

ANALISIS PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SDN 8 NUSA KENYIKAP

¹Suyatmin,²Kurnia Dyah Anggorowati,³Beti Febriani

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jamsnai, STKIP Melawi

Alamat: JL. RSUD Melawi km. 04 kec. Nanga Pinoh Kab. Melawi, Kode Pos 78672

Email: Suyatminuny@gmail.com¹, anggorowatidyah@gmail.com²

Betifebriani988@gmail.com³

Abstract: The study aims to analyze the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) at SDN 8 Nusa Kenyikap. This research employed a qualitative research method with a case study approach. The research subjects were the principal, the Grade VI homeroom teacher, and 16 Grade VI students. The object of the study was the analysis of the implementation of clean and healthy living behavior. The research procedures consisted of the preparation stage, implementation stage, and final stage. Data collection techniques included questionnaires, interviews, and documentation. The research instruments were questionnaire sheets, interview guidelines, and documentation. Data analysis techniques involved data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source triangulation and technique triangulation. The results of the PHBS questionnaire were categorized as moderate, with an average percentage of 76%. The interview results with the principal and the Grade VI homeroom teacher indicated that the school had made efforts to educate and habituate PHBS involving the entire school community, which was strengthened by documentary evidence. In conclusion, the PHBS indicators at the school have been implemented but still require improvement to achieve good or very good categories.

Keywords: Implementation, Clean and Healthy Lifestyle Behavior

Abstrak: Penelitian bertujuan menganalisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 8 Nusa Kenyikap. Metode penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah kepala sekolah, wali kelas VI, dan siswa kelas VI berjumlah 16 siswa. Objek penelitian adalah analisis penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Prosedur penelitian adalah tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pengecekan keabsahan data menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil kuesioner PHBS tergolong sedang dengan rata – rata presentase 76%, Hasil wawancara kepala sekolah dan wali kelas VI menunjukkan pihak sekolah telah melakukan upaya edukasi dan pembiasaan PHBS yang melibatkan warga sekolah, diperkuat dengan bukti dokumentasi. Kesimpulannya, indikator PHBS di sekolah telah diterapkan dan perlu peningkatan supaya mencapai kategori baik atau sangat baik.

Kata Kunci : Penerapan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Pendidikan jasmani (*physical education*) merupakan bagian integral dari pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih. Semua anak Indonesia berhak untuk mendapatkan lingkungan yang aman, bersih dan sehat di sekolah.

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik secara fisik, mental, emosional, maupun sosial.” Husdarta (2011)

Kesehatan lingkungan sekolah adalah suatu kondisi yang dapat mendukung tumbuh kembangnya perilaku hidup bersih sehat dan dapat mempengaruhi kesehatan jasmani maupun rohani serta terhindar dari pengaruh negatif yang dapat merusak kesehatan. Kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Kemendikbud, 2017).

Kesehatan dan pendidikan adalah dua hal yang saling memengaruhi dan mendukung satu sama lain. Kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam konteks pendidikan. Masalah kesehatan di sekolah pada saat ini menjadi kompleks dan bervariasi terkait dengan kesehatan peserta didik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya kondisi lingkungan sekolah dan perilaku hidup bersih sehat. Sebagian penderita tertular di luar lingkungan tempat tinggalnya, salah satunya di sekolah. Hal tersebut membuktikan bahwa kebersihan lingkungan sekolah merupakan faktor penting yang harus diperhatikan.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu program kesehatan yang dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat agar terhindar dari penyakit. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikan oleh peserta didik, guru dan warga lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. kesehatannya sendiri serta teman-teman sekelas. Perilaku hidup bersih dan sehat

merupakan perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran sehingga individu, keluarga, dan masyarakat mampu menjaga serta meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat. Notoatmodjo, (2010)

Indikator PHBS di sekolah meliputi : Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, Berolahraga yang teratur dan terukur, Memberantas jentik nyamuk di sekolah, Tidak merokok di sekolah, Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, dan Membuang sampah pada tempatnya.

Pengaplikasian perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswa perlu dilakukan sejak dini, agar siswa terbiasa dalam menjaga kesehatan. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih. Di lingkungan sekolah pendidikan jasmani menjadi salah satu mata pelajaran yang wajib di selenggarakan. Perilaku hidup bersih dan

sehat sangat penting untuk diperhatikan di dalam hidup terutama pada anak usia sekolah dasar. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk mengangkat judul penelitian “Analisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 08 Nusa Kenyikap. Dalam penelitian ini kelas VI menjadi objek studi karena siswa kelas VI berada pada usia yang strategis serta berada pada tahap akhir pendidikan dasar, sehingga perilaku yang mereka miliki cenderung sudah terbentuk dan dapat menjadi gambaran perilaku hidup sehat yang diterapkan selama masa sekolah dasar. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2011) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu bentuk perilaku keseharian yang sangat penting untuk dilakukan karena mendukung terciptanya kualitas hidup yang lebih baik.

Adapun indikator dari PHBS adalah mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan warung atau kantin sekolah, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan, dan membuang sampah pada tempatnya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki sejumlah indikator yang meliputi tindakan pencegahan penyakit dan

peningkatan kesehatan seperti persalinan yang ditolong tenaga kesehatan, pemberian ASI eksklusif, penimbangan balita, penggunaan air bersih, cuci tangan pakai sabun, penggunaan jamban sehat, aktivitas fisik teratur, konsumsi buah dan sayur setiap hari, serta tidak merokok di rumah.

Anak sekolah dasar menurut definisi WHO (*World Health Organization*) yaitu golongan anak yang berusia antara 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia lazimnya anak yang berusia 7-12 tahun. Masa anak usia sekolah adalah masa tenang dimana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif menggunakan pendekatan studi kasus. Adapun desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian deskriptif.

Subjek dalam penelitian ini adalah kepala sekolah SDN 8 Nusa Kenyikap, wali kelas VI dan siswa kelas VI SDN 8 Nusa Kenyikap yang berjumlah 16 orang. Objek dalam penelitian ini adalah

analisis perilaku hidup bersih dan sehat di SDN 8 Nusa Kenyikap.

Prosedur dalam penelitian ini disajikan melalui tahap perencanaan penelitian, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Teknik pengumpulan data digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner, lembar wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik pemeriksaan keabsahan yang digunakan peneliti yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dengan menggunakan kuesioner dilakukan dengan responden siswa kelas VI SDN 8 Nusa Kenyikap yang berjumlah 16 orang. Dari hasil pengisian kuesioner oleh siswa kelas VI terdapat 11 siswa dengan presentase 76% dan 5 siswa dengan presentase 72%. Jadi hasil kuesioner PHBS yang diperoleh dengan presentase 72% - 76% masuk dalam kategori sedang. Berikut hasil rekapitulasi kuesioner siswa kelas VI bawah ini :

Tabel 1. Rekapitulasi Data Hasil Kuesioner Siswa Kelas VI SDN 8 Nusa Kenyikap

| No. Responden | No Butir Kuesioner | | | | | | | | Skor Total | Presentase (%) |
|---------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|----|------------|----------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | | |
| 1 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 69 | 75% |
| 2 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 3 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 4 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 5 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 69 | 75% |
| 7 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 8 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 9 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 10 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 69 | 75% |
| 11 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 12 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 69 | 75% |
| 13 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 69 | 75% |
| 14 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 15 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |
| 16 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 70 | 76% |

Tabel 2. Kategori Kuesioner PHBS Di SDN 8 Nusa Kenyikap

| Presentase (%) | Kategori |
|----------------|-------------|
| 91%-100% | Sangat Baik |
| 80% - 89% | Baik |
| 70% - 79% | Sedang |
| 60% - 69% | Cukup |
| 0% - 59% | Rendah |

Hasil wawancara kepala sekolah dan wali kelas VI menunjukkan bahwa pihak sekolah telah melakukan upaya edukasi pada siswa tentang pentingnya penerapan 8 indikator PHBS di sekolah, hal ini diperkuat dengan bukti dokumentasi. Bentuk edukasi dilakukan melalui demonstrasi langsung. Indikator PHBS yang diajarkan di sekolah meliputi: Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, Menggunakan jamban

yang bersih dan sehat, Berolahraga secara teratur, Memberantas jentik nyamuk, Tidak merokok di lingkungan sekolah, Menimbang berat dan mengukur tinggi badan setiap satu 6 bulan sekali, Membuang sampah pada tempatnya

PEMBAHASAN

Deskripsi hasil penelitian tentang analisis penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di SDN 8 Nusa Kenyikap terlaksana dalam kategori sedang. Hasil ini terlihat dari hasil kuesioner siswa kelas

VI SDN 8 Nusa Kenyikap dengan mempoleh presentase rata – rata 76% , wawancara yang dilakukan pada kepala sekolah dan wali kelas VI menunjukkan bahwa pihak sekolah sudah memberikan edukasi mengenai penerapan 8 indikator PHBS melalui demonstrasi langsung, serta diperkuat dengan bukti dokumentasi.

Penerapan PHBS di sekolah sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak, meningkatkan kualitas pendidikan, dan menciptakan generasi yang sehat dan produktif. Hasil yang diperoleh peneliti sepandapat dengan Kemenkes 2016 yang mengatakan bahwa PHBS di sekolah merupakan langkah untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah agar bisa dan mau melakukan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam menciptakan sekolah yang sehat.

KESIMPULAN

Penerapan PHBS di SDN 8 Nusa Kenyikap berada pada kategori sedang dengan rata-rata persentase sebesar 76%. Hal ini menunjukkan bahwa indikator PHBS di sekolah telah diterapkan dan berjalan sesuai indikator, namun masih memerlukan peningkatan untuk mencapai kategori baik atau sangat baik sehingga manfaat PHBS dapat dirasakan secara maksimal oleh selauruh warga sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta. (2011). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2011). *Pedoman pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemendikbud. (2017). *Profil sanitasi sekolah tahun 2017*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.