

Tinjauan Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang

Zul Adli Putra Usman¹, Eldawaty², Hendri Neldi³, Rika Sepriani⁴

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang
zuladliputrausman6@gmail.com, eldawaty@fik.unp.ac.id, hendrineldi@fik.unp.ac.id,
rikasepriani@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat , Sekolah Menengah Pertama

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang. Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data dengan cara kuesioner dan observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang dengan jumlah 272 orang. Teknik pengambilan sampel dengan teknik proportionate random sampling. Teknik analisis data menggunakan Tingkat Capaian Responden (TCR). Indikator mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun adalah baik dengan persentase 90,3%. Indikator jamban yang berfungsi dengan cukup baik menunjukkan hasil baik dengan persentase 70,1%. Indikator rutin menimbang berat badan dan tinggi badan adalah baik dengan persentase 78,5%. Indikator membuang sampah pada tempatnya menunjukkan hasil baik dengan persentase 97,5%. Hal ini menunjukkan bahwa tinjauan pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang terlaksana dengan baik.

Keywords : Clean and Healthy Lifestyle, Junior High School

Abstract : *This study aims to determine how the implementation of clean and healthy living behavior in the State Junior High School 22 Padang. This type of research uses descriptive methods using primary and secondary data. Data collection techniques by means of questionnaires and observations. The population in this study were all students of class VIII SMP Negeri 22 Padang with a total of 272 people. Sampling technique with proportionate random sampling technique. The data analysis technique used the Respondent's Level of Achievement (TCR). The indicator of washing hands with running water and soap is good with a percentage of 90.3%. The latrine indicator that functions quite well shows good results with a percentage of 70.1%. Indicators of routinely weighing weight and height are good with a percentage of 78.5%. The indicator of disposing of waste in its place shows good results with a percentage of 97.5%. This shows that the review of the implementation of clean and healthy living behavior for class VIII students of SMP Negeri 22 Padang was carried out well.*

PENDAHULUAN

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam memajukan suatu bangsa. Pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan

generasi muda yang mampu mengembangkan potensi dalam diri, serta berpolapikir secara kritis dan dinamis, bertanggung jawab, berakhlak mulia,

beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pendidikan juga harus mampu menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kompetensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pendidikan adalah reorganisasi pengalaman dalam menambah kemampuan untuk mengarah pendidikan pada masa yang akan datang.

Menurut UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab I Pasal 1 (ayat 1) menegaskan bahwa : "Pendidikan pada dasarnya merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara" Berdasarkan kutipan di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan berperan penting untuk mengembangkan potensi peserta didik yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat dan negara. Untuk mewujudkan hal tersebut anak didik sebagai subjek dalam pembangunan diharapkan dapat membiasakan hidup sehat.

Dalam hal ini sekolah merupakan salah satu wadah yang secara formal berusaha melaksanakan kegiatan proses perubahan perilaku melalui program pendidikan dan pengajaran setelah kehidupan di lingkungan keluarga. Sekolah dapat dikatakan sebagai lembaga penerus dan pembina budaya bangsa. Salah satu hasil budaya manusia yang harus dibina dan dikembangkan sebagai budaya bangsa, baik dalam keluarga maupun di sekolah adalah hidup sehat. Seperti yang dipaparkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia dalam Undang – Undang Republik Indonesia No. 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan pasal 79 menjelaskan : "Kesehatan sekolah

diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya yang berkualitas". Berdasarkan kutipan diatas, untuk meningkatkan kesejahteraan peserta didik agar tumbuh dan berkembang, maka diperlukan pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah..

Untuk menciptakan sekolah yang sehat, perlu diterapkannya delapan indikator yang harus terpenuhi yaitu mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga yang teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan tinggi badan, kemudian membuang sampah pada tempatnya. Kondisi yang dipaparkan diatas berbeda dengan realita yang terjadi di lapangan, berdasarkan observasi dan hasil pengamatan peneliti yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang, bahwa banyaknya siswa yang belum mengetahui tentang perilaku hidup bersih dan sehat sebagaimana yang sering terlihat di lingkungan sekolah yang tidak sehat seperti sampah-sampah yang berserakan di perkarangan sekolah, WC yang tidak berfungsi sebagaimana mestinya. Untuk itu peneliti ingin mengetahui bagaimana perilaku siswa kelas VIII dalam berperilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan menggunakan data primer

dan sekunder. Teknik pengumpulan data dengan cara kuesioner dan observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang dengan jumlah 272 orang dengan sampel 52 orang yang terdiri dari 27 laki-laki dan 28 perempuan. Teknik pengambilan sampel dengan teknik *proportionate random sampling*. Teknik analisis data menggunakan Tingkat Capaian Responden (TCR).

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. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator sebelum makan saya mencuci tangan dengan air sabun dengan rata-rata 90,9% dengan nilai 3,85 pada kategori baik.

2. Jamban di Sekolah

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai Jamban Disekolah 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 Jamban disekolah. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator sekolah menyediakan perlengkapan alat-alat pembersih kamar mandi dengan rata-rata 90,0% dan nilai mean 3.85 dapat dikategorikan "baik".

3. Timbang Berat Badan dan Tinggi Badan Secara Rutin

Langkah yang dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai timbang 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 tentang timbang berat badan dan tinggi badan secara rutin. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator timbang berat badan dan tinggi badan secara rutin berada pada kategori "baik" (89,5%) dengan nilai rata-rata 3,79%.

4. Buang 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. Berdasarkan hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa rata-rata indikator "Saya buang sampah pada tempatnya" dengan nilai mean "3,96" dan nilai TCR "93,6%" dengan kategori "Baik"

PEMBAHASAN

1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada indikator sebelum saya makan saya mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun dengan rata-rata menunjukkan bahwa 90,9%. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang maksimal dikarenakan oleh pengetahuan responden yang sangat tinggi. Berdasarkan dari hasil kuesioner yang didapat bahwa nilai hasil kuesioner mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun, Jamban disekolah, Melakukan timbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara rutin, dan juga buang sampah pada tempatnya diperoleh nilai angket baik yaitu rentang 82%-97%. Dimana responden banyak mengisi kuesioner dengan skor "selalu" dan "Sering".

Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun pada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang adalah baik. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari skala likers menunjukkan angka 90,1 % menunjukkan bahwa kategori baik.

Jadi dapat disimpulkan bahwa, perilaku siswa kelas VIII terhadap kebiasaan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun sebelum dan setelah melakukan kegiatan yang ada di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang adalah kebiasaan siswa sangat berpengaruh positif untuk kelangsungan kegiatan hidup sehat dan bersih. Semakin rajinnya gerakan mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun maka semakin berkurangnya penyebaran penyakit yang ada di lingkungan sekolah.

2. Jamban di Sekolah

Kebersihan jamban disekolah juga wajib diperhatikan dalam menggerakkan pola hidup bersih dan sehat. Sebab, jika jamban disekolah yang kotor akan banyak penyakit

yang bersarang dan tentunya tidak sehat bagi lingkungan sekolah Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang. Disini dapat dilihat dari jawaban responden bahwa Jamban disekolah memiliki rata-rata 77,0% yang artinya cukup baik. Namun setelah dilakukan observasi, masih ada beberapa siswa yang jarang menggunakan jamban sekolah karena masih kurangnya kebersihan seperti jamban yang kotor dan berbau. Karena kurangnya kesadaran siswa terhadap kebersihan jamban di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang.

Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa perilaku siswa kelas VIII terhadap penggunaan jamban yang ada di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang sangat berpengaruh terhadap kebersihan jamban yang ada disekolah, karena semakin tingginya tingkat kesadaran siswa akan kebersihan jamban maka semakin tinggi pula angka persentase siswa yang terbebas dari penyakit.

3. Menimbang berat badan dan mengukur 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" (89,5%) dengan nilai rata-rata 3,39 dapat dikategorikan "baik". Hal ini diartikan bahwa kegiatan siswa untuk mengukur tinggi badan disekolah masih sering dilakukan.

Pihak sekolah harus melakukan kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan setiap 6 bulan sekali, agar diketahui tingkat pertumbuhannya. Serta menyiapkan sarana yang memudahkan proses penimbangan dan pengukuran pada siswa.

4. 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 "90,0%" dan nilai mean 3,85 dengan dikategorikan "baik". Namun, setelah dilakukan observasi oleh peneliti di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang masih terdapat siswa yang membuang sampah sembarangan. Hal ini menunjukkan masih kurangnya kesadaran beberapa siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat.

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.

SIMPULAN

1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun pada siswa Kelas VIII Sekolah

Menengah Pertama Negeri 22 Padang adalah baik. Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari skala likers menunjukkan angka 90,3 % menunjukkan bahwa kategori baik.

2. Penggunaan jamban di sekolah pada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang sebagian besar adalah cukup baik. Hal ini ditunjukkan dari angka yang diperoleh menggunakan skala likert yaitu 70,1 %. Namun masih ada beberapa siswa yang jarang menggunakan kamar mandi sekolah karena masih kurangnya kebersihan seperti kamar mandi yang bau.
3. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan pada siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang sebagian besar adalah baik. Hasil ini berdasarkan skala likert yang menunjukkan angka 78,5%.
4. Membuang Sampah pada tempatnya pada Siswa Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang sebagian besar adalah baik. Hal ini ditunjukkan dari angka yang diperoleh menggunakan skala likert yaitu 87,9 %. Namun, berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Padang masih ada beberapa sampah yang berserakan di pekarangan sekolah. Sampah yang berserakan ini diakibatkan oleh siswa yang sedang istirahat jam sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, Proverawati., Eni Rahmawati. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rika Sepriani, A. Hasan, and E. Eldawaty, "Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan

Bungo Dani", *jm*, vol. 4, no. 2, pp. 124-131, Nov. 2019

Rika Sepriani, (2019). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Tingkat Pengetahuan Dan Kapasitas Vital Paru Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Sporta Sainatika*, 4(1), 58-65.

Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rinneka Cipta.