

PENERAPAN PERILAKU POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN MINAT BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Nadya Khairunnisa Purwana, Sekarningrum Nurhidayah, Tiwi Ananta
Luqyana, Tin Rustini

S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia

Email: tiwiananta0405@upi.edu, sekarnn.10@upi.edu,
nadyakhairunnisa23@upi.edu

Abstrak

Pembangunan kesehatan dilakukan untuk meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat, namun ditentukan oleh faktor tertentu. Kesadaran akan pentingnya kesehatan sudah harus ditanamkan dari lingkup keluarga, sehingga anak usia sekolah sudah terlatih untuk menjaga kesehatan. Salah satu upaya yang dipromosikan pemerintah yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Penerapan PHBS dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental siswa, sehingga meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka dalam belajar. Selain itu, penerapan PHBS juga dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan, sehingga memotivasi siswa untuk belajar lebih giat. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya-upaya untuk meningkatkan penerapan PHBS di sekolah-sekolah dasar, baik melalui edukasi kepada siswa maupun penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung. Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Minat Belajar

Abstract

Health development is carried out to improve the level of public health, but is determined by certain factors. Awareness of the importance of health must be instilled from the family level, so that school-age children are trained to maintain health. One of the efforts promoted by the government is Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Implementing PHBS can improve students' physical and mental health, thereby increasing their focus and concentration in learning. Apart from that, implementing PHBS can also create a conducive and enjoyable learning environment, thereby motivating students to study harder. Therefore, efforts need to be made to increase the implementation of PHBS in elementary schools, both through education to students and the provision of supporting facilities and infrastructure.

Keyword: Clean and Healthy Living Behavior, Interest in Learning

PENDAHULUAN

Visi umum promosi kesehatan menurut World Health Organization (WHO) yaitu meningkatnya kemampuan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan, baik secara fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun sosial (Notoatmodjo, 2010). Sedangkan Visi Promosi Kesehatan di Indonesia adalah "PHBS 2010", yang mengindikasikan tentang terwujudnya masyarakat Indonesia baru yang berbudaya sehat (Kholid, 2015). Salah satu upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, Kementerian Kesehatan melalui Pusat Promosi Kesehatan menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat. PHBS dapat dilakukan di berbagai tatanan masyarakat, seperti tatanan rumah tangga, sekolah, tempat kerja dan tempat-tempat umum. Secara Nasional Presentasi PHBS tahun 2014 sebesar 56,58% (Kemenkes, 2015).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat Indonesia adalah melalui pendidikan dan kesehatan. Kesehatan menjadi salah satu hal penting yang harus dimiliki setiap orang untuk kelancaran aktivitasnya. Kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan harus ditanamkan pada diri siswa sejak dini. Untuk mencapai kehidupan yang sehat dan sejahtera, maka dibutuhkan adanya penerapan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Kementerian Sosial RI, PHBS merupakan upaya yang dilakukan untuk memperkuat budaya individu, kelompok umum, dan masyarakat agar lebih peduli terhadap kesehatan agar mencapai kehidupan yang lebih berkualitas dari segi fisik, mental, spiritual, dan sosial. Perilaku HBS ini sangat mendukung keadaan minat belajar siswa sekolah dasar.

Menurut penelitian Wokas (2018) membahas tentang gambaran perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki perilaku mencuci tangan (57,9%) dan menggunakan jamban (68,4%) yang baik, tetapi masih perlu diperhatikan perilaku siswa dalam menjaga kebersihan dan kesehatan terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian ini membuktikan bahwa gambaran perilaku hidup bersih di sekolah dasar sangat penting untuk menunjang potensi minat belajar siswa sekolah dasar dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan PHBS di sekolah dasar bisa saja dilakukan pada saat dimanapun dan kapanpun dengan edukasi yang maksimal kepada siswa, orang tua serta guru. Sehingga, lingkungan sekitar dapat memberikan contoh yang akan dapat di lakukan siswa sekolah dasar.

Penerapan PHBS dapat dilakukan minimal pada anak dengan rentang umur 0-8 tahun dimana mereka lebih banyak bermain. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan salah satu cerminan hidup keluarga, hal ini sesuai dengan keadaan nyata dimana anak 0-8 tahun lebih banyak menghabiskan waktu untuk berada di rumah. Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan melalui beberapa cara seperti mencuci tangan dengan cara yang tepat (6 langkah mencuci tangan), rajin menggosok gigi minimal 2 kali sehari, makan makanan yang sehat, serta menjaga kesehatan diri dengan rutin memotong kuku. Selain di lingkungan keluarga, PHBS dapat dilakukan di lingkungan sekolah, fasilitas umum, institusi kesehatan, dan di lingkungan tempat kerja. Bukan hanya anak usia dini, melainkan hingga dewasa pun aktivitas PHBS harus terus dilakukan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian kepustakaan atau penelitian kepustakaan adalah suatu pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan, mengkaji, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber dokumenter, seperti buku, artikel jurnal, laporan penelitian, dan sumber lain yang berkaitan dengan topik penelitian. Saat menggunakannya, peneliti terlebih dahulu mengidentifikasi dan merumuskan pertanyaan penelitian yang jelas dan kemudian melakukan pencarian literatur yang komprehensif menggunakan database ilmiah dan perpustakaan. Peneliti kemudian mengevaluasi keandalan dan relevansi setiap sumber informasi yang diperoleh, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan, dan mengumpulkan wawasan utama yang mendukung argumen dan hipotesis penelitian. Proses ini melibatkan analisis kritis dan interpretasi rinci terhadap teks-teks yang ada dan penarikan kesimpulan yang diintegrasikan ke dalam kerangka teoritis atau konseptual yang lebih luas. Kajian sastra tidak hanya memberikan landasan teori bagi penelitian empiris selanjutnya, namun juga membantu memahami latar belakang sejarah dan perkembangan objek kajian.

PEMBAHASAN

Menurut Prof. Dr. Soekirman, MPH, Penerapan PHBS di sekolah dasar sangat penting untuk membangun kebiasaan hidup sehat sejak dini, yang akan bermanfaat bagi kesehatan siswa di masa depan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah salah satu faktor memicu perkembangan minat belajar siswa. Jika lingkungan bersih dan kesehatan siswa terjaga, maka proses pembelajaran sehari-hari siswa dalam terbantu. Menurut Menteri Kesehatan, PHBS dalam kegiatan minat belajar siswa

seperti membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, mengatur pola makan sehat dan waktu makan 4 Sehat 5 Sempurna, membiasakan berolahraga secara teratur tetapi kegiatan ini bisa dilakukan dalam permainan yang mengandalkan fisik, membiasakan menjaga kebersihan diri lingkungan seperti mandi sehari 2x ataupun membuang sampah pada tempatnya agar memiliki keadaan yang nyaman pada saat proses pengembangan minat siswa.

PHBS keluarga merupakan salah satu upaya untuk memberdayakan anggota rumah agar tahu, mau dan mampu melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat serta berperan aktif dalam gerakan kesehatan. Manfaat PHBS bagi keluarga antara lain: 1. Setiap anggota keluarga menjadi sehat dan tidak mudah sakit. 2. Anak tumbuh sehat dan cerdas. 3. Anggota keluarga giat bekerja. Pengeluaran biaya rumah tangga dapat diamankan. 4. Pemenuhan gizi seimbang yang baik. Dengan pembiasaan PHBS di rumah, mampu membantu anak untuk menerapkan pola hidup bersih di lingkungan sekolah. Selain bermanfaat untuk menjaga tubuh agar terhindar dari penyakit, PHBS juga membantu siswa untuk menumbuhkan rasa minat belajar yang tinggi. (Muspita, Z., Lestarini, Y., Asri, I. H., & Ilhami, B. S. 2021)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara penerapan PHBS sebagai upaya meningkatkan minat belajar siswa. Ketika siswa mampu membiasakan diri dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, siswa umumnya memiliki kondisi fisik dan mental yang sehat, sehingga mereka dapat lebih fokus dan konsentrasi dalam belajar. Selain itu, berada dalam lingkungan yang bersih dan kondusif serta memiliki kepribadian yang teratur dan disiplin dapat menjadi faktor siswa memiliki minat belajar yang tinggi. Hal ini dikarenakan siswa mendapatkan pasokan gizi dan kesehatan mental yang baik, siswa akan merasa lebih nyaman dan bersemangat untuk menyelesaikan tugas sekolah dengan mudah.

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada siswa sekolah dasar sangat penting ditanamkan sejak dini agar bisa menerapkannya pada masa depan. Karena di usia siswa sekolah dasar, siswa dapat mengenal serta menerapkan perilaku kehidupan bersih dan sehat berdasarkan apa yang ia lihat dan rasakan. Memperkenalkan praktik hidup bersih dan sehat kepada siswa sekolah dasar memerlukan pendidikan, penyediaan fasilitas, dan dukungan dari orang tua dan masyarakat. Guru berperan penting dalam menanamkan kebiasaan seperti mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan diri, dan mengonsumsi makanan bergizi. Sekolah harus menyediakan fasilitas seperti air bersih, toilet yang memadai, dan fasilitas cuci tangan.

Dukungan orang tua sangat penting untuk memperkuat kebiasaan ini di rumah, namun masyarakat dapat berkontribusi melalui kampanye kebersihan dan dukungan kelembagaan. Melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga dan lomba bersih-bersih, siswa dapat aktif mempraktekkan hidup sehat. Pendekatan holistik ini membantu siswa mengembangkan kebiasaan positif yang berdampak jangka panjang pada kesehatan mereka dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik. Kehidupan penerapan phbs diterapkan sejak dini akan berdampak pada masa depan siswa menjadi perilaku.

Penerapan pola hidup bersih dan sehat di sekolah dasar dapat memberikan dampak positif yang sangat besar dalam meningkatkan minat belajar siswa. Membiasakan siswa menjaga kebersihan diri, lingkungan kelas dan sekolah, serta memberikan nutrisi dan olahraga yang tepat dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental mereka. Hal ini menunjang proses pembelajaran karena siswa yang sehat jasmani dan rohani mampu mengikuti kegiatan pembelajaran dengan lebih fokus, antusias dan nyaman. Selain itu, memasukkan "Hidup Bersih dan Sehat" ke dalam kurikulum akan meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa akan pentingnya

menjaga kebersihan dan kesehatan, membantu menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan nyaman. Oleh karena itu, penerapan pola hidup bersih dan sehat secara efektif dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam belajar, sehingga meningkatkan prestasi belajar siswa di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Masa kanak-kanak sangat ideal untuk menanamkan kebiasaan sehat dan nilai-nilai positif yang akan terbawa sampai dewasa. Anak-anak dapat belajar secara langsung dari keadaan mereka saat ini tentang bagaimana bertindak, sehingga mereka untuk meningkatkan kualitas hidup mereka terutama dalam hal kesehatan. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu ditanamkan sejak dini, baik melalui pendidikan di keluarga maupun di sekolah. Pendidikan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan minat belajar siswa terhadap cara hidup sehat di lingkungan sekolah, sehingga terjadi peningkatan kesehatan pada siswa.

Peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa dapat dilakukan dengan pemaparan materi serta demonstrasi dari orang terdekat. Penerapan PHBS merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan minat belajar siswa agar dapat lebih optimal mencapai prestasi yang lebih baik. Perlu diperhatikan perilaku siswa dalam menjaga kebersihan dan kesehatan terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Penelitian ini membuktikan bahwa gambaran perilaku hidup bersih di sekolah dasar sangat penting untuk menunjang potensi minat belajar siswa sekolah dasar dalam kehidupan sehari-hari.

Mempraktikkan pola hidup bersih dan sehat pada anak sekolah dasar sangat penting untuk mengembangkan kebiasaan positif yang akan berdampak jangka panjang pada kesehatan dan kesejahteraan anak. Edukasi yang dilakukan oleh guru sekolah menjadi landasan utama dalam mendidik anak akan pentingnya menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan dengan sabun, mandi teratur, menjaga kebersihan mulut, dan mengonsumsi makanan bergizi. Penyediaan fasilitas yang memadai seperti air bersih, toilet yang memadai, sarana cuci tangan dengan sabun, dan lingkungan sekolah yang bebas sampah sangat mendukung kebiasaan hidup sehat tersebut. Selain peran sekolah, dukungan orang tua juga penting.

Orang tua dapat memperkuat dan memantau kebiasaan sehat anak di rumah dengan memberikan contoh yang baik dan menjaga lingkungan yang bersih dan sehat. Sekolah dan orang tua bekerja sama melalui pertemuan rutin dan program penjangkauan untuk membantu anak-anak secara konsisten menerapkan kebiasaan hidup bersih dan sehat baik di sekolah maupun di rumah. Masyarakat juga berperan penting dengan mendukung program kesehatan sekolah seperti kampanye kebersihan lingkungan, pemeriksaan kesehatan berkala, dan penyediaan fasilitas tambahan. Kegiatan ekstrakurikuler yang mengintegrasikan aspek kesehatan, seperti olah raga teratur, lomba bersih-bersih kelas, dan program kesehatan sekolah, juga sangat efektif dalam mengembangkan kebiasaan hidup sehat. Pendekatan holistik dan berkelanjutan ini tidak hanya meningkatkan kesehatan masing-masing siswa, namun juga menciptakan lingkungan sekolah yang lebih bersih, sehat, dan lebih kondusif untuk proses belajar mengajar. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya memperoleh pengetahuan akademis tetapi juga keterampilan hidup yang penting untuk kesejahteraan masa depan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Wokas (2018), *Gambaran Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Dasar Negeri Gumpang 01 Kartasura Sukoharjo, Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kurniawan, F. (2019). Lejong Tau, A Diorama Of Conflict Resolution Based On Local Wisdom. *Jurnal Partisipatoris*, 1(1), 28-35.
- Kurniawan, F. (2020). *Keluarga Dan Budaya Dalam Tinjauan Sosiologis* (Vol. 3). G4 Publishing.
- Kurniawan, F. (2022). Stunting Dan Stigma Masyarakat, Studi Etnografis Penanganan Stunting Pada Masyarakat Kabupaten Malang. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 28(4), 56-68.
- Kurniawan, F. (2024). Stunting, Covid-19, Dan Local Knowledge Studi Kasus Pada Masyarakat Arjowinangun Kota Malang. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(12), 21-30.
- Kurniawan, F., & Kusumaningtyas, Y. (2022). Patriarkhisme Dan Praktik Ketidakadilan Gender Pada Lembaga Pendidikan. *Jurnal Socia Logica*, 1(1), 42-52.
- Kurniawan, F., & Parela, K. A. (2018). Sociopreneurship Masyarakat Gusuran Dalam Membangun Konsep Kampung Wisata Tematik Topeng Malangan. *Dialektika Masyarakat: Jurnal Sosiologi*, 2(2), 35-48.
- Kurniawan, F., & Soenaryo, S. F. (2019). Menaksir Kesetaraan Gender Dalam Profesi Ojek Online Perempuan Di Kota Malang. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis Vol*, 4(2).
- Muspita, Z., Lestarini, Y., Asri, I. H., & Ilhami, B. S. (2021). Penyuluhan Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Siswa Sekolah Dasar Desa Aikmel Kecamatan Aikmel Tahun 2021. *Jurnal Abdi Populika*, 2(2), 163-168.
- Purwasih, J. H. G., Meiji, N. H. P., Kurniawan, F., Dharmawan, A. S., & Sugiharto, M. A. (2021). Penguatan Konservasi Dan Literasi Kelompok Grassroot Di Kota Batu. *Jurnal Abdimasa Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 58-63.
- Saffanah, W. M., & Kurniawan, F. (2020). Strategi Bertahan Hidup Mahasiswa Ikip Budi Utomo Malang Dengan Menjadi Buruh Bangunan. *Aristo*, 9(1), 109-130.
- Setiawan, H., & Kurniawan, F. (2017). Pengobatan Tradisional Sebuah Kajian Interaksionisme Simbolik. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 23(2), 57-66.
- Susilo, R. K. D., Dharmawan, A. S., & Kurniawan, F. (2021). Accept Or Against The Change: The Adaptation Of The Lor Brantas Society Towards The Development Of Batu City. *Folia Geographica*, 63(1), 143.