

# Implementasi Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SD Inpres Naikoten I Kota Kupang

**Melvianus Selan**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Kristen  
Artha wacana Kupang

e-mail: [melvianselan@gmail.com](mailto:melvianselan@gmail.com)

## Abstrak

Pola hidup bersih dan sehat berarti kehidupan yang dibangun dengan cara yang lebih fokus pada kesehatan, baik itu melalui perilaku, makanan, bahkan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan baik jasmanai maupun rohani. Sama halnya dengan siswa/i SD Inpres Naikoten I Kota Kupang yang memiliki tanggung jawab dalam menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui implementasi pola hidup bersih dan sehat pada siswa SD Inpres Naikoten I Kota Kupang. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Teknik pengumpulan datanya menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya kesadaran untuk menjaga kesehatan pribadi dengan cara menjaga pola makan serta adanya pemeriksaan kuku, kebersihan badan kerapian dalam berpakaian setiap siswa, sedangkan kesehatan lingkungan dilakukan dengan menjaga dan memelihara lingkungan dengan melaksanakan piket harian secara bergilir yaitu memberisihkan kelas serta halaman sekolah, menyiram bunga dan membuang sampah pada tempatnya. kesimpulan dari penelitian ini yaitu telah dilakukannya pola hidup bersih dan sehat baik itu kesehatan pribadi maupun kesehatan lingkungan di SD Inpres Naikoten I Kota Kupang.

**Kata kunci:** *Implementasi, Pola Hidup Bersih dan Sehat, Siswa*

## Abstract

A clean and healthy lifestyle means a life that is built in a way that is more focused on health, whether through behavior, food, even lifestyle which has a big influence on both physical and spiritual health. Likewise, students at SD Inpres Naikoten I Kupang City have a responsibility to adopt a clean and healthy lifestyle. The aim of this research is to determine the implementation of a clean and healthy lifestyle among students at SD Inpres Naikoten I, Kupang City. The research method uses quantitative with descriptive research type. The data collection technique uses observation, interviews and documentation methods. The results of this research are that there is awareness to maintain personal health by maintaining diet and checking nails, body cleanliness, neatness in clothing for each student, while environmental health is carried out by protecting and maintaining the environment by

carrying out daily pickets in rotation, namely cleaning the classroom and school yard. , watering flowers and throwing rubbish in its place. The conclusion of this research is that a clean and healthy lifestyle has been implemented, both personal health and environmental health, at SD Inpres Naikoten I, Kupang City.

**Keywords:** *Implementation, Clean and Healthy Lifestyle, Students*

## PENDAHULUAN

Kesehatan memiliki peranan yang penting demi suksesnya sebuah pendidikan. Dalam kehidupan sehari-hari gangguan kesehatan dan gaya hidup sering terjadi akibat kelalaian atau kurangnya perhatian terhadap hal-hal yang dapat menimbulkan penyakit baik itu sakit secara jasmani maupun secara rohani. Gaya hidup menurut Kotler (2002) adalah pola hidup seseorang di dunia yang mengekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opini. Secara umum dapat diartikan sebagai suatu gaya yang dikenal dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas).

Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diartikan sebagai sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Perilaku kesehatan menurut Wawan dan Dewi. M (2010), bahwa perilaku kesehatan adalah suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makan serta lingkungan.

Menurut Atikah Proverawati dan Ani Rahmawati (2011), bahwa perilaku kesehatan individu cenderung dipengaruhi oleh sikap kepercayaan orang yang bersangkutan terhadap kondisi kesehatan yang diinginkan dan kurang pada pengetahuan biologisnya. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2007) maka perilaku hidup bersih dan sehat suatu respons seseorang (organisme) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan.

World Health Organisation (1947) dalam kesehatan sekolah, meluncurkan inisiatif global untuk meningkatkan jumlah sekolah yang disebut "*health promoting*". Sekolah yang terus mempromosikan kesehatan sekolah adalah sekolah yang secara terus menerus memperkuat kapasitas sebagai tempat yang sehat untuk tinggal, belajar dan bekerja. Pengalaman yang dilakukan oleh WHO, telah merekomendasikan adanya komponen utama yang *cost effective* yang dapat membentuk basis bagi tindakan bersama yang lebih intensif untuk membuat sekolah sehat dan berkontribusi untuk pengembangan sekolah yang "*Child Friendly*". *Selanjutnya* lembaga-lembaga tersebut mengembangkan kemitraan untuk memfokuskan sumberdaya pada kesehatan sekolah efektif. Sesuai dengan UU No. 23 tahun 1992 pasal 45 tentang Kesehatan menyebutkan bahwa Usaha Kesehatan Sekolah wajib diselenggarakan di sekolah. Sebagai suatu intitusi pendidikan, sekolah mempunyai peranan dan kedudukan strategis dalam upaya promosi kesehatan.

Di dalam tatanan penyelenggaraan pelayanan kesehatan, guru secara langsung berhubungan dengan promosi kesehatan di sekolah yang merupakan suatu upaya untuk menciptakan sekolah menjadi suatu komunitas yang mampu meningkatkan derajat

kesehatan masyarakat sekolah. kesehatan sangat berkaitan erat dengan perilaku manusia. Dimana dalam keadaan sehat manusia dapat melaksanakan aktivitasnya dengan baik. Dalam penelitian ini akan melihat bagaimana pola hidup sehat yang diterapkan kepada anak-anak atau siswa sekolah dasar. Karena dianggap sangat penting dan perlu diperhatikan dan menjadi suatu bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan pembelajaran siswa setiap hari.

Menurut Atikah Proverawati (2012), Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan. Pola hidup sehat itu meliputi makanan, minuman, nutrisi yang dikonsumsi, dan aktivitas sehari-hari. Baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh. Kekayaan lahir dan batin tidak akan ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit baik itu virus penyakit ataupun tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan. Pola hidup sehat selalu berhubungan dengan faktor makanan yang menyehatkan serta menjauhi dari pola makanan yang tidak sehat yang akan menyebabkan aktifitas sehari-hari menjadi terganggu karena timbunya berbagai jenis penyakit.

Hidup bersih dan sehat perlu diperhatikan oleh guru, orang tua dan siswa itu sendiri. Didalam penerapannya siswa diwajibkan menuruti setiap jenis pola hidup sehat yang dibuat disekolah demi menghindari berbagai penyakit menular yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswa. Langkah-langkah pola hidup sehat siswa seperti mengkonsumsi makanan yang sehat. Dalam hal ini penyediaan kantin sekolah yang telah mendapat perhatian khusus dari pihak sekolah mengenai jajanan yang dijual, kebersihan dalam mengelola jajanan tersebut dan memiliki fasilitas yang mendukung. Selain pada jenis makanan pola hidup sehat juga perlu dilihat dalam bentuk kebersihan lingkungan sekolah.

Lingkungan sekolah menjadi tempat yang utama bagi siswa dalam menuntut ilmu. Kenyamanan siswa juga akan dipengaruhi oleh lingkungan dimana ia berada. Jika tempat dimana siswa tersebut berada mendukungnya untuk tetap beraktifitas makan tidaklah berpengaruh pada hasil yang akan dicapai. Dalam hal ini berkaitan dengan tujuan pembelajaran siswa. Oleh karena itu lingkungan yang sehat dan mengkonsumsi makanan yang bersih merupakan bagian dari pola hidup sehat siswa yang perlu diterapkan dan harus dilakukan oleh siswa disekolahnya. Dalam implementasi pola hidup sehat siswa disekolah akan memberikan dampak positif bagi warga sekolah dan yang paling penting adalah bagi siswa.

Berdasarkan hasil observasi SD Inpres Naikoten I Kota Kupang, juga mejadi salah satu teladan bagi sekolah-sekolah lainnya dalam merapkan budaya atau pola hidup bersih dan sehat disekolah. Dalam hal ini penerapan pola hidup bersih dan sehat disekolah menjadi bagian terpenting dalam bagi guru dan siswa itu sendiri. Dalam penerapannya siswa dibimbing untuk menjaga kebersihan tubuh baik itu kebersihan rambut, mulut, gigi serta cara berpakaian yang bersih dan rapih. Cara lainnya yang dilakukan siswa yaitu dengan cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah khususnya kebersihan kelas atau tempat dimana siswa belajar. Dengan memperhatikan dan membersihkan sarang laba-laba dan memiliki tempat sampah yang tersedia disetiap masing-masing kelas. Dalam mengkonsumsi jajanan

sehari-hari siswa diarahkan ke tempat dimana telah tersedia kantin sehat yang didalamnya terdapat makanan-makanan yang secara medis telah teruji kesehatannya.

Dengan diterapkannya pola hidup bersih dan sehat siswa di sekolah maka kondisi yang sehat dan nyaman akan tercipta bagi warga sekolah dan lingkungan disekitar sekolah. Dari latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul tinjauan tentang Implementasi pola hidup bersih dan sehat pada siswa SD Inpres Naikoten I Kota Kupang. Dengan diterapkannya pola hidup sehat siswa maka siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik. Sebagai contoh membuang sampah pada tempatnya.

Ketika hal ini diterapkan setiap hari maka siswa-siswi akan terbiasa, lingkungan sekolah menjadi bersih dan proses belajar mengajar pun dapat berlangsung dengan baik. Disetiap sekolah-sekolah sangat di harapkan penerapan tentang pola hidup sehat siswa demi menunjang perilaku sehat siswa-siswi.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Dalam hal ini mendeskripsikan tentang Implementasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SD Inpres Naikoten I kota Kupang. Pengambilan data terhadap kepala sekolah, guru penjas orkes dan siswa/i SD Inpres Naikoten I kota Kupang. Perangkat yang digunakan dalam penelitian ini yakni instrumen wawancara untuk kepala sekolah, guru penjas orkes dan siswa/i.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu lebih bersifat naturalistik. Pengumpulan dan analisis data dilakukan secara langsung dan serentak selama peneliti berada di kancah penelitian. Data yang dikumpulkan lebih bersifat naturalistik. Data yang telah terkumpul dianalisis secara kronologis, sistematis, obyektif dan akurat berdasarkan penemuan yang ada di kancah penelitian dan dianalisa triangulasi data (membandingkan data wawancara dengan berbagai sumber yang berbeda).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tentang kesehatan pribadi dalam implementasi pola hidup bersih dan sehat siswa SD Inpres Naikoten I Kota Kupang ditemukan penerapan pola hidup bersih dan sehat khususnya kesetiaan pribadi pada siswa SD Inpres Naikoten I Kota Kupang berjalan dengan baik. Penerapannya dilakukan dengan pada saat apel pagi sebelum memulai proses pembelajaran guru mengontrol kerapian dalam berpakaian, juga membawa serta gunting kuku untuk memotong kuku setiap murid yang panjang. Pada saat jam istirahat siswa/i diarahkan untuk mengkonsumsi jajanan sehat pada kantin sehat yang ada disekolah bahkan sebelum dan sesudah makan siswa/i harus mencuci tangan pada jamban yang disediakan disekolah.

Selanjutnya tentang implementasi kesehatan lingkungan pada siswa SD Inpres Naikoten I Kota Kupang dalam menjaga pola hidup bersih dan sehat Kesehatan lingkungan sekolah adalah suatu kondisi lingkungan sekolah yang dapat mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal serta membentuk perilaku hidup sehat dan terhindar dari pengaruh negatif. Dalam menjaga kesehatan lingkungan siswa/i SD Inpres Naikoten I kota Kupang diberi tanggung jawab kerja tim dalam menjalani piket harian. Yang mereka lakukan dalam memelihara lingkungan yang sehat yaitu bersama menyapu ruangan kelas dan

halaman kelas mereka, membuang sampah pada tempatnya dengan memilah sampah organik (plastik, kaleng dan gelas aqua) dan sampah anorganik (daun-daun kering yang ada disekolah), membuka jendela agar udara yang segar dapat masuk dalam ruangan kelas, menggantikan air pada jamban yang ada.

Tugas lain yang mereka lakukan yaitu membersihkan kamar mandi dengan menyapu serta memastikan ada air dalam setiap bak penampung jika tidak ada air maka siswa berupaya untuk mengisi air dengan mengambil air di bak penampungan sekolah yang telah tersedia.

Sarana dan prasarana pendukung implementasi pola hidup bersih dan sehat pada dalam upaya menerapkan pola hidup sehat, sangatlah diperlukan sarana pendukung yang memadai, sehingga mampu menjawab kebutuhan siswa dalam melakukan penerapan pola hidup bersih dan sehat dan untuk menunjang proses pembelajaran selama kegiatan belajar mengajar berlangsung. Sarana yang penunjang yang ada pada SD Inpres Naikoten I kota Kupang cukup memadai. Sarana tersebut terdiri dari 2 buah bak penampung air, 4 buah WC, dan pada setiap kelas memiliki jamban, tempat sampah dan sapu lidi maupun sapu ijuk.

Dalam mensukseskan program UKS pada SD Inpres Naikoten I Kota Kupang dilakukan beberapa cara diantaranya, pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan lingkungan kesehatan sekolah. Dalam penerapannya siswa/i dibantu oleh guru untuk mensukseskan program UKS yang ada disekolah.

Implementasi pola hidup bersih dan sehat pada siswa SD Inpres Naikoten I Kota Kupang memberikan dampak positif bagi siswa/i dalam melaksanakan proses pembelajaran. Hal ini terjadi karena adanya kesadaran guru maupun siswa/i tentang pentingnya kesehatan pribadi dengan menjaga pola makan serta adanya pemeriksaan kuku, kebersihan badan kerapian dalam berpakaian setiap siswa. Pada bagaian kesehatan lingkungan dalam implementasi pola hidup bersih dan sehat, siswa SD Inpres Naikoten I Kota Kupang bekerja sama dalam menjaga dan memelihara lingkungan dengan melaksanakan piket harian secara bergilir. Yang dilakukan adalah membersihkan kelas serta halaman sekolah, menyiram bunga dan membuang sampah pada tempatnya. Dalam menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan SD Inpres Naikoten I Kota Kupang memiliki sarana yang cukup memadai dalam mendukung suksesnya implementasi pola hidup bersih dan sehat. Dengan pola penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik serta mendukungnya sarana dan prasarana membuat siswa/i menyadari akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat.

## **SIMPULAN**

Merujuk pada hasil penelitian, maka kesimpulan hasil penelitian adalah sebagai berikut: Dengan diketahui sikap siswa terhadap implementasi pola hidup bersih dan sehat di SD Inpres Naikoten I Kota Kupang dapat menjadi teladan atau contoh bagi siapa saja khususnya siswa/i di sekolah lainnya. Keterampilan Guru dalam memberikan pemahaman kepada siswa tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat tentunya dapat membantu dalam meningkatkan sikap siswa terhadap pola hidup bersih dan sehat. Pemanfaatan sarana dan prasarana dengan sangat baik menjadikan siswa/i terhindar dari berbagai jenis penyakit menular yang dapat mengganggu aktivitas belajar siswa/i dalam mewujudkan

harapan serta masa depan yang indah. SD Inpres Naikoten I Kota Kupang perlu menjadi teladan bagi sekolah lainnya dalam implementasi pola hidup bersih dan sehat

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Inpres Naikoten I Kota Kupang yang telah memberikan kesempatan untuk mengambil data, Guru Penjasorkes serta siswa-siswi yang sudah bersedia memberikan data dan juga rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang membantu dalam pengambilan data maupun analisis data.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono.(2018). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Depok : Rajawali Press
- Ariza Sofiana Pratiwi. (2009). *Penilaian Promosi Kesehatan serta Pola Hidup Sehat Tenaga Kerja*
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendektan Prkatik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arum Fitriani. (2010). *Pengetahuan Tentang Usaha Kesehatan Sekolah Dan Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, Dan V SDN 2 Tejangsari, Kecamatan Kaligondang, Kabupaten Purbalingga*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Atikah Proverawati, Eny R. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Mulia Medika.
- Departemen Kesehatan RI. (1982). *Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Percetakan Negara.
- Depdiknas. (2000). *Undang-Undang Republik Indonesia No 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika
- Dhofir, S. (2000). *Pengantar Metodologi Riset*. Sumenep: Iman Bela. Departemen Kesehatan RI. (1982). *Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: Percetakan Negara.
- Djoko Pekik Irianto.(2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V. Andi Offset.
- Eliza Herijulianti,Dkk (2002). *Pendidikan Kesehatan Gigi*.Jakarta: EGC
- Henny Fatimah.(2016). *Tingkat Pengetahuan Tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi pada Siswa Kelas IV dan V di SD N Widoro Kecamatan Danurejan Yogyakarta*. Skripsi: FIK UNY.
- Indah Prasetyawati. (2013). *Pendidikan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Prilaku Siswa*. *Jurnal Vol 9 No 2*: FIK UNY
- Indan Entjang.(2000). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT Grafindo Persada.
- Jonathan K. Tunggal. (2006). *Pola Hidup Sehat*. [www. kasihkekal.org](http://www.kasihkekal.org). 17 November 2008
- M. Ichsan. (1988). *Kesehatan Lingkungan*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti Pendidikan Tinggi, PPLPTK.
- Notoatmojo, (2007). *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rienika Cipta
- Purnomo Andito dan Abdul Kadir. (1994). *Memelihara Kesehatan dan Kebugaran Jasmani*. Jakarta: departenen P&K.