



Tinjauan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang

Rudi Oktarizal, Eldawaty, Rosmawati, Rika Sepriani

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

rudioktarizal@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id, rosmawatifik.unp.ac.id,

rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah kurang terlaksananya perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dari kelas I sampai dengan kelas VI, terdiri dari putra 40 putra orang dan putri 36 orang di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang. Jumlah keseluruhan sebanyak 76 orang siswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purpose sampling yaitu berjumlah 42 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Data dianalisis dengan teknik analisis perhitungan persentase. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa hasil penelitian tentang tinjauan Perilaku Hidup bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang sebagian besar adalah baik. Namun, ada beberapa indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang masih kurang baik, seperti masih adanya sampah yang berserakan di pekarangan sekolah dan masih kurangnya kebersihan toilet/wc di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang.

Keyowrds : *Implementation of Clean and Healthy Living Behavior*

Abstract : The problem in this research is the lack of implementation of clean and healthy living behavior at Limbanang 02 State Elementary School. The aim of this research is to determine the implementation of clean and healthy living behavior among students at Limbanang 02 State Elementary School. This research is a type of descriptive research. The population in this study were all students from class I to class VI, consisting of 40 boys and 36 girls at Limbanang 02 State Elementary School. The total number was 76 students. The sampling technique in this research was purpose sampling, namely 42 people. Data was collected using a questionnaire in the implementation of Physical Education, Sports and Health learning. Data were analyzed using percentage calculation analysis techniques. Based on the results of data analysis, it shows that the results of research regarding the review of clean and healthy living behavior at Limbanang 02 State Elementary School are mostly good. However, there are several indicators of Clean and Healthy Living Behavior that are still not good, such as the presence of rubbish strewn around the school yard and the lack of cleanliness of the toilets at Limbanang 02 State Elementary School.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat di lingkungan Sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat Kemenkes (2014). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan salah satu upaya strategis untuk menggerakkan dan memberdayakan para guru dan siswa untuk hidup bersih dan sehat. Willadi (2017) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan adalah upaya yang diberikan berupa bimbingan dan atau tuntunan kepada peserta didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek kesehatan pribadi (fisik, mental dan sosial) agar kepribadiannya dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis.

Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut seorang anak rentan terhadap masalah kesehatan. Masalah kesehatan anak usia sekolah juga rentan pada kondisi yang sangat peka terhadap stimulus sehingga mudah dibimbing, diarahkan, dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik termasuk kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah (usia 6-12) umumnya berkaitan dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Tanpa kondisi kesehatan yang baik,

berbagai keberhasilan hidup, baik untuk diri sendiri, orang lain, bangsa dan negara tentu tidak akan dapat dicapai” Rosmaneli (2017).

Menurut Eldawaty (2019) Pendidikan kesehatan sangat penting karena Pendidikan kesehatan merupakan salah satu jalur alternatif untuk meningkatkan pengetahuan kemampuan dan keterampilan peserta didik dalam melaksanakan perilaku hidup sehat agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Sekolah sehat harus memiliki lingkungan yang mendukung pembelajaran. Program ini menekankan pada aspek lingkungan yang meliputi lingkungan fisik dan non fisik. Aspek lingkungan fisik menekankan pada fasilitas seperti peralatan PHBS, peralatan cuci tangan pakai sabun, peralatan membuang sampah, peralatan kamar mandi/WC, peralatan kantin sehat, tidak tersedia air bersih, ketersediaan toilet, tempat cuci tangan, tempat sampah serta kantin sehat, belum tersedia peraturan tertulis tentang PHBS, diberikan dukungan secara lisan. Lingkungan non fisik meliputi perilaku siswa yang masih belum memahami PHBS, masih terdapat membuang sampah sembarangan, belum menjaga kebersihan wc secara teratur, tidak mencuci tangan secara teratur, masih terdapat mengkonsumsi jajanan sembarangan karena belum tersedia kantin sehat.

Masalah kesehatan di sekolah pada saat ini menjadi kompleks dan bervariasi terkait dengan kesehatan peserta didik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya kondisi lingkungan sekolah dan perilaku hidup bersih sehat. Sebagian penderita tertular di luar lingkungan tempat tinggalnya, salah satunya di sekolah. Hal tersebut membuktikan bahwa kebersihan lingkungan sekolah merupakan faktor penting yang harus diperhatikan. Ketika

PHBS tidak diterapkan di lingkungan sekolah hal ini akan menimbulkan berbagai dampak. Dari segi pendidikan ketika lingkungan sekolah kotor akan mempengaruhi kenyamanan siswa maupun guru saat proses belajar mengajar, lingkungan yang kotor juga dapat memicu munculnya berbagai macam penyakit seperti demam berdarah Kemendikbud (2017).

Dampak lainnya dari kurang dilaksanakan PHBS di antaranya yaitu suasana belajar yang tidak mendukung karena lingkungan sekolah yang kotor, menurunnya semangat dan prestasi belajar dan mengajar di sekolah, menurunkan citra sekolah di masyarakat umum. Dengan menerapkan PHBS di sekolah 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.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk anak usia SD dimulai dengan membentuk kebiasaan sikat gigi dengan benar, mencuci tangan, serta membersihkan kuku dan rambut. PHBS yang sangat sederhana tersebut akan mengurangi risiko terkena penyakit. Penyakit yang akan muncul akibat rendahnya PHBS antara lain cacangan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk, demam berdarah dan lain sebagainya yang pada akhirnya mengakibatkan rendahnya derajat kesehatan Indonesia menurut Pramono (2011).

Menurut Hendri Neldi (2022) untuk meningkatkan kesejahteraan peserta didik agar tumbuh dan berkembang, maka diperlukan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

Berdasarkan observasi dan hasil pengamatan peneliti yang dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang, masih kurangnya kesadaran siswa dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah karena masih ada siswa yang membuang sampah di sembarangan tempat, mencoret-coret tembok, keadaan toilet yang masih kotor, dan jajan di luar sekolah. Untuk itu peneliti ingin mengetahui pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dari kelas I sampai dengan kelas VI, terdiri dari putra 40 putra orang dan putri 36 orang di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang. Jumlah keseluruhan sebanyak 76 orang siswa. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adalah purpose sampling yaitu berjumlah 42 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dalam pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Data dianalisis dengan teknik analisis perhitungan persentase.

HASIL

1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun adalah dengan menghitung skor mentah dari pernyataan yang diberikan kepada responden, kemudian hasil skor tersebut di ubah menjadi nilai dengan menggunakan rumus persentase. Setelah itu responden dikelompokkan berdasarkan indikator

penilaian yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel tentang mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun.

Tabel 1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun

No	Kategori		Me an	TCR (100%)	Kategori
	Ya	Tidak			
1	16	22	0,42	42,11	Cukup
2	22	16	0,58	57,89	Cukup
3	15	23	0,39	39,47	Kurang
4	20	18	0,53	52,63	Cukup
5	21	17	0,55	55,26	Cukup

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator sebelum makan saya mencuci tangan dengan air sabun dengan rata-rata 49,4% dengan nilai 0,49 pada kategori cukup.

2. Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah adalah dengan menghitung skor mentah dari pernyataan yang diberikan kepada responden, kemudian hasil skor tersebut di ubah menjadi nilai dengan menggunakan rumus persentase. Setelah itu responden dikelompokkan berdasarkan indikator penilaian yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel tentang Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah.

Tabel 2. Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

No	Kategori		Me an	TCR (100%)	Kategori
	Ya	Tidak			
6	23	15	0,61	60,53	Baik
7	21	17	0,55	55,26	Cukup
8	29	9	0,76	76,32	Baik
9	23	15	0,61	60,53	Baik
10	27	11	0,71	71,05	Baik

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah dengan rata-rata 64,7% dan nilai mean 0,65 dapat dikategorikan "baik".

3. Menggunakan toilet/wc yang bersih dan sehat

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui Menggunakan toilet/wc yang bersih dan sehat adalah dengan menghitung skor mentah dari pernyataan yang diberikan kepada responden, kemudian hasil skor tersebut di ubah menjadi nilai dengan menggunakan rumus persentase. Setelah itu responden dikelompokkan berdasarkan indikator penilaian yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel tentang Menggunakan toilet/wc yang bersih dan sehat.

Tabel 3. Menggunakan toilet/wc yang bersih dan sehat

No	Kategori		Me an	TCR (100%)	Kategori
	Ya	Tidak			
11	26	12	0,68	68,42	Baik
12	27	11	0,71	71,05	Baik
13	30	8	0,79	78,95	Baik
14	27	11	0,71	71,05	Baik
15	29	9	0,76	76,32	Baik

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator Menggunakan toilet/wc yang bersih dan sehat berada pada kategori "baik" (73,1%) dengan nilai rata-rata 0,73 dapat dikategorikan "baik".

4. Olahraga yang teratur dan terukur

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai Olahraga yang teratur dan terukur adalah dengan menghitung skor mentah dari pernyataan yang diberikan kepada responden, kemudian hasil skor tersebut di ubah menjadi nilai

dengan menggunakan rumus persentase. Setelah itu responden dikelompokkan berdasarkan indikator penilaian yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel tentang Olahraga yang teratur dan terukur.

Tabel 4. Olahraga yang teratur dan terukur

No	Kategori		Me an	TCR (100%)	Kategori
	Ya	Tidak			
16	19	19	0,50	50,00	Cukup
17	18	20	0,47	47,37	Cukup
18	21	17	0,55	55,26	Cukup
19	22	16	0,58	57,89	Cukup
20	20	18	0,53	52,63	Cukup

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator Olahraga yang teratur dan terukur dengan nilai mean "0,53" dan nilai TCR "52,6%" dengan kategori "Cukup".

5. Memberantas jentik nyamuk

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai Memberantas jentik nyamuk adalah dengan menghitung skor mentah dari pernyataan yang diberikan kepada responden, kemudian hasil skor tersebut di ubah menjadi nilai dengan menggunakan rumus persentase. Setelah itu responden dikelompokkan berdasarkan indikator penilaian yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel tentang Memberantas jentik nyamuk.

Tabel 5. Memberantas jentik nyamuk

No	Kategori		Me an	TCR (100%)	Kategori
	Ya	Tidak			
21	17	21	0,45	44,74	Cukup
22	20	18	0,53	52,63	Cukup
23	20	18	0,53	52,63	Cukup
24	18	20	0,47	47,37	Cukup
25	21	17	0,55	55,26	Cukup

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator Memberantas

jentik nyamuk dengan nilai mean "0,51" dan nilai TCR "50,5%" dengan kategori "Cukup".

6. Tidak merokok di sekolah

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai Tidak merokok di sekolah adalah dengan menghitung skor mentah dari pernyataan yang diberikan kepada responden, kemudian hasil skor tersebut di ubah menjadi nilai dengan menggunakan rumus persentase. Setelah itu responden dikelompokkan berdasarkan indikator penilaian yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel tentang Tidak merokok di sekolah.

Tabel 6. Tidak merokok di sekolah

No	Kategori		Me an	TCR (100%)	Kategori
	Ya	Tidak			
26	26	12	0,68	68,42	Baik
27	30	8	0,79	78,95	Baik
28	28	10	0,74	73,68	Baik
29	24	14	0,63	63,16	Baik
30	25	13	0,66	65,79	Baik

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator Tidak merokok di sekolah dengan nilai mean "0,70" dan nilai TCR "70%" dengan kategori "Baik".

7. Menimbang berat badan dan tinggi badan secara rutin

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran Menimbang berat badan dan tinggi badan secara rutin adalah dengan menghitung skor mentah dari pernyataan yang diberikan kepada responden, kemudian hasil skor tersebut di ubah menjadi nilai dengan menggunakan rumus persentase. Setelah itu responden dikelompokkan berdasarkan indikator penilaian yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel Menimbang berat badan dan tinggi badan secara rutin.

Tabel 7. Menimbang berat badan dan tinggi badan secara rutin

No	Kategori		Me an	TCR (100%)	Kategori
	Ya	Tidak			
31	19	19	0,50	50,00	Cukup
32	18	20	0,47	47,37	Cukup
33	20	18	0,53	52,63	Cukup
34	17	21	0,45	44,74	Cukup

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator “Menimbang berat badan dan tinggi badan secara rutin dengan nilai mean “0,49” dan nilai TCR “48,68%” dengan kategori “Cukup”.

8. Membuang sampah pada tempatnya

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai buang sampah pada tempatnya adalah dengan menghitung skor mentah dari pernyataan yang diberikan kepada responden, kemudian hasil skor tersebut di ubah menjadi nilai dengan menggunakan rumus persentase. Setelah itu responden dikelompokkan berdasarkan indikator penilaian yang sudah ditetapkan. Selanjutnya, nilai tersebut dimasukkan ke dalam tabel tentang buang sampah pada tempatnya.

Tabel 8. Membuang sampah pada tempatnya

No	Kategori		Me an	TCR (100%)	Kategori
	Ya	Tidak			
35	27	11	0,71	71,05	Baik
36	32	6	0,84	84,21	Sangat Baik
37	24	14	0,63	63,16	Baik
38	27	11	0,71	71,05	Baik

Berdasarkan Tabel dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator Membuang sampah pada tempatnya dengan nilai mean “0,72” dan nilai TCR “72,3%” dengan kategori “Baik”.

PEMBAHASAN

1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun

Berdasarkan penelitian yang dilakukan

oleh peneliti pada indikator mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun pada siswa Kelas IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang adalah baik. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari skala dikotomis menunjukkan angka 49,4% menunjukkan bahwa kategori cukup. Kesehatan pribadi adalah segala usaha atau Tindakan yang dilakukan setiap orang sehingga kesehatan badan dan rohani kan terpelihara, dan merupakan kebutuhan sehari-hari”, Edwarsyah (2019).

Peneliti berpendapat bahwa mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun dapat mencegah masuknya kuman disela-sela tangan kita, dimana kuman sangat menyukai tempat-tempat yang kotor. Oleh karena itu, tatanan PHBS sangat menganjurkan dalam hal mencuci tangan, karena kita dalam kegiatan sehari-hari tidak lepas dengan menggunakan tangan seperti makan, minum, dll. Dari tangan kuman bisa masuk kedalam tubuh kita misal melewati dari makanan yang diambil dari tangan kotor kita, kuman bisa masuk kedalam tubuh kita sehingga kita bisa mengalami suatu penyakit seperti penyakit pencernaan dan pernafasan yang sangat tidak baik untuk tubuh.

2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah juga wajib diperhatikan dalam menggerakkan pola hidup bersih dan sehat. Sebab, jika mengonsumsi makanan yang tidak sehat akan menyebabkan penyakit mudah menyerang tubuh anak. Disini dapat dilihat dari jawaban responden bahwa Toilet/wc disekolah memiliki rata-rata 64,7% yang artinya “baik”. Namun setelah dilakukan observasi, masih ada beberapa siswa yang belum mengerti pentingnya mengonsumsi jajanan yang sehat dan bergizi disekolah. Karena kurangnya pengetahuan

dan tidak mengertinya siswa dengan jenis makanan yang di konsumsinya.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas IV, V, VI terhadap Mengonsumsi jajanan sehat di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang sangat berpengaruh terhadap Kesehatan dan status gizi siswa, karena semakin tingginya tingkat kesadaran siswa dan pengetahuan siswa terhadap makanan yang dikonsumsi maka semakin tinggi pula angka persentase siswa yang terbebas dari penyakit.

3. Menggunakan toilet/wc yang bersih dan sehat

Kebersihan toilet/wc disekolah juga wajib diperhatikan dalam menggerakkan pola hidup bersih dan sehat. Sebab, jika toilet/wc disekolah yang kotor akan banyak penyakit yang bersarang dan tentunya tidak sehat bagi lingkungan sekolah Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang. Disini dapat dilihat dari jawaban responden bahwa Menggunakan toilet/wc yang bersih dan sehat memiliki rata-rata 73,1% yang artinya "baik". Namun setelah dilakukan observasi, masih ada beberapa siswa yang jarang menggunakan toilet/wc sekolah karena masih kurangnya kebersihan seperti toilet/wc yang kotor dan berbau. Karena kurangnya kesadaran siswa terhadap kebersihan toilet/wc di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang.

Menurut Yaslindo (2019). Penyelenggaraan gotong royong yang melibatkan seluruh murid untuk pembersihan dan pemeliharaan halaman, tempat bermain, WC, kamar mandi perlu pula dilakukan. Cara ini dapat dipandang sebagai upaya pendidikan, disamping mempunyai nilai praktis ditinjau dari segi kebersihan lingkungan, juga mempunyai nilai yang tinggi bagi pembentukan rasa kekeluargaan, kerja samadan semangat

gotong royong.

4. Olahraga yang teratur dan terukur

Pembelajaran PJOK dengan rutin dua kali seminggu disekolah adalah termasuk kegiatan yang mendukung pola hidup sehat, karena olahraga yang teratur dan terukur harus dilakukan secara continiu dan bisa meningkatkan tumbuh kembangnya fisik siswa, hingga perlu pencatatan perubahan pada tubuh siswa secara akurat. Dapat di lihat pada tabel olahan data ada pernyataan yang berbunyi bahwa olahraga yang teratur dan terukur berada pada kategori "cukup" (52,6%) dengan nilai rata-rata 0,53 dapat dikategorikan "cukup". Hal ini diartikan bahwa kegiatan olahraga yang teratur dan terukur disekolah cukup dilakukan secara teratur dan continiu. Menurut Rika Sepriani (2019) Pendidikan kesehatan merupakan salah satu jalur untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta didik dalam melaksanakan perilaku hidup sehat agar dapat berkembang dengan baik.

5. Memberantas jentik nyamuk

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, indikator memberantas jentik nyamuk pada tempatnya menunjukkan bahwa setengah dari total siswa ikut melakukan pemberantasan jentik nyamuk di sekolah. Dimana hasil dari pernyataan yang berbunyi memberantas jentik nyamuk dengan nilai TCR 50,5%" dan nilai mean 0,51 dengan dikategorikan "cukup". Dilain sisi, setelah dilakukan observasi oleh peneliti di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang masih terdapat sebagian siswa yang acuh terhadap kegiatan memberantas jentik nyamuk. Hal ini menunjukkan masih kurangnya kesadaran beberapa siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat.

6. Tidak merokok di sekolah

Jika dilihat dari nilai tingginya, peserta

didik mempunyai pemahaman dengan kategori baik tentang tidak merokok. Dalam upaya pencegahan rokok perlu dilakukan dorongan motivasi agar siswa menjauhi atau tidak ikut-ikutan mencoba untuk merokok dari teman, media iklan atau TV, dan kebiasaan orangtua atau saudara. Dapat di lihat pada tabel olahan data ada pernyataan yang berbunyi bahwa tidak merokok di sekolah berada pada kategori "baik" (70%) dengan nilai rata-rata 0,70 dapat dikategorikan "baik". Hal ini diartikan bahwa sekolah mendukung kegiatan tidak merokok dilingkungan sekolah mulai dari siswa, guru dan pengunjung.

7. Menimbang berat badan dan tinggi badan secara rutin

Penjadwalan Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan disekolah adalah termasuk kegiatan yang mendukung pola hidup sehat, karena menimbang berat badan dan mengukur tinggi disekolah harus dilakukan secara berkala dan bisa mengetahui perkembangan pertumbuhan siswa, hingga perlu pencatatan perubahan pada tubuh siswa secara akurat. Dapat di lihat pada tabel olahan data ada pernyataan yang berbunyi bahwa "Timbang berat badan dan tinggi badan secara rutin berada pada kategori "baik" (48,68%) dengan nilai rata-rata 0,49 dapat dikategorikan "cukup". Hal ini diartikan bahwa kegiatan siswa untuk mengukur tinggi badan disekolah masih sering dilakukan.

8. Membuang sampah pada tempatnya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, indikator membuang sampah pada tempatnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa membuang sampah pada tempat yang telah disediakan. Dimana hasil dari pernyataan yang berbunyi "sekolah menyediakan perlengkapan alat-alat pembersih kamar mandi dengan rata-rata

"72,3%" dan nilai mean 0,72 dengan dikategorikan "baik". Namun, setelah dilakukan observasi oleh peneliti di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang masih terdapat siswa yang membuang sampah sembarangan. Hal ini menunjukkan masih kurangnya kesadaran beberapa siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat. Menurut Rosmawati (2019). Lingkungan sekolah yang nyaman merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan peserta didik.

"Pendidikan harus berorientasi ke masa depan yang memperhatikan tuntutan kemajuan zaman yang ditandai dengan persaingan yang sangat komplek" Nirwandi (2018). Menurut Damrah (2022) Kebugaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Upaya yang harus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara membuang sampah pada tempatnya, memperbanyak slogan, memperbanyak tempat sampah, mendirikan bank sampah dan membuat peraturan sanksi kepada siswa yang membuang sampah sembarangan. Hal ini sangat membantu peserta didik, guru, masyarakat sekolah terhindar dari berbagai penyakit. Membuang sampah pada tempatnya merupakan perbuatan baik yang positif yang harus dijadikan sebagai suatu kebiasaan sehari-hari agar dapat menjadi teladan bagi orang lain.

KESIMPULAN

Perilaku Hidup bersih dan Sehat di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang sebagian besar adalah baik. Namun, ada beberapa indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang masih kurang baik, seperti masih adanya sampah yang berserakan di pekarangan sekolah dan

masih kurangnya kebersihan toilet/wc di Sekolah Dasar Negeri 02 Limbanang.

DAFTAR PUSTAKA

- Asril. 2015. *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Adiwiryono. 2010. Pesan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka*. 52.
- Damrah. 2022. Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 82-89.
- Depertemen Kesehatan RI. 2014. *Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Berbagai Tatanan*. Pusat Promosi Kesehatan Depertemen Kesehatan Republik Indonesia. Indonesia
- Eldawaty, E. 2019. Usaha Kesehatan Sekolah Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Bungo Dani. *Jurnal MensSana*, 124-131.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Erianti 2023. Tinjauan Pelaksanaan UKS di Sekolah Dasar Negeri Gugus III Kecamatan Tanjung Emas Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal JPDO*, 113-120.
- Hendri Neldi. dkk. 2022. Tinjauan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama 22 Padang. *Jurnal JPDO*, 15-20.
- Nirwandi. (2018) "Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar, *Jurnal Mensana*, vol. 3, no. 2, pp. 93-101,
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 2269/ Menkes/ XI/ 2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Jakarta.
- Rasyid Willadi. 2017. *Pendidikan Kesehatan dan Gizi Anak Sekolah*. Padang : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP
- Rika Sepriani. 2019. Usaha Kesehatan Sekolah Dasar di Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Mensana*. Volume 4 Nomor 2, hal 1, hal 39-34. TIM Pembina UKS PUSAT 2010.
- Rosmanelli, F. U. 2017. *Implementasi Perilaku Hidup Sehat Siswa SD Negeri Gugus IV Kecamatan Koto Xi Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan*. *Jurnal MensSana*, 45-54
- Rosmawati. 2019. Tinjauan Kesehatan Lingkungan Sekolah di Sekolah Menengah Pertama Se-Kecamatan Enam Lingkung. *Jurnal JPDO* 20-22
- Syahrastani. dkk 2022. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas VIII SMP Negeri 22 Kota Padang. *Jurnal JPDO*, 61-68.
- Yaslindo. 2019. Penilaian Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah Dasar di Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal MensSana*, 39-43