



Upaya Guru Dalam Meningkatkan Budaya Hidup Sehat Di Sekolah Mi Al-Barkah

Anggi Putri Utami¹, Suyono², Fadilah³, Tia Anggraini Silalahi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email: suyono20yon@gmail.com¹, anggiputri22122003@gmail.com², fadilah171202@gmail.com³, tiaangrainisilalahi09@gmail.com⁴

Abstract – Budaya hidup sehat merupakan suatu konsep hidup yang berfokus untuk membuat tubuh menjadi lebih sehat, dengan cara mengubah pola kebiasaan yang kurang baik ke arah positif, seperti memperhatikan makanan yang dimakan, olah pikiran, dan olah perasaan. Hal ini bertujuan agar kesehatan fisik dan mental tetap terjaga dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk menggali budaya hidup sehat di lingkungan sekolah MI Al-Barkah. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yang bersifat deskriptif. Subjek penelitian ini adalah umi Nurul Shahnaz Umairha Sianipar selaku guru olahraga di MI Al-Barkah. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa budaya hidup sehat di sekolah ini masih kurang karena kurang kesadaran dari murid dan gurunya.

Kata Kunci: Upaya Guru, Budaya Hidup Sehat, MI

Abstract - The culture of healthy living is a concept of life that focuses on making the body healthier, by changing the pattern of habits that are not good in a positive direction, such as paying attention to the food eaten, thinking, and feeling. This aims to keep physical and mental health well maintained. This study aims to explore the culture of healthy living in the MI Al-Barkah school environment. The method used in this research is a descriptive qualitative method. The subject of this research is umi Nurul Shahnaz Umairha Sianipar as a sports teacher at MI Al-Barkah. Based on the results of the study, it can be concluded that the culture of healthy living in this school is still lacking due to lack of awareness from students and teachers.

Keywords: Teacher Efforts, Healthy Living Culture, MI

1. INTRODUCTION

Resmana, dkk, (2017: 8) Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah perlu ditingkatkan peran serta siswa sebagai subjek dan bukan hanya objek. Dengan adanya usaha kesehatan sekolah diharapkan mampu menanamkan sikap dan perilaku hidup sehat pada diri siswa sendiri dan mampu menolong orang lain. Perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku atau kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. Bukit, dkk, (2022: 12) Penerapan PHBS oleh peserta didik di sekolah merupakan alih satu bentuk perwujudan tujuan pendidikan nasional Indonesia seperti yang diuraikan pada Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan-pendidikan nasional bahwa pendidikan Indonesia bertujuan untuk membentuk peserta didik yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Dengan demikian jelas bahwa melalui proses pembelajaran, peserta didik dapat mewujudkan hidup yang sehat.

Dipertegas lagi pada Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 ayat (1) Tentang Kesehatan menyatakan bahwa “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 manusia yang berkualitas. Pada hal ini, guru perlu menanamkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah agar siswa menjadi terbiasa melaksanakannya. Bahkan dengan menjaga sehatan tubuh sejak usia anak sekolah dapat membantu peserta didik terhindar dari penyakit. Demikian pula bahwa masalah kesehatan yang sering timbul pada usia anak sekolah yaitu gangguan perilaku, gangguan perkembangan fisiologis hingga gangguan dalam belajar dan juga masalah kesehatan umum.

Riolina, (2017: 52) Selain itu, komponen guru merupakan promotor terbaik dalam kegiatan pendidikan sebab mereka akrab dengan metode mendidik dan memotivasi siswa sekolah.⁸ Hal tersebut selaras dengan isi UU No.14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, Pada pasal 1 bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Selain itu, disebutkan pada pasal 10 bahwa kompetensi seorang guru meliputi kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi sosial, dan kompetensi profesional yang diperoleh melalui pendidikan profesi.

Puspitaningsih, dkk, (2021: 29) Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di Sekolah adalah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru serta masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat. Aminah, dkk. (2021: 18) Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan, dan



dilindungi kesehatannya. Jumlah usia sekolah yang cukup besar yaitu 30% dari jumlah penduduk Indonesia merupakan masa keemasan untuk menanamkan PHBS, anak sekolah dianggap berpotensi menjadi agen perubahan dalam mempromosikan PHBS dilingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

Mustar, dkk, (2018: 90) Anak usia sekolah baik tingkat Pra sekolah, Sekolah Dasar, dan Sekolah Menengah Pertama merupakan suatu masa usia anak yang sangat berbeda dengan usia dewasa. Pada periode usia ini, didapatkan banyak permasalahan kesehatan yang sangat menentukan kualitas anak dikemudian hari. Masalah kesehatan tersebut meliputi kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku dan gangguan belajar. Permasalahan kesehatan tersebut pada umumnya akan menghambat pencapaian prestasi pada peserta didik disekolah. Sehingga, anak sekolah sebagai aset atau modal utama pembangunan dimasa depan sangat perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya.

Pada penelitian ini akan mendeskripsikan bagaimana budaya hidup sehat di sekolah MI Al-Barkah. Selain itu, peneliti juga akan mendeskripsikan upaya untuk meningkatkan hidup sehat. Pemahaman yang lebih baik tentang budaya hidup sehat dapat membantu meningkatkan kualitas hidup. Tubuh yang sehat danbugar dapat membantu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan lebih mudah dan meningkatkan kebahagiaan dalam hidup. Selain itu, dengan memiliki tubuh yang sehat, kesehatan mental juga akan lebih terjaga.

2. METHOD

Maryam, (2016: 28) Penelitian ini menggunakan penelitian pendekatan kualitatif dengan deskriptif. Metode deskriptif yaitu suatu metode yang meneliti sekelompok manusia atau objek, suatu kondisi, atau gejala mengenai populasi atau daerah tertentu. Dengan cara mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan. Pada metode ini bertujuan untuk memberikan atau menjabarkan suatu keadaan atau fenomena yang terjadi untuk menjawab masalah secara aktual (peristiwa yang benar terjadi dan masih baru). Subjek penelitian pada penelitian ini adalah umi Nurul Shahnaz Umairha Sianipar. Selain itu, metode pengambilan data juga dilakukan dengan metode wawancara yang dilakukan kepada umi Nurul Shahnaz Umairha Sianipar selaku guru olahraga di MI Al-Barkah.

3. RESULT AND DISCUSSION

Profil MI Al-Barkah

MI Al-Barkah beralamat di Jalan sudirman desa cinta rakyat. Kec. Percut Sei Tuan. Kabupaten Deli Serdang. Prov. Sumatera Utara. Kepala Sekolahnya saat ini yaitu: H. M. Chadir Lubis, SH, S.Pd.I. Berdasarkan data dapodik MI Al-Barkah memiliki sebelas guru. Adapun siswanya pada tahun Pelajaran 2023/2024 terdiri dari 111 siswa laki-laki dan 109 siswa perempuan.

Budaya Hidup Sehat di Sekolah MI Al-Barkah

Sri Maryati, (2000: 73) Budaya hidup sehat adalah suatu pola perilaku dan kebiasaan yang didorong oleh kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental. Gaya hidup sehat meliputi penerapan pola makan yang seimbang, berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, mengelola stres dengan baik, menghindari kebiasaan buruk seperti merokok dan minum alkohol berlebihan, serta menghindari penggunaan narkoba atau obat-obatan terlarang. Selain itu, budaya hidup sehat juga mencakup memperkuat hubungan sosial dengan orang-orang di sekitar kita, seperti keluarga dan teman-teman, dan mengambil tanggung jawab atas kesehatan dan kesejahteraan diri sendiri serta lingkungan sekitar.

Hidup sehat adalah hidup yang bebas dari semua masalah rohani (mental) ataupun masalah jasmani (fisik). Dapat diartikan sebagai seseorang yang hidup sehat secara fisik dan psikis tanpa ada masalah kesehatan sedikitpun. Hidup sehat memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang, termasuk makanan dengan seimbang, olahraga, istirahat yang cukup, berpikir positif, beribadah, menjaga lingkungan dan kebiasaan yang tidak baik bagi kesehatan. Endang Susanti & Kholisoh, (2018: 6) Dengan menjaga hidup sehat secara fisik, psikis, dan lingkungan, umat muslim dapat menjalani kehidupan yang bahagia, berkah, bermanfaat, dan tentram sejahtera. Tujuan dari menjaga hidup sehat adalah untuk menjaga kesehatan fisik baik fisik maupun rohani, sehingga fungsi tubuh dapat terjaga secara optimal dan berbagai penyakit dapat dicegah. Hidup sehat itu cara menyelenggarakan proses kehidupan sehingga memberikan kondisi positif bagi diri sendiri dan lingkungan.

Sesuai dengan hasil wawancara yang kami lakukan di sekolah MI Al-Barkah kepada umi Nurul, beliau mengatakan bahwa “budaya hidup sehat adalah kebiasaan menjalankan pola hidup yang bermanfaat bagi tubuh. Pola hidup yang menjadi bagian budaya hidup sehat yaitu seperti mengonsumsi makanan yang bergizi, berolahraga secara teratur, istirahat yang cukup dan tentunya senantiasa menjaga kesehatan tubuh.”

Zuhdi Darmiyati (2008: 18) Dengan menerapkan budaya hidup sehat di sekolah, siswa dapat menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam tindakan nyata sehari-hari, membantu meningkatkan kesehatan dan kebersihan, serta mengurangi penyebaran penyakit.



Erma Hanifah, (2011: 5-6) Kesehatan seseorang berpengaruh besar terhadap kebiasaan makan. Sariawan atau gigi yang sakit sering kali membuat individu memilih makanan yang lembut. Tidak jarang orang yang kesulitan menelan, memilih menahan lapar dari pada makan.

Fakta menunjukkan bahwa orang-orang zaman dulu memiliki tubuh yang sehat. Padahal, waktu itu belum ada teori mengenai pengertian pola hidup sehat. Anehnya, mereka justru jarang terkena penyakit dan berusia relatif lebih panjang ketimbang manusia masa kini.

Sebaliknya, di zaman modern seperti sekarang ini, banyak orang meninggal di usia muda dengan berbagai komplikasi penyakit. Menurut data WHO, tujuh puluh persen kematian dini disebabkan oleh penyakit jantung, stroke, kanker, dan diabetes. Separuh dari jumlah tersebut terkait dengan pola makan yang buruk.

Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan kepada umi Nurul beliau mengatakan bahwa “budaya hidup sehat di sekolah ini masih kurang, karena anak-anak suka mengonsumsi jajanan yang kurang sehat di kantin sekolah seperti mie level dan saus karna seperti yang kita tahu bahwasanya mie itu tidak bagus untuk pencernaan. Jadi, bisa disimpulkan bahwa anak-anak sekolah ini budaya hidup sehatnya masih kurang, kurang kesadaran dari murid dan dari gurunya.”

Aini, (2016: 29-30) Rendahnya tingkat keamanan pangan jajanan anak sekolah (PJAS) masih menjadi permasalahan penting. Penggunaan zat-zat berbahaya pada jajanan bukan lagi menjadi rahasia umum, hampir semua pedagang melakukan cara-cara ini dengan alasan supaya makanan tahan lama, Dengan alasan apa pun, penggunaan zat berbahaya ini tetap tidak boleh dilakukan. Zat-zat berbahaya tersebut bila dikonsumsi sekali saja belum terasa efeknya. Namun, lambat laun organ-organ dalam tubuh menjadi rusak jika terus mengonsumsi makan yang mengandung zat-zat berbahaya tersebut. Mengubah perilaku jajanan sehat anak memang tidaklah mudah. Membutuhkan kerja sama dari berbagai pihak seperti orang tua, sekolah, masyarakat penjual jajanan dan pemerintah.

Upaya Untuk Meningkatkan Hidup Sehat

Fitriani, (2016: 51) Dibutuhkan upaya yang lebih intensif dalam meningkatkan pengetahuan siswa melalui kegiatan penyuluhan ke sekolah. Keterlibatan guru dalam menyampaikan informasi terkait bahaya jajan anak sekolah turut memiliki peran dalam menambah pengetahuan siswa. Selain itu intervensi petugas kesehatan dalam program penyuluhan tentang bahaya jajanan anak sekolah diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan wawasan siswa sehingga berpengaruh terhadap terhadap perilaku jajan anak sekolah. Pemberian informasi tentang bahaya jajanan anak sekolah sebaiknya dilakukan secara reguler dan berkesinambungan. Selain itu pihak sekolah diharapkan dapat merancang program maupun aturan baik itu larangan maupun himbauan terkait resiko jajanan anak sekolah. Intervensi ini tidak hanya pada siswa anak sekolah tetapi juga pada para pedagang yang berjualan di sekitar sekolah.

Jajanan di sekolah harus mendapat perhatian dari pihak sekolah dalam rangka menjaga kesehatan siswa dari bahaya yang terdapat dalam jajanan sekolah sehingga perlu pengawasan secara komprehensif bersama Dinas Kesehatan dan Dinas Perindustrian dan Perdagangan.

Sesuai dengan hasil wawancara yang kami lakukan kepada umi Nurul beliau mengatakan bahwa “upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberi tahu anak-anak untuk mengonsumsi jajanan yang sehat di kantin sekolah, kemudian mencuci tangan dengan air mengalir dan menjaga kebersihan di setiap sudut sekolah seperti melaksanakan piket di ruang kelas dan membuang sampah pada tempatnya.”

Taryatman, (2016: 10) Budaya hidup sehat di sekolah sangat penting untuk membantu siswa membangun kebiasaan hidup sehat dan bersih. Berikut adalah beberapa contoh budaya hidup sehat yang dapat diterapkan di sekolah:

1. Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Sabun
Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, dan setelah beraktivitas.
2. Mengkonsumsi Jajanan Sehat di Kantin Sekolah
Kantin sekolah harus menyediakan pilihan makanan yang sehat dan bergizi, seperti sayuran segar, buah, dan makanan rendah lemak. Makanan sehat berguna sebagai sumber energi, menjaga kesehatan tubuh, pertumbuhan, dan mengganti sel-sel yang rusak.
3. Membuang Sampah pada Tempatnya
Setiap sekolah harus menyediakan tempat sampah tertutup yang diletakkan di ruang kelas, kantin, dan tempat strategis lainnya. Membuang sampah pada tempatnya dapat memuat sarang penyakit dan serangga seperti lalat.
4. Menjaga Kebersihan Kelas dan Sekolah
Siswa harus ikut serta berpartisipasi aktif untuk menjaga kebersihan sekolah dan kelas dan bergantian membersihkan kelas setiap hari atau piket dapat membantu menjaga kebersihan.
5. Gejala Penyebaran Penyakit
Sekolah harus memberikan edukasi mengenai cara mencegah penyebaran penyakit, seperti etika batuk dan bersin. Serta Menyertakan poster edukatif dan menyelenggarakan sesi kesehatan tentang pencegahan penyakit dapat membantu.
6. Menjaga Kebersihan Kamar Mandi
Setelah menggunakan kamar mandi, disiram untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit berbahaya akibat kamar mandi yang kotor.
7. Menggunakan Pakaian Bersih



Siswa harus menggunakan pakaian yang bersih dan seimbang untuk menjaga kesehatan dan kebersihan.

Naimatul Jamaliah dan Irma Hartati, (2023: 27) Dengan penerapan konsep hidup sehat ini, maka kita dapat terhindar dari berbagai penyakit yang mungkin dapat menyerang tubuh kita. Setidaknya dalam hal ini, kita secara terus menerus mencoba untuk mensosialisasikan pengertian budaya hidup sehat kepada masyarakat. Hal ini sangat penting sebab salah satu dasar kebahagiaan hidup kita adalah kesehatan tubuh. Jika tubuh kita sehat, maka segala kegiatan hidup kita dapat kita laksanakan dengan sebaik-baiknya. Dan, hal tersebut hanya dapat kita capai jika pengertian budaya hidup sehat sudah menjadi bagian integral diri kita.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hidup sehat mencakup aturan dan gaya seseorang untuk menjalankan hidup ini dengan cara proporsional dan terkontrol. Gaya tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat. Untuk sehat butuh aturan, jika hidup tanpa aturan, akan muncullah kehidupan yang serampangan. Tidak hanya kesehatan fisik yang akan terganggu, tetapi lebih berbahaya lagi jika menyangkut kesehatan jiwa. Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup.

Oleh sebab itu, mulailah membiasakan hidup sehat. Sebab salah satu resep kebahagiaan ternyata adalah apabila kita bisa hidup dalam kondisi sehat. Kesehatan jasmani menjadikan manusia mempunyai kesempatan untuk mencapai harapan hidup lebih tinggi. Sementara itu, kesehatan batin akan menjadikan manusia lebih optimis dalam menatap masa depan. Semua hal tersebut dapat terwujud jika manusia mau mengaplikasikan gaya hidup sehat. Dengan begitu penelitian tentang upaya guru dalam meningkatkan budaya hidup sehat di sekolah MI Al-Barkah sangat efektif guna untuk meningkatkan kesadaran murid dan guru untuk menerapkan budaya hidup sehat disekolah agar bisa mencegah dan menanggulangi masalah kesehatan. Selain itu, dengan menerapkan budaya hidup sehat mampu menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup.

REFERENCE

- Aini, N. 2016. *Mengubah perilaku jajan sembarangan pada siswa sekolah dasar melalui penyuluhan kesehatan (Changing the behaviour street food consumption for school children at elementary school klurak Candi Sidoarjo by health education)*. Journal of Nursing Care and Biomolecular.
- Aminah, S., Huliatunisa, Y., & Magdalena, I. 2021. *Usaha kesehatan sekolah (uks) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar*. Jurnal JKFT, 6(1).
- Bukit, S., Hutagalung, S. L., & Sarbaini, W. 2022. *Analisis Pemberdayaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di Sekolah Dasar*. Journal of Community Development.
- Endang Susanti & Kholisoh, *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat*. Vol.2, Jurnal Lugas, 2018.
- Erma Hanifah, 2011, *Cara Hidup Sehat*, Jakarta: Sarana Bangun Pustaka.
- Fitriani, S., & S KM, M. K. M. 2016. *ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU JAJAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD NEGERI CIKUNIR KECAMATAN SINGAPARNA KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2015*. JURNAL KESEHATAN BIDKEMAS RESPATI.
- Maryam B. Gainaw, 2016, *Pengantar Metode Penelitian*, Yogyakarta: Kanius.
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. 2018. *Pendidikan kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar*. JISIP: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan.
- Naimatul Jamaliah dan Irma Hartati, 2023, *Pendidikan Kesehatan*, Jawa: Nasya Expanding Management.
- Puspitaningsih, D., Mawaddah, N., & Fatmawati, Y. A. 2021. *Upaya Peningkatan Budaya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Lingkungan Sekolah Pada Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (AbdimakES).
- Resmana, H., Nuzuli, N., & Jafar, M. 2017. *Peran Guru Dalam Membina Perilaku Hidup Sehat Siswa Melalui Usaha Kesehatan Sekolah Di SMA Negeri 1 Banda Aceh*. Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, 3(1).
- Riolina, A. 2017. *Peran guru dalam meningkatkan kesehatan gigi dan mulut siswa di sekolah dasar*. JIKG: Jurnal Ilmu Kedokteran Gigi.
- Sri Maryati, *Hidup sehat menurut Islam*. Jakarta: Perca, 2000.
- Taryatman, *Budaya Hidup Bersih dan Sehat di SD Untuk Membangun Generasi Muda Yang Berkarakter*. Vol.3, Jurnal Pendidikan, 2016.
- Zuhdi Darmiyati. *Humanisasi pendidikan: menemukan kembali pendidikan manusiawi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2008.