

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Padang

Fadhlullah Akram, Syahrastani, Madri M, Rika Sepriani

Program Studi Pendidikan Kesehatan Jasamani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

fadhlullahakram01@gmail.com , syahrastani@fik.unp.ac.id , madri58@gmail.com , rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah diduga masih kurang terlaksananya kebiasaan hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SMP negeri 22 Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022 di SMP Negeri 22 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 22 yang berjumlah 216 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, maka jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 56 orang siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner atau angket penelitian yang disebar kepada semua siswa yang dijadikan sampel. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik deskriptif persentatif. Hasil penelitian ini adalah pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 padang memperoleh persentase capaian responden sebesar 81,73%, berada pada kategori sangat baik.

Keywords : *Clean and Healthy Life Behavior (PHBS)*

Abstract : *The problem in this study is that it is suspected that there is still a lack of clean and healthy living habits in SMP Negeri 22 Padang. The purpose of this study was to find out about clean and healthy living behavior in SMP Negeri 22 Padang. This type of research is descriptive research. This research was conducted in July 2022 at SMP Negeri 22 Padang. The population in this study were all students of class VIII SMP Negeri 22 totaling 216 students. The sampling technique used was the Cluster Random Sampling technique, so the number of samples in this study was 56 students. Data collection techniques used questionnaires or research questionnaires distributed to all students who were sampled. The data analysis technique used descriptive statistical analysis of percentages. The result of this study is that students' knowledge about clean and healthy living behavior in SMP Negeri 22 Padang obtained a percentage of respondents' achievement of 81.73%, in the very good category.*

PENDAHULUAN

“Pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi dasar manusia, mempersiapkan sumber daya yang berkualitas, memiliki daya saing dan mampu menghadapi perubahan yang sangat pesat, untuk itulah pendidikan harus berorientasi

ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat kompleks”(Nur, Nirwandi & Asmi, 2018). “Pendidikan merupakan sebuah wahana untuk meningkatkan kualitas sumber daya

manusia khususnya anak bangsa sebagai generasi penerus” (Ihksan, 2017).

Di dalam Rencana Strategi Departemen Kesehatan Tahun 2005-2009 yang tertuang dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 331 /Menkes/SWV/2006 telah ditetapkan bahwa Rencana Jangka Panjang Menengah Nasional, Visi Departemen Kesehatan adalah “Masyarakat Yang Mandiri Untuk Hidup Sehat”. Masyarakat sehat mandiri untuk hidup sehat adalah suatu kondisi dimana masyarakat Indonesia menyadari, mau dan mampu untuk mengenali, mencegah dan mengatasi permasalahan kesehatan yang dihadapi, sehingga bebas dari gangguan kesehatan akibat bencana, maupun lingkungan dan perilaku yang tidak mendukung hidup sehat. Selanjutnya dalam rangka mewujudkan Visi Departemen Kesehatan tersebut maka ditetapkan Misi Departemen Kesehatan yaitu “Membuat Rakyat Sehat”. “Sehat merupakan landasan dasar yang harus diupayakan terlebih dahulu untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Tanpa kondisi kesehatan yang baik, berbagai keberhasilan hidup, baik untuk diri sendiri, orang lain, bangsa dan negara tentu tidak akan dapat dicapai” (Rosmaneli, 2017)

Aspek perilaku merupakan hal yang paling penting agar terwujud status kesehatan masyarakat yang semakin meningkat. Agar terwujud kesehatan masyarakat yang meningkat, baik secara individu / pribadi, anggota keluarga, anggota dari lingkungan sekolah, lingkungan kerja, dan sebagainya harus hidup dalam lingkungan yang sehat, serta mampu menjangkau pelayanan kesehatan yang bermutu, adil dan merata serta memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya. Untuk mewujudkan peningkatan kesehatan masyarakat tersebut, maka pemerintah membuat suatu program yang dinamakan “Program PHBS atau Perilaku Hidup Bersih dan Sehat”.

Dengan menerapkan PHBS disekolah oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah, maka akan membentuk mereka untuk memiliki kemampuan dan kemandirian dalam mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sekolah sehat.

SMP Negeri 22 Padang merupakan Sekolah yang memiliki tingkatan ekonomi keatas, sedang, dan kebawah. di SMP Negeri 22 Padang sudah menerapkan tentang hidup bersih sehat di sekolah dengan memberikan

materi tentang kesehatan lingkungan sekolah. Dan setelah saya melakukan observasi di SMP Negeri 22 Padang saya mendapatkan bahwa masih banyak siswa yang merokok di sekitaran sekolah, dan masih banyak siswa siswi yang masih menyimpan sampah di laci meja baik sampah sisa makanan atau minuman maupun robekan kertas, meskipun guru telah menegurnya akan tetapi salalu ada beberapa siswa yang masih mengabaikannya. Tidak hanya itu siswa lebih tertarik dengan makanan yang di jual di luar kantin sekolah yang cenderung menarik akan tetapi siswa banyak yang tidak mengetahui olahan bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan makanan tersebut dan bagaimana proses pembuatan makanan tersebut yang memungkinkan makanan tersebut kurang steril dalam kebersihannya.

METODE

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. yaitu tentang pengetahuan dan penerapan PHBS di SMP Negeri 22 Padang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik pengambilan data menggunakan Angket pengket berupa lembar pertanyaan yang diisi oleh siswa

kelas VIII S SMP Negeri 22 Padang yang berperan sebagai responden penelitian. Dari hasil tersebut maka dapat diketahui tingkat PHBS di SMP Negeri 22 Padang. Jenis data dalam penelitian ini merupakan data yang diambil langsung di lapangan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2022. Jumlah keseluruhan populasi dalam penelitian ini ialah sebanyak 216 siswa, Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan *Cluster Random Sampling* ini digunakan mengingat banyaknya jumlah populasi dalam penelitian ini. *Cluster Random Sampling* adalah teknik sampling daerah untuk menentukan sampel bila objek yang akan diteliti atau sumber data sangat luas. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan instrumen berupa Qusioner. responden tinggal memberikan tanda check list (√) pada kolom atau tempat yang sesuai. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif persentatif.

HASIL

- 1. Perilaku hidup sehat dan bersih siswa pada indikator Mencuci tangan dengan**

air yang mengalir dan menggunakan sabun

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 705 sedangkan skor ideal 840. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada indikator mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun di SMP Negeri 22 Padang adalah 83,93% berada pada kategori "Sangat Baik"

2. Perilaku hidup sehat dan bersih siswa pada indikator mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 492 sedangkan skor ideal 560. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada indikator mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah di SMP Negeri 22 Padang adalah 87,86% berada pada kategori "Sangat Baik"

3. Perilaku hidup sehat dan bersih siswa pada indikator menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 644 sedangkan skor ideal 840. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup

bersih dan sehat pada indikator menggunakan jamban yang bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang adalah 76,67% berada pada kategori "Baik"

4. Perilaku hidup sehat dan bersih siswa pada indikator olahraga yang teratur dan terukur

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 597 sedangkan skor ideal 840. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada indikator olahraga yang teratur dan terukur di SMP Negeri 22 Padang adalah 71,07% berada pada kategori "Baik"

5. Perilaku hidup sehat dan bersih siswa pada indikator memberantas jentik nyamuk

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 741 sedangkan skor ideal 840. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada indikator memberantas jentik nyamuk di SMP Negeri 22 Padang adalah 88,21% berada pada kategori "Sangat Baik"

6. Perilaku hidup sehat dan bersih siswa pada indikator tidak merokok di sekolah

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 456 sedangkan skor ideal 560. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada indikator tidak merokok di sekolah di SMP Negeri 22 Padang adalah 81,43% berada pada kategori "Sangat Baik"

7. Perilaku hidup sehat dan bersih siswa pada indikator menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada indikator menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan di SMP Negeri 22 Padang adalah 84,64% berada pada kategori "Sangat Baik"

8. Perilaku hidup sehat dan bersih siswa pada indikator membuang sampah pada tempatnya

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 468 sedangkan skor ideal 560. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada indikator membuang sampah pada tempatnya di SMP Negeri 22 Padang adalah 83,57% berada pada kategori "Sangat Baik"

Jawaban Pertanyaan Penelitian Perilaku hidup sehat dan bersih siswa secara keseluruhan

Berdasarkan pernyataan kuesioner yang diberikan sebanyak 20 item pernyataan kepada 56 orang siswa yang dijadikan sebagai responden, ditemukan jumlah total jawaban "sering" sebanyak = 454 jawaban atau 40,54%, jawaban "selalu" sebanyak 403 jawaban atau 35,98%, jawaban "kadang-kadang" sebanyak 190 jawaban atau 16,86%, jawaban "jarang" sebanyak 52 jawaban atau 4,64%, jawaban "tidak pernah" sebanyak 21 jawaban atau 1,88%. Deskripsi hasil penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang

No	Jawaban	Skor (x)	Fa	Fr	Σ Skor (x . fa)
1	SERING	5	454	40.54	2270
2	SELALU	4	403	35.98	1612
3	KADANG-KADANG	3	190	16.96	570
4	JARANG	2	52	4.64	104
5	TIDAK PERNAH	1	21	1.88	21
JUMLAH			1120	100	4577
SKOR IDEAL			5 x 20 x 56 = 5600		
SKOR CAPAIAN			4577/5600x 100% = 81,73%		

Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian sebesar 4577 sedangkan skor ideal 5600. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa

perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang adalah 81,73%. Menurut Anas Sudijono, 2001: 329 kategori nilai antara 81%-100% adalah berada pada kategori "Sangat Baik".

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang didapatkan melalui kuesioner penelitian yang dibagikan kepada 56 orang siswa diperoleh skor capaian sebesar 4577 sedangkan skor ideal 5600. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang adalah 81,73%. Menurut Anas Sudijono, (2001) kategori nilai antara 81%-100% adalah berada pada kategori "Sangat Baik". gambaran distribusi frekuensi perilaku hidup sehat pada SMP Negeri 22 Padang, hasil tersebut membuktikan bahwa pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat di SMP negeri 22 Padang sudah berjalan dengan baik. Siswa sudah mengetahui bahwa pentingnya mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, agar terhindar dari kuman-kuman yang menyebabkan penyakit yang mungkin saja dibawa oleh makanan yang dimakan karena tidak mencuci tangan, dalam hal ini dibuktikan oleh capaian responden dengan presentase 83,93%. Kemudian siswa sudah memiliki

pengetahuan bahwa siswa harus selektif dalam memiliki makanan sehat untuk di konsumsi di kantin sekolah, tidak sedikit makanan yang tersedia di kantin yang terlihat tidak higienis, sehingga akan berakibat bagi kesehatan siswa kalau makanan tersebut dikonsumsi, hal ini juga dibuktikan dari capaian responden dengan persentase 87,86%. Selanjutnya dalam penggunaan jamban disekolah siswa selalu memperhatikan kondisi kebersihan jamban disaat akan menggunakan fasilitas jamban disekolah. Jamban-jamban disekolah SMP negeri 22 Padang kebetulan selalu terjaga kebersihannya karena selalu di rawat dan dibersihkan oleh petugas-petugas kebersihan yang ada disekolah, hal ini juga terbukti dari capaian responden dengan persentase sebesar 76,67, yang berada pada kategori baik. Selanjutnya pada indikator olahraga yang teratur dan terukur capai siswa agak rendah dibandingkan dengan capaian indikator-indikator PHBS yang lain yaitu capaian responden dengan persentase 71,07 berada pada kategori baik, dalam hal ini mungkin kebanyakan siswa sibuk dalam tugas sekolah yang diberikan guru disekolah, sehingga tak jarang siswa tidak sempat dalam melakukan kegiatan olahraga di luar jam sekolah. Selanjutnya pada indikator

memberantas jentik nyamuk diperoleh skor capaian sebesar 88,21%. Dalam hal ini pengetahuan siswa tentang bahayanya membiarkan air tergenang yang menyebabkan berkembangnya jentik nyamuk, siswa menyadari bahaya dari nyamuk aedes aegypti yang bisa menyebabkan penyakit demam berdarah yang bisa berakibat kematian. Selanjutnya pada indikator tidak merokok di sekolah, siswa menyadari akan bahaya rokok bagi kesehatan teruma bagi anak-anak se usia sekolah, banyak siswa yang takut merokok, bukan karena takut dengan guru atau orang tua, tapi karena menyadari akan bahaya dari rokok itu sendiri, bahkan kebanyakan siswa menegur teman yang ketahuan merokok di sekolah. Artinya semua siswa mempunyai kesadaran akan pentingnya untuk tidak merokok. Hal tersebut sesuai dengan capaian responden siswa dengan persentase 81,43% berada pada kategori sangat baik. Selanjutnya pada indikator menimbang dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan memperoleh capaian responden sebanyak 84,64%, berada pada kategori sangat baik. Ini berarti siswa sangat memperhatikan asupan gizi yang di konsumsi sehari-hari, dengan menimbang berat badan 6 bulan sekali untuk mengetahui ideal atau tidaknya berat badan

yang dimiliki. Artinya jika terjadi peningkatan berat badan dan tidak sesuai dengan indeks masa tubuh yang sudah ditetapkan departemen kesehatan, maka siswa bisa melakukan hal-hal yang bisa memicu tubuh untuk kembali ke kondisi ideal. Selanjutnya pada indikator terakhir yaitu membuang sampah pada tempatnya memperoleh capai responden dengan persentase 83,57%, berada pada kategori sangat baik. Artinya siswa mengetahui bahwa sampah mengakibatkan lingkungan menjadi kurang indah untuk dilihat dan hal terburuh yang bisa terjadi adalah timbulnya bencana banjir akibat sampah-sampah yang menghambat jalur air pembuangan dari selokan.

Dari penjelasan diatas jelas bahwa siswa sekolah perlu diberikan penjelasan betapa pentingnya menjaga sikap perilaku hidup bersih dan sehat. Guru perlu memberikan pemahaman arti penting PHBS, Perlunya memberikan pemahaman akan pentingnya berperilaku hidup bersih dan sehat diharapkan dapat merubah sikap negatif siswa. Hal ini diharapkan agar siswa mau menerima perilaku tersebut dan mau melaksanakannya dalam kehidupan sehari-hari. Untuk itu diperlukan peran guru, masyarakat sekolah lainnya, dan petugas

kesehatan sebagai pendidik (*educator*). Petugas kesehatan diharapkan mampu bekerja sama dengan pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam mengadakan kegiatan yang dapat meningkatkan kemauan siswa untuk menerima dan mempraktekkan PHBS, salah satunya dengan mengaktifkan kegiatan UKS di sekolah. Dengan adanya UKS, diharapkan kegiatan promosi kesehatan di sekolah semakin efektif untuk membudayakan berperilaku hidup bersih dan sehat sehingga siswa dapat dan mampu menciptakan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Pusat Promkes Kemenkes RI, 2011).

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan siswa tentang perilaku hidup bersih dan sehat di SMP Negeri 22 Padang memperoleh persentase capaian responden sebesar 81,73%, berada pada kategori sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes, R. I. 2000. *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- H. Nur, N. Nirwandi, and A. Asmi. 2018. "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar, *jm*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101, Dec. 2018
- Ikhsan, N. 2017. *Hubungan Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Pengelolaan Pembelajaran*. *Jurnal MensSana*, 2(1), 55-64.
- Menkes, R. I. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sudijono, A. 2001. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo. Persada.
- Rosmanelli, F. U. 2017. *Implementasi Perilaku Hidup Sehat Siswa SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Xi Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal MensSana*, 2(1), 45-54.