

PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) SESUAI AJARAN ISLAM SISWA KELAS V MI MAARIF DUKUH

Peni Nur Hidayati

*Mahasiswa Pascasarjana PGMI IAIN Salatiga, Jl. Lingkar Salatiga KM.2 Sidorejo,
Salatiga*

*MI Maarif Dukuh Jl. Wisnu No.4 Dukuh, Kec. Sidomukti, Salatiga
pennynurhidayati@gmail.com*

Abstract

This study aims to determine clean and healthy behavior (PHBS) that is in accordance with Islamic teachings. This study uses a qualitative research method with triangulation (combined) data collection techniques. The validity test of the data in this study used data triangulation techniques. The results of this study basically students have applied PHBS in schools, for example: maintaining cleanliness of clothing and body, habit of washing hands, disposing of garbage in place, regular exercise, snacks in a healthy school canteen, and so forth. However, these habits have no direct mentoring or supervision by the teacher. This makes students still do not wash their hands, some even wash their hands just by soaking their hands without rubbing the entire hand and between fingers until clean using soap. In addition, teachers and UKS officers forget to provide clean soap and towels beside the hand washing place. In removing garbage in its place some students can do it correctly, but due to lack of supervision, there are still students who throw litter. From this study it can be concluded that MI Maarif Dukuh has conducted PHBS health education in accordance with Islamic teachings in the school environment. Students of MI Maarif Dukuh have a clean and healthy lifestyle. This can be seen from the handwashing routines carried out by students before and after meals, as well as after sports activities. All teachers and employees view the importance of PHBS education and health education for all MI students, but this study is more focused on class V students.

Keywords: *Clean, healthy, Islamic life PHBS.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang sesuai dengan ajaran Islam. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data yang bersifat triangulasi (gabungan). Uji validitas data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi data. Hasil penelitian ini pada dasarnya siswa sudah menerapkan PHBS di sekolah, contohnya: menjaga kebersihan pakaian dan badan, kebiasaan mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, olahraga teratur, jajan di kantin sehat sekolah, dan lain sebagainya. Namun kebiasaan tersebut tidak ada mentoring atau pengawasan langsung oleh guru. Hal ini menjadikan siswa masih ada yang tidak mencuci tangan, bahkan ada yang mencuci tangan hanya dengan membasahi tangannya saja tanpa menggosok seluruh tangan dan sela-sela jari sampai bersih dengan menggunakan sabun. Selain itu guru maupun petugas UKS lupa menyediakan sabun dan handuk yang bersih disamping tempat pencucian tangan. Dalam membuang sampah pada tempatnya sebagian siswa sudah bisa melakukannya dengan benar, namun karena kurangnya pengawasan, masih ada siswa yang membuang sampah sembarangan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa MI Maarif Dukuh telah menyelenggarakan pendidikan kesehatan PHBS yang sesuai dengan ajaran Islam di lingkungan sekolah. Siswa MI Maarif Dukuh telah berperilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dapat terlihat dari rutinitas cuci tangan yang dilakukan oleh peserta didik sebelum dan sesudah makan, serta setelah kegiatan olahraga. Seluruh guru dan karyawan memandang penting pendidikan PHBS dan pendidikan kesehatan untuk seluruh Murid MI tetapi penelitian ini lebih di khususkan kepada siswa kelas V.

Kata Kunci: Hidup bersih, sehat, islami, PHBS.

Pendahuluan

Kesehatan adalah suatu kondisi dimana kita jauh atau terbebas dari suatu penyakit. Kesehatan merupakan salah satu kenikmatan termahal jika dibandingkan dengan hal lain. Contohnya saja ketika mempunyai harta yang melimpah, memiliki wajah tampan atau cantik, memiliki badan tegap dan

gagah, semuanya itu akan sia-sia jika kita terserang penyakit atau tidak sehat. Memiliki penyakit harta benda yang dimiliki bisa habis digunakan untuk berobat, paras tampan atau cantik berubah menjadi pucat dan tidak enak untuk dipandang, badan yang tegap dan gagah seketika roboh dikarenakan lemas dan lesu akibat kondisi tubuh yang tidak fit. Dengan adanya alur keseimbangan kita jadi tahu, manusia hidup akan merasakan sehat dan sakit, manusia tidak akan selalu sehat dan kita juga tidak akan selalu sakit. Semua itu tergantung bagaimana kita bisa menjaga kesehatan tubuh agar tetap selalu sehat (Anam, 2016).

Faktor lingkungan menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh bagi kesehatan manusia, karena lingkungan merupakan salah satu tempat tinggal untuk hidupnya sehari-hari. Lingkungan juga tempat berinteraksi mereka antara manusia dengan manusia, manusia dengan alam. Kualitas kesehatan manusia dapat dilihat dari lingkungan tempat mereka tinggal, apabila suatu lingkungan terlihat bersih dan rapi maka dapat dinilai bahwa manusia yang tinggal di sekitarnya adalah manusia yang sehat pula. Karena lingkungan yang membersihkan dan menjaga kebersihannya adalah manusia di sekitar lingkungan tersebut, manusia secara individu maupun manusia secara kelompok (Sarinastiti, Fajriyanto, Prabumukti, & Insani, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Sedy Wowor, dkk. Dengan judul Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sekolah pada Siswa Sekolah Dasar Gmim Lemoh. Hasil penelitiannya yaitu: Gambaran Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sekolah di Sekolah Dasar GMIM Lemoh adalah sangat baik (96,1%), Gambaran Sikap tentang PHBS di Sekolah Dasar GMIM Lemoh adalah sangat baik (90,8%), Gambaran Tindakan tentang PHBS di Sekolah Dasar GMIM Lemoh adalah baik (78,6%) (Sedy Wowor, Ricky C. Sondakh, 2014).

Salah satu ayat dalam Al-Qur'an yang menerangkan bagaimana pola hidup sehat dengan menjaga

kebersihan terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 222 yang berbunyi:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۗ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَأَعْتَزِلُوا ۗ النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۗ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ ۗ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
 التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

Mereka bertanya kepadamu tentang haidh. Katakanlah: "Haidh itu adalah suatu kotoran". oleh sebab itu hendaklah kamu menjauhkan diri dari wanita di waktu haidh; dan janganlah kamu mendekati mereka, sebelum mereka suci. apabila mereka telah Suci, Maka campurilah mereka itu ditempat yang diperintahkan Allah kepadamu. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri".

Ayat di atas menerangkan bahwasannya Allah menyuruh umatnya untuk menjaga kebersihan, karena Allah menyukai orang-orang yang mensucikan diri. Dengan mensucikan diri dengan menjaga kebersihan akan menciptakan lingkungan yang sehat dan hidup yang bersih. Dengan demikian akan mempengaruhi pula pada kehidupan manusia, yakni terciptanya lingkungan yang bersih serta hidup yang sehat (Wahyudi, 2015).

Manusia pada dasarnya diciptakan sebagai makhluk individu dan makhluk sosial yang terdiri atas jasmani dan rohani. Secara teori keduanya dapat dipisahkan, tetapi dalam praktik kehidupan sehari-hari keduanya merupakan satu kesatuan yang utuh dan sulit dipisahkan. Manusia sebagai makhluk berakal diharapkan dapat menggunakan jasmani dan rohani yang dimiliki secara seimbang.

Pola hidup anak-anak yang kurang sehat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya kurangnya pendidikan kesehatan bagi anak didik. Pendidikan kesehatan harus ditanamkan dengan benar mulai dari usia sedini mungkin. Usaha untuk menanamkan pendidikan kesehatan harus dimulai dari guru yang berperan sebagai pengajar di sekolah. Seorang guru sebagai pengajar tidak saja dituntut untuk menciptakan anak didiknya mampu mencerna pembelajaran yang diberikan dengan baik, namun seorang guru juga diharapkan mampu

memberi contoh mengenai pola hidup yang benar kepada anak-anak agar mampu menjalani dan mendapatkan hidup yang berkualitas (Agustiawan, 2013).

Teti Sholehati, Dkk yang berjudul Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Pengetahuan dan Skill Siswa Sekolah Dasar. Dalam penelitiannya memperoleh hasil bahwa Terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya menerapkan PHBS dalam dalam kegiatan sehari-hari sebagai upaya pencegahan penyakit diare, penyakit kulit, kecacangan, ISPA, dan DHF. Peningkatan keterampilan siswa tentang keterampilan CTPS metoda 7 langkah dengan menggunakan sabun dan airmengalir. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang PHBS siswa SD/Sederajat (Solehati et al., 2014). Perbedaannya yaitu yang satu menggunakan pengaruh edukasi PHBS terhadap Pengetahuan dan skill, sedangkan dalam penelitian yang akan disusun meneliti tentang perilaku hidup bersih, sehat, dan islami. Relevansinya dalam penelitian ini menggunakan pengaruh edukasi PHBS yang bisa digunakan untuk mendukung penelitian yang sedang disusun.

Pola hidup bersih, sehat, islami yang baik dapat terwujud apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang baik dalam bidang kesehatan. Oleh sebab itu, pengetahuan dalam kesehatan perlu diajarkan untuk mendukung pola hidup yang sehat. Hal tersebut dapat diindikasikan bahwa pengetahuan tentang kesehatan mempunyai peranan dalam menjaga polahidup sehat seseorang, sebab siswa akan paham mengenai polahidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Selama ini anak-anak kelas V MI Maarif cenderung malas untuk mencuci tangan sebelum makan, kurang bisa menjaga kebersihan jamban, tidak pernah ikut membantu memberantas jentik nyamuk di sekolah, dan masih banyak yang membuang sampah sembarangan.

Kenyataan diatas merupakan beberapa fakta kebiasaan siswa kelas V MI Maarif Dukuh, artinya bahwa masih dijumpai anak yang mempunyai kebiasaan hidup kurang baik. Hal tersebut bisa terjadi dikarenakan kurangnya pengajaran tentang kesehatan baik olehguru maupun orang tua di rumah, sehingga anak kurang paham mengenai kebiasaanhidup yang sehat.

Melihat fakta di atas penelitian ini menjadi penting dilakukan karena kebiasaan hidup bersih, sehat, dan islami akan mereka bawa sampai mereka besar nanti. Di samping itu sekolah MI merupakan sekolah yang berbasis agama jadi kebiasaan yang baik ini haru ditanamkan kepada anak sejak dini. Untuk itu sekolah dan keluarga dituntut untuk selalu membimbing, melatih dan mengontrol kebiasaan perilaku hidup bersih, sehat, dan islami. Dengan munculnya kesadaran guru dan orangtua untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih, sehat, dan islami diharapkan akan mampu memotivasi siswa dalam melakukan kebiasaan yang bersih, sehat, dan islami. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengkaji secara ilmiah dalam bentuk penelitian dengan judul "Perilaku Hidup Bersih, Sehat, Dan Islami (PHBSI) Siswa Kelas V Mi Maarif Dukuh".

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan dalam melakukan riset yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami. Pelaksanaan penelitian ini bersifat *naturalistic inquiry*. Oleh karena itu tidak dapat dilakukan di laboratorium, melainkan di lapangan. Penelitian kualitatif dimulai dengan asumsi penggunaan keangka penafsiran yang membentuk atau memengaruhi studi yang terkait dengan makna yang dikenakan oleh individu atau kelompok pada suatu permasalahan sosial atau manusia (Batubara, 2017).

Ternik pengumpulan data pada penelitian kualitatif adalah bersifat triangulasi (gabungan) yaitu menggunakan berbagai teknik pengumpulan data secara gabungan. Analisis data bersifat induktif berdasarkan berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lapangan kemudian dikonstruksikan menjadi teori atau hepotesis. Metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam dan mengandung makna yaitu data yang sebenarnya dan data pasti (Suryana, 2010).

Penelitian ini dilakukan di MI Maarif Dukuh, kecamatan Sidomukti, Kota Salatiga. Dengan subjek penelitian murid kelas V MI Maarif Dukuh yang berjumlah 11 anak. Sumber data

penelitian, peneliti akan menggunakan teknik pengumpulan data menggunakan teknik pengamatan (Observasi), wawancara, dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti pada waktu kegiatan penelitian. Teknik observasi dilakukan selama 2 minggu, yaitu mulai tanggal 15-27 Oktober 2018. Untuk kegiatan wawancara sendiri dilakukan pada tanggal 25-27 Oktober 2018. Dokumentasi dilakukan selama kegiatan penelitian berlangsung. Dalam penelitian kualitatif data yang diperoleh paling tidak harus teruji kredibilitasnya. Uji kredibilitas data sebagai salah satu cara menguji keabsahan data oleh beberapa peneliti sering diidentikkan dengan uji validitas data. Untuk memenuhi keabsahan data temuan. Dalam penelitian ini keabsahan data dicari melalui teknik triangulasi data.

Hasil dan Diskusi

Pembiasaan adalah proses pembentukan sikap dan perilaku yang relatif menetap dan bersifat otomatis melalui proses pembelajaran yang berulang. Sedangkan perilaku adalah tindakan maupun perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari (Lafiyati, 2014).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di Sekolah dapat diartikan sebagai sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Heny & Sustini, 2013).

Berdasarkan UU Kesehatan No.23 tahun 1992, sehat dapat diartikan sebagai suatu keadaan sejahtera pada badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan didasarkan pada perilaku, sikap dan pola kegiatan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan pengetahuan kesehatan adalah segala sesuatu yang dapat memengaruhi kesehatan yang bisa diketahui dan dibuktikan kebenarannya. Pengetahuan kesehatan mencakup segala sesuatu yang diketahui tentang dunia kesehatan, khususnya pola hidup sehat yang didapat dari fakta dengan

melihat dan mendengar sendiri melalui panca indera dengan tujuan untuk mendapatkan kepastian dan menghilangkan prasangka sebagai akibat dari ketidakpastian yang terdapat di dalam lingkungan sekitar kita (Agustiawan, 2013)

PHBS merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran setiap anggota keluarga yang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan masyarakat. PHBS sebagai upaya dalam memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi individu, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan, bina suasana dan pemberdayaan masyarakat sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengetahui masalah sendiri, dalam tatanan rumah tangga, agar menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan (Murti, 2016).

Masa anak-anak sangat tepat untuk menanamkan nilai-nilai positif dan kesehatan, sehingga dapat terbiasa dan terbawa sampai usia dewasa nantinya. Diawali dengan memberikan pengertian tentang PHBS dan dilanjutkan dengan hal-hal mengenai kesehatan lainnya, maka diharapkan akan tumbuh minat dan kemauan dari siswa untuk ikut dan aktif dalam menerapkan program PHBS. Apabila hal ini terlaksana, maka tujuan yang diharapkan akan tercapai dan pengetahuan siswa tentang PHBS akan lebih meningkat (Lina, 2016).

MI Maarif Dukuh merupakan salah satu MI swasta yang terletak di kecamatan sidomukti Kota Salatiga. Salah satu pendidikan yang dilakukan berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat adalah pembiasaan cuci tangan dan membuang sampah pada tempatnya. Namun kegiatan PHBS sendiri belum ada sosialisasi langsung kepada peserta didik. Dalam pelaksanaan kesehatannya MI Maarif Dukuh bekerjasama dengan Puskesmas Kalicacing yang ada di kecamatan Sidomukti dalam bentuk pemeriksaan fisik dan penimbangan berat badan

secara berkala. Adapun kerjasama dengan pemerintah Daerah adalah dengan pengajuan subsidi untuk pemberian makanan tambahan untuk peserta didik mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 6.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru yang mengelola UKS, diperoleh data bahwa pelaksanaan program PHBS dilakukan terintegrasi dalam program-program pendidikan di MI Maarif Dukuh. Adapun pendidikan kesehatan yang diajarkan di MI Maarif Dukuh antara lain: mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, BAB dan BAK di kamar mandi, makan makanan yang bergizi, gosok gigi, mandi, berpakaian bersih dan rapi, potong kuku dan lain-lain.

Pengetahuan tentang kesehatan yang terintegrasi belum sepenuhnya mampu mengubah siswa untuk melakukan kebiasaan hidup bersih, sehat dan islami. Untuk itu pendidikan di sekolah juga memberikan pendidikan kecakapan hidup yang terintegrasi dengan kegiatan pembelajaran dalam bidang pembiasaan. Tujuannya agar peserta didik mandiri, dapat menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri, dan mampu melaksanakan tugasnya secara mandiri. Hal ini dapat dilihat dengan kebiasaan anak kelas V yang sudah mampu gosok gigi sendiri, makan sendiri, memakai pakaian sendiri, mampu mengenali dan menghindari obat-obatan berbahaya, dan lain-lain.

Dalam penerapan PHBS di MI Maarif sendiri sudah sesuai dengan ajaran islami, salah satunya dengan mengamalkan hadis bahwa "Kebersihan merupakan sebagian dari pada iaman". Hadis tersebut selalu dijadikan dasar untuk mengajak peserta didik dalam menerapkan perilaku bersih, sehat, dan islami di lingkungan sekolah maupun dalam lingkungan diluar sekolah.

Setelah melakukan observasi dan wawancara selama 2 minggu berturut-turut maka didapat Indikator yang dilakukan di MI Maarif Dukuh untuk pelaksanaan hidup bersih, sehat, dan sesuai dengan ajaran islam, diantaranya yaitu: hasil pelaksanaan dari PHBS yang sesuai dengan ajaran islam sebagai berikut:

Menjaga kebersihan pakaian dan badan

Anak-anak kelas V umumnya berpakaian bersih dan rapi, dengan seragam yang bersih dan di setrika, menggunakan kaos kaki. Saat dilakukan bincang-bincang dengan salah satu peserta didik yang bernama SV, mengatakan bahwa ia mandi sehari dua kali, yaitu pagi saat akan berangkat sekolah dan sore hari, dengan menggunakan sabun, shampo, gosok gigi.

Mencuci tangan

Kegiatan mencuci tangan biasanya dilakukan sebelum dan sesudah makan, serta setelah olahraga. Mengingat tangan adalah salah satu sumber kuman yang menyebabkan penyakit, kegiatan cuci tangan merupakan salah satu cara untuk memutus rantai penularan penyakit. Mencuci tangan menggunakan sabun yang tepat dapat mengurangi terjadinya penyakit diare, flu burung, dan penyakit menular lainnya. Mencuci tangan merupakan salah satu pembiasaan yang dilakukan di MI Maarif Dukuh, namun sayangnya anjuran mencuci tangan tidak disertai dengan pengawasan pelaksanaannya oleh guru, sehingga kegiatan mencuci tangan tidak terkontrol dengan baik. Pada saat observasi peneliti menemukan bahwa dalam satu kelas ada 4 anak yang tidak mencuci tangan, 5 anak yang mencuci tangan tidak menggunakan sabun, selain itu guru maupun petugas UKS lupa menyediakan sabun dan handuk yang bersih disamping tempat pencucian tangan. Setelah dikonfirmasi dengan petugas UKS T beliau mengatakan: "Memang seharusnya kegiatan mencuci tangan langsung dipantau oleh guru kelas masing-masing, karena tidak mungkin kesibukan sebagai pengurus UKS dan guru kelas membuat saya sempat memperhatikan kegiatan mencuci tangan peserta didik, sedangkan untuk pengadaan fasilitas seperti sabun dan serbet itu merupakan tugas petugas kebersihan untuk menyiapkannya".

Pada saat peneliti mengklarifikasi penelitian dengan guru kelas yang lain, yaitu ibu D beliau menyampaikan bahwa: "Jawaban sebagai guru kelas sekaligus walikelas serta pengurus koperasi sudah membuat saya kualahan, sehingga untuk mengawasi anak-anak langsung dalam kegiatan

mencuci tangan belum bisa dilakukan secara maksimal. Sedangkan fasilitas kegiatan cuci tangan sudah disiapkan oleh petugas kebersihan”.

Dari hasil wawancara dan observasi tersebut belum menunjukkan adanya konsistensi antara guru kelas, pengelola UKS, dan petugas kebersihan untuk bersama-sama menciptakan kegiatan mencuci tangan secara tertib, lancar, dan berkesinambungan.

Kegiatan gosok gigi bersama

Di kelas V kegiatan gosok gigi bersama di sekolah jarang dilakukan, karena peserta didik mengaku telah menggosok gigi di rumah. Dan setelah dikonfirmasi dengan wali kelas ibu D, beliau mengatakan bahwa untuk kelas V memang tidak pernah melakukan kegiatan gosok gigi bersama karena beliau yakin siswa-siswanya sudah melakukan kegiatan gosok gigi di rumah dengan pengawasan orang tua masing-masing”:

Membuang sampah pada tempatnya

Di kelas V disediakan dua tempat sampah yaitu: di dalam dan diluar kelasnya. Pelaksanaan buang sampah pada tempatnya terlihat sangat tertib, karena setiap anak sudah terbiasa untuk membuang sampah di tempat sampah, karena guru senantiasa selalu mengingatkan peserta didik untuk membuang sampah pada tempatnya. Kegiatan ini menunjukkan bahwa anak-anak sudah terbiasa membuang sampah pada tempatnya.

Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan

Penimbangan berat badan dilakukan setahun dua kali, yang dilakukan antara petugas UKS dengan petugas Puskesmas Kalicacing Kecamatan Sidomukti. Bila terjadi gangguan kesehatan, maka pihak Puskesmas akan memberikan surat rujukan kepada sekolah untuk ditindaklanjuti oleh wali murid. Penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan sangat penting dilakukan untuk mengetahui perkembangan anak. Sehingga setiap anak akan dapat diketahui perkembangan ataupun hambatan kesehatan yang sedang dialami, sehingga

dapat dilakukan tindakan pengobatan dan pemeriksaan sedini mungkin.

Olahraga secara teratur

Kegiatan olahraga dilakukan satu minggu sekali sesuai dengan jadwal kegiatan olahraga di kelas.

Makan siang bersama

Untuk kegiatan makan siang bersama belum ada jadwal dan pembiasaan untuk membawa bekal bersama-sama. Hal tersebut merupakan pengakuan murid kelas V. Saat observasi ada 1 anak yang membawa bekal dari rumah, sedangkan 10 anak jajan di kantin.

Membersihkan jentik-jentik dan sarang nyamuk

Pemberantasan jentik-jentik dan sarang nyamuk belum dilakukan di MI Maarif Dukuh, karena selama ini belum ada kasus siswa terkena penyakit DBD. Selain itu kegiatan menguras bak mandi tidak harus dilakukan satu minggu satu kali, karena toilet di MI Maarif Dukuh menggunakan ember.

Mengonsumsi jajanan sehat di kantin

MI Maarif Dukuh sudah menyediakan kantin sehat bagi peserta didik. Hal ini dilakukan untuk mengantisipasi siswa-siswa jajan sembarangan di luar sekolah. Namun selama observasi masih ada beberapa anak yang jajan diluar. kegiatan tersebut membutuhkan penanganan bagi pihak sekolah. Sebab jajanan diluar sekolah belum terjamin kebersihannya, selain itu bahan-bahan yang digunakan juga masih banyak yang mengandung pengawet dan pewarna berlebihan.

Perilaku Hidup bersih Murid, guru, dan karyawan MI Maarif Dukuh

Perilaku Murid

Berdasarkan hasil observasi murid MI Maarif Dukuh secara umum sudah bisa menerapkan perilaku hidup bersih namun dalam pelaksanaannya masih perlu bimbingan dan

pendampingan. Karena dari hasil observasi yang telah dilakukan masih banyak menemukan siswa yang hanya membasahi tangan saja, tidak dengan mencuci tangan secara baik dan benar. Hal ini tentu belum sesuai dengan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Hal ini tentu saja tidak sesuai dengan standar mencuci tangan yang baik. mencuci tangan seharusnya dilakukan dengan menggosok seluruh tangan dan sela-sela jari sampai bersih dengan menggunakan sabun, selanjutnya dibilas menggunakan air yang mengalir.

Anak sudah bisa membunag sampah pada tempatnya, namun beberapa anak masih membuang sampah sembarangan. Untuk itu tegur dan bimbingan untuk dapat membuang sampah pada tempatnya secara tertib. Anak-anak juga tanpa diminta sudah bisa membersihkan kelas serta peralatan belajarnya.

Murid kelas V juga sudah bisa BAK dan BAB di kamar mandi dengan senantiasa menjaga kebersihannya. Mereka juga rata-rata tidak jajan sembarangan walaupun ada 1, 2 siswa yang masih jajan sembarangan di luar sekolah.

Perilaku Guru dan karyawan

Dari hasil observasi dan wawancara yang diperoleh antara lain didapatkan data bahwa seluruh guru dan karyawan mengatakan pentingnya pendidikan kesehatan dan pembiasaan hidup bersih dan sehat untuk siswa kelas V MI. Guru senantiasa mengajarkan murid-muridnya untuk mencuci tangan sebelum dan setelah makan. Namun sayangnya masih ada beberapa guru yang tidak mencuci tangannya sebelum makan siang ataupun makan cemilan. Guru senantiasa menasehati untuk melakukan cuci tangan, namun kenyataannya guru tidak mengontrol secara langsung kegiatan cuci tangan yang dilakukan, sehingga ada beberapa murid yang tidak melakukannya, alasannya karena kegiatan terlalu banyak sehingga masih belum sempat melakukan pengawasan secara langsung.

Setelah mengkonfirmasi dengan guru kelas V, saat istirahat beliau mengaku sedikit lalai untuk melaksanakannya. Guru juga senantiasa membersihkan ruangan kelas manakala sebelum dan sesudah makan, juga setelah melakukan pembelajaran. Guru

dan karyawan lain juga selalu menegur murid apabila bermain tidak memakai alas kaki, mereka juga selalu mengingatkan unuk selalu meotong kuku satu minggu satu kali. Menurut pengakuannya dalam penerapan hidup bersih, sehat, yang sesuai dengan ajaran islam di kelas V tahun ini mengalami penurunan, untuk itu diharapkan kembali dukungan untuk menghidupkan kembali rasa peduli akan kesehatan lingkungan sekolah dan sekitarnya.

Tidak hanya guru kelas V yang memiliki harapan seperti diatas, para guru juga berharap untuk dinas kesehatan agar lebih peduli lagi terhadap kesehatan peserta didik dan mengharapkan adanya pelatihan atau penyuluhan tentang kesehatan anak, hal ini perlu dilakaukan agar bisa lebih baik lagi dalam menanamkan perilaku hidup bersih, sehat, dan islami sesuai dengan ajaran islam baik kepada guru dan karyawan maupun kepada peserta didik.

Dalam menjaga kebersihan, petugas kebersihan sudah senantiasa membersihkan halaman. Namun dalam membersihkan lingkungan sekolah, kegiatan gotong royong hanya dilakukan beberapa kali dalam setahun. Alangkah baiknya bila kerjabakti membersihkan lingkungan sekolah minimal dilakukan 2 kali dalam 1 bulan.

Kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaan perilaku hidup bersih, sehat di sekolah

Kekurangan

- a. Dalam pelaksanaan budaya hidup bersih dan sesuai dengan ajaran islam dalam pelaksanaannya masih kurang pengawasan. Sehingga terkadang belum sesuai dengan harapan sekolah. Kegiatan pembelajaran yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih hanyalah sebatas anjuran namun tidak diikuti oleh pengawasan. Sedangkan tugas seorang guru selain memberikan arahan dan aturan, seharusnya jugamelakukanpengontrolan dalam pelaksanaan kegiatannya. ditemukan bahwa masih kurang tersediannya alat kesehatan seperti serbet bersih dan sabun cuci tangan.

Sehingga anak-anak melakukan cuci tangan belum sesuai dengan aturan.

- b. Guru masih kurang sekali dalam melakukan role model pada peserta didik, hal ini dapat dilihat dari jaranganya guru melakukan cuci tangan sebelum dan sesudah makan siang ataupun makan cemilan. Walaupun di sekolah sudah di sediakan kantin sehat, namun pada kenyataannya siswa masih banyak yang jajan di luar.

Kelebihan

- a. MI Maarif Dukuh merupakan sekolah yang telah berusaha memberikan perhatian terhadap penanaman PHBS yang sesuai dengan ajaran islam, meskipun MI Maarif Dukuh belum pernah mendapat penghargaan untuk itu.
- b. MI Maarif Dukuh juga bekerjasama dengan pemerintah daerah untuk memberikan makanan tambahan meskipun belum bisa diberikan setiap hari. Sekolah juga sudah menyediakan kantin sehat yang ditujukan agar anak-anak tidak jajan sembarangan di luar sekolah.

Kesimpulan

MI Maarif Dukuh telah menyelenggarakan pendidikan kesehatan PHBS yang sesuai dengan ajaran islam di lingkungan sekolah. Adapun pendidikan kesehatan yang dilaksanakan adalah pembiasaan cuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, menggosok gigi secara teratur, dan makan makanan sehat bersama. Pelaksanaan kesehatan tersebut juga dibantu oleh Puskesmas Kalicacing untuk melakukan pemeriksaan di sekolah secara berkala. Untuk kegiatan olahraga siswa kelas V disesuaikan dengan jadwal pelajaran olahraga.

Indikator PHBS sesuai dengan ajaran islam yang telah dilaksanakan oleh MI Maarif Dukuh adalah menjaga kebersihan pakaian dan personalia, mencuci tangan, keggitan gosok gigi bersama, membuang sampah pada tempatnya, penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, olahraga secara teratur, makan siang bersama, membersihkan jentik-jentik dan sarang nyamuk, dan mengkonsumsi jajanan sehat di kantin.

Siswa MI Maarif Dukuh telah berperilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dapat terlihat dari rutinitas cuci tangan yang dilakukan oleh peserta didik sebelum dan sesudah makan, serta setelah kegiatan olahraga. Namun kegiatan ini tidak dimonitoring dan diawasi oleh guru sehingga banyak peserta didik yang tidak melaksanakan gerakan mencuci tangan dengan baik dan benar. Selain itu masih ada guru yang jarang mencuci tangannya sebelum makan siang ataupun makan cemilan.

Peserta didik sudah biasa membuang sampah pada tempatnya, walau terkadang masih perlu teguran dan bimbingan untuk dapat melaksanakannya. Siswa kelas V juga sudah terbiasa membantu guru membersihkan kelas atau peralatan belajarnya. Seluruh guru dan karyawan memandang penting pendidikan PHBS dan pendidikan kesehatan untuk anak MI terutama siswa kelas V. Guru dan karyawan juga sering menegur peserta didik yang tidak memakai sepatu saat bermain dan mengingatkan mereka untuk memotong kuku satu minggu satu kali.

Daftar Pustaka

- Agustiawan, F. (2013). Pengetahuan Kesehatan dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas V SD N Baratan Kecamatan Pakem Kabupaten Sleman. *Skripsi*, (Universitas Negeri Yogyakarta), 1–112.
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Sagacious*, Vol.3, No.(Juli-Desember), 67–78.
- Batubara, J. (2017). Paradigma Penelitian Kualitatif dan Filsafat Ilmu Pengetahuan dalam Konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, Vol.3, No.(Juni), 95– 107.
- Heny, H., & Sustini, F. (2013). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat tentang Food Borne Disease pada Anak Usia Sekolah di SDN Babat Jerawat I Kecamatan Pakal Kota Surabaya. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, Vol 16. No(17), 351–362.
- Lafiyati. (2014). Upaya Meningkatkan Pembiasaan Perilaku Hidup Sehat Dengan Metode Role Play pada Kelompok A RA

- Muslimat NU Jogomulyo I Tempuran MAGELANG TAHUN AJARAN 2013/2014. *Skripsi*, (Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta), 1–67.
- Lina, H. P. (2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) SISWA DI SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *Jurnal Promkes*, Vol. 4, No(Kemenkes Padang), 92–103.
- Murti, D. K. (2016). Perbedaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat antara Siswa Kelas VII dengan Kelas VIII di SMP Negeri 9 Yogyakarta. *Skripsi*, (Universitas Negeri Yogyakarta), 1–122.
- Sarinastiti, R., Fajriyanto, A. N., Prabumukti, D. R., & Insani, M. K. (2018). Analisis Pengetahuan Perilaku Hidup Sehat dan Pemanfaatan Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 8, (June), 61–71. <https://doi.org/10.31934/promotif.v8i1.231>
- Sendy Wowor, Ricky C. Sondakh, D. R. (2014). Gambaran Perilaku Hidup Sehat dan Bersih pada Siswa Sekolah Dasar GMIM Lemoh, (Universitas SAM Ratulangi Manado), 1–5.
- Solehati, T., Kp, S., Kep, M., Susilawati, S., Kes, M., Lukman, M., ... Kes, M. (2014). Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Pengetahuan dan Skill Siswa Sekolah Dasar, *Volume 72*(Bandung), 1–11.
- Suryana. (2010). Metodologi penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Buku Ajar Perkuliahan*, (Universitas Pendidikan Indonesia), 1–58.
- Wahyudi, M. N. (2015). POLA HIDUP SEHAT DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN SKRIPSI. *Skripsi*, (UIN Walisongo Semarang), 1–124.

