

Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar

Nabila Framesti Anita Yulianingsih¹ Widia Ananda² dan Yulistina Nur DS³

^{1,2,3}Universitas Buana Perjuangan, Karawang, Indonesia

* Email: sd19.nabilayulianingsih@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah adalah upaya seluruh warga sekolah untuk menjaga kebersihan agar terhindar dari berbagai penyakit, serta meningkatkan kesehatan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas IV SDN Belendung III di Kecamatan Klari Kabupaten Karawang. Jenis penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif dengan subjek penelitian berjumlah 33 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu angket, wawancara, dan dokumentasi. Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa rata-rata perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas IV mencapai 77 % sehingga dapat dikatakan baik. Angka yang di dapat tersebut juga tidak lepas dari peran guru dalam membimbing siswanya selama ini dan masih perlu lebih ditingkatkan lagi.

Kata kunci: perilaku bersih, sehat, sd

Abstract

Clean and healthy living behavior (PHBS) in the school environment is the effort of all school residents to maintain cleanliness to avoid various diseases, as well as improve body health. This study aims to determine the behavior of clean and healthy living in fourth grade students of SDN Belendung III in Klari sub-district, Karawang regency. The type of research used is descriptive method with 33 students as research subjects. Data collection techniques used are questionnaires, interviews, and documentation. Based on the results of data analysis, it can be seen that the average clean and healthy living behavior in fourth grade students reaches 77% so it can be said to be good. The figures obtained are also inseparable from the role of teachers in guiding their students so far and still need to be further improved.

Keywords: clean behavior, healthy, elementary school

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Nurfardiyansyah Bur dan Septiyanti, 2020). Selain itu, PHBS merupakan salah satu pilar utama dalam Indonesia sehat dan merupakan salah satu strategi untuk mengurangi beban negara dan masyarakat terhadap pembiayaan kesehatan (Endah Nurmaasari, dkk, 2018).

Manusia perlu menjaga kebersihan lingkungan agar tidak menyebarkan kotoran atau menularkan kuman penyakit bagi diri sendiri maupun orang lain (Resyi, A. Gani, 2022). Pentingnya menjaga kebersihan ini juga sejalan dengan hadist yang diriwayat oleh Imam Muslim yang menyatakan bahwa “Kebersihan itu sebagian dari iman”. Dengan demikian, kebersihan menjadi sesuatu yang

penting karena Allah SWT sangat menyukai kebersihan, bahkan dikatakan bahwa kebersihan juga menjadi bagian dari iman seorang muslim.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia sekolah (Gunawan & Asep Saepullah, 2020). Sekolah sebagai instansi pendidikan yang dapat menjadi sasaran dalam penerapan PHBS perlu untuk diperhatikan pelaksanaannya, karena tidak menutup kemungkinan jika masalah kesehatan yang terjadi pada siswa disebabkan karena PHBS yang rendah.

Saat berada di sekolah, anak mempunyai hak untuk mendapatkan perlindungan dan lingkungan belajar yang aman dan nyaman (Windi, P. F., & Minsih, 2021). Sejalan dengan pernyataan tersebut bahwa lingkungan sangat berpengaruh terhadap individu karena lingkungan merupakan lahan untuk perkembangan perilaku (Adeilla Dyah Safitri, 2020). Terlebih lagi anak

usia sekolah merupakan kelompok usia kritis, karena pada usia tersebut mereka rentan mengalami gangguan Kesehatan (Rexmawati, dkk, 2021). Anak sekolah merupakan asset atau modal utama pembangunan dimasa depan, oleh karena itu perlu dijaga, dilindungi haknya untuk mendapatkan kesehatan serta ditingkatkan kesehatannya (Wayan Sugandi, dkk, 2020). Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar, yaitu sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya (Ratna Julianti, dkk, 2018).

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 ayat (1) Tentang Kesehatan menyatakan bahwa “Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan 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”. Sehat juga merupakan prasyarat agar hidup kita menjadi berarti, sejahtera, dan Bahagia (Regina, P. Y., dkk, 2022). Selanjutnya kesadaran akan pentingnya kesehatan perlu ditanamkan sedini mungkin pada anak sekolah (Siti Aminah, dkk, 2021).

Untuk itu, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah perlu ditanamkan oleh guru sehingga siswa menjadi terbiasa melaksanakannya. Pendidikan kesehatan disekolah sangat efektif dilakukan karena sebagian besar waktu anak-anak berada disekolah (Iwan Shalahuddin, dkk, 2019). Beberapa upaya menanamkan perilaku PHBS yang dapat diajarkan kepada peserta didik seperti mencuci tangan menggunakan sabun, membeli jajanan sehat di kantin sekolah, melaksanakan rutinitas olahraga yang teratur, dan membuang sampah pada tempatnya. Contoh-contoh tersebut merupakan suatu langkah sederhana bagi siswa, namun memiliki dampak besar untuk menjaga kesehatan tubuh.

Hal ini karena usia sekolah dasar rentan terhadap serangan penyakit yang diakibatkan kurangnya menjaga kebersihan dan juga kesehatan. Masalah kesehatan yang biasa terjadi disekolah yaitu diare. Diare adalah buang air besar (BAB) dengan konsistensi *feces* lebih cair dengan frekuensi > 3 kali sehari (Riskesdas, 2018). Perilaku konsumsi makanan

jajanan sekolah juga menjadi salah satu penyebab diare (Lita, H. K., & Arindi, A. S, 2020).

Berdasarkan laporan Riskesdas (2018) Prevalensi diare pada kelompok umur 5–14 tahun yang juga merupakan termasuk usia sekolah dasar yakni 6-12 tahun mencapai 182.338 penderita. Angka tersebut terbilang sangat tinggi sehingga diperlukan suatu upaya untuk untuk mengatasinya. Penanganan yang tepat pada diare, akan menurunkan derajat keparahan penyakit (Tiara Dwi Pebrianti, dkk, 2022).

Guru sebagai seorang pendidik memiliki peran penting dalam mengajarkan dan memberikan contoh yang baik untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan keberhasilan seorang siswa dalam menerapkan PHBS dilingkungan sekolah tidak akan lepas dari berbagai sikap dan perbuatan guru yang menjadi teladan bagi siswanya. (Yenie Chrisnawati & Dyah Suryani, 2020). Terlebih lagi ketika siswa lupa atau lalai ketika menerapkannya. Oleh karenanya, guru juga berperan dalam memperhatikan siswa-siswanya dan selalu mengingatkan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan menerapkan PHBS oleh semua warga sekolah maka akan mampu membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat. Salah satu bentuk perilaku hidup sehat tercermin pada sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas baik secara fisik, mental, dan sosial serta mempunyai produktivitas yang optimal (Nurul Anisa, dkk, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas IV SDN Belendung III diketahui bahwa siswa terkadang harus di ingatkan tentang PHBS, seperti tidak membuang sampah dikolong meja. Selain itu, berdasarkan pengamatan terlihat bahwa toilet disekolah hanya ada satu dan hal ini tentu akan mempengaruhi kenyamanan siswa karena akan membuat antrean jika ingin ke toilet untuk buang air kecil atau besar.

Hasil penelitian di SDN Kelurahan Deringo Kecamatan Citangkil Kota Cilegon menyatakan bahwa sikap, peran guru dan peran orang tua berhubungan signifikan dengan

PHBS pada siswa (Titin Nasiatin dan Irma Nurul Hadi, 2019). Selain itu, Variable yang berhubungan dengan perilaku PHBS siswa SD Muhammadiyah 1 dan 3 di kota Pontianak adalah pengetahuan, peran keluarga, peran guru dan teman (Selvina, dkk, 2018). Dari penelitian tersebut jelas bahwa guru memiliki peran penting dalam penerapan PHBS disekolah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada siswa kelas IV SDN Belendung III di Kecamatan Klari, Kabupaten Karawang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode penelitian jenis analisis deskriptif kualitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian menganalisis perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. Lokasi dalam penelitian ini adalah SDN Belendung III di Kecamatan Klari, Kabupaten Karawang.

Adapun waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2022 dengan subjek siswa kelas IV yang berjumlah 33 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif yang merupakan suatu metode untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data sehingga diperoleh informasi yang berguna. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu angket, wawancara, dan dokumentasi. Setelah pengumpulan data dari lapangan diperoleh menggunakan teknik tersebut, maka peneliti akan melakukan prosedur analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi: (1) Reduksi Data (*Data Reduction*), (2) Penyajian Data (*Data Display*), (3) Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil sebaran angket melalui layanan *Google Form* tentang perilaku hidup bersih dan sehat terhadap 33 siswa di SDN Belendung III, maka diperoleh data penelitian sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Sebaran Angket Pada Siswa SDN Belendung III (Indikator Kebersihan Diri)

Indikator	Frekuensi
-----------	-----------

Kebersihan Diri	S	K	J
1. Menerapkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar.	29 (87,9%)	4 (12,1%)	0 (0)
2. Fasilitas mencuci tangan yang mendukung.	28 (84,8%)	4 (12,1%)	1 (3%)
3. Sebelum dan setelah makan mencuci tangan	33 (100%)	0 (0)	0 (0)
4. Menggunting kuku ketika panjang.	31 (93,9%)	2 (6,1%)	0 (0)
5. Menyukai kebersihan dan ingin terlihat bersih	31 (93,9%)	2 (6,1%)	0 (0)
Rata-rata	92,1%	7,3%	0,6%

Tabel 2. Hasil Sebaran Angket Pada Siswa SDN Belendung III (Indikator Kesehatan Tubuh)

Idikator	Frekuensi		
Kesehatan Tubuh	S	K	J
1. Mengikuti olahraga rutin disekolah	29 (87,9%)	4 (12,1%)	0 (0)
2. Menggunakan masker saat pilek dan flu	32 (97%)	1 (3%)	0 (0)
3. Membawa bekal dari rumah	7 (21,2%)	20 (60,6%)	6 (18,2%)
4. Memperhatikan jajanan dikantin	23 (69,7%)	7 (21,2%)	3 (9,1%)
5. Sadar bahwa kebersihan berpengaruh pada	31 (97%)	1 (3%)	0 (0)

kesehatan tubuh.			
Rata-rata	74,6%	20%	5,5%

10. Membersihkan kelas saat kotor.	27 (81,8%)	6 (18,2%)	0 (0)
Rata-rata	64,4%	24%	11,5%

Tabel 3. Hasil Sebaran Angket Pada Siswa SDN Belendung III (Indikator Kebersihan Lingkungan Sekolah)

Idikator	Frekuensi		
	S	K	J
Kebersihan Lingkungan Sekolah			
1. Membuang sampah pada tempatnya	30 (90,9%)	3 (9,1%)	0 (0)
2. Melihat warga sekolah membuang sampah sembarangan.	10 (30,3%)	12 (36,4%)	11 (33,3%)
3. Melihat sampah berceceran di sekolah.	6 (18,2%)	13 (39,4%)	14 (42,4%)
4. Menegur pembuang sampah sembarangan dengan sopan.	15 (45,5%)	12 (36,4%)	6 (18,2%)
5. Memisahkan sampah organik dan anorganik	12 (36,4%)	17 (51,5%)	4 (12,1%)
6. Sampah di tempat buang setiap hari.	27 (81,8%)	6 (18,2%)	0 (0)
7. Guru mengingatkan siswa untuk menjaga kebersihan	33 (100%)	0 (0)	0 (0)
8. Membersihkan toilet setelah buang air kecil atau besar.	28 (84,8%)	3 (9,1%)	2 (6,1%)
9. Siswa mengikuti Jum'ah	25 (75,8%)	7 (21,2%)	1 (3%)

Tabel 4. Hasil Sebaran Angket Pada Siswa SDN Belendung III (Rata-rata)

Idikator	Frekuensi		
	S	K	J
1. Kebersihan Diri	92,1%	7,3%	0,6%
2. Kesehatan Tubuh	74,6%	20%	5,5%
3. Kebersihan Lingkungan Sekolah	64,4%	24%	11,5%
Jumlah rata-rata	77	17	6

Dari hasil data angket tersebut diketahui bahwa 92,1 % siswa sering memperhatikan kebersihan diri mereka, angka tersebut dapat dikatakan sangatlah tinggi, terlebih lagi untuk indikator menjaga kesehatan tubuh diketahui 74,6 % dan merupakan angka yang tinggi juga. Terakhir untuk kebersihan lingkungan sekolah diketahui 64,6 % dan termasuk angka yang cukup tinggi walau lebih rendah dari indikator lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata 77% siswa kelas IV di SDN Belendung III sudah baik dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah.

Pernyataan diatas juga didukung oleh hasil wawancara dengan wali kelas IV yang 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. Selain itu, dengan diadakannya piket kelas setiap hari sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran dapat menjadi kebiasaan baik untuk siswa agar selalu ingat dengan tanggungjawabnya dalam menjaga

kebersihan. Adapun untuk kebersihan toilet biasanya diurus dan diperhatikan oleh penjaga sekolah, walaupun demikian siswa juga sudah bisa ikut dalam menjaga kebersihan toilet sekolah sehingga dapat meringankan petugas kebersihan.

Kegiatan PHBS ini juga didukung oleh tersedianya tempat cuci tangan dengan air mengalir, lingkungan sekolah yang bersih, adanya tempat sampah, ruang kelas yang bersih, toilet, peralatan kebersihan yang memadai, dan kantin yang tertata rapi juga ikut mendukung dalam terlaksananya PHBS. Meskipun jumlah toilet yang hanya satu ini dirasa kurang bagi kenyamanan siswa disekolah.

Namun dimasa Covid-19 ini siswa hanya dapat melakukan tatap muka secara terbatas, sehingga kegiatan-kegiatan yang biasa dilakukan menjadi tidak terlaksanakan. Meskipun demikian, perilaku hidup bersih dan sehat seperti menjaga lingkungan sekolah, cek suhu tubuh ketika ada keramaian dan memakai masker menjadi penting untuk dilaksanakan bagi seluruh warga sekolah. Bahkan, ada sebagian siswa yang membawa bekal makanan dari rumah untuk menjaga kesehatan tubuh meskipun pada dasarnya sekolah tidaklah mewajibkannya. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SDN Belendung III memperhatikan PHBS dan sudah baik dalam menerapkannya. Berikut ini foto dokumentasi di SDN Belendung III.



Gambar 1. Halaman Sekolah



Gambar 2. Kelas



Gambar 3. Toilet



Gambar 4. Tempat Cuci Tangan



Gambar 5. Kantin Sekolah

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah sangatlah penting diterapkan agar siswa menjadi terbiasa dan ikut serta dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan terhadap 33 siswa di SDN Belendung III dapat diketahui bahwa rata-

rata 77% siswa kelas IV sudah baik dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah.

Angka yang di dapat tersebut juga tidak lepas dari peran guru dalam membimbing siswanya selama ini dan masih perlu lebih ditingkatkan lagi. Sehingga, untuk selanjutnya siswa mampu melaksanakan PHBS tanpa perlu diperintah oleh guru maupun orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, Nurul., & Zaka, H. R. (2021). Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat. *Jurnal Basicedu*, 5 (4), 2263-2269. DOI:<https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i4.1196>
- Aminah, Siti, dkk. (2021). Usaha kesehatan Sekolah (UKS) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKPT: Universitas Muhammadiyah Tangerang*, 6 (1), 18-29.
- Bur, Nurfardiansyah., & Septiyanti. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di SD Inpres Katangka Gowa. *Celebes Adimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (1), 34-41. DOI:<https://doi.org/10.37541/celebesadimas.v2i1.301>
- Chrisnawati, Yeni., & Dyah Suryani. (2020). Hubungan Sikap, Pola Asuh, Peran Orang Tua, Guru, Sarana dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Kesehatan sandi Husada*, 9(2), 1101-1110.
- 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.
- Gani, R. A. (2022). Hubungan Pengetahuan Lingkungan Dengan Perilaku Siswa Dalam Menjaga Kebersihan Lingkungan. *Jurnal Elementary*, 5(1), 55-63. DOI:<https://doi.org/10.31764/elementary.v5i1.6666>
- Gunawan, Hendra., & Asep Saepullah. (2020). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Kesehatan Siswa Kelas VII Di SMP Negeri 2 Tigaraksa Kabupaten Tangerang Tahun 2019. *Artikel Penelitian*, 1(1), 10-21.
- Gustiana, Erni, Dkk. (2018). Peningkatan Perilaku Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui PHBS Di Desa Gondanglegi dan Pucangan, Kecamatan Ambal, kabupaten Kebumen. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 59-64.
- Julianti, Ratna., dkk. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11-17.
- Kementrian Kesehatan, RI. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Kusumawardani, L. H., & Arindi A. S. (2020). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10 (2), 82-89.
- Lina, Henico Putri. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes*, 4(1), 92-103.
- Nasiatin, Titin., & Irma Nurul Hadi, Dkk. (2019). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri. *Faaletehan Health Journal*, 6(3), 118-124.
- Nurmahmudah, Endah., dkk. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *Jurnal Abdimas Unmtas*, 1(2), 46-52.
- Pebriani, T. D., dkk. (2022). PHBS Cuci Tangan Mempengaruhi Angka Kejadian Diare. *JNEP*, 1(3), 96-101.
- Safitri, Adeilla Dyah. (2020). Kondisi Sanitasi Lingkungan dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar. *HIGEIA*, 4(2), 392-403. DOI:<https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%202/35672>
- 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.
- Shalahuddin, Iwan., dkk. (2019). Pendidikan Kesehatan Pada Siswa Kelas 04 SDN

- Paminggir 1 Garut Tentang Mencuci Tangan Sebelum Makan. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 112-119.
- Sugandini, Wayan, Dkk. Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dengan Metode Pembiasaan di Sekolah Dasar. (2020). *Procceding Senadimas Undiksha*, 122-132.
- Yunika, R. P., dkk. (2022). Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan Pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 28-32.