari 16 siswa tersebut di temukan bahwa masih terdapat 6 siswa yang menjawab “kadang mencuci tangan kadang tidak” dan 10 siswa menjawab selalu mencuci tangan menggunakan sabun sebelum mengkonsumsi jajanan atau makan di sekolah. Mengenai indikator hasil observasi di SD Negeri 06 Emang Bemban bahwa terdapat 14 tempat cuci tangan yang ada di sekolah tersebut, tetapi hanya satu tempat cuci tangan yang berfungsi dan sering di gunakan oleh siswa dan guru, berdasarkan temuan dari wawancara dan pengamatan yang telah dilakukan maka dapat di tarik hasil bahwa

Kepala sekolah, guru wali kelas, dan siswa yang berada di SDN 06 Emang Bemban sudah melaksanakan perilaku hidup yang bersih dan sehat, misalnya mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun sebagai indikator walaupun masih ada sebagian siswa yang tidak menerapkannya.

2. Menikmati jajanan sehat di kantin sekolah

Mengenai makan makanan sehat di kantin sekolah dari hasil wawancara yang telah dilakukan dengan kepala pendidikan di SDN 06 Emang Bemban mengenai mengkonsumsi jajanan yang sehat di kantin sekolah, kepala sekolah di SDN 06 Emang Bemban mengatakan bahwa jajanan di kantin sekolah seperti air rentengan, nasi kuning, gorengan, snack, permen dll. Dan hasil wawancara dengan guru wali kelas IV SDN 06 Emang Bemban guru wali kelas IV mengatakan selalu mengingatkan untuk mengkonsumsi jajanan yang bersih dan sehat serta mengingatkan juga tidak boleh mengkonsumsi air rentengan.

Mengenai indikator tersebut dari hasil wawancara siswa kelas IV di SDN 06 Emang Bemban yang berjumlah 16 siswa dari 16 siswa tersebut mereka semua menjawab “selalu jajan di kantin ketika jam istirahat”. Berdasarkan hasil observasi tersebut bahwa terdapat 5 kantin yang ada di sekolah tersebut, dua kantin terletak diluar sekolah dan tiga kantin berada di lingkungan sekolah.

Dengan mempertimbangkan temuan dan wawancara, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa SDN 06 Emang Bemban belum melaksanakan perilaku hidup yang bersih dan sehat sebagai pengukur jumlah makanan yang sehat yang dikonsumsi di kantin sekolah karena belum tersedia kantin sehat.

3. Menggunakan jamban yang higienis dan aman

Mengenai menggunakan jamban yang higienis dan aman dari temuan wawancara dengan kepala sekolah SDN 06 Emang Bemban, kepala sekolah mengatakan bahwa sekolah sudah memberikan arahan dengan cara menerapkan kebersihan kepada siswa dan guru untuk selalu menyiram jamban setelah menggunakannya. Dan dari hasil wawancara dengan wali kelas empat, wali kelas empat mengatakan selalu memperingatkan siswa akan pentingnya kebersihan jamban sekolah, setelah di gunakan harus selalu di bersihkan.

Mengenai indikator tersebut dari hasil wawancara dengan siswa dari 16 siswa yang di wawancara semuanya menjawab setelah menggunakan jamban di sekolah, selalu siram jamban sampai bersih. SDN 06 Emang Bemban sendiri memiliki 16 kamar mandi/WC, di mana tiga digunakan oleh siswa dan 2 di gunakan oleh guru. Dengan mempertimbangkan temuan dan wawancara, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa SDN 06 Emang Bemban sudah

melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan indikator dengan menggunakan jamban yang bersih dan sehat di sekolah.

4. Olahraga yang direncanakan dan diukur

Mengenai latihan yang direncanakan dan diawasi, dari temuan wawancara dengan kepala sekolah SDN 06 Emang Bemban, kepala sekolah mengatakan bahwa sekolah selalu mengadakan olahraga rutin setiap minggunya yaitu pada saat hari jum'at jika tidak hujan. Dan dari hasil wawancara guru wali kelas empat, wali kelas empat di SDN 06 Emang Bemban mengatakan selalu melakukan kegiatan olahraga bersama biasanya dilakukan di lapangan sekolah pada setiap hari jum'at. Sedangkan dari hasil wawancara dengan 16 siswa, dari 16 siswa tersebut semua menjawab mereka selalu ikut melaksanakan senam bersama pada pagi hari jumat jika cuaca tidak hujan. Dari temuan dan wawancara tersebut, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa SDN 06 Emang Bemban sudah melaksanakan perilaku hidup yang bersih dan sehat berdasarkan pengukuran olahraga yang konsisten dan terkontrol.

5. Mencegah jentik nyamuk di sekolah secara teratur

Mengenai mematikan jentik nyamuk di sekolah secara teratur dari temuan wawancara dengan kepala sekolah SDN 06 Emang Bemban, kepala sekolah mengatakan bahwa strategi sekolah dalam mematikan jentik nyamuk, yaitu menguras bak mandi yang sudah kotor agar tidak menjadi sarang nyamuk berkembangbiak. Dan dari hasil wawancara guru wali kelas empat, wali kelas empat di SDN 06 Emang Bemban mengatakan selalu memberikan arahan kepada siswa untuk membersihkan dan menguras bak air di wc pada saat kerja bakti. Sedangkan dari hasil wawancara dengan 16 siswa, dari 16 siswa tersebut semua menjawab selalu mematikan jentik nyamuk dengan membersihkan bak air di kamar mandi atau WC sekolah secara rutin.

Dengan mempertimbangkan temuan dan wawancara, maka dapat di tarik kesimpulan yang SDN 06 Emang Bemban sudah melaksanakan perilaku hidup yang bersih dan sehat sesuai dengan indikator pencegahan jentik nyamuk di sekolah secara rutin yaitu pada saat kerja bakti Bersama.

6. Tidak merokok di lingkungan sekolah

Mengenai Tidak merokok di lingkungan sekolah dari temuan wawancara yang dilakukan dengan kepala sekolah SDN 06 Emang Bemban mengenai apa yang dilakukan sekolah jika mendapati siswa yang merokok di kawasan sekolah, kepala sekolah di SDN 06 Emang Bemban mengatakan bahwa sekolah akan memberikan hukuman agar siswa jera dan memanggil orang tua siswa tersebut. Dan dari hasil wawancara dengan wali kelas empat, wali

kelas empat di SDN 06 Emang Bemban mengatakan pernah memberikan arahan kepada siswa bahwa merokok itu sangat di larang keras apalagi di lingkungan sekolah dan juga siswa sering di peringatkan akan bahaya merokok bagi kesehatan.

Mengenai indikator tersebut dari hasil wawancara dengan 16 siswa yang di wawancara semuanya menjawab “tidak merokok”, dan ketika di minta tentang orang yang merokok semua siswa memberikan respon yang negatif terhadap perilaku merokok. Dengan mempertimbangkan temuan dan wawancara, maka dapat di tarik kesimpulan yang SDN 06 Emang Bemban sudah mengikuti gaya hidup yang bersih dan sehat pada indikator tidak merokok dilingkungan sekolah.

7. Mengukur tinggi dan berat badan.

Mengenai mengukur tinggi dan berat badan. dari temuan wawancara yang dilakukan dengan kepala sekolah SDN 06 Emang Bemban mengenai mengukur tinggi dan berat badan, kepala sekolah di SD Negeri 06 Emang Bemban mengatakan bahwa sekolah selalu melakukan penimbangan BB/TB untuk siswa dilakukan oleh sekolah setiap satu semester sekali. Dan dari hasil wawancara guru wali kelas empat, wali kelas empat di SDN 06 Emang Bemban mengatakan bahwa biasanya penimbangan dan pengukuran tinggi badan di lakukan setiap satu semester satu kali.

Mengenai indikator tersebut dari hasil wawancara dengan 16 siswa hasilnya dari 16 siswa tersebut mereka mengatakan bahwa mereka selalu setiap semester mengukur tinggi dan berat badan. Dengan mempertimbangkan temuan dan wawancara, maka dapat di tarik kesimpulan yang SDN 06 Emang Bemban sudah melaksanakan menggunakan indikator untuk menjalani gaya hidup yang bersih dan sehat disekolah, hal ini bisa dilihat bahwa sekolah selalu melakukan penimbangan BB/TB setiap satu semester satu kali.

8. Membuang sampah di lokasinya

Mengenai membuang sampah di lokasinya, dari wawancara dengan pemimpin sekolah di SDN 06 Emang Bemban mengenai membuang sampah pada tempatnya, Pemimpin SDN 06 Emang Bemban mengatakan bahwa upaya sekolah dalam mengelola sampah di sekolah yaitu dikumpulkan di pembuangan akhir setelah itu baru di bakar. Dan dari hasil wawancara dengan guru wali kelas IV 06 Emang Bemban, guru wali kelas IV mengatakan bahwa selalu memastikan siswa jika tidak membuang sampah pada tempatnya pasti di tegur.

Sedangkan dari hasil wawancara dengan siswa menunjukan bahwa dari 16 siswa tersebut semuanya menyatakan bahwa selalu membuang sampah pada tempat yang seharusnya. Dan berdasarkan hasil observasi sekolah tersebut memiliki 11 tempat sampah yang tersedia di

depan kelas. Dengan mempertimbangkan temuan dan wawancara, maka dapat di tarik kesimpulan yang SDN 06 Emang Bemban sudah melaksanakan perilaku hidup yang bersih dan sehat pada indikator sampah. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Khoiri (2016) yang menyimpulkan bahwa perilaku hidup sehat dapat ditingkatkan melalui penguatan pengetahuan dan pembiasaan perilaku positif secara konsisten di lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sejak usia dini

KESIMPULAN

Hasil penelitian dan pembahasan tentang Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan di SD Negeri 06 Emang Bemban maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan 8 indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang sudah dilaksanakan yaitu, yang pertama mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun sudah baik, makan makanan sehat di kantin sekolah belum baik ketika belum tersedia kantin sehat, menggunakan jamban yang bersih dan sehat sudah baik, olahraga yang teratur dan terukur sudah baik, memberantas jentik nyamuk sudah baik, tidak merokok di sekolah sudah baik, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan sudah baik, membuang sampah pada tempatnya sudah baik. Hal ini terbukti dari hasil observasi. dan wawancara siswa, guru wali kelas dan kepala sekolah bahwa dari ke 8 indikator tersebut hanya satu indikator yang masih lemah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, N., & Ramadan, Z. H. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263-2269.
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami desain metode penelitian kualitatif." *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21.1 (2021): 33-54.
- Fitriani, Fitriani, Dalilul Falihin, and Herman Herman. *Pola Asuh Orang Tua Dalam Membangun Karakter Sosial Anak Di Lingkungan Masyarakat Awang-awang Kabupaten Pinrang*. Diss. Universitas Negeri Makassar, 2018.
- Hasanuddin, M. I., & Sutriawan, A. (2023). Tingkat Keterampilan Smash Pada Atlet Bulutangkis. *JURNAL STAMINA*, 6(4), 141-151

- Khoiri, A. (2016). *Hubungan antara pengetahuan siswa tentang kesehatan reproduksi dan locus of control dengan perilaku hidup sehat*. JGG – Jurnal Green Growth dan Manajemen Lingkungan, 5(1), 56–72.
- M. Imran Hasanudin, dkk (2023). *Pendidikan Kesehatan Sekolah*
- Octavia, YB, dan Sugiyono, S. Pengaruh ROE, ROE, dan EPS terhadap Harga Saham Perusahaan Perbankan.
- Sari, I. M., Hasbudin, H., & Aminah, T. (2022). Analisis penerapan sistem Informasi akuntansi yang berkaitan dengan penerimaan dan pengeluaran koperasi mina samudera kendari. *Jurnal Akuntansi Dan Keuangan*, 7(2), 1-15.
- Siahaan, Agung Reynaldi Fransiscus. "analisis kesalahan berbahasa mahasiswa/i program studi pendidikan bahasa dan sastra indonesia stambuk 2017 Hkbp Nemminsen University of Medan di kolom komentar Google Classroom." (2022).
- Yosara, Alma. "implementasi strategi peer tutoring pada kurikulum2013." *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar* 5.2 (2020): 118-125.