

Studi Pendahuluan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa di Kelas IV SD Islam Nibras Kota Padang

Abdul Halim

SD Negeri 49 Kuranji, Kota Padang
Email: abdulhalimlubis69@gmail.com

Received 27/09/2023; accepted 28/09/2023 ; published 28/09/2023

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memperoleh data awal perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV SD Islam Nibras Kota Padang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Islam Nibras Padang berjumlah 10 orang. Sumber data dari penelitian ini diperoleh melalui lembar observasi dan angket. Data hasil lembar observasi penelitian di analisis secara deskriptif kuantitatif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian awal menunjukkan bahwa perilaku siswa sekitar 20% yang bisa dikategorikan berhasil atau mampu menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kategori sangat baik dan baik. Masih sekitar 80% yang belum mampu menunjukkan perilakunya sesuai atau kurang baik. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas V SD Islam Nibras masih berada pada kategori kurang baik.

Kata Kunci : Studi, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, SD Islam Nibras

Abstract

This research aims to determine and obtain preliminary data on the clean and healthy living behaviors of fourth-grade students at SD Islam Nibras in Padang City. This study is a quantitative descriptive research. The subjects of this research are ten fourth-grade students at SD Islam Nibras Padang. Data sources for this research were obtained through observation sheets and questionnaires. The data from the observation sheets were quantitatively analyzed in the form of percentages. The preliminary research results show that approximately 20% of students can be categorized as successful or able to demonstrate clean and healthy living behaviors in the excellent and good categories. Around 80% of students have not been able to demonstrate their behavior as satisfactory or less good. The results of this research can be concluded that the clean and healthy living behaviors of fifth-grade students at SD Islam Nibras are still in the less good category.

Keywords: Study, Clean and Healthy Living Behaviors, SD Islam Nibras

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan dasar untuk peningkatan dan pembinaan kebugaran jasmani. Salah satu bentuk modal pembangunan adalah sumber daya manusia yang sehat, yaitu sehat fisik, mental dan sosial. Agar manusia Indonesia berproduktifitas yang optimal diperlukan derajat kesehatan yang tinggi, supaya hidup sehat, kita harus membiasakan makanan yang cukup dan baik mutunya, menjaga kesehatan diri, dan lingkungannya. Hal ini tercantum di dalam UU RI No. 36 tahun 2009 tentang Kesehatan Bab II pasal 3 yang menyatakan: Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan

kemampuan hidup yang sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi – tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis.

Pembangunan di bidang kesehatan sesuai dengan undang-undang kesehatan dititikberatkan pada perilaku hidup bersih dan sehat manusianya. Kesehatan yang tidak baik sangat sulit bagi seseorang mengembangkan potensinya, peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan langkah awal untuk mengusahakan masyarakat yang baik.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Proverawati & Rahmawati, 2012; Jayanti, dkk., 2011; Koem, 2015). Pendidikan kesehatan terutama disekolah bertujuan agar siswa dapat mengetahui bagaimana berperilaku yang baik. Masa sekolah dasar adalah masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai *agen of change* untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat sehingga tercipta sumber daya manusia yang berkualitas nantinya (Diana, Susanti, & Irfan, 2013).

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dalam ruang lingkup kesehatan yang mempelajari mengenai beberapa hal yaitu: mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun, menggosok gigi, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok disekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan dan membuang sampah pada tempatnya (Proverawati & Rahmawati, 2012; Kusmaedi, 2015).

Salah satu usaha peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat diperkenalkan dan diterapkan semenjak usia dini, baik di rumah ataupun di sekolah. Di sekolah guru seharusnya dapat mengajarkan anak cara hidup sehat seperti cuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah makan, membuang air kecil harus di WC yang bersih, buang sampah harus di tempat yang disediakan, dan sebagainya. Hal ini dapat dibiasakan pada anak-anak usia SD dengan cara terus menerus atau berulang-ulang. Mencuci tangan dengan sabun merupakan kebiasaan yang seharusnya ditanamkan sejak dini mengingat anak-anak umumnya lebih rawan mengalami gangguan kesehatan di bandingkan dengan orang dewasa (Tatenge, 2013; Putri, 2017).

Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan memakai air dan sabun mempunyai peranan penting dalam kaitannya dengan pencegahan infeksi kecacingan, karena dapat menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit dan secara bermakna mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit seperti virus, bakteri, dan parasit pada kedua tangan. Tangan yang tidak bersih akan menyebabkan penularan penyakit seperti diare, kolera disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) (Proverawati & Rahmawati, 2012).

Menggosok gigi merupakan hal yang harus dilakukan setiap orang paling sedikitnya 2 kali sehari yaitu sesudah makan dan sebelum tidur. Kebiasaan menggosok gigi yang tidak teratur akan mengundang kuman akibat sisa makanan yang melekat pada gigi maka akan menimbulkan berbagai penyakit gigi seperti plak gigi, gigi berlobang dan peradangan gusi (Proverawati & Rahmawati, 2012).

Olahraga diartikan sebagai serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (yang berarti meningkatkan kualitas hidup). Olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus-menerus; artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Kurangnya berolahraga menyebabkan berbagai penyakit non-infeksi seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke (Proverawati & Rahmawati, 2012).

Sampah merupakan salah satu penyebab tidak seimbangnya lingkungan hidup, yang umumnya terdiri dari komposisi makanan, daun-daun, plastik, kain bekas, karet, dan lain-lain. Sampah yang tidak dikelola dengan baik atau tidak terkontrol akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan lingkungan yaitu munculnya lalat dan anjing yang menimbulkan penyakit seperti diare, kolera, typhus, penyakit DBD, jamur kulit, bau yang tidak sedap dan sampah juga menyebabkan pencemaran air (Proverawati & Rahmawati, 2012).

Berdasarkan observasi yang dilakukan di SD Islam Nibras Kota Padang pada tanggal 12 September 2016 sebagian besar siswa yang sekolah disana mempunyai perilaku yang terbilang kurang baik. Hasil studi awal penulis di SD Islam Nibras Kota Padang menunjukkan dari 10 siswa terdapat 2 orang siswa yang katanya jarang cuci tangan ketika makan atau mencuci tangan ketika teringat saja, 4 siswa dengan kuku yang panjang dan penampilan siswa yang kurang bersih dan acak-acakan, seperti rambut yang tidak rapi, baju seragam yang kotor karena bermain sembarangan dan perilaku yang tidak peduli dengan kebersihan lingkungannya sendiri. Ada juga beberapa orang siswa mengalami kerusakan gigi seperti plak pada gigi, gigi berlubang, dan peradangan gusi.

Siswa SD Islam Nibras Padang terlihat masih kurangnya keinginan siswa membersihkan lingkungan sekolah seperti 1 kali dalam seminggu mengepel lantai kelasnya, membersihkan toilet, menyapu halaman sekolah, menyiram bunga, perilaku siswa pada saat olahraga selalu malas melakukan pemanasan, mudah lelah pada saat berolahraga. Siswa setelah membuang sampah tidak pada tempatnya seperti sampah sisa makanan yang dibuang disembarang tempat.

Perilaku hidup bersih dan sehat diatas salah satunya disebabkan karena faktor kurangnya pengetahuan akan kesehatan yang diberikan sekolah, maupun lingkungan rumah. Kurangnya pengetahuan menyebabkan siswa sehari-hari tidak terbiasa dengan tindakan yang sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

Menurut Tatenge (2013) banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat seperti kebiasaan di rumah, lingkungan masyarakat, sekolah, guru yang kurang memberikan contoh teladan atau memperagakan dan anak itu sendiri. Pembiasaan yang dilakukan setiap hari ternyata belum dapat meningkatkan kesadaran anak. Anak belum dapat melakukan hal-hal atau perbuatan yang diharapkan untuk gambaran anak sehat cerdas dan ceria.

Mencermati pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat siswa maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan data tentang studi awal Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV SD Islam Nibras Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan kepada siswa di kelas IV SD Islam Nibras Kota Padang. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV SD Islam Nibras Kota Padang terdiri dari 10 orang siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah lembar observasi untuk mendapatkan data dan mengamati aktifitas guru. Adapun lembar observasi perilaku hidup bersih dan sehat siswa seperti tabel berikut:

Tabel 1. Lembar Observasi PHBS Siswa

No	Indikator	Hal yang di Observasi
1	Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun	a. Basahi kedua tangan dengan air yang mengalir. b. Genggamlah sabun dan buatlah berbusa tanpa percikan. c. Gosok telapak tangan, punggung tangan, sela jari hingga pergelangan tangan. d. Lakukan proses mencuci tangan selama 10 sampai 20 detik. e. Bilas dengan air sampai bersih. f. Keringkan dengan kertas/tisu atau handuk samapi bersih.
2	Menggosok gigi	a. Tempatkan sikat pada permukaan gigi dengan sudut 45 derajat dengan menjauhi gusi. b. Gerakkan sikat gigi kebelakang dan kedepan secara lembut dengan gerakan memutar pendek. c. Gosok permukaan gigi, permukaan luar gigi, dan permukaan bidang kunyah gigi. d. Gunakan ujung sikat untuk membersihkan permukaan sebelah dalam dari gigi depan. Gerakan ke bawah dan ke atas secara lembut. e. Sikat permukaan lidah agar membersihkan bakteri dan menyegarkan rongga mulut.
3	Melakukan olahraga secara teratur	a. Selalu melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga. b. Melakukan olahraga diruangan yang terbuka. c. Melakukan olahraga secara rutin dipagi hari atau di sore hari. d. Melakukan olahraga secara rutin selama 30 menit dalam sehari. e. Memakai pakaian olahraga atau kaos saat melakukan aktifitas olahraga. f. Melakukan gerakan pendingin atau melemaskan otot-otot setelah selesai berolahraga.
4	Membuang sampah pada	a. Membuang sampah pada tempat yang telah disediakan. b. Memisahkan sampah organik dan anorganik.

tempatnya	c. Mendaur ulang sampah an organik sebagai prakarya d. Mendaur ulang sampah organik menjadi pupuk kompos.
-----------	--

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis data secara deskriptif kuantitatif. Hasil lembar observasi perilaku siswa yang telah diamati oleh observator di analisis secara kuantitatif dalam bentuk persentase. Data observasi di persentasekan dalam rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P= Persentase

F= Frekuensi

N= Jumlah indikator

Kategori perilaku hidup bersih dan sehat siswa (PHBS) dikatakan berhasil bila telah mencapai target penelitian yaitu dengan persentase 80%. Adapun kategori dalam penelitian ini menurut (Tatenge, 2013: 6) adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kelas Interval	Kategori
71 % - 100 %	Sangat Baik (SB)
41 % - 70 %	Baik (B)
0 % - 40 %	Kurang Baik (KB)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan sebagai studi pendahuluan untuk melihat perilaku hidup dan bersih siswa dan untuk mendapatkan data tentang perilaku siswa. Kondisi awal dilaksanakan dengan mengamati perilaku siswa yang berkaitan dengan perilaku mencuci tangan, menggosok gigi, olahraga secara teratur dan membuang sampah pada tempatnya pada kelas IV SD Islam Nibras Padang. Kegiatan kondisi awal dilakukan sebelum penelitian siklus I dilakukan. Berikut adalah hasil pengamatan perilaku siswa konsisi awal dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Perilaku siswa dalam mencuci tangan sebelum dan sesudah makan

Hasil pengamatan perilaku siswa dalam mencuci tangan dapat dilihat pada tabel 3:

Tabel 3. Perilaku Siswa Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan

Nomor	Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan		
	Kategori	F	%
(1)	(2)	(3)	(4)
1	Sangat Baik	1	10
2	Baik	2	20
3	Kurang Baik	7	70
Jumlah		10	100

Sesuai dengan tabel diatas terlihat bahwa perilaku siswa dalam mencuci tangan dalam kategori kurang baik yaitu 7 siswa dengan persentase 70%, kategori baik 2 siswa dengan persentase 20% dan sangat baik 1 siswa dengan persentase 10%. Perilaku yang kurang baik siswa dalam mencuci tangan sebelum dan sesudah makan terlihat dari siswa tidak menggosok telapak tangan, punggung tangan, sela jari hingga pergelangan tangan, siswa tidak mengeringkan tangan dengan kertas/tisu atau handuk sampai bersih tetapi kebanyakan siswa tidak mengeringkan tangannya setelah dicuci.

b. Perilaku menggosok gigi

Hasil pengamatan perilaku siswa dalam menggosok gigi dapat dilihat pada tabel 4:

Tabel 4. Perilaku Menggosok Gigi

Nomor	Perilaku Menggosok Gigi		
	Kategori	F	%
(1)	(2)	(3)	(4)
1	Sangat Baik	1	10
2	Baik	1	10
3	Kurang Baik	8	80
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa perilaku siswa dalam menggosok gigi yaitu 8 siswa atau 80% masih dalam kategori kurang baik, 1 siswa atau 10% dalam kategori baik dan 1 siswa atau 10% termasuk dalam kategori sangat baik. Perilaku kurang baik siswa dalam menggosok gigi ini terlihat pada siswa tidak menggosok permukaan gigi, permukaan luar gigi, dan permukaan bidang kunyah gigi, siswa juga tidak menyikat permukaan lidah agar membersihkan bakteri dan menyegarkan rongga mulut.

c. Perilaku siswa dalam olahraga secara teratur

Hasil pengamatan perilaku siswa dalam olahraga secara teratur dapat dilihat pada tabel 5:

Tabel 5. Perilaku Siswa dalam Olahraga Secara Teratur

Nomor	Perilaku Olahraga Secara Teratur		
	Kategori	F	%
(1)	(2)	(3)	(4)
1	Sangat Baik	1	10
2	Baik	2	20
3	Kurang Baik	7	70
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa perilaku siswa dalam olahraga secara teratur yaitu 7 siswa atau 70% masih dalam kategori kurang baik, 2 siswa atau 20% dalam kategori baik dan 1 siswa atau 10% termasuk dalam kategori sangat baik. Perilaku olahraga secara teratur dalam kategori kurang baik ini tergambar pada siswa jarang melakukan olahraga secara rutin selama 30 menit dalam sehari, siswa jarang melakukan gerakan pendingin atau melemaskan otot-otot setelah selesai berolahraga.

d. Perilaku siswa dalam membuang sampah pada tempatnya

Hasil pengamatan perilaku siswa dalam membuang sampah pada tempatnya dapat dilihat pada tabel 6:

Tabel 6. Perilaku Membuang Sampah pada Tempatnya

Nomor	Perilaku membuang sampah		
	Kategori	F	%
(1)	(2)	(3)	(4)
1	Sangat Baik	1	10
2	Baik	1	10
3	Kurang Baik	8	80
Jumlah		10	100

Berdasarkan tabel diatas terlihat bahwa perilaku siswa dalam membuang sampah pada tempatnya yaitu 8 siswa atau 80% masih dalam kategori kurang baik, 1 siswa atau 10% dalam kategori baik dan 1 siswa atau 10% termasuk dalam kategori sangat baik. Perilaku membuang sampah pada tempatnya berada pada kategori kurang baik terlihat dari beberapa indikator seperti siswa belum terbiasa memisahkan sampah organik dan anorganik, siswa belum melakukan proses daur ulang sampah an organik sebagai prakarya dan siswa tidak melakukan proses daur ulang sampah organik menjadi pupuk kompos.

Melalui penjelasan perilaku hidup bersih dan sehat siswa diatas maka dengan demikian pada kondisi awal baru berkisar 20% yang bisa dikategorikan berhasil atau mampu menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kategori sangat baik dan baik. Masih sekitar 80% yang belum mampu menunjukkan perilakunya sesuai dengan kategori dan ukuran yang telah ditetapkan dalam penelitian ini. Hal itu disebabkan karena anak belum terbiasa dengan aturan atau kebiasaan yang dilakukan dirumah, sekolah maupun lingkungan masyarakat sangat mempengaruhinya, program usaha kesehatan sekolah yang belum maksimal dan sarana prasarana yang masih kurang. Kondisi ini sejalan dengan pendapat (Nurhidayah, dkk.,2021) menyatakan bahwa Rendahnya perilaku PHBS dimungkinkan karena pembinaan yang kurang maksimal dan program usaha kesehatan sekolah (UKS) yang tidak berjalan dengan baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas V SD Islam Nibras masih berada pada kategori kurang baik. Perilaku siswa sekitar 20% yang bisa dikategorikan

berhasil atau mampu menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan kategori sangat baik dan baik. Masih sekitar 80% yang belum mampu menunjukkan perilakunya sesuai atau kurang baik. Kondisi masih rendahnya perilaku hidup bersih dan sehat siswa maka perlu adanya penelitian lanjutan berkaitan dengan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas V SD Islam Nibras Kota Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Diana, F. M., Susanti, F., & Irfan, A. (2013). Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 8(1), 46-51.
- Jayanti, L. D., Effendi, Y. H., & Sukandar, D. (2011). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 2011, 6 (3): 192-199. Program Studi Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), IPB.
- Koem, Z. A. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Pelajar di SD Inpres Sukur Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *PHARMACON*, 4(4).
- Kusmaedi, Nurlan. (2012). Pembelajaran Gaya Hidup Sehat Menuju Tingkat Sehat Prima Terpadu Sepanjang Hayat. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, Juni 2012, Th. XXXI, No. 2. FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61-71.
- Proverawati, A dan Rahmawati, E. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Putri, M. A. (2017). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak di Panti Asuhan Al-akbar Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Riau, 4(2), 1-14.
- Tatenge, Arlin. (2013). Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Demonstrasi di Kelompok A TK Putra Bangsa Berdikari Kecamatan Palolo. *Jurnal Bungamputi*, Vol.1, No.1 2013 (1). Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako.
- UU RI Nomor 36 tahun 2009. (2011). *Kesehatan*. Surabaya: Anfa Perdana.