

## Identifikasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Peserta Didik: Case Study

Nurhadi Santoso<sup>1\*</sup>, Fiki Sa'adah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Yogyakarta

\*Corresponding Author: nurhadi\_santoso@uny.ac.id

---

### Artikel Info

### Abstrak

---

#### Tanggal Publikasi

2024-06-30

#### Kata Kunci

Perilaku Hidup  
Bersih dan Sehat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) peserta didik kelas atas. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik sekolah dasar kelas atas yang berjumlah 61 peserta didik. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa kuisioner yang terdiri dari atas 40 pernyataan. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam persentase. Perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas atas dikelompokkan ke dalam 5 kategori, yaitu kategori perilaku sangat baik, perilaku baik, perilaku cukup baik, perilaku kurang baik, perilaku sangat kurang baik. Hasil penelitian mengenai perilaku hidup bersih dan sehat bagi peserta didik kelas atas, sebagai berikut: 7 peserta didik (11,48%) dalam kategori perilaku sangat baik, 17 peserta didik (27,87%) dalam kategori perilaku baik, 19 peserta didik (31,14%) dalam kategori perilaku cukup baik, 13 peserta didik (21,31%) dalam kategori perilaku kurang baik, 5 peserta didik (8,20%) dalam kategori perilaku sangat kurang baik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas lebih dominan ke perilaku baik dan perilaku cukup baik.

---

## 1. PENDAHULUAN

Kesehatan bagi peserta didik sekolah dasar sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Untuk itu, kesehatan peserta didik sekolah dasar perlu diperhatikan oleh orang tua dan pihak sekolah. Pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik selain pihak sekolah, yang paling berperan utama yaitu keluarga sebelum nantinya peserta didik berinteraksi dengan masyarakat (sekolah) (Mustar & , Indra Himawan Susanto, 2018). Orang tua (keluarga) memiliki peran yang sangat dominan dalam meningkatkan kesehatan anaknya, melalui cara memberikan asupan gizi yang baik dan menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat ketika di rumah (Salahudin, Satriawan, Muhammad, & Furkan, 2023). Keluarga menjadi pusat utama untuk mengajarkan dan mendidik anaknya dalam berperilaku hidup sehat (Resmini, Rozzi, Futri, & ..., 2021). Permasalahan yang mendasar dan klasik bagi sebagian besar orang tua dalam usaha meningkatkan kesehatan anaknya, yaitu sibuk bekerja, ekonomi yang kurang, dan tingkat pendidikan orang tua yang rendah. Orang tua yang sibuk bekerja mencari uang kadang kurang memperhatikan kesehatan anaknya. Orang tua sibuk bekerja keras seharian hanya cukup untuk makan yang sederhana, belum untuk keperluan lainnya. Orang tua harus tetap peduli pada kesehatan anaknya dengan menanamkan berperilaku hidup sehat dan bersih dengan kondisi yang serba kurang (Satriawan, 2021).

Sekolah dasar tempat belajar bagi peserta didik harus bisa membawa agen perubahan pada peserta didik dalam aspek afektif, keterampilan, dan pengetahuan (Sasmarianto & Kamarudin, 2023). Sekolah harus bisa membawa peserta didik untuk memiliki perilaku hidup bersih dan sehat melalui pembelajaran pada mata pelajaran tertentu dan teladan dari para guru di sekolah. Kesadaran akan pentingnya kesehatan peserta didik perlu ditanamkan sejak dini melalui sekolah (Aminah, Huliatusunisa, & Magdalena, 2021). Kepedulian pihak sekolah menanamkan BHBS di sekolah sangat penting sekali,

agar peserta didik memiliki tingkat kesehatan yang tinggi. Peserta didik sekolah dasar masih sangat taat, hormat, dan selalu mengikuti segala arahan dan bimbingan dari gurunya. Peristiwa pandemi Covid-19 dijadikan pembelajaran PHBS di sekolah, agar anak tidak mudah tertular penyakit dan tetap sehat. Terpenuhinya sarana penunjang pelaksanaan PHBS di sekolah menjadi kunci keberhasilan peserta didik untuk melaksanakan pola hidup bersih dan sehat. Sekolah harus ada tempat-tempat cuci tangan dan sabun, air bersih, WC yang selalu terjaga kebersihannya, tempat sampah, dan kantin yang bersih serta jajan yang sehat. Kondisi sekarang ini, sarana prasarana penunjang pola hidup bersih dan sehat di sekolah dasar mulai tidak diperhatikan lagi oleh pihak sekolah tidak luput di SD Negeri Ngerangan 3. Pada waktu masa awal era new normal (peserta didik mulai masuk setelah pandemi) sekolah menyediakan tempat cuci tangan dan sabun di depan setiap kelas. Di samping itu, tidak tersedianya kantin di sekolah yang menyediakan jajanan yang sehat bagi peserta didik. Selama ini, peserta didik jajan sembarangan pada penjaja jajanan yang kurang terjaga kebersihannya. Penyakit yang disebabkan virus corona, atau dikenal dengan COVID-19, adalah jenis baru yang ditemukan pada tahun 2019 dan belum pernah diidentifikasi menyerang manusia sebelumnya (Anhusadar, 2020). Selama pandemi Covid-19 tidak ada aktifitas di luar rumah, termasuk aktivitas belajar di sekolah. Hal ini sebagai kebijakan yang diambil pemerintah dalam rangka menanggulangi penyebaran Covid-19. Kondisi aktifitas pendidikan yang diliburkan ini, membuat proses pembelajaran yang dilakukan di rumah daring dan bantuan orang tua. Di awal tahun 2022 pembelajaran mulai dilaksanakan secara luring, walaupun masih terbatas.

Munculnya Corona virus disease 2019 (Covid-19) merupakan penyakit infeksi virus jenis baru yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus 2 (SARS-CoV-2). Virus ini telah menyebar sangat cepat di seluruh dunia dan menyebabkan pandemi global (Gandhi, Lynch, & del Rio, 2020). (Rusdi et al., 2021) menyatakan salah satu cara pencegahan penyebaran Covid-19 adalah dengan cara penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Konsep sekolah sehat tentunya ditujukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Dimana kualitas sumber daya manusia (SDM) sangat dipengaruhi oleh dua faktor yang saling berhubungan dan berkaitan yaitu pendidikan dan kesehatan (Nasiatin & Hadi, 2019). Perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan dalam berbagai tatanan tempat dimana terdapat sekumpulan orang hidup, bekerja, bersekolah, bermain dan berinteraksi (Sunardi & Kriswanto, 2020). Penerapan ini bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan sehingga dapat mencegah seseorang terjangkit penyakit karena setiap orang pasti memiliki resiko terkena penyakit. Menurut (Sulistiyow, 2011), indikator PHBS di sekolah antara lain mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai 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 mengukur tinggi badan setiap bulan dan membuang sampah pada tempatnya. Faktor-faktor yang turut memberikan pengaruh perilaku kesehatan khususnya pada anak diantaranya kesehatan, budaya, agama, dan kebiasaan setempat serta perlakuan orang tua dalam mendidik anak (Abraham yang dikutip (Berliana, 2016). Peran orang tua di rumah dan guru di sekolah dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik sebagai faktor yang memiliki dampak besar terhadap perkembangan perilaku kesehatan anak yang sering berinteraksi dengan anak sehingga dapat membantu perilaku kesehatan pada anak. Mengajarkan dan membimbing perilaku kesehatan pada anak sekolah sejak dini dapat membantu kesehatan fisik, psikologis dan juga mental anak. Menurut (Julianti & Nasirun, 2018) menyatakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai cerminan pola hidup yang diterapkan dalam keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga.

Orang tua dituntut untuk bisa menjaga kesehatan anak selama masa pandemi covid-19 ini sehingga anak dalam kondisi yang sehat. Cara yang bisa dilakukan oleh orang tua dalam menjaga kesehatan anak adalah dengan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah

(Anhusadar & Islamiyah, 2021). Orang tua bisa selalu menanyakan kepada anaknya tentang kebersihan, misalnya menanyakan sudah gosok gigi setelah mandi/sebelum tidur malam, sudah cuci tangan belum ketika mau makan, dan sebagainya. Tujuan menanyakan seperti itu, agar anak selalu ingat dan bisa dilaksanakan setiap saat tanpa harus ditanyakan.

Penyuluhan kesehatan kepada masyarakat dan peserta didik di sekolah sebagai salah satu metode yang dapat diterapkan untuk tindakan preventif guna mengingatkan kesadaran masyarakat pentingnya menjaga Kesehatan (Rahman & Patilaiya, 2018). Melalui metode penyuluhan maka pemeliharaan kesehatan masyarakat dapat dimulai dari kesadaran setiap individu, keluarga, kelompok dan masyarakat luas. Kegiatan penyuluhan langsung ke masyarakat terutama masyarakat yang masih jauh dari jangkauan media informasi maupun fasilitas kesehatan akan dapat membantu masyarakat mendapatkan informasi Kesehatan. Hingga saat ini perilaku hidup bersih dan sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah (Wati & Ridlo, 2020). Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015-2030. PHBS dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Wati & Ridlo, 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran seseorang sehingga dapat menangani dirinya sendiri dalam hal kesehatan serta dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan baik bagi individu masing-masing atau pada orang lain (Tentama, 2018).

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Bungin, B. (2014), penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif bertujuan untuk menjelaskan, meringkas berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian berdasarkan apa yang terjadi. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas atas di SD Negeri 3 Ngerangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten yang berjumlah 61 peserta didik. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuisioner tertutup yang berisi pernyataan-pernyataan terhadap PHBS peserta didik kelas atas di SD Negeri 3 Ngerangan.

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas Atas	1. Sekolah	1. Penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai PHBS
		2. Protokol kesehatan
		3. Pemenuhan gizi
		4. Sarana dan prasarana PHBS
	2. Keluarga	1. Penyuluhan pendidikan kesehatan mengenai PHBS
		2. Protokol kesehatan
		3. Pemenuhan gizi
		4. Sarana dan prasarana PHBS

Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan persentase, yaitu data dari kuesioner yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan persentase. Pengkategori perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri 3 Ngerangan Kecamatan Bayat Kabupaten Klaten ke dalam 5 kategori, yaitu: yaitu kategori perilaku sangat baik, perilaku baik, perilaku cukup baik, perilaku kurang baik, dan perilaku sangat kurang baik. Untuk norma kategori perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilihat pada uraian di Tabel 2.

**Tabel 2.** Norma Kategori Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

No.	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 Sd < X$	Perilaku Sangat Baik
2.	$M + 0,5 Sd < X \leq M + 1,5 Sd$	Perilaku Baik
3.	$M - 0,5 Sd < X \leq M + 0,5 Sd$	Perilaku Cukup Baik
4.	$M - 1,5 Sd < X \leq M - 0,5 Sd$	Perilaku Kurang Baik
5.	$X \leq M - 1,5 Sd$	Perilaku Sangat Kurang Baik

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang telah terkumpul dan diolah datanya berdasarkan statistik deskriptif diperoleh mean, median, mode, standar deviasi, nilai maksimal, dan nilai minimal sebagai berikut

**Tabel 3.** Statistika Deskriptif PHBS Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri 3 Ngerangan

Statistika	
<i>N</i>	61
<i>Mean</i>	122,6393
<i>Median</i>	124
<i>Mode</i>	145
<i>Std. Deviation</i>	14,99670
<i>Minimum</i>	89,00
<i>Maximum</i>	146,00

Hasil penelitian perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas di SD Negeri 3 Ngerangan, dapat disajikan tabel 4.

**Tabel 4.** Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri 3 Ngerangan

Interval	Kategori	Frek	Persentase
$144,90 < X$	Perilaku Sangat Baik	7	11,48%
$130,07 < X \leq 144,90$	Perilaku Baik	17	27,87%
$115,19 < X \leq 130,07$	Perilaku Cukup Baik	19	31,14%
$100,32 < X \leq 115,19$	Perilaku Kurang Baik	13	21,31%
$X \leq 100,32$	Perilaku Sangat Kurang Baik	5	8,20%
<b>Jumlah</b>		61	100,00%

Berdasarkan tabel 4 dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas di SD Negeri 3 Ngerangan, sebagai berikut: 7 peserta didik (11,48%) dalam kategori perilaku sangat baik; 17 peserta didik (27,87%) dalam kategori perilaku baik; 19 peserta didik (31,14%) dalam kategori perilaku cukup baik; 13 peserta didik (21,31%) dalam kategori perilaku kurang baik; dan 5 peserta didik (8,20%) dalam kategori perilaku sangat kurang baik. Hasil perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas berdasarkan faktor sekolah, sebagai berikut.

**Tabel 5.** PHBS Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri 3 Ngerangan Faktor Sekolah

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$73,45 < X$	Perilaku Sangat Baik	5	8,20%
$65,66 < X \leq 73,45$	Perilaku Baik	18	29,51%
$57,88 < X \leq 65,66$	Perilaku Cukup Baik	19	31,14%
$50,09 < X \leq 57,88$	Perilaku Kurang Baik	17	27,87%
$X \leq 50,09$	Perilaku Sangat Kurang baik	2	3,28%
<b>Jumlah</b>		61	100,00%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas di SD Negeri 3 Ngerangan berdasarkan faktor sekolah, sebagai berikut: 5 peserta didik (8,20%) dalam kategori perilaku sangat baik; 18 peserta didik (29,51%) dalam kategori perilaku baik; 19 peserta didik (31,14%) dalam kategori perilaku cukup baik; 17 peserta didik (27,87%) dalam kategori perilaku kurang baik; dan 2 peserta didik (3,28%) dalam kategori perilaku sangat kurang baik.

Hasil penelitian mengenai perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas di SD Negeri 3 Ngerangan berdasarkan faktor keluarga, sebagai berikut:

**Tabel 5.** PHBS Peserta Didik Kelas Atas di SD Negeri 3 Ngerangan Faktor Rumah

Interval	Kategori	Frek	Persentase
$73,41 < X$	Perilaku Sangat Baik	7	11,47%
$65,04 < X \leq 73,41$	Perilaku Baik	12	19,67%
$56,68 < X \leq 65,04$	Perilaku Cukup Baik	25	40,99%
$48,31 < X \leq 56,68$	Perilaku Kurang Baik	12	19,67%
$X \leq 48,31$	Perilaku Sangat Kurang Baik	5	8,20%
<b>Jumlah</b>		61	100,00%

Berdasarkan tabel di atas dapat dijelaskan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik kelas atas di SD Negeri 3 Ngerangan berdasarkan faktor keluarga, sebagai berikut: 7 peserta didik (11,47%) dalam kategori perilaku sangat baik; 12 peserta didik (19,67%) dalam kategori perilaku baik; 25 peserta didik (40,99%) dalam kategori perilaku cukup baik; 12 peserta didik (19,67%) dalam kategori perilaku kurang baik; dan 5 peserta didik (8,20%) dalam kategori perilaku sangat kurang baik.

Pada masa kondisi new normal, setiap orang dituntut untuk tetap menjaga perilaku hidup bersih dan sehat agar tetap terhindar dari penularan virus. Perubahan suasana dan kondisi pandemi menuntut orang untuk selalu menjaga kesehatan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Upaya yang paling utama untuk usaha pencegahan timbulnya penyakit dapat dilakukan dengan cara meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat mulai dari lingkungan keluarga (Sunardi & Kriswanto, 2020). Konsep perilaku hidup bersih dan sehat menjadi ringan dilakukan ketika telah menjadi kebiasaan perilaku budaya seseorang, keluarga, atau masyarakat dalam keseharian. PHBS akan terasa berat dan menjadi sulit diterapkan ketika budaya hidup bersih dan sehat tidak menjadi bagian budaya bagi setiap orang, keluarga, atau masyarakat (Sunardi & Kriswanto, 2020).

Faktor-faktor yang turut adil mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik diantaranya kesehatan, budaya, agama, dan kebiasaan masyarakat setempat, serta perlakuan orang tua dalam mendidik anak (Berliana, 2016). Peran orang tua dan guru sebagai faktor utama yang dapat memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan dan perubahan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak (peserta didik), karena orang tua dan guru sering berinteraksi dengan anak (peserta didik) yang dapat memberikan contoh yang baik, membantu, dan mengawasi perilaku hidup sehat pada anak. Mengajarkan dan mendidik perilaku kesehatan pada peserta didik di sekolah sejak dini dapat membantu kesehatan fisik, psikologis dan juga mentalnya (Endrawan & Martinus, 2023). Menurut Soekidjo Notoatmojo (Anhusadar & Islamiyah, 2021) faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain: a) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi (sarapan), pemilihan jenis asupan makanan, jumlah makanan dan minuman serta kebersihan makanan. b) Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, tangan dan kaki serta kebersihan pakaian. c) Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan yang terdiri dari kebersihan kamar, rumah, lingkungan sekolah. d) Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan serta pemulihan kesehatan. e) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan

olah raga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah atau diluar rumah dan olah raga teratur.

Menurut Sulistiyoningsih yang dikutip (Berliana, 2016), dampak bila orang tua kurang berperan aktif dalam memberikan informasi maupun contoh tentang perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak adalah anak akan rentan terkena penyakit-penyakit akibat pola hidup yang kurang bersih dan sehat dan anak akan mencontoh perilaku-perilaku teman-teman sebayanya seperti jajan sembarangan, tidak memperhatikan kebersihan pakaian yang digunakan dan kurang memperhatikan kebersihan diri seperti kebersihan kuku. Membentuk pola hidup sehat lebih mudah daripada mengubah perilaku hidup sehat. Sekali lagi, tugas membentuk perilaku hidup sehat dan bersih pada anak peserta didik bukan hanya tugas orang tua semata, melainkan juga pihak sekolah (Anhusadar & Islamiyah, 2021). Antara sekolah dan orang tua harus bekerja sama supaya peserta didik memperoleh pendidikan tentang pola hidup sehat, sehingga dapat menjadi jaminan untuk hari depan tubuh yang sehat. Tentu saja, dibandingkan dengan sekolah, maka orang tua mempunyai peran yang lebih besar dalam membentuk perilaku sehat ini. Karena orang tua adalah pendidik yang pertama dan utama (Syahreni, 2011).

Pendidikan pada dasarnya tidak semata-mata menjadi milik institusi pendidikan saja akan tetapi orang tua juga memiliki peran yang besar guna dalam mendidik anak di rumah agar program PHBS di sekolah yang sudah digalakkan sejalan (Tabi'in, 2020). Orang tua merupakan pendidik yang utama bagi anak dalam keluarga yang tidak bisa digantikan perannya. Akan tetapi, dengan adanya keterbatasan pengetahuan yang dimiliki orang tua anak yang kemudian digantikan peran itu dalam lembaga pendidikan anak-anaknya terutama dalam pengajaran berbagai bidang ilmu dan keterampilan yang selalu berkembang mengikuti eranya.

Adanya pandemi Covid-19 ini, setiap orang dituntut untuk selalu menjaga perilaku hidup bersih dan sehat agar tetap terhindar dari penularan virus. Konsep perilaku hidup bersih dan sehat menjadi ringan dijalankan ketika telah menjadi bagian budaya seseorang, keluarga, atau masyarakat, namun terasa berat dan menjadi sulit diterapkan ketika budaya hidup bersih dan sehat tidak menjadi bagian budaya bagi seseorang, keluarga, atau masyarakat tertentu (Sunardi & Kriswanto, 2020).

Cara mencegah virus korona yang disarankan oleh pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Republik Indonesia agar mengimbau masyarakat melakukan mencegah penyebaran Covid-19 dengan meningkatkan perilaku dan pengetahuan masyarakat dan menerapkan pola hidup sehat dan bersih. Pemerintah meminta masyarakat agar senantiasa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat setiap hari dengan cara; 1) Selalu menjaga kebersihan tangan dengan cuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun selama 20 detik lalu bilas; 2) Menerapkan etika batuk dan bersin yang baik dengan cara menutup hidung dan mulut dengan tisu atau lengan baju sehingga tidak menularkan ke orang lain; 3) Makan makanan bergizi seimbang; 4) Mengonsumsi buah-buahan dan sayuran; 5) Melakukan olahraga minimal setengah jam setiap hari; 6) Meningkatkan daya tahan tubuh; 7) Cukup istirahat dan segera berobat jika sakit (Karo, 2012).

Perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik yang baik diharapkan peserta selalu terjaga kesehatannya dengan baik. Kesehatan yang baik pada peserta didik modal utama untuk hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Peserta didik yang sehat akan tumbuh dan berkembang sesuai dengan usianya dan mampu melaksanakan tugas belajar dengan baik pula. Pesan kunci PHBS dari Kementerian Sosial Republik Indonesia untuk penguatan kapabilitas anak dan keluarga, yaitu:

- a. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS adalah upaya untuk memperkuat budayaseseorang, kelompok maupun masyarakat agar peduli dan mengutamakan kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih berkualitas.

- b. PHBS merupakan perilaku yang harus dipraktikkan secara terus menerus agar menjadi suatu pola kebiasaan.
- c. Keterlibatan seluruh anggota keluarga akan menciptakan suasana yang mendukung bagi terbentuknya pola perilaku hidup bersih dan sehat.
- d. Anak-anak lebih berpotensi meniru perilaku orang dewasa, daripada melakukan perintah (suara) ataupun instruksi dari orang dewasa. Orang dewasa harus mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat secara terus-menerus (konsisten) dan benar baik saat di rumah maupun di luar rumah. Dengan begitu, maka anak-anak akan mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat yang akan dipraktikkan sepanjang hidupnya.
- e. Berperilaku hidup bersih dan sehat meningkatkan produktifitas dan kualitas hidup serta ketahanan dari serangan berbagai penyakit.
- f. Hal-hal penting untuk membangun budaya PHBS di keluarga dan masyarakat; 1) Meningkatkan pengetahuan dan kemampuan individu agar mau dan mampu mengambil tindakan yang dapat meningkatkan dan memelihara kesehatannya; 2) Menyiapkan akses terhadap sarana yang diperlukan untuk praktik PHBS baik di tempat tinggal maupun di lingkungan sekitar, sekolah, dan lingkungan kerja; 3) Mengidentifikasi kebiasaan keluarga dan masyarakat yang menghalangi mereka dalam mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat; 4) Menyediakan informasi tentang praktik-praktik perilaku PHBS yang tepat.
- g. Terkait dengan pencegahan penyebaran virus corona (covid-19), patuhilah semua anjuran pemerintah untuk menjaga kesehatan, melalui: Mengurangi Risiko dengan mencuci dengan sabun dan air yang mengalir, kurangi Kontak Langsung (Physical Distancing), dan menjaga Kesehatan Fisik dan Mental.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) peserta didik kelas atas, sebagai berikut: 7 peserta didik (11,48%) dalam kategori perilaku sangat baik, 17 peserta didik (27,87%) dalam kategori perilaku baik, 19 peserta didik (31,14%) dalam kategori perilaku cukup baik, 13 peserta didik (21,31%) dalam kategori perilaku kurang baik, dan 5 peserta didik (8,20%) dalam kategori perilaku sangat kurang baik.

#### Daftar Pustaka

- Aminah, S., Huliatusunisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal JKFT*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.31000/jkft.v6i1.5214>
- Anhusadar, L. (2020). Persepsi Mahasiswa PIAUD terhadap Kuliah Online di Masa Pandemi Covid 19. *KINDERGARTEN: Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(1), 44. <https://doi.org/10.24014/kjiece.v3i1.9609>
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Berliana, N. (2016). Hubungan Peran Orangtua, Pengaruh Teman Sebaya Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Endurance*, 1(2), 75-80. <https://doi.org/10.22216/jen.v1i2.984>
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12-16.

- Gandhi, R. T., Lynch, J. B., & del Rio, C. (2020). Mild or Moderate Covid-19. *New England Journal of Medicine*, 383(18), 1757–1766. <https://doi.org/10.1056/nejmcp2009249>
- Julianti, R., & Nasirun, H. M. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17.
- Karo, M. B. (2012). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19, 1–4.
- Mustar, Y. S., & Indra Himawan Susanto, A. P. B. (2018). Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar, 2(2), 89–95.
- Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri. *Faletehan Health Journal*, 6(3), 118–124. <https://doi.org/10.33746/fhj.v6i3.111>
- Rahman, H., & Patilaiya, H. La. (2018). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Kualitas Kesehatan Masyarakat. *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 2(2), 251. <https://doi.org/10.30595/jppm.v2i2.2512>
- Resmini, R. N., Rozzi, F. F., Futri, A. Y., & ... (2021). Edukasi Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Pada Masa Pandemi Covid-19. ... *Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5.
- Rusdi, M. S., Efendi, M. R., Rustini, R., Afriyani, A., Putri, L. E. P., Kamal, S., & Surya, S. (2021). Edukasi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 47–51. <https://doi.org/10.25008/altifani.v1i1.123>
- Salahudin, S., Satriawan, R., Muhammad, M., & Furkan, F. (2023). The Role of Swimming in Maintaining Body Health From an Islamic Perspective. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 17–23.
- Sasmarianto, S., & Kamarudin, K. (2023). Motor Ability of Elementary School Students in Upper Class. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 6–11.
- Satriawan, R. (2021). Peran Orangtua dalam Pembelajaran Penjas pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kendo Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 26–32. <https://doi.org/10.37630/jpo.v11i2.958>
- Sulistyow, L. S. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI (1st ed.). Jakarta: Kemenkes RI.
- Sunardi, J., & Kriswanto, E. S. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Yogyakarta Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 156–167. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.35082>
- Syahreni, E. (2011). Mengembangkan Perilaku Sehat Pada Anak Usia 2-4 Tahun, 1–30.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Tentama, F. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.12928/jp.v1i1.309>
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya. *Jurnal PROMKES (Vol. 8)*. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58>