

**RINGKASAN HASIL PENELITIAN**

**EKSISTENSI GURU DALAM PEMBINAAN KEBIASAAN  
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA  
MADRASAH IBTIDAIYAH SWASTA  
DI KOTA BANJARMASIN**

**SYAIFUL BAHRI**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
IAIN ANTASARI BANJARMASIN  
TAHUN 2015**

# DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN DEPAN .....	1
DAFTAR ISI .....	2
BAB I PENDAHULUAN .....	3
A. Latar Belakang Masalah .....	3
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Alasan Memilih Masalah .....	8
E. Signifikansi Penelitian .....	9
BAB II KAJIAN TEORI .....	10
A. Pengertian Pembinaan .....	10
B. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	10
C. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	16
D. Karakteristik Siswa Madrasah Ibtidaiyah .....	36
E. Fungsi Madrasah dalam Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat .....	39
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Fokus dan Jenis Penelitian .....	41
B. Lokasi Penelitian .....	41
C. Data dan Sumber Data .....	42
D. Teknik Pengumpulan Data .....	42
E. Pemeriksaan Keabsahan Data .....	45
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	45
BAB IV TEMUAN PENELITIAN .....	47
A. Pembinaan Melalui Pembelajaran .....	47
B. Pembinaan Melalui Keteladanan .....	47
C. Pembinaan Melalui Nasihat .....	49
D. Pembinaan Melalui Disiplin .....	50
E. Pembinaan Melalui Hukuman .....	51
F. Pembinaan Melalui Pemajangan Slogan, Kartun, dan Pamplet .....	52
G. Pembinaan Melalui Pengadaan Sarana Kebersihan dan Kesehatan .....	53
H. Pembinaan Melalui Kerjasama dengan Puskesmas .....	53
BAB V KESIMPULAN .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	57

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak usia sekolah merupakan cikal bakal masa depan bangsa. Tujuan pembangunan nasional anak usia sekolah merupakan harapan untuk memajukan bangsa. Mengingat pentingnya anak usia sekolah sebagai asset terciptanya sumber daya yang lebih baik untuk masa depan bangsa, maka perlu ditanamkan sikap dan perilaku yang baik pada anak. Peran guru sangat penting dalam merencanakan, mengawasi, membina serta mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki anak, sehingga dapat tercapai keadaan yang harmonis dan setiap siswa mempunyai kesempatan tumbuh dan belajar secara optimal.

Belajar merupakan tugas utama setiap siswa. Hasil belajar seorang siswa merupakan akibat dari kegiatan yang didapat setelah melakukan kegiatan belajar. Pendidikan dasar adalah jenjang yang paling fundamental dalam rentangan pendidikan nasional. Pendidikan dasar merupakan jenjang yang melandasi pendidikan di tingkat selanjutnya. Kegiatan belajar pada jenjang pendidikan dasar merupakan masa-masa paling efektif untuk menanamkan berbagai landasan pokok kehidupan. Penanaman berbagai sikap dan perilaku pada tahap yang paling dini juga akan sangat besar pengaruhnya terhadap pengembangan pada masa selanjutnya.

Kegiatan belajar dapat terlaksana dengan optimal apabila siswa dalam keadaan sehat, baik sehat jasmani maupun rohani. Keadaan sehat pada hakekatnya merupakan kebutuhan pokok semua orang. Kesehatan merupakan keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Namun pada kenyataannya keadaan sehat tidak mungkin didapat secara otomatis. Keadaan sehat memerlukan pemeliharaan dan pembinaan pada semua faktor yang mempengaruhinya. Permasalahan kesehatan sendiri mempunyai dimensi yang sangat kompleks, mulai dari tahap pengetahuan, pemahaman dan kesadaran, sampai perilaku masyarakat dalam kehidupan sehari-hari serta pada

masalah fasilitas dan layanan kesehatan.

Salah satu ayat dalam Al-Qur'an telah menerangkan bagaimana pola hidup sehat dengan menjaga kebersihan. Hal ini tertera dalam surat Al-Muddasir ayat 4:

وَبِطَّوَابِرِكَ طُورٌ مِّنْ طُورِ مَدْيَنَ ۚ

Berhubungan dengan ayat di atas bahwa Allah menyuruh umatnya untuk menjaga kebersihan dari kotoran, karena Allah menyukai orang-orang yang mensucikan diri.<sup>1</sup> Dengan mensucikan diri dan menjaga kebersihan akan menciptakan lingkungan yang sehat dan hidup yang bersih. Dengan demikian akan mempengaruhi pula pada kehidupan manusia, yakni terciptanya lingkungan yang bersih serta hidup yang sehat.

---

<sup>1</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 447

Dan sebagaimana hadis dibawah ini:

عن حذرة بن اليماني قال قال رسول الله ﷺ  
كان الناب ي  
صلى الله عليه وسلم إذا ام  
غسل يده  
والله

البخاري: ٣٥٨<sup>2)</sup>

Sehubungan dengan hadis tersebut, kebersihan penting untuk dipelihara dan diperhatikan karena kebersihan sangat disukai oleh Allah Swt. Sehingga di sekolah diperlukan untuk penerapan hidup bersih dan sehat.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk menghasilkan kemandirian siswa di bidang kebersihan dan kesehatan baik di sekolah, keluarga maupun di masyarakat. Pendidikan kesehatan adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktifitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat untuk menunjang pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras, serasi dan seimbang.<sup>3</sup> Pendidikan kesehatan memberikan pengalaman belajar yang mempengaruhi pikiran, perasaan dan perbuatan siswa dalam kaitannya untuk mencapai tujuan kehidupan yang lebih baik, lebih sehat dan lebih produktif. Seperti upaya lainnya yang bersifat mendidik, proses pendidikan kesehatan berlangsung secara sistematis, berulang-ulang dan memiliki tujuan jangka panjang. Tujuan utama dari diajarkannya pendidikan kesehatan di sekolah yaitu sadarnya siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

PHBS di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan oleh siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. PHBS di sekolah diadakan karena munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang

<sup>2</sup> Achmad Sunarto, *Tarjamah Shahih Bukhari*, Jilid II, (Semarang: CV. Asy Syifa, 1992), h. 7

<sup>3</sup> Sonti M.S. dan Purnomo Ananto, *Pokok-Pokok Pembelajaran Pendidikan Kesehatan di SLTP*. (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 1999), h. 1

anak usia sekolah (usia 6-10). Hal ini penting diperhatikan karena keberhasilan dari pendidikan kesehatan bukan pada banyaknya pengetahuan tentang kesehatan yang dimiliki siswa, tetapi pada kebiasaan hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat mencakup semua aspek dalam kehidupan. Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa dapat dimulai dari pengenalan kebersihan pribadi, kebersihan makan dan minuman, kebersihan lingkungan, sampai siswa mampu melaksanakannya secara mandiri. Kesehatan siswa dapat diajarkan mulai dari cara mencegah penyakit menular, melaksanakan program UKS, serta cara memberikan pertolongan pertama secara sederhana. Namun usaha dalam menanamkan perilaku untuk hidup bersih dan sehat pada siswa bukanlah suatu hal yang mudah. Tanpa adanya pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari maka impian untuk terwujudnya hidup yang bersih dan sehat akan sulit tercapai.

Pencegahan dini dapat dilakukan dengan meningkatkan perhatian terhadap anak di usia sekolah. Meminimalisir tingkat permasalahan kesehatan pada anak perlu ditanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sedini mungkin. Hal ini bertujuan agar anak menjadi pelaksana perubahan dibidang kesehatan. Selain itu diharapkan anak mampu mensosialisasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-harinya.

Kota Banjarmasin dikenal dengan kota seribu sungai dengan setumpuk sampahnya, dan mendapat predikat sebagai kota terkotor ditahun yang lalu. Walikota Banjarmasin berupaya keras untuk merubah julukan dan predikat ini, dan sekaligus upaya menciptakan lingkungan yang bersih, indah dan nyaman, serta sebagai satu upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, yang pada akhirnya akan meningkatkan Sumber daya Manusianya (SDM).

Lingkungan Dari program membersihkan bersama, pemberian tong-tong sampah di setiap pelosok kota, serta pemberian penyuluhan agar masyarakat

memiliki kesadaran akan pentingnya hidup sehat dengan membina tanggung jawab bersama dalam menjaga kebersihan. Dan diharapkan setiap warga masyarakat ikut terlibat didalamnya. Setiap sekolah hendaknya membuat program yang jelas dalam rangka peningkatan kebersihan lingkungan dan kesehatan para siswa dan siswa-siswanya. Berbagai lomba kebersihan lingkungan masyarakat dan sekolah diadakan, begitu pula lomba-lomba olahraga ramai diadakan oleh berbagai pihak.

Tidak terkecuali dengan madrasah-madrasah pendidikan ibtidaiyah, seperti lembaga-lembaga lainnya, madrasah juga dituntut untuk menjaga dan menciptakan lingkungan yang tertata, asri, bersih dan sehat.

Ada satu kesan di masyarakat yang mengatakan bahwa lembaga pendidikan Islam, terutama tingkat Madrasah Ibtidaiyah itu kumuh, kotor, tak teratur dan memiliki para siswa yang bodoh. Dan memang madrasah-madrasah kita apalagi madrasah ibtidaiyah swasta di kota Banjarmasin pada umumnya berada di pelosok-pelosok kota, dan sebagian besar ada di kawasan yang padat penduduknya, dengan rumah-rumah yang tidak tertata dan terkesan kumuh, dengan latar belakang pendidikan rendah, pekerjaan yang tidak tetap, atau hanya buruh kasar, taraf ekonomi keluarga rendah, dan kesadaran akan hidup bersih dan sehat yang kurang.

Pagi-pagi sekali orangtuanya sudah pergi bekerja secara serabutan, dan si anak belum bangun. Anak bangun langsung pergi ke sekolah jangankan bersisir, mandi saja tidak. Jangankan pakaian yang rapi dan disetrika, dicucipun seminggu sekali. Makan dengan jajanan sembarangan dan dimakan tanpa cuci tangan sebelumnya.

Para orangtua berharap penuh kepada pihak sekolah untuk membina dan mendidik anak-anak mereka dalam berbagai hal, ilmu pengetahuan, kepribadian dan nilai-nilai moral dalam kehidupan, serta berbagai perilaku yang terpuji, dan yang mengandung manfaat besar dalam kehidupan anak di masa depan. Membina kebiasaan-kebiasaan positif dan pola hidup yang kreatif, bertanggung jawab, dan mandiri.

Di sisi lain, pihak Departemen Agama sebagai Islam Indonesia juga berupaya keras menghapus tempat bernaungnya lembaga-lembaga Pendidikan menghimbau dan memberikan motivasi yang kuat terutama pihak sekolah dan madrasah, termasuk di semua pihak ikut terlibat dan berupaya di dalamnya, dalamnya Kepala Madrasah, guru-guru, dan semua agar para siswa dan siswa-siswa.

Dari permasalahan tersebut di atas, penulis tertarik untuk mengetahui secara jelas tentang usaha-usaha guru-guru dan pihak madrasah dalam membina perilaku hidup bersih dan sehat bagi para siswanya dengan mengangkat sebuah penelitian dengan judul: EKSISTENSI GURU DALAM PEMBINAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA MADRASAH IBTIDAIYAH SWASTA DI KOTA BANJARMASIN.

## **B. Rumusan Masalah**

Penelitian ini dilakukan bertolak dari rumusan masalah, yaitu bagaimana eksistensi guru dalam berperan membina kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat para siswa Madrasah Ibtidaiyah Swasta di Kota Banjarmasin?

## **C. Tujuan Penelitian**

Bertolak dari rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana eksistensi guru dalam berperan membina kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat para siswa Madrasah Ibtidaiyah Swasta di Kota Banjarmasin.

## **D. Alasan Memilih Masalah**

1. Mengingat bahwa ajaran Islam mengajarkan dan sangat mengutamakan perilaku hidup bersih dan sehat;
2. Mengingat bahwa perilaku hidup bersih dan sehat berfungsi untuk dapat mengembangkan berbagai potensi yang dimiliki anak. Dengan hidup bersih dan sehat anak didik akan berpikir dengan baik dan cernih, dapat berasa dengan baik, dapat berkarsa dengan baik, dan dapat bekerja dengan baik



pula;

3. Mengingat pembinaan dan usaha-usaha ke arah yang positif dan baik, apakah itu akhlak, kebersihan dan kesehatan sangat efektif dilakukan sedini mungkin, selagi anak berada pada usia sekolah dasar, atau bahkan lebih dini dari itu;
4. Pembinaan kebiasaan hidup bersih dan sehat mendukung bagi peningkatan kualitas sumber daya manusia (SDM) Indonesia;
5. Pembinaan kebiasaan hidup bersih dan sehat mendukung program Pemerintah Daerah (Pemda) dan Pemerintah Kota (Pemkot), yaitu meningkatkan lingkungan yang bersih dan sehat.

#### **E. Signifikansi Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya berguna:

1. Sebagai bahan informasi dan sumbangan pemikiran kepada pihak-pihak madrasah Ibtidaiyah dalam rangka pembinaan hidup sehat dan bersih para siswanya;
2. Sebagai bahan acuan bagi pihak madrasah untuk lebih mengintensifkan lagi upaya pembinaan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada siswa-siswanya;
3. Penelitian ini diharapkan pula dapat memperkaya wawasan dan hazanah Islam masyarakat Indonesia.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI TENTANG PEMBINAAN KEBIASAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT SISWA MADRASAH IBTIDAIYAH**

#### **A. Pengertian Pembinaan**

Menurut J.S.Badudu dan Sutan M. Zain, dalam *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, kata "Pembinaan" berasal dari kata "bina" yang artinya: (a) Mendirikan, membangun; (b) Memelihara, mengembangkan dan pembinaan bisa menyempurnakan, juga diberi makna hal, cara atau hasil membina.

Dalam *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, istilah pembinaan juga berasal dari kata "bina" yang mempunyai tiga pengertian, yaitu: (a) Proses, pembuatan, cara membina; (b) Pembaharuan, penyempurnaan; (c) Usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdayaguna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah suatu tindakan proses mendidik atau usaha pembaharuan secara terencana dan terarah dalam rangka menumbuh kembangkan potensi anak didik untuk memperoleh hasil yang lebih baik dan sempurna.

#### **B. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

##### **1. Pengertian Perilaku**

Perilaku dari aspek biologis diartikan sebagai suatu kegiatan atau aktivitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. Oleh sebab itu semua makhluk hidup mulai dari tumbuh-tumbuhan, binatang, sampai dengan manusia mempunyai perilaku, mereka mempunyai aktivitas masing-masing. Aktivitas tersebut ada yang dapat diamati secara langsung dan tidak langsung.<sup>4</sup>

Perilaku adalah merupakan perbuatan/tindakan dan perkataan seseorang yang sifatnya dapat di amati, di gambarkan dan di catat oleh orang lain ataupun orang yang melakukannya.<sup>5</sup>

Perilaku manusia adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri

yang mempunyai bentangan yang sangat luas. Aktivitas itu meliputi berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan lain sebagainya.<sup>6</sup>

Menurut Skinner dalam buku Ahmad Kholid perilaku adalah respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Ada dua jenis respons yaitu *respondent respons* dan *operant respons*. *Respondent respon* adalah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan tertentu. Stimulus atau rangsangan ini

---

<sup>4</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan*, ( Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h. 131

<sup>5</sup> Anik Maryunani, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, (Jakarta: Trans Info Media, 2013), h. 51.

<sup>6</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan...*, h. 131

menimbulkan respons - respons yang relatif tetap. Misalnya makanan lezat yang menimbulkan keinginan untuk makan, cahaya terang menyebabkan mata tertutup. *Operant respons* adalah respons yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu. Perangsang ini akan memperkuat suatu perilaku yang telah dilakukan.<sup>7</sup>

Perilaku dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

a. Perilaku Tertutup (*Covert Behavior*)

Perilaku tertutup adalah respons atau reaksi terhadap rangsang (stimulus) yang masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain. Misalnya seorang siswa tahu manfaat menggosok gigi secara teratur sangat bermanfaat bagi kesehatan dan pertumbuhan gigi, namun perilaku tersebut masih sering ditinggalkan dan contoh lainnya adalah seorang siswa tahu bahwa membuang sampah sembarang adalah hal yang dilarang, akan tetapi siswa tersebut masih melakukannya.

b. Perilaku Terbuka (*Overt Behavior*)

Perilaku terbuka merupakan respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain. Misalnya seperti contoh diatas siswa mengetahui manfaat dari menggosok gigi secara teratur dan secara sadar sudah melakukannya secara teratur dan contoh lainnya adalah siswa mengetahui manfaat membuang sampah di tempat sampah maka ia selalu melakukan kebiasaan tersebut secara teratur.<sup>8</sup>

Meskipun perilaku merupakan bentuk respons atau reaksi terhadap rangsangan dari luar, namun dalam memberikan respons sangat bergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti

---

<sup>7</sup> Ahmad Kholid, *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya*. (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), h. 17

<sup>8</sup> Soekidjo notoatmodjo, *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan...*, h. 132

bahwa meskipun stimulusnya sama bagi beberapa orang, namun respons tiap-tiap orang berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi respons seseorang dipengaruhi oleh : tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya.

Dari berbagai pendapat di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa perilaku adalah segala aktivitas atau respons yang ada pada individu yang timbul tidak dengan sendirinya, melainkan sebagai hasil dari adanya stimulus atau pengaruh rangsangan yang didapatkan oleh individu tersebut. Aktivitas atau respons yang muncul juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dari individu tersebut seperti tingkat kecerdasan, tingkat tingkat emosional, jenis kelamin, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya.

## **2. Pengertian Perilaku Hidup Bersih**

Hidup bersih seseorang adalah suatu kegiatan yang biasa dilakukan untuk mewujudkan suatu nilai kebersihan pada diri. Hal ini menyangkut tingkat kesadaran tiap individu akan kebersihan. Apabila seseorang individu telah sadar akan pentingnya suatu kebersihan, maka hidup bersih akan ia terapkan. Sebaliknya, apabila tingkat kesadaran akan kebersihan seseorang individu rendah, maka hidup bersih akan jauh dari dirinya. Contoh hidup bersih antara lain menjaga kebersihan diri sendiri (kebersihan badan, kuku, serta rambut), membersihkan lingkungan dengan baik sehingga terlihat indah dan tertata rapi, buang air kecil dan besar pada tempatnya, dan membuang sampah pada tempatnya.<sup>9</sup>

Hidup sehat merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh manusia dengan cara-cara tertentu agar baik seluruh badan serta bagian-bagiannya atau bebas dari rasa sakit. Kebiasaan hidup sehat harus ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari. Caranya dengan melakukan penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan

---

<sup>9</sup> Anik Maryunani, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*..., h. 51.

sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat, dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.<sup>10</sup>

Hidup sehat seseorang sama halnya dengan hidup bersih, hidup sehat adalah suatu kegiatan yang biasa dilakukan untuk mewujudkan suatu nilai kesehatan pada diri. Untuk mewujudkan suatu nilai kesehatan, harus berkaitan dengan kebersihan. Nilai pokok dari kesehatan adalah kebersihan. Apabila seseorang dapat menjaga kebersihan maka pola hidup sehat seseorang akan terjaga. Contoh hidup sehat antara lain tidak merokok, sarapan pagi, makan buah dan sayur, cuci tangan, gosok gigi, menimbang berat badan, memberantas jentik nyamuk dan rajin berolahraga.<sup>11</sup>

Berdasarkan uraian di atas, maka Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara umum merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.<sup>12</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. Pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makanan dan olahraga.<sup>13</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah suatu respon seseorang (organism) terhadap stimulus obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan.

---

<sup>10</sup> Achmad Andang Wahyu Bawa, *Budaya hidup sehat*, (tangerang: PT Pantja Simpati, 2011) h. 1-2

<sup>11</sup> Anik Maryunani, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat...*, h. 52

<sup>12</sup> Lily S. Sulistyowati, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011), h. 7

<sup>13</sup> *Ibid*, h. 29

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Becker dalam buku Soekidjo Notoatmodjo perilaku kesehatan ini terdiri dari :

- a. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang disini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi juga tidak lebih) dengan kata lain sering disebut dengan istilah empat sehat lima sempurna.
- b. Olahraga teratur, yang juga mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia dan status kesehatan yang bersangkutan.
- c. Tidak merokok, Merokok adalah kebiasaan jelek yang mengakibatkan berbagai macam penyakit. Ironianya kebiasaan merokok ini, khususnya di Indonesia, seolah-olah sudah membudaya. Hampir 50% penduduk Indonesia usia dewasa merokok. Bahkan dari hasil suatu penelitian , sekitar 15% remaja telah merokok. Inilah tantangan pendidikan kesehatan kita.
- d. Tidak minum minuman keras dan narkoba. Kebiasaan minum miras dan mengkonsumsi narkoba, cenderung meningkat. Sekitar 1% penduduk Indonesia dewasa diperkirakan sudah mempunyai kebiasaan minuman keras.
- e. Istirahat yang cukup. Dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkungan.
- f. Mengendalikan stress. Stress akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Stres tidak dapat kita hindari, yang penting dijaga agar stress tidak menyebabkan gangguan pada kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stress dengan kegiatan-kegiatan yang positif.

- g. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan, misalnya; tidak berganti-ganti pasangan dalam berhubungan seks, penyesuaian diri kita dengan lingkungan dan sebagainya.<sup>14</sup>

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku hidup bersih dan sehat adalah segala tindakan atau perilaku seseorang yang disadari dan diterapkan untuk mencapai keadaan sehat, baik sehat secara jasmani dan rohani yang didapat dari hasil pembelajaran sehingga seseorang tersebut mampu menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

### **C. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan menerapkan kebiasaan memelihara kebersihan sejak dini. Hal ini sangat bermanfaat untuk selalu dilakukan agar kesehatan tubuh tetap terjaga. Akan tetapi upaya dalam mewujudkan kondisi yang sehat baik lingkungan maupun individu, diperlukan langkah-langkah yang kongkrit untuk mencapainya.

Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui sekolah merupakan langkah yang sangat strategis. Hal ini dikarenakan anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya. Saat ini, prosentase jumlah anak usia sekolah cukuplah besar yaitu 30% dari jumlah penduduk Indonesia, masa-masa inilah merupakan masa keemasan untuk menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sehingga anak sekolah berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan PHBS baik dilingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Selain itu, anak usia sekolah merupakan anak usia muda, yaitu usia yang berada dalam tahap

---

<sup>14</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan...*, h.135-136.



pertumbuhan dan perkembangan sehingga masih peka terhadap penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui pendidikan.

Perilaku Hidup Bersih di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Ada delapan indikator yang dapat dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah, yaitu:

1. Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan menggunakan sabun
2. Mengonsumsi jajanan di kantin sekolah
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
4. Olahraga yang teratur dan terukur
5. Memberantas jentik nyamuk
6. Tidak merokok di Sekolah
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali
8. Membuang sampah pada tempatnya.<sup>15</sup>

**Tabel Matrik 2.1 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah**

No	Indikator Perilaku	Perilaku		
		Bersih	Sehat	Bersih dan Sehat
1	Mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan menggunakan sabun	X	-	-
2	Mengonsumsi jajanan di kantin sekolah	-	X	-
3	Menggunakan jamban yang bersih dan sehat	-	-	X
4	Olahraga yang teratur dan terukur	-	X	-
5	Memberantas jentik nyamuk	-	X	-
6	Tidak merokok di sekolah	-	X	-
7	Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali	-	X	-
8	Membuang sampah pada tempatnya	X	-	-

<sup>15</sup> Atikah Proverawati & Eni Rahmawati, "PHBS"..., h. 21

Sejumlah indikator perilaku hidup bersih dan sehat dalam matriks tersebut di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Mencuci Tangan dengan Air Bersih Mengalir dan Menggunakan Sabun**

Air bersih adalah air yang memenuhi syarat-syarat jernih, tidak berwarna, tidak berbau, tidak berasa, tidak mengandung zat-zat berbahaya dan tidak mengandung kuman penyakit.<sup>16</sup>

Air yang tidak bersih banyak mengandung kuman dan bakteri penyebab penyakit. Bila digunakan, kuman berpindah ketangan. Pada saat makan, kuman dengan cepat masuk ke dalam tubuh, yang bisa menimbulkan penyakit.

Tangan adalah anggota badan yang fungsinya untuk memegang, oleh sebab itu tangan harus dicuci dahulu sebelum memegang makanan karena pada waktu bekerja atau bermain banyak kotoran menempel pada tangan. Pentingnya mencuci tangan ketika ingin makan dapat menghilangkan kotoran mengandung kuman penyakit. Bila kuman tersebut masuk bersama makanan yang dimakan, orang itu akan menderita sakit perut. Oleh karena itu, siswa diminta untuk membiasakan diri mencuci tangan sesudah buang air besar, sesudah buang air kecil, dan sebelum memegang makanan.

Cara mencuci tangan yang benar ialah dengan memakai sabun lalu disiram atau dicuci dengan air bersih yang mengalir. Sabun dapat melepaskan kotoran dari permukaan kulit sehingga kotoran tersebut akan terbang bila tangan disiram atau dibersihkan dengan air bersih yang mengalir.<sup>17</sup>

Cara mencuci tangan yang benar:

- a. Cuci tangan dengan air yang mengalir dan gunakan sabun. Tidak perlu harus sabun khusus antibakteri, namun lebih disarankan sabun yang berbentuk cairan.
- b. Gosok tangan setidaknya selama 15-20 menit

---

<sup>16</sup> Endyah Murniati, *Aku Tau Tentang Cara Hidup Sehat 1*, (Surabaya: Duta Graha Pustaka, 2008) h. 42

<sup>17</sup> Ibid. , h. 62

- c. Bersihkan bagian pergelangan tangan, punggung tangan, sela-sela jari, dan kuku.
- d. Basuh tangan sampai bersih dengan air yang mengalir.<sup>18</sup>

Manfaat mencuci tangan:

- a. Membunuh kuman penyakit yang ada ditangan
- b. Mencegah penularan penyakit seperti diare, kolera disentri, typhus, kecacingan, penyakit kulit, infeksi saluran pernafasan Akut (ISPA), flu burung atau Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)
- c. Tangan menjadi bersih dan bebas dari kuman.<sup>19</sup>

Selain mencuci tangan dengan air bersih mengalir dan menggunakan sabun perilaku terhadap kebersihan diri/pribadi harus dijaga adapun Upaya pertama agar seseorang selalu dalam keadaan sehat yaitu dengan menjaga kebersihan diri sendiri atau kebersihan pribadi. Kebersihan pribadi segala usaha dan tindakan seseorang untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri dalam batas-batas kemampuannya, agar mendapatkan kesenangan hidup dan mempunyai tenaga kerja yang sebaik-baiknya.

Hal ini dilakukan agar setiap orang mengetahui manfaat dari kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya meningkatkan kualitas hidup sehat.<sup>20</sup>

Usaha-usaha yang dapat dilakukan dalam upaya menjaga kebersihan pribadi, antara lain :

- a. Mandi dua kali dalam sehari

Memelihara kebersihan badan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Kegiatan ini dilakukan karena didalam tubuh bisa menjadi sarang penyakit apabila tidak diadakan pembersihan.<sup>21</sup>

---

<sup>18</sup> Atikah Proverawati & Eni Rahmawati, "*PHBS*"..., h. 73

<sup>19</sup> Anik Maryunani, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat...*, h. 90-91.

<sup>20</sup> Giri Wiarto, *Budaya Hidup Sehat*, (Surakarta: Goysen Publshing, 2012), h. 9

<sup>21</sup> *Ibid.*, h. 10-12

Keringat yang keluar sebagian menempel pada permukaan kulit. Lama kelamaan keringat itu akan semakin menumpuk. Jika tidak dibersihkan, debu dan kotoran dari luar tubuh akan ikut menempel di kulit. Penumpukan ini bisa menjadi sarang bagi kuman-kuman penyakit yang bisa mengganggu kesehatan.

Oleh karena itu, kotoran dan keringat harus rutin dibersihkan dengan cara mandi. Dengan mandi, kulit menjadi bersih dan bebas kuman. Kulit pun sehat. Sebaiknya mandi dilakukan dua kali sehari atau tergantung kebutuhan. Jika memang tubuh lebih sering kotor, dapat mandi lebih dari itu.

Tata cara mandi sebagai berikut.

1. Menyiram tubuh dengan air secara merata.
2. Bersihkan tubuh dengan sabun. Gunakan sabun yang mengandung formula antibakteri agar kuman-kuman mati.
3. Gunakan sabun yang memiliki tingkat keasman atau PH normal. Jangan gunakan sabun yang terlalu keras karena dapat menyebabkan merusakkan kulit.
4. Gosok tubuh dengan tangan atau dengan alat bantu, seperti sea sponge.
5. Jangan lupa bersihkan daerah-daerah yang biasanya banyak kotoran terutama daerah lipatan, misalnya ketiak, siku, dan leher.
6. Bilas tubuh hingga bersih.<sup>22</sup>

b. Menjaga kebersihan rambut, kuku, hidung, dan telinga

Memelihara kesehatan rambut pada hakekatnya adalah dengan menjaga kesehatan kulit kepala, vitamin A merupakan vitamin yang paling penting untuk menjaga kesehatan kulit kepala dan sekaligus mencegah kerontokan. Dalam menjaga kesehatan kulit kepala hendaknya selalu memperhatikan kebersihan rambut. Membersihkan rambut dengan cara mencuci haruslah dilakukan secara seksama, sehingga kotoran-kotoran yang melekat di rambut dan di kulit kepala dapat terangkat.

---

<sup>22</sup> Iswanto, *Pola Hidup Sehat Dalam Keluarga* (Jakarta: PT Sunda Kelapa Pustaka, 2007) h.18

Pertumbuhan rambut pada tiap orang sangat bergantung pada keadaan tubuh orang tersebut. Banyak penyakit yang dapat mempengaruhi keutuhan rambut. Kelainan rambut tersebut berupa rambut rontok, rambut putih dan rambut merah. Oleh karena itu sebaiknya kesehatan rambut haruslah selalu dijaga agar didapatkan manfaat seutuhnya dari rambut. Manfaat rambut yaitu sebagai pelindung kepala dari suhu dan memberi keindahan/estetika.

Demikian juga dengan kuku, hidung dan telinga. Kuku dapat memanjang dengan sendirinya. Ketika memegang sesuatu, mengambil sebongkah tanah misalnya. Secara tidak sadar terdapat puluhan anak cacing yang masuk kedalam sela-sela kuku. Apabila kita makan dan lupa mencuci tangan, maka puluhan anak cacing tersebut akan ikut masuk ke dalam tubuh dan akan mengakibatkan berbagai penyakit, misalnya diare.<sup>23</sup>

Begitu juga dengan hidung dan telinga. Hidung merupakan salah satu alat panca indera yang berguna untuk alat penciuman dan sebagai alat pernapasan, yaitu tempat keluar dan masuk udara ke dalam paru-paru. Dalam lubang hidung terdapat rambut yang menempel pada dinding hidung dan selalu basah. Kotoran udara yang masuk disaring oleh bulu-bulu hidung. Oleh karena itu, dalam menjaga kebersihan hidung, kita harus rajin membersihkan kotoran-kotoran yang ada dalam hidung kita. Bila perlu gunakanlah masker jika akan bepergian jauh atau sedang beraktifitas di tempat yang berdebu. Telinga harus selalu dibersihkan dari benda-benda yang mengganggu. Dalam membersihkan telinga, gunakanlah bahan yang lembut, seperti *cotton bud*. Jangan terlalu dalam ketika membersihkannya, karena akan merusak gendang telinga.<sup>24</sup>

c. Menggosok gigi ketika hendak tidur dan pada pagi hari setelah bangun tidur

Mulut termasuk didalamnya lidah dan gigi merupakan sebagian dari alat pencernaan makanan. Gigi merupakan alat yang penting dalam pencernaan

---

<sup>23</sup> Djoned Soetatmo, *Kesehatan Pribadi*, (Jakarta: Rora Karya, 1979), h. 43

<sup>24</sup> Achmad Andang Wahyu Bawa, *Budaya hidup sehat...*, h. 10

makanan. Makanan yang masuk ke dalam mulut dilembutkan dengan gigi. Gigi - gigi yang sehat diperlukan dalam upaya mewujudkan kesehatan badan seluruhnya.

Dengan seringnya makanan masuk kedalam mulut maka kebersihan mulut dan gigi secara teratur harus selalu dijaga. Hal ini penting untuk selalu diperhatikan mengingat gigi sangat rawan terserang bakteri atau penyakit yang dapat megakibatkan gigi berlubang, karang gigi dan bahkan gusi bengkak.<sup>25</sup>

Cara menjaga kebersihan gigi dapat dilakukan dengan cara:

- 1) Menggosok gigi paling sedikit 3x sehari dan waktu menggosok gigi ialah segera setelah makan.
- 2) Jangan makan dan minum yang terlalu panas. Jangan makan panas segera setelah minum yang dingin atau sebaliknya
- 3) Jangan membiarkan mengigit yang terlalu keras (tulang, es batu dll)
- 4) Selalu memeriksakan gigi ke Puskesmas secara teratur.<sup>26</sup>

d. Memakai pakaian yang bersih dan serasi

Pakaian adalah suatu benda yang dipakai untuk menutup badan (melindungi sebagian tubuh). Pakaian harus dipilih dengan memperhatikan kebersihan dan keserasian dengan badan serta kegiatan atau aktivitas yang akan dilakukan.<sup>27</sup>

Pakaian digunakan untuk menutupi dan melindungi tubuh kita dari sinar matahari, kotoran, dan debu. Selain itu, pakaian berguna untuk menutup aurat, serta sebagai sarana memperindah seseorang dalam penampilan. Oleh karena itu, kalian harus memperhatikan kebersihan pakaian yang kita pakai agar jangan menjadi sumber penyakit karena tidak dirawat atau dijaga kebersihannya.

Adapun cara merawat dan menjaga kebersihan pakaian adalah sebagai berikut.

1. Pakaian yang sudah kotor segera dicuci dengan air sabun sampai bersih.

---

<sup>25</sup> Djoned Soetatmo, *Kesehatan Pribadi...*, h. 94

<sup>26</sup> *Ibid*, h. 90

<sup>27</sup> *Ibid*, h. 103

2. Jemurlah pakaian hingga kering. Sebaiknya pakaian berwarna dijemur ditempat yang terlindung dari sinar matahari langsung agar warnanya tidak cepat pudar.
3. Setelah kering pakaian disetrika dan dilipat dengan rapi.
4. Berilah pewangi agar pakai tetap harum meskipun disimpan lama di lemari.
5. Pakaian yang tebal sebaiknya digantung dalam lemari.
6. Lemari pakaian diberi pengharum secara berkala.
7. Lemari diberi sejenis kapur barus untuk mencegah jamur, kecoa, dan kutu yang dapat mengakibatkan bau apak (tidak sedap).<sup>28</sup>

Untuk mencegah pakaian agar tidak mudah kotor, pakailah pakaian sesuai tempatnya. pakailah pakaian sehari-hari untuk bermain dirumah. Jangan memakai seragam sekolah saat bermain di rumah. Hal itu dapat menyebabkan pakaian cepat rusak dan kotor. Menjaga kebersihan pakaian dapat dilakukan dengan bermain ditempat yang bersih.

Cara mencuci pakaian yang benar ialah:

- 1) Kaos dicuci hati-hati agar benang tidak tertarik-tarik oleh kuku/cincin kita
- 2) Pisahkan pakaian yang sangat kotor
- 3) Pakaian putih dicuci tersendiri lebih dulu
- 4) Pakailah sabun sampai berbusa
- 5) Untuk yang kotor sekali dapat dipakai sikat halus
- 6) Bilas menggunakan air bersih beberapa kali.<sup>29</sup>

## **2. Membuang Sampah pada Tempatnya**

Sampah merupakan salah satu penyebab tidak seimbangnya lingkungan hidup, yang umumnya terdiri dari komposisi sisa makanan, daun-daun, plastik, kain bekas, karet, dan lain-lain. Sampah dapat merugikan jika tidak dibuang pada

---

<sup>28</sup> Achmad Andang Wahyu Bawa, *Budaya hidup sehat...*, h.13

<sup>29</sup> Djoned Soetatmo, *Kesehatan Pribadi...*, h. 111

tempatnyanya sehingga dapat mengganggu kesehatan manusia. Bila dibakar akan menimbulkan pengotoran udara sekitar.

Selain itu apabila kita membuang sampah disungai maka dapat mengakibatkan banjir juga mencemari sumber air permukaan karena pembusukan sampah tersebut. Jadi pada kenyataannya, sampah telah mencemari tanah, badan air dan udara dalam kota.<sup>30</sup>

Sampah merupakan material sisa yang tidak diinginkan setelah berakhirnya suatu proses. Sampah merupakan media menumpuknya bakteri dan virus penyebab penyakit. Penyakit diare, kolera, tifus dapat menyebar dengan cepat karena virus yang berasal dari sampah dengan pengelolaan tidak tepat dapat bercampur dengan sumber air minum..

Jenis sampah: Sampah ada dua macam. Sampah yang bisa hancur apabila ditimbun dengan tanah, dan sampah yang tidak bisa hancur apabila ditimbun dengan tanah. Contoh sampah yang dapat hancur apabila ditimbun dengan tanah; kertas, daun-daunan, dan sayuran. Contoh sampah yang tidak hancur apabila ditimbun dengan tanah; plastik, kaleng, ban bekas botol.<sup>31</sup>

Berikut manfaat yang didapatkan jika kita membuang sampah pada tempatnya :

1) Menjaga kebersihan

Bersih pangkal sehat, jika menginginkan diri sendiri, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk sehat, maka kebersihan yang harus menjadi awal untuk mencapai tujuan tersebut.

2) Mencegah banjir

Banjir merupakan bencana. Sampah yang berhamburan bisa menghambat aliran air dan resapan air. Perlu diperhatikan disini, agar setiap keluarga menyediakan bak sampah, agar bisa meminimalisir sampah berhamburan di tempat yang tidak seharusnya.

---

<sup>30</sup> Atikah Proverawati & Eni Rahmawati, “PHBS”..., h 123

<sup>31</sup> Helmi Kasturi, *Penanggulangan Sampah*, (Balikpapan: CV Nadia Sarana Utama, 2007), h. 2-3



3) Mencegah bau tidak sedap

Bau tidak sedap dari sampah yang dihasilkan sangat mengganggu dan mengundang bibit penyakit ke dalam tubuh manusia pada khususnya.

4) Agar terlihat rapi dan indah

Kerapian dan keindahan dambaan setiap orang dalam mengelola lingkungan sekitar. Sampah bisa merusak pandangan dan membuat hati menjadi tidak nyaman ketika sampah bertebaran dimana-mana.

5) Memudahkan daur ulang sampah

Sudah banyak yang bisa dihasilkan dari manfaat sampah yang dipilih dan diolah kembali menjadi produk berguna. Semakin banyak kita peduli akan bermanfaatnya membuang sampah pada tempatnya, maka akan membantu program dan proses daur ulang sampah menjadi baik.

6) Mencegah kerusakan tanah dan air

Sampah yang berasal dari logam, kimia atau plastik bisa merusak unsur tanah dan air sehingga kemurnian dan kesuburan dari tanah dan air semakin tercemar. Dengan selalu membuang sampah tersebut pada tempatnya, maka kita akan mengurangi peluang tercemarnya tanah dan air yang selalu menjadi salah satu penopang hidup.

Membuang sampah pada tempatnya merupakan perbuatan baik yang positif yang harus dijadikan sebagai suatu kebiasaan sehari-hari agar dapat menjadi teladan bagi orang lain. Untuk mendukung kegiatan PHBS, disekolah hendaknya tersedia tempat pembuangan sampah yang tertutup di setiap ruangan serta adanya tempat pembuangan sampah disekolah.

Selain membuang sampah pada tempatnya perilaku terhadap kebersihan lingkungan juga sangat penting dalam mencapai derajat kesehatan yang baik, manusia dalam kehidupan sehari-harinya haruslah selalu mempraktekkan pola hidup bersih dan sehat secara teratur. Selain itu dalam upaya mewujudkan hidup sehat maka diperlukan pula kondisi lingkungan yang baik dan sehat. Oleh karena itu kondisi lingkungan perlu diperhatikan benar-benar agar tidak merusak kesehatan. Perilaku terhadap lingkungan adalah respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan terhadap kesehatan lingkungan. Manusia selalu

hidup dan selalu berada di suatu lingkungan seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar dan tempat untuk melakukan suatu aktivitas jasmani dan olahraga.

Perilaku terhadap kebersihan lingkungan merupakan respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia. Selanjutnya dijelaskan perilaku kesehatan lingkungan itu sendiri antara lain mencakup:

- a. Perilaku sehubungan dengan air bersih, termasuk didalamnya komponen, manfaat, dan penggunaan air bersih untuk kepentingan kesehatan.
- b. Perilaku sehubungan dengan pembuangan air kotor, yang menyangkut segi-segi *hygiene* pemeliharaan teknik, dan penggunaannya.
- c. Perilaku sehubungan dengan limbah, baik limbah padat maupun limbah cair. Termasuk di dalamnya sistem pembuangan sampah dan air limbah, serta dampak pembuatan limbah yang tidak baik.
- d. Perilaku sehubungan dengan rumah yang sehat, yang meliputi ventilasi, pencahayaan, lantai, dan sebagainya.
- e. Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang-sarang nyamuk (*vector*) dan sebagainya.<sup>32</sup>

Dengan menyadari akan arti pentingnya kebersihan lingkungan jelas bahwa kesehatan lingkungan merupakan salah satu upaya yang bersifat pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah.

Sedangkan perilaku yang termasuk kategori sehat adalah:

### **1. Mengonsumsi Jajanan di Kantin Sekolah**

Kebiasaan jajan sembarangan termasuk gaya hidup yang tidak sehat. Saat jajan kita tidak mengetahui tentang makanan yang kita makan. Oleh karena itu, jika memang kita harus jajan sebaiknya bersikap hati-hati dalam memilih jajanan. Apalagi saat ini banyak beredar penggunaan bahan-bahan berbahaya dalam makanan jajanan.

---

<sup>32</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan & Perilaku Kesehatan...*, h. 137-138

Kebiasaan jajan ini banyak dilakukan terutama kalangan anak-anak. Kondisi ini semakin berbahaya mengingat anak-anak merupakan aset yang berharga bagi bangsa. Sekarang ini anak sudah terbiasa jajan. Ini salah satunya karena orang tua membekali anak dengan uang saku dan tidak memberinya bekal makanan sehat dari rumah.<sup>33</sup>

Mengonsumsi makanan sehat merupakan suatu keharusan, terutama bagi anak usia sekolah yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Sehingga makanan sehat yang mengandung banyak zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh mereka. Kandungan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral serta serat yang cukup dapat membantu tumbuh kembang anak usia sekolah lebih optimal.

Masih banyak kantin sekolah yang menyediakan lebih banyak jajanan hasil pabrik daripada jajanan hasil buatan tangan yang lebih sehat. Hal ini membuat siswa lebih memilih yang menarik dari segi kemasan, padahal kemasan pabrik yang dibuang merupakan sampah yang membutuhkan waktu yang lama dalam proses penguraiannya.

Warga sekolah terutama siswa harus lebih selektif lagi dalam memilih jajanan yang sehat, hal ini menjadi pekerjaan rumah untuk para orang tua dan guru untuk memberikan pengetahuan kepada anak untuk memilih jajanan yang sehat ketika di kantin sekolah. Alangkah baiknya jikalau para orang tua membuatkan bekal untuk anak sehingga anak tidak perlu jajan makanan yang tidak diketahui bahan dan proses pembuatannya.

Untuk mendukung kegiatan PHBS, di sekolah haruslah terdapat kantin sekolah yang memenuhi syarat kesehatan. Adanya pembinaan dan komitmen dari kepala sekolah dan guru terhadap pengelola kantin sekolah juga merupakan hal yang sangat diperlukan agar pengelola kantin sekolah dapat menyediakan lebih banyak jajanan yang bersih dan sehat.

Makanan sehat adalah makanan yang seimbang. Makanan yang seimbang merupakan makanan yang memiliki zat gizi atau nutrisi yang cukup bagi tubuh.

---

<sup>33</sup> Iswanto, *Pola Hidup Sehat Dalam Keluarga...*, h. 39

Misalnya karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air. Makanan sehat juga merupakan makanan yang terhindar dari bibit-bibit penyakit dan harus bebas dari kuman-kuman yang membawa penyakit berbahaya bagi tubuh.<sup>34</sup>

## **2. Olahraga yang Teratur dan Terukur**

Berolahraga itu sangatlah penting untuk pertumbuhan, kesehatan dan kekuatan tubuh. Berolahraga yang sehat dilakukan tiga sampai lima kali dalam seminggu. Kebiasaan berolahraga dengan teratur adalah kebiasaan hidup sehat. Olahraga jalan pagi atau lari pagi adalah olahraga yang sehat karena udara pada adalah bersih dan segar serta baik untuk kesehatan tubuh.<sup>35</sup>

Melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental, dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari.<sup>36</sup>

Pada dasarnya kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya maka dari itu dibutuhkan kesadaran dan peran khusus dari dalam diri sendiri. Usaha tersebut adalah dengan mengupayakan agar setiap individu maupun kelompok selalu melakukan atau mempraktikkan perilaku yang teratur dalam kehidupan sehari-harinya, sehingga dalam pencapaian berperilaku hidup bersih dan sehat tercapai dengan baik.

Untuk itu agar dapat dicapai suatu kesehatan yang baik, dan lebih meningkatkan kegiatan jasmani yang seimbang, maka hal yang terpenting untuk dilakukan adalah mengurangi hidup yang kurang teratur, seperti keseringan melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat.

Selain itu dalam upaya melakukan perilaku hidup yang teratur, setiap hari sebaiknya selalu melakukan aktifitas fisik minimal 30 menit. Aktifitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga

---

<sup>34</sup> Giri Wiarto, *Budaya Hidup Sehat...*, h. 128

<sup>35</sup> Endyah Murniati, "*Aku Tau Tentang*"..., h 92

<sup>36</sup> Anik Maryunani, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat...*, h. 108

yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aktifitas fisik yang dapat dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari yaitu : berjalan kaki, berkebun, kerja tani, mencuci pakaian, mencuci mobil, mengepel lantai, naik turun tangga, membawa belanjaan dan berolahraga.

Aktifitas fisik yang dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari bermanfaat untuk menyehatkan jantung, paru-paru serta alat tubuh lainnya. Namun dengan kesibukan, keasyikan dan kehausan dalam kehidupan “duniawi”, sering menyebabkan seseorang menjadi kurang gerak, disertai stress yang dapat mengundang berbagai penyakit non-infeksi diantaranya adalah penyakit jantung-pembuluh darah (penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan stroke). Hal ini banyak dijumpai pada kelompok usia muda, tua dan lanjut, khususnya yang tidak melakukan olahraga dan atau tidak menjalankan pola hidup sehat.

Olahraga adalah kebutuhan hidup bagi orang yang mau berfikir. Bila olahraga sudah menjadi kebutuhan, maka mereka akan merasa rugi manakala tidak dapat melakukan olahraga.<sup>37</sup>

Keuntungan melakukan aktivitas fisik secara teratur yaitu:

- 1) Terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dll.
- 2) Berat badan terkendali
- 3) Otot lebih lentur dan tulang lebih kuat
- 4) Bentuk tubuh menjadi bagus
- 5) Lebih percaya diri
- 6) Lebih bertenaga dan bugar
- 7) Secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik.<sup>38</sup>

---

<sup>37</sup> Atikah Proverawati & Eni Rahmawati, “PHBS”..., h. 93

<sup>38</sup> *Ibid.*, h. 98

### 3. Memberantas Jentik Nyamuk

Jentik nyamuk merupakan cikal bakal nyamuk, jika tidak segera diberantas maka hasil yang didapat adalah banyak nyamuk dilingkungan. Nyamuk merupakan salah satu pembawa bakteri dan virus penyebab penyakit, sehingga keberadaan nyamuk haruslah diberantas. Pemberantasan jentik bertujuan untuk menekan laju pertumbuhan nyamuk sehingga terhindar dari penyakit yang diakibatkan oleh gigitan nyamuk.

Cara kegiatan memberantas jentik nyamuk dikenal dengan 3 M, yaitu :

- 1) Menguras dan menyikat tempat-tempat penampungan air seperti bak mandi/WC, tatakan kulkas, tatakan pot kembang, dan tempat air minum.
- 2) Menutup rapat-rapat tempat penampungan air seperti gentong air/tempayan dan tempat air suci.
- 3) Mengubur atau menyingkirkan barang-barang bekas yang dapat menampung air hujan seperti kaleng bekas, ban bekas, botol bekas, dll.

Selain 3M, cara pengendalian nyamuk juga dapat dilakukan dengan cara :

- 1) Menggunakan kelambu ketika tidur
- 2) Memakai obat yang dapat mencegah gigitan nyamuk
- 3) Menghindari kebiasaan menggantung pakaian di dalam kamar
- 4) Mengupayakan pencahayaan dan ventilasi yang memadai
- 5) Memperbaiki saluran dan talang air yang rusak
- 6) Menaburkan bubuk pembunuh jentik di tempat yang sulit dikuras
- 7) Memelihara ikan pemakan jentik di kolam dan bak penampung air
- 8) Menanam tumbuhan pengusir nyamuk.<sup>39</sup>

Untuk mendukung kegiatan PHBS, di sekolah hendaknya memiliki bak penampung air yang memenuhi syarat kesehatan, serta warga sekolah haruslah menggunakan bak penampung air yang bebas jentik nyamuk.

---

<sup>39</sup> Atikah Proverawati & Eni Rahmawati, "PHBS"..., h. 82-83.

#### 4. Tidak Merokok di Sekolah

Rokok ibarat pabrik bahan kimia. Dalam satu batang rokok yang dihisap akan dikeluarkan sekitar 4.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya yang paling berbahaya adalah bikotin, tar, dan Carbon Monoksida (CO).<sup>40</sup>

Kebiasaan siswa dalam kehidupan sehari-hari bila diperhatikan banyak dipengaruhi oleh kebiasaan hidup sehari-hari siswa tersebut. Kebiasaan baik maupun buruk biasanya berlangsung tanpa disadari oleh siswa yang bersangkutan. Kebiasaan yang telah terbentuk dan menjadi bagian kehidupan sehari-hari sangat sukar diubah.

Kebiasaan - kebiasaan buruk yang perlu dihindari adalah merokok kebiasaan merokok di kalangan siswa di Indonesia cenderung mengalami peningkatan sebagai akibat gencarnya promosi rokok diberbagai media. Industri rokok pada saat ini sudah masuk pada tahap pemberi sponsor pada kegiatan anak muda, seperti konser musik dan olah raga. Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa untuk mencoba merokok antara lain pengaruh lingkungan, keluarga, teman, promosi, gaya hidup dan coba-coba.

Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat, oleh karena itu perlu dilakukan berbagai upaya pengamanan. Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang sekitar 120 milimeter dengan diameter sekitar 10 milimeter yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lain.<sup>41</sup>

Perokok aktif adalah orang yang mengkonsumsi rokok secara rutin dengan sekecil apapun walaupun itu Cuma 1 batang dalam sehari. Sedangkan perokok pasif adalah orang yang bukan perokok tapi menghirup asap rokok orang lain atau orang yang berada dalam satu ruangan tertutup dengan orang yang sedang merokok.<sup>42</sup>

Merokok baik secara aktif maupun pasif membahayakan tubuh, seperti

- 1) Menyebabkan kerontokan rambut

---

<sup>40</sup> Anik Maryunani, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat...*, h. 108

<sup>41</sup> Bambang Trim, *Merokok Itu Konyol*, (Jakarta: Ganeca Exact, 2006) h. 2

<sup>42</sup> Atikah Proverawati & Eni Rahmawati, "*PHBS*"..., h. 103

- 2) Gangguan pada mata, seperti katarak
- 3) Kehilangan pendengaran lebih awal dibanding bukan perokok
- 4) Menyebabkan paru paru kronis
- 5) Merusak gigi dan menyebabkan bau mulut yang tidak sedap
- 6) Menyebabkan stroke dan serangan jantung
- 7) Tulang lebih mudah patah
- 8) Menyebabkan kanker kulit
- 9) Menyebabkan kemandulan dan impotensi
- 10) Menyebabkan kanker rahim dan keguguran.<sup>43</sup>

Faktor-faktor yang memperngaruhi kebiasaan merokok adalah sebagai berikut :

1) Orang Tua

Karena kesibukan dalam hal sosial dan ekonomi yang sangat tinggi, sehingga banyak anak-anak dibawah umur sangat mudah mendapatkan rokok. Hal ini disebabkan para orang tua membiarkan anak-anaknya bergaul dengan bebas, serta tidak memperhatikan apa kebiasaan yang dilakukan oleh anaknya setiap hari. Selain itu mungkin juga dipengaruhi oleh orang tua yang memiliki kebiasaan merokok.

2) Lingkungan sekitar

Lingkungan sekitar dapat juga berupa iklan, banyak sekarang ini iklan-iklan rokok yang ditayangkan di media cetak maupun eletronik. Karena seseorang ingin seperti iklan tersebut, maka ia mencoba untuk merokok.

3) Kepribadian

Seseorang mencoba merokok karena ada beberapa hal diantaranya, merasa malu kepada teman-teman/orang lain, membebaskan rasa bosan, menahan diri dari tekanan jiwa dan biar dikatakan lelaki sejati.<sup>44</sup>

Siswa pada usia Sekolah Dasar, masuk dalam tahapan dimana pada usia tersebut sangat rentan terhadap pengaruh dari luar, seperti halnya pengaruh dari

---

<sup>43</sup> *Ibid.*, h. 105

<sup>44</sup> Giri Wiarto, *Budaya Hidup Sehat...*, h. 110



lingkungan seperti orang tua dan teman. Oleh karena itu siswa di Sekolah Dasar dapat menjadi sasaran empuk bagi industri rokok karena industri rokok memanfaatkan karakteristik siswa yang erat dengan rasa ingin tahu dan mudah terpengaruh oleh teman.

Perilaku merokok di antara siswa di usia Sekolah Dasar ini biasanya melalui tahap-tahap persiapan sampai kecoba-coba, selanjutnya menjadi perokok tetap dan akhirnya menjadi ketagihan nikotik. Kebanyakan seseorang memulai kebiasaan merokok karena ikut-ikutan teman, selain karena terpengaruh oleh *image* yang diciptakan oleh produsen rokok (misalnya, dengan menggunakan idola sebagai bintang iklan) atau karena punya orang tua perokok. Kerugian yang ditimbulkan rokok sangat banyak bagi kesehatan, karena nikotin di dalam rokok akan mempengaruhi susunan saraf yang mampu merangsang pembentukan *dopamine*. Zat ini sendiri mampu memberikan efek ketenangan. Slogan yang biasanya di Sekolah, Puskesmas, Rumah Sakit atau yang digunakan dalam kampanye anti merokok tidak ada artinya. Tanpa mereka sadari ataupun sadar sesungguhnya merokok sangat berbahaya bagi kesehatan paru-paru. Selain itu juga beresiko penyakit kanker rongga mulut, kerongkongan, kandung kencing, ginjal, lambung dan rahim.<sup>45</sup>

## **5. Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan Setiap 6 Bulan Sekali.**

Menurut Sunarto dalam kehidupan anak ada dua proses yang beroperasi secara kontinu yaitu pertumbuhan dan perkembangan. Pertumbuhan berkaitan dengan perubahan kuantitatif yang menyangkut peningkatan ukuran dan struktur biologis. Pertumbuhan adalah perubahan secara fisiologis sebagai hasil dari proses pematangan fungsi-fungsi fisik yang berlangsung secara normal pada anak yang sehat, dalam perjalanan waktu tertentu. Hasil pertumbuhan antara lain berwujud bertambahnya

---

<sup>45</sup> *Ibid.*, h. 116

ukuran-ukuran kuantitatif badan anak, seperti tinggi, berat, dan kekuatannya.<sup>46</sup>

Mengonsumsi makanan sehat merupakan suatu keharusan, terutama bagi anak usia sekolah yang berada dalam tahap pertumbuhan tinggi badan dan perkembangan berat badan.

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Sedangkan tinggi badan adalah ukuran tubuh dalam sisi tingginya yang diukur dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun.

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia sekolah sangatlah pesat, sehingga diperlukan pencatatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara rutin.

Dengan mengetahui berat badan dan tinggi badan seseorang maka akan dapat diperkirakan tingkat kesehatan atau gizinya. Berat badan dan tinggi badan dianjurkan untuk mengukur keadaan gizi karena :

- a. Mudah dilihat.
- b. Memberikan gambaran keadaan gizi pada saat sekarang dan bila dilakukan secara periodik, yaitu minimal setiap 6 bulan sekali pada anak-anak akan dapat memberikan gambaran yang baik tentang pertumbuhan anak.
- c. Ketelitian pengukuran tidak dipengaruhi oleh keterampilan yang mengukur.
- d. Alat ukur mudah diperoleh.

Beberapa hal yang mempengaruhi berat badan dan tinggi badan di antaranya adalah makanan dan minuman. Dalam sehari tubuh manusia membutuhkan gizi lengkap seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral.

Untuk mendukung kegiatan PHBS, di sekolah hendaknya terdapat jadwal menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan serta sekolah harus memiliki sarana untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan.

---

<sup>46</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi belajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2011), h. 118

Sedangkan yang termasuk ke dalam perilaku hidup bersih dan sehat adalah:

### **1. Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat.**

Jamban adalah suatu ruangan yang mempunyai fasilitas pembuangan kotoran manusia yang tersiri atas tempat jongkok atau tempat duduk dengan leher angsa (*ceplung*) yang di lengkapi dengan unit penampungan kotoran dan air untuk membersihkannya.

Jenis-jenis jamban yang digunakan:

- a. Jamban *ceplung* adalah jamban yang penampungannya berupa lubang yang berfungsi menyimpan kotoran/tinja kedalam tanah dan mengendapkan kotoran kedasar lubang. Untuk jamban *ceplung* diharuskan ada penutup agar tidak berbau.
- b. Jamban tangki septik / leher angsa adalah jamban berbentuk leher angsa yang penampungannya berupa tangki septik kedap air yang berfungsi sebagai wadah proses penguraian / dekomposisi kotoran manusia yang dilengkapi dengan resapan.

Alasan mengapa harus menggunakan jamban:

- a. Menjaga lingkungan bersih, sehat, dan tidak berbau.
- b. Tidak mencemari sumber air yang ada disekitarnya.
- c. Tidak mengundang datangnya lalat atau serangga yang dapat menjadi penular penyakit diare, kolera disentri, Typus, kecacingan, penyakit saluran pencernaan, penyakit kulit, dan keracunan.

Syarat-syarat jamban yang sehat:

- a. Tidak mencemari sumber air minum (jarak antara sumber air minum dengan lubang penampungan minimal 10 meter)
- b. Tidak berbau
- c. Kotoran tidak dapat di jamah oleh serangga dan tikus

- d. Tidak mencemari tanah sekitarnya
- e. Mudah dibersihkan dan aman digunakan
- f. Di lengkapi dinding dan atap pelindung
- g. Penerangan dan ventilasi yang cukup
- h. Lantai kedap air dan luas ruangan memadai
- i. Tersedia air, sabun, dan alat pembersih

Cara memilih jamban yang sehat:

- a. Lantai jamban hendaknya selalu bersih dan tidak ada genangan air
- b. Bersihkan jamban secara teratur sehingga ruang jamban dalam keadaan bersih
- c. Di dalam jamban tidak ada kotoran yang terlihat
- d. Tidak ada serangga, (kecoa, lalat) dan tikus yang berkeliaran
- e. Tersedia alat pembersih (sabun, sikat, dan air bersih)
- f. Bila ada kerusakkan, segera diperbaiki.<sup>47</sup>

#### **D. Karakteristik Siswa Madrasah ibtdaiyah**

Karakteristik anak usia MI ditandai oleh tiga dorongan ke luar yang besar yaitu (1) kepercayaan anak untuk keluar rumah dan masuk dalam kelompok sebaya (2) kepercayaan anak memasuki dunia permainan dan kegiatan yang memerlukan keterampilan fisik, dan (3) kepercayaan mental untuk memasuki dunia konsep, logika dan simbolis dan komunikasi orang dewasa.<sup>48</sup>

Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelumnya dan sesudahnya. Masa ini menurut Suryobroto dapat diperinci menjadi dua fase, yaitu :

---

<sup>47</sup> Anik Maryunani, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat...*, h. 93-96.

<sup>48</sup> Rusmaliah, "Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Dalam Menghargai Peninggalan Sejarah Melalui Model Pembelajaran Make A Match di Kelas IV MIN Andaman II Kecamatan Anjir Pasar Kabupaten Barito Kuala", Skripsi, Fakultas Tarbiyah IAIN Banjarmasin, 2013, h. 10.

1. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira umur 6 atau 7 sampai umur 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain seperti berikut:
  - a. Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
  - b. Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
  - c. Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut nama sendiri).
  - d. Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
  - e. Apabila tidak dapat menyelesaikan masalah suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
  - f. Pada masa ini (terutama usia 6,0-8,0 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.
  
2. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9 atau 10 sampai kira-kira umur 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini ialah:
  - a. Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
  - b. Amat realistik ingin mengetahui, ingin belajar.
  - c. Menjelang masa akhir ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
  - d. Sampai kira-kira umur 11,0 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
  - e. Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.

- f. Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.<sup>49</sup>

Menurut Havighurst dalam buku Mulyani Sumantri tugas perkembangan pada masa kanak-kanak dan pada masa anak meliputi:

Tugas perkembangan pada masa kanak-kanak:

1. Belajar berjalan.
2. Belajar makan makanan padat.
3. Belajar mengendalikan gerakan badan.
4. Mempelajari peran yang sesuai dengan jenis kelaminnya.
5. Memperoleh stabilitas fisiologis.
6. Membentuk konsep-konsep sederhana tentang kenyataan sosial dan fisik.
7. Belajar menghubungkan diri secara emosional dengan orang tua, kakak, adik, dan orang lain.
8. Belajar membedakan yang benar dan salah.

Tugas perkembangan masa anak:

1. Mempelajari keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan tertentu.
2. Membentuk sikap tertentu terhadap diri sendiri sebagai organisme yang sedang tumbuh.
3. Belajar bergaul secara rukun dengan teman sebaya.
4. Mempelajari peranan yang sesuai dengan jenis kelamin.
5. Membina keterampilan dasar membaca, menulis dan berhitung.
6. Mengembangkan konsep-konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.
7. Membentuk kata hati, moralitas, dan lain-lain.
8. Memperoleh kebebasan diri.

---

<sup>49</sup> Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi belajar...*, h. 123-126

## **E. Fungsi Madrasah dalam Pembinaan Kebiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa**

Madrasah adalah institusi pendidikan kedua setelah pendidikan dalam keluarga. Madrasah memiliki fungsi untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi hereditas anak, transmisi nilai, dan transformasi ilmu pengetahuan

Dalam perspektif lain, madrasah sedikitnya memiliki tiga fungsi, yaitu (1) pengajaran, (2) pembinaan nilai, moral, dan sikap, dan (3) keteladanan.

### **a. Fungsi Pengajaran**

Pengajaran adalah proses penyampaian, pemberian, dan penanaman dan pewarisan ilmu pengetahuan dari seorang guru kepada seorang anak.

Lewat pengajaran ilmu pengetahuan diberikan kepada siswa. Ilmu pengetahuan yang diberikan itu misalnya, matematika, ilmu astronomi, pengetahuan alam, ilmu-ilmu sosial, ilmu-ilmu kealaman, ilmu agama, ilmu kesehatan, ilmu tentang ketuhanan dan hidup, moral dan perilaku hidup selamat dan sehat, dsb.

Salah ilmu pengetahuan yang penting untuk diberikan kepada siswa adalah ilmu kesehatan. Ilmu kesehatan, salah satunya akan membicarakan soal hidup bersih dan sehat. Di sini adalah sejumlah nilai-nilai kesehatan yang harus diinternalisasikan ke dalam diri siswa.

Tugas guru adalah tidak hanya sekadar menyampaikan pentingnya hidup bersih dan sehat. Akan tetapi, yang terpenting adalah bagaimana agar nilai-nilai hidup bersih dan sehat itu menjadi bagian dari kehidupan siswa, tidak hanya sewaktu di sekolah, tetapi juga ketika di rumah.

Jika nilai hidup bersih dan sehat telah tertanam dalam diri pribadi siswa, maka siswa akan memiliki kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini memberikan makna dan bekal bagi kesuksesan hidup. Bersih dan sehat adalah satu nilai kehidupan yang sangat bermakna dan memberi arah bagi kelangsungan

dan kenyamanan hidup siswa. Oleh karena itu, guru hendaknya memasukan materi hidup bersih dan sehat ini dalam berbagai bidang pengajaran.

Pokok bahasan Thaharah dalam mata pelajaran Fiqih sangat erat kaitannya dengan masalah perilaku hidup bersih dan sehat. Sebelum melaksanakan salat, setiap muslim diwajibkan suci badan, pakaian dan tempat dari hadats dan najis. Bahkan, mau thawafpun harus suci. Membaca Al quran disunatkan berwudhu. Maka dari itu, kebersihan sebagian dari iman dan Allah menyenangi orang-orang yang senantiasa memelihara kebersihan (Al Baqarah: 222).

#### b. Fungsi Pembinaan nilai, moral, dan sikap

Madrasah adalah institusi pendidikan yang mencerdaskan. Siswa dicerdaskan secara intelektual, emosional, dan spiritual. Trio kecerdasan ini sangat penting bagi siswa dalam konteks pembangunan pribadi siswa yang utuh menyeluruh.

Pembinaan kepribadian siswa tidak seperti membalik telapak tangan. Ada proses yang cukup panjang. Sebab siswa bukan benda mati. Siswa juga bukan hewan. Pembinaan sikap mental siswa tentu tidak sama dengan pendidikan yang diberikan kepada hewan. Potensi berpikir siswa yang bisa dikembangkan mengharuskan diberikan pendidikan intelektualitas. Ini yang tidak bisa dilakukan terhadap hewan.

Kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi siswa tentu memerlukan langkah-langkah pembinaan sikap mental yang tepat sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Pembinaan kebiasaan siswa berperilaku bersih dan sehat tidak akan pernah selesai kalau hanya bertumpu pada pembelajaran di kelas. Diperlukan pendidikan di luar kelas, yaitu pembiasaan. Melalui sebuah proses dimulai dari dicontohkan, dibiasakan, kemudian didisiplinkan. Siswa yang bermoral adalah siswa yang bersih dan sehat. Sikap mental siswa terpuji adalah sikap mental bersih dan sehat.

#### c. Fungsi Keteladanan

Di madrasah guru adalah teladan. Madrasah adalah ladangnya keteladanan dari guru dan semua tenaga kependidikan. Oleh karena itu, guru harus siap menjadikan dirinya sebagai teladan bagi siswa. Seluruh kepribadian guru adalah



uswatun hasanah.

Idealnya memang guru adalah teladan. Akan tetapi, kenyataan di masyarakat terkadang tidak semua guru mampu menjadikan dirinya sebagai teladan bagi siswa. Di antara sekian banyak guru yang telah mempersiapkan dirinya menjadi teladan bagi siswa, masih ditemukan segelintir guru yang merusak citra guru. Sering didengar guru yang mencabuli siswanya sendiri atau anak orang lain, ikut menjadi pengedar narkoba, dsb.

Meski begitu, harapan besar tentu masih tertumpu kepada guru agar mendidik siswa menjadi anak yang cerdas berakhlak, yang menjunjung tinggi kebersihan dan kesehatan. Oleh karena itu, menjadi guru jangan setengah hati. tidak menjadi guru hanya karena belum mendapatkan pekerjaan yang lebih baik sehingga mendidik siswa setengah hati.

Akhirnya, keteladan itu penting dalam pendidikan. Sebab substansi yang akan dicapai dari proses pendidikan bukanlah kecerdasan intelektual semata. Akan tetapi, kecerdasan sosial dan spiritual adalah terminal terakhir yang ingin dicapai dari proses pendidikan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Fokus dan jenis Penelitian**

Penelitian ini difokuskan pada cara atau usaha-usaha yang dilakukan oleh guru dan pihak madrasah dalam pembinaan hidup bersih dan sehat siswa. Madrasah ibtidaiyah swasta di kota Banjarmasin.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (field research) artinya data-data yang diperlukan digali di lapangan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan paradigma naturalistic-kualitatif, yaitu yang mengacu pada lingkungan alamiah dengan maksud untuk mendapatkan gambaran yang jelas, lengkap, dan nyata, serta utuh tentang konteks dan fenomena yang terjadi di lapangan. Melalui pendekatan ini diharapkan dapat memperoleh gambaran yang holistik tentang pembinaan kebiasaan hidup bersih dan sehat siswa madrasah ibtidaiyah swasta kota Banjarmasin.

Penelitian ini berbentuk penelitian deskriptif kualitatif, dan penggalian data diperoleh dari sumber guru-guru, dan pihak madrasah lainnya.

#### **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada Madrasah Ibtidaiyah Swasta di kota Banjarmasin Kalimantan Selatan yang berjumlah 55 buah. Dari jumlah tersebut, diambil 4 buah madrasah Ibtidaiyah swasta sebagai sampel. Penetapan sampel dengan kriteria sebagai berikut:

- a. Madrasah Ibtidaiyah tersebut terletak di daerah padat penduduk.
- b. Siswa yang bersekolah di madrasah tersebut sangat heterogen, dan kebanyakan dari orangtua yang taraf ekonominya menengah ke bawah atau miskin.
- c. Madrasah Ibtidaiyah tersebut dianggap agak terdepan
- d. dari kebanyakan madrasah Ibtidaiyah yang lain
- e. Madrasah Ibtidaiyah tersebut menjadi contoh bagi madrasah-madrasah Ibtidaiyah swasta yang lain di kota Banjarmasin.

Dengan melihat kriteria tersebut di atas, ditetapkanlah Madrasah Ibtidaiyah swasta di bawah ini yang dijadikan sampel, yaitu:

- a. Madrasah Ibtidaiyah Swasta Nurul Islam, yang beralamat Jl.A. Yani Km.5 RT. 1 No.32 Kecamatan Banjarmasin Timur Kota kode post 70249 Kota Banjarmasin.
- b. Madrasah Ibtidaiyah Swasta Nurul Ulum, yang beralamat Jl. Teluk Tiram Darat RT.14 A No. 3 Banjarmasin Barat Kota Banjarmasin.
- c. Madrasah Ibtidaiyah Swasta Muhammadiyah 2, yang beralamat Jalan Pangeran Rt.1 Sei Kidaung, Kecamatan Banjarmasin Utara Kota Banjarmasin.
- d. Madrasah Ibtidaiyah Swasta Sullamut Taufiq, yang beralamat Jalan Manggis Gang Taufiq Rt.27 No.11 Kecamatan Banjarmasin Timur Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan.

#### C. Data dan Sumber Data

Data yang akan digali dalam penelitian ini adalah data yang berkaitan dengan eksistensi guru dalam berperan membina kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat para siswa Madrasah Ibtidaiyah Swasta di Kota Banjarmasin. Sedangkan sumber datanya, guru-guru Madrasah Ibtidaiyah Swasta di Kota Banjarmasin sebagai informan. kepala Madrasah dan tenaga kependidikan sebagai inorman tambahan.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Sebagai persiapan untuk dijadikan pedoman dalam pengumpulan data, dilakukan pengamatan pendahuluan. Data dari hasil pengamatan pendahuluan ini, dijadikan dasar dalam pembuatan pedoman wawancara, observasi, dan dokumenter. Ketiga teknik ini kemudian digunakan dalam pengumpulan data.

## a. Wawancara

Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Maksud wawancara antara lain adalah untuk merekonstruksi dan mengklarifikasi mengenai kejadian, kegiatan, organisasi, motivasi, perasaan dan lain sebagainya yang berhubungan dengan ruang lingkup penelitian. Teknik dipergunakan wawancara untuk menggali data yang berkenaan dengan usaha-usaha madrasah dalam pembina kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi siswanya. Wawancara dilakukan terhadap responden/informan. Dalam penelitian ini beberapa teknik wawancara yang digunakan antara lain:

### 1) Wawancara Baku Terbuka

Wawancara baku terbuka adalah peneliti melakukan wawancara dengan pertanyaan baku, sejak urutan pertanyaan sampai dengan cara menyampaikan pertanyaan kepada setiap responden/informan. Dalam penggunaan teknik ini sangat diharapkan setelah tiba di lokasi penelitian dan peneliti sudah mengenal ruang lingkup penelitian dengan baik, maka diharapkan penelitian mempersiapkan pertanyaan baku untuk setiap ruang lingkup penelitian.

### 2) Wawancara Informal

Wawancara informal adalah wawancara yang sangat tergantung pada spontanitas peneliti. Oleh karena itu penguasaan penelitian terhadap ruang lingkup penelitian dan kerangka teori yang melandasinya menjadi sangat penting. Dengan penguasaan yang baik terhadap ruang lingkup penelitian serta kerangka teori yang mendasarinya, maka pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti menjadi fokus dan tajam. Dalam melakukan wawancara, peneliti mengakralkan diri dalam lingkungan madrasah yang diteliti hingga kehadiran peneliti diterima secara utuh. sehingga diharapkan dapat memperoleh informasi yang rinci tentang fenomena yang ditangkap peneliti. Oleh karena itu dapat dikatakan penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur dan mendalam terhadap objek sasaran dan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Waktu yang dipilih untuk melakukan wawancara tertentu pada jam-jam sekolah. Dan bahasa yang digunakan untuk

berkomunikasi antara peneliti dengan responden adalah bahasa Indonesia. Dan suasana sengaja dibuat seakrab mungkin agar dapat menjadi rapport.

#### b) Observasi

Observasi dimaksudkan dengan melakukan pengamatan langsung terhadap lokasi dan fenomena yang ternyata di lapangan. Teknik ini dipergunakan dengan mempertimbangkan bahwa dengan mengamati secara langsung terhadap objek yang dijadikan sasaran penelitian, merupakan cara yang paling efektif untuk menguji suatu kebenaran data. Biasanya bila peneliti belum yakin atas kebenaran sebuah data, maka dengan melakukan pengamatan secara langsung, penelitian akan dapat melakukan pengujian ulang terhadap kebenaran data tersebut. Dengan pengamatan pula, peneliti dapat mencatat berbagai peristiwa dan situasi yang berkaitan dengan objek penelitian. Teknik observasi atau pengamatan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain teknik pengamatan "partisipatif dan berperan secara lengkap". Penggunaan observasi dalam penelitian ini mulai dari observasi deskriptif, yaitu berusaha melukiskan secara umum situasi dan kondisi sekolah, kemudian melakukan observasi terfokus pada aspek-aspek yang menjadi fokus penelitian yaitu yang menyangkut usaha madrasah dalam membina kebiasaan hidup bersih dan sehat siswanya.

#### c) Dokumenter

Penggalan data dengan teknik dokumenter tidak kalah pentingnya dengan tidak pengumpulan data yang lain. Instrumen ini digunakan untuk mendapatkan data tentang tata tertib atau peraturan yang ada di madrasah yang berkaitan erat dengan sebagai bagian usaha madrasah dalam membina kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi siswanya. Selain itu juga digunakan untuk menggali data-data yang bersifat kuantitatif seperti jumlah guru, siswa, dan sarana dan prasarana yang berhubungan dengan usaha pembinaan kebiasaan hidup bersih dan sehat siswa.

#### E. Pemeriksaan Keabsahan Data

Pemeriksaan keabsahan data dilakukan sebelum dilakukan langkah

penafsiran data, dengan cara triangulasi (cek dan ricek) untuk menguji kebenaran hasil observasi dengan wawancara. Reinterview dan melihat konsistensi data dari waktu ke waktu. Kegiatan ini berlangsung selama penelitian, dari pengumpulan data sampai penarikan kesimpulan. Selain itu, dilakukan pula studi dokumenter untuk melihat catatan-catatan sejarah atau foto-foto yang mendukung keabsahan data.

#### F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Setelah data dikumpulkan dengan berbagai teknik yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi, data yang diperoleh dikumpulkan dan dideskripsikan. Pada tahap analisis data digunakan metode deskripti operasional kualitatif. Secara mengolah/menganalisis data ini merupakan bagian terpenting dari penelitian yang dilakukan dengan langkah langkah sebagai berikut:

- a. Memeriksa kelengkapan catatan berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan teknik dokumenter yang telah dilakukan.
- b. Mengelompokkan dan melakukan cek dan ricek terhadap data yang telah terkumpul.
- c. Mendeskripsikan semua data yang ada agar dapat dibaca secara jelas.
- d. Menafsirkan data secara terus menerus hingga data dianggap jenuh.
- e. Melakukan analisis data, dengan tahapan menyeleksi dan merangkum dan melakukan penyusunan hasil analisis secara deskripsi yang sistematis dan analitik.

## **BAB IV**

### **TEMUAN PENELITIAN**

Penelitian ini menemukan bahwa semua Madrasah Ibtidaiyah Swasta di Kota Banjarmasin telah melakukan pembinaan terhadap kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat bagi siswanya melalui pembelajarana, keteladanan, nasihat, penegakan disiplin, hukuman, pemasangan dan pemajangan slogan, kartun, dan pamphlet, pengadaan sarana kebersihan dan kesehatan, dan membangun kerjasama dengna Puskesmas setempat.

Dalam perspektif pedagogik, dnak didik adalah suatu organisme yang hidup yang senantiasa mengalami perubahan. Perubahan itu merupakan pertumbuhan dan perkembangan baik jasmani maupun rohani secara terus menerus dalam usaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Pertumbuhan dan perkembangan anak bukanlah variabel yang berdiri sendiri. Akan tetapi dipengaruhi oleh faktor lain yang saling mempengaruhi. Pertama, bakat yang dibawa sejak lahir akan tumbuh dan berkembang jika lingkungan mendukungnya. Kedua, lingkungan akan bermakna jika lingkungan berfungsi dalam ikut serta mengembangkan bakat anak.

Sekolah sebagai suatu lembaga pendidikan formal, secara sistematis telah merencanakan berbagai lingkungan yang kondusif bagi pendidikan, yakni lingkungan pendidikan, yang menyediakan bermacam-macam kesempatan bagi peserta didik untuk melakukan berbagai kegiatan belajar, dan berbagai kegiatan ketrampilan, serta berbagai kegiatan dalam rangka pembinaan sikap, moral dan prilaku, serta pembinaan kebiasaan hidup, sehingga peserta didik memperoleh banyak pengalaman pendidikan selama ia bersekolah.

Kebiasaan hidup yang positif dan bermakna bagi umpamanya kebiasaan berlaku hidup bersih dan berlaku hidup masa depan anak didik itulah yang sangat ditekankan.

Kebiasaan-kebiasaan yang baik diakui akan lebih sangat efektif dibina sejak dini, sejak usia sekolah dasar, bahkan sejak anak usia balita. Dan selain di rumah tangga, sekolah atau madrasahlah juga sangat dituntut untuk melakukan pembinaan ini. Sekolah dapat saja melakukannya melalui berbagai cara mulai dari pendidikan dan pengajaran, penegakan disiplin, contoh teladan, dan sebagainya.

Dari data-data serta informasi yang peneliti dapatkan dalam penelitian dan

sudah disajikan di bagian atas, ternyata sudah besar usaha madrasah dalam pembina kebiasaan siswa untuk berlaku hidup bersih dan sehat. Semua itu dapat terlihat dari berbagai usaha berikut ini:

#### A. Pembinaan melalui Pembelajaran

Pembelajaran diartikan dengan mengarahkan dan membimbing kegiatan anak didik ke arah yang benar, ke arah pengembangan pengetahuan, ketrampilan dan pengembangan perilaku. Menurut informasi yang didapatkan pada madrasah-madrasah yang diteliti bahwa pola hidup bersih dan sehat selalu disisipkan setiap kali guru-guru masuk ke dalam kelas pembelajaran. Dan itulah yang dimaksudkan dengan cara pembinaan hidup bersih dan sehat melalui pembelajaran, yaitu memasukan dan mengintegrasikan kebiasaan-kebiasaan hidup bersih dan sehat dengan pembelajaran mata pelajaran di kelas.

Ada tiga aspek pendidikan yang dapat dikembangkan melalui budaya madrasah yang kondusif, diantaranya adalah aspek pengembangan kesadaran diri, dan lingkungan kelas sebelum pelajaran dimulai. Sementara atau 5 menit untuk memperhatikan kebersihan siswa sebagian kita mengakui bahwa waktu-waktu yang tersedia dalam pembelajaran sangatlah terbatas, dibandingkan dengan jumlah pokok bahasan yang harus disampaikan pada siswa.

#### B. Pembinaan Melalui Keteladanan

Suri tauladan adalah alat pendidikan yang sangat efektif bagi kelangsungan komunikasi nilai-nilai agama dan nilai-nilai hidup. Nashih Ulwan mengatakan masalah keteladanan menjadi faktor penting dalam penentuan baik buruknya anak. Jika pendidik jujur, dapat dipercaya, berakhlak mulia, berani dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan yang bertentang dengan agama, maka si anak akan tumbuh dalam kejujuran, terbentuk dengan akhlak mulia, berani dan menjauhkan diri dari perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan agama, begitu juga sebaliknya, jika pendidik adalah sorang pembohong, penghianat, kikir, penakut dan hina maka di anak akan tumbuh dalam kebohongan, khianat, durhانا, kikir, penakut dan hina.

Secara paedagogis, semua manusia sejak kecilnya dan sejak lahirnya



diberi fitrah oleh Allah SWT cenderung mencari suri tauladan yang dapat dijadikannya pedoman untuk berbuat. Dan dalam psikologi juga disebutkan bahwa anak manusia bersifat imitasi, senang meniru orang lain, selalu mencontoh kelakuan dan perbuatan apa saja yang dilakukan oleh orang-orang yang berada disekelilingnya, tidak saja yang baik-baik tapi juga yang jelek. dengan demikian guru di sekolah harus menjadi top figur bagi anak didiknya.

.Bagi anak didik dan siswa, orangtua dan guru-guru adalah idolanya, ia akan meniru dan menggugu apa yang dicontohkan oleh mereka. Pribahasa mengatakan "Guru kencing berdiri siswa kencing berlari". Oleh karena demikian guru di sekolah harus menjadi top figur bagi anak didiknya, setiap guru harus menyadari bahwa dirinya adalah teladan bagi siswanya, guru harus menyadari tingkahnya, penampilannya, serta kata-katanya menjadi perhatian anak didik, dan akan menjadi panutan bagi siswa- siswanya. Dan dari data yang didapat bahwa pihak madrasah sampel, apakah itu Kepala Madrasah Ibtidaiyah, ataupun guru-gurunya menyadari bahwa "semua pendidik adalah teladan bagi siswanya dan tentunya guru harus menjaga prilakunya, menjaga penampilannya, dan menjaga kata-kata". Makanya kata Kepala Mdrrasah kami sangat tekankan dan himbau semua guru untuk tidak boleh berkuku panjang, dan berambut panjang bagi guru laki-laki. Turun dan mengajar ke sekolah dalam keadaan bersih, rapi dan berwibawa. Dari apa yang diinformasikan oleh Kepala Madrasah Ibtidaiyah Nurul Ulum dan diperkuat oleh Ketua Yayasannya, bahwa mereka para pimpinan guru di madrasah ini selalu mencontohkan gaya hidup bersih, malah kata mereka "kami rela memungut sampah yang dibuang sembarangan di halaman sekolah" dan semua ini kami lakukan agar siswa juga peduli untuk hidup sehat, bersih dan rapi".

### C. Pembinaan Melalui Nasihat

Dalam kamus Bahasa Indonesia nasihat diartikan dengan ajaran atau pelajaran yang baik (petunjuk, peringatan, teguran) yang baik. Dan dalam pendidikan nasihat boleh dikategorikan dalam jenis metode pendidikan, atau boleh juga masuk dalam jenis media/alat.

Guru memberikan nasihat kepada anak didiknya, berarti guru memberikan ajaran atau pelajaran yang baik kepada anak didiknya dalam bertindak, mengarahkan sekaligus menunjukkan mana yang seharusnya dan mana yang tidak

boleh.

Membimbing anak didik dengan nasihat diakui tidak bisa ditinggalkan dalam pendidikan, ia dianggap metode atau alat yang cukup efektif, apalagi bila disampaikan dengan bahasa yang santun dan mudah dipahami anak dan siswa.

Menurut Kepala Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah, dan madrasah-madrasah Ibtidaiyah sampel lainnya, metode nasihat tidak pernah kami tinggalkan dalam pembinaan kehidupan dan kebiasaan-kebiasaan baik anak didik. Nasihat tidak hanya dilakukan di dalam kelas pembelajaran, tapi juga pada saat di luar kelas, atau ketika upacara Senin pagi. Dan pada saat anak atau siswa melakukan satu kesalahan, ketika anak siswa melakukan suatu pelanggaran, nasihat dan teguran yang kami dulukan, baru hukuman jika mereka tidak berusaha memperbaiki dirinya.

Namun menurut Kepala Madrasah Ibtidaiyah Nurul Ulum dan Sullamut Taufiq, nasihat kami lakukan dengan sesantun mungkin, agar anak didik mudah tersentuh. Santun disini diartikan dengan bahasa yang lembut dan kasih sayang, sesuai dengan kejiwaan anak didik. ketika anak siswa melakukan suatu pelanggaran, nasihat dan teguran yang kami dulukan, baru hukuman jika mereka tidak berusaha memperbaiki dirinya.

Banyak orang berpendapat, bahwa anak mudah bosan dengar gurunya memberi nasihat, jadilah ia mendengarkan nasihat dengan masuk telinga kiri keluar telinga kanan. Namun diakui juga oleh banyak pendapat, bahwa nasihat dengan bahasa yang santun, lembut, bukan mengoceh dan bukan bahasa yang kasar dan mendekti anak didik akan mudah mengena dalam hati sanubari anak didik.

#### D. Melalui Penegakan Disiplin

Menurut beberapa ahli, keberhasilan hidup seseorang nantinya sangat erat hubungannya dengan cara hidup di masa anak-anak, upaya pembinaan anak sangat terkait dengan penanaman nilai-nilai iman dan taqwa kepada Allah SWT, jujur, berdisiplin dan bertanggung jawab.

Penegakan disiplin hidup sedari dini adalah suatu pendekatan pendidikan yang diakui sangat efektif dalam proses pendidikan anak. Dengan kedisiplinan dan tanggung jawab yang tertanam sejak kecil, seseorang nantinya akan memiliki

harga diri dan nilai-nilai pribadi yang tangguh. Nilai-nilai seperti itu merupakan salah satu syarat untuk menjadi seorang pemimpin, setidaknya sebagai pemimpin dalam keluarganya. Oleh karena itu, masa anak-anak merupakan ajang pembentukan pribadi.

Dalam mendisiplinkan anak, peraturan merupakan salah satu dari hal yang diperlukan. Peraturan dalam sekolah menunjukkan kepada anak apa yang menjadi keharusan dan menjadi larangan di sekolah/madrasah, misalnya siswa tidak boleh membuang sampah sembarangan, atau yang lainnya. Disiplin merupakan cara untuk mengajarkan anak bertingkah laku sesuai dengan patokan yang ditetapkan.

Untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan hidup, disiplin terhadap peraturan merupakan metode yang dianggap efektif. Menanamkan kebiasaan pola hidup bersih dan sehat dimulai dengan menegakkan disiplin, taat kepada peraturan, taat kepada tata tertib.

Dari informasi yang didapatkan pada madrasah sampel, ternyata mereka juga menggunakan metode ini dalam menanamkan dan membina kepribadian dan tingkah laku siswanya, termasuk dalam membina gaya hidup bersih dan sehat. Mereka telah membuat peraturan dan tata tertib, tidak boleh membuang sampah sembarangan, tidak boleh memetik tanaman di halaman madrasah, tidak boleh berkuku panjang, tidak boleh berambut panjang pagi anak laki-laki, berpakaian harus rapi dan bersih, sepatu tidak boleh dibawa masuk ke dalam kelas, dan harus disusun rapi di rak sepatu, dan bagi siswa yang ke sekolah naik sepeda, sepedanya harus diparkir rapi.

#### E. Pembinaan Melalui hukuman

Peraturan dan tata tertib dibuat harus ditegakkan, dan peraturan harus dilakukan bersamaan dengan adanya sanksi bagi para pelanggarnya. Dengan penegakan disiplin dan tata tertib yang ketat, tentunya anak didik atau siswa memperhatikannya, dan adanya perasaan takut dan khawatir anak didik akan hukuman yang diterimanya jika melanggar peraturan.

Dalam pendidikan, hukuman adalah alat atau metode terakhir setelah metode-metode dan pendekatan-pendekatan yang lain sudah tidak mampu lagi dalam memberikan pendidikan kepada anak didik. Hukuman yang digunakan

haruslah hukuman yang mendidik, bukan yang menyakitkan siswa, dan bukan pula sebagai balas dendam. Ada beberapa bentuk hukuman yang dianggap efektif dalam pendidikan, misalnya, dengan cara anak disuruh menjawab soal-soal, menghafal surah-surah pendek dalam al Qur'an, membersihkan halaman sekolah, atau membersihkan WC sekolah, atau bisa juga dengan bahasa sindiran, sindiran yang tidak mwnyakitkan.

Dari data di atas, ternyata pihak madrasah juga mencoba menggunakan pendekatan dan cara hukuman ini dalam membina kebiasaan hidup bersih dan sehat bagi siswanya. Tetapi kata mereka tidak pernah menggunakan hukuman fisik, yang ada hanya membersihkan halaman sekolah, dan membersihkan WC.

Hukuman bagi siswa yang membuang sampah sembarangan, yaitu mengambil sampah yang dibuangnya, dan memasukkannya ke bak sampah yang seharusnya, dan terkadang sekalian dengan menyapu halaman madrasah sampai bersih.

Hukuman bagi siswa laki-laki yang berambut panjang, rambutnya akan langsung dipotong sendiri oleh pihak sekolah, dan hukuman bagi siswa yang berkuku panjang biasanya disuruh berdiri di depan kelas.

Dengan demikian sungguh suatu kebijakan dari pihak madrasah dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada siswanya tanpa memberikan hukuman yang menyakitkan, tapi hukuman yang memberikan kesadaran, hukuman yang sifatnya mendidik.

#### F. Membina Melalui Pemajangan Slogan, Kartun dan Pamphlet

Slogan adalah satu bentuk komunikasi dengan menggunakan tulisan yang interpretatif untuk menyampaikan suatu pesan secara cepat dan ringkas serta mudah dipahami. Kartun dan pamphlet juga sebagai satu bentuk komunikasi grafis, yaitu suatu gambar interpretatif yang menggunakan simbol-simbol untuk menyampaikan sesuatu pesan secara cepat dan ringkas atau sesuatu sikap terhadap orang, situasi, atau kejadian-kejadian tertentu.

Slogan, kartun, dan pamphlet mempunyai kemampuan besar untuk menarik mempengaruhi sikap maupun tingkah laku seseorang. perhatian,

Dari data yang diperoleh ada berbagai slogan, kartun dan pamphlet yang dipakai guru dan pihak madrasah sebagai salah satu metode membentuk kebiasaan tingkah baik siswa. Berbagai jenis dan bunyi pamphlet, slogan, semboyan, dan kata-kata mutiara penuh hikmah banyak terpajang di dinding sekolah.

Oleh Kepala Madrasah Ibtidaiyah Nurul Islam dan Muhammadiyah 2, begitu juga menurut Kepala Madrasah Nurul Ulum, kami anggap itu satu metode yang cukup efektif untuk membentuk kebiasaan anak, dan dalam rangka menggugah perilaku dan kebiasaan baik anak. Apalagi kalau itu ditulis dan ditampilkan dalam bentuk yang sangat menarik, dan dipajang di tempat yang strategis.

Hanya dengan kalimat ringkas, misalnya "bersih itu sehat" dapat menggugah perasaan dan emosi anak untuk berlaku bersih dan sehat. Dan hanya dengan satu bentuk kartun dengan gambar ilustrasi sampah yang bertebaran, dan menyebabkan penyakit, akan sangat efektif mengarahkan anak kepada berlaku disiplin buang sampah ditempatnya.

#### G. Melalui Pengadaan Sarana Kebersihan dan Kesehatan

Untuk cepat tercapainya tujuan pendidikan yang diinginkan, dan untuk pencapaian tujuan secara maksimal, efektif, dan efisien, sarana dan fasilitas untuk itu perlu mendapat diperhatikan, perlu disiapkan.

Bagaimana kita menyuruh anak didik dan siswa kita cuci tangan sebelum makan, kalau tidak disediakan air bersih buat mereka? Bagaimana kita mendidik anak jangan kencing disembarang tempat kalau WC untuknya tidak disediakan? Empat atau lima tahun yang lalu menurut Kepala Madrasah Ibtidaiyah Nurul Islam, kami memang sudah punya sarana air bersih (air PDAM) tetapi tidak tersedia kran-kran yang banyak untuk kemudahan siswa mencuci tangan bila mau makan jajanan, atau cuci tangan sehabis makan.

Namun kami menyadari betul akan pentingnya kebersihan dan kesehatan, dan untuk itu madrasah harus sediakan sarana bagi kemudahan siswa mendapatkan air bersih, kemudian dengan menyisihkan sedikit uang belanja

madrasah maka kami buat dan sediakan kran-kran air untuk anak-anak, dan penyediaan WC yang representatif bagi siswa. Dan kami juga dengan bergotong royong membeli bata untuk meratakan halaman madrasah, setiap anak diwajibkan memberi Rp 25.000 dan boleh dicicil.

Hal yang dilakukan oleh madrasah-madrasah sampel ini patut diajungkan jempol, suatu inisiatif yang sangat efektif bagi pembiasaan pola tingkah laku bersih, sehat dan tertata untuk siswa. Dan hal ini patut menjadi contoh bagi madrasah-madrasah yang lain.

#### H. Pembinaan Melalui Kerja Sama dengan Puskesmas

Kerja sama, saling bantu membantu, saling dukung mendukung antara yang satu dengan pihak lain dalam menjalankan suatu kerja akan dapat mencapai tujuan secara lebih efektif dan efisien. Tidak ada satu orangpun di dunia ini yang mampu hidup sendiri, yang merasa tidak memerlukan bantuan orang lain. Begitu juga dengan sebuah lembaga, lembaga apapun itu. Lembaga ke masyarakatan, lembaga pendidikan, ataupun lembaga kesehatan masyarakat.

Untuk membina dan menjaga kesehatan siswa, sekolah perlu bekerja sama dengan pihak lain, misalnya puskesmas setempat. Sekolah bisa meminta bantuan kepada puskesmas untuk dapat mengontrolkan kesehatan siswa di sekolah. Dan dengannya pihak puskesmas juga merasa terbantu dan merasa dapat melancarkan mereka dalam menjalankan program-program kesehatan masyarakat dan kesehatan anak sekolah.

Ada berbagai macam bentuk program puskesmas dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dan anak sekolah. Di antara program peningkatan kesehatan anak sekolah yang dicadangkan puskesmas adalah:

- a. Pemberian penyuluhan akan pentingnya hidup bersih dan sehat dan cara-cara pembinaannya.
- b. Pemberian imunisasi bagi anak sekolah. terutama anak-anak sekolah TK dan dasar.

- c. Pemberian vitamin A bagi anak sekolah
- d. Pemberian makanan tambahan yang bergizi bagi anak sekolah, minimal 6 bulan sekali
- e. Pembinaan dokter kecil
- f. Pengontrolan kesehatan gigi anak sekolah
- g. Demontrasi cara-cara menggosok gigi yang benar
- h. Pengobatan gratis bagi anak sekolah

Bukankah program-program puskesmas di atas tidak akan jalan tanpa kerja sama dengan pihak sekolah. Dan dengan kerjasama itu sekolah/madrasahpun terbantu untuk menjaga kesehatan siswanya.

## BAB V

### KESIMPULAN

Berdasarkan paparan data penelitian dan hasil pembahasan pada bab terdahulu, penelitian ini menemukan, bahwa:

1. Madrasah Ibtidaiyah swasta Kota Banjarmasin sudah berusaha cukup maksimal dalam rangka meningkatkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat bagi smurid-muridnya.
2. Adapun bentuk usaha atau cara yang mereka lakukan dalam rangka membina kebiasaan hidup bersih dan sehat murid-muridnya adalah :
  - a. Melalui pembelajaran
  - b. Melalui keteladanan
  - c. Melalui penegakan disiplin
  - d. Melalui nasehat
  - e. Melalui hukuman
  - f. Melalui pemasangan dan pemajangan slogan, kartun dan pamphet
  - g. Melalui pengadaan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk jaga kebersihan dan kesehatan
  - h. Melalui kerja sama dengan pihak puskesmas setempat



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman An-Nahlawi, *Pendidikan Islam Di umah, Sekolah dan Masyarakat*, Jakarta, Gema Insani Press, 1995
- Abu Bakar Muhammad, *Metode Khusus Pengajaran Bahasa Arab*, Surabaya, Usaha Nasional, 1991
- Abudin Nata, *Akhlaq Tasawuf*, Jakarta, Raja Grafindo Persada, 1996
- Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, Bandung, Remaja Rosdakarya.
- Badudu dan Sutan M.Zain, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta, Pustaka Sinar Harapan, 1996
- Departemen Agama RI, *Wawasan Tugas Guru dan Tenaga Kependidikan*, Jakarta, Departemen Agama Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam
- Departemen Agama, *Pedoman Integrasi Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skills) dalam pembelajaran*, Jakarta, Departemen Agama Direktorat Jenderal Kelambagaan Agama Islam, 2005
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1997.

Departemen Kesehatan RI, *Ibu Sehat Bayi Sehat*, Jakarta, Departemen Kesehatan, 1997

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka, 1997

Gordon Dryden Dan Jeannete Vos, *Revolusi Cara Belajar*, Bandung, Kaifa, 1999.

M. Nipan Abdul Halim, *Anak Saleh Dambaan Keluarga*, Yogyakarta, Mitra Pustaka, 2001.

Moeslichatun, *Metode Pengajaran di Taman Kanak-Kanak*, Jakarta, Reneka Cipta, 1999

Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung, Pustaka Setia, 1997

Winarto Surakhmad, *Mewujudkan Nilai-Nilai Hidup dalam Tingkah Laku: Sebuah Ikhtisar Pedoman Pendekatan Metodologik*, Bandung, Tarsito, 1980