



### Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 di SD Negeri 2 Pengkol Jepara

Alda Refayanti Agustina<sup>1\*</sup>, Ferina Agustini<sup>2</sup>, Asep Ardiyanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>PGSD/FIP/Universitas PGRI Semarang

Email: [aldarefa@gmail.com](mailto:aldarefa@gmail.com)

<sup>2</sup>PGSD/FIP/Universitas PGRI Semarang

Email: [ferinaagustini@gmail.com](mailto:ferinaagustini@gmail.com)

<sup>3</sup>PGSD/FIP/Universitas PGRI Semarang

Email: [ardianto.hernanda@gmail.com](mailto:ardianto.hernanda@gmail.com)

---

**Abstrak.** *Analysis Of Clean And Healthy Living Behavior (PHBS) As An Effort To Prevent Covid-19 In 2 Pengkol Jepara Public Elementary Schools. This study aims to implement clean and healthy living behavior (PHBS) as an effort to prevent COVID-19. This research is qualitative research using a descriptive approach. The subjects used were all grade I-VI students of SD Negeri 2 Pengkol Jepara. Sources of data obtained through observation, interviews, questionnaires and documentation. Checking the validity of the data in this study using triangulation techniques. The results showed that in grades I - VI at SD Negeri 2 Pengkol Jepara, they had applied it well, although there were some children who still could not apply it well. In implementing clean and healthy living behavior, teachers have taught the implementation of PHBS well as well as the parents of students. In contrast to students, there are some students who have not been able to apply it well with the students' own awareness. Based on the results of this study, the advice that can be conveyed is to familiarize students with implementing clean and healthy living behaviors, students can avoid disease and can prevent the virus that we are facing, namely covid-19.*

**Keywords:** *Analysis; Clean and Healthy Lifestyle; Covid-19 Pandemic.*

**Abstrak.** *Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Di SD Negeri 2 Pengkol Jepara. Penelitian ini bertujuan untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Subjek yang digunakan adalah seluruh siswa kelas I-VI SD Negeri 2 Pengkol Jepara. Sumber data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, angket dan dokumentasi. Pengecekan keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelas I – kelas VI di SD Negeri 2 Pengkol Jepara sudah menerapkan dengan baik, walaupun ada beberapa anak yang masih belum bisa menerapkannya dengan baik. Dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat guru telah mengajarkan penerapan PHBS dengan baik begitupun dengan orang tua siswa. Berbeda dengan siswa ada beberapa siswa yang belum bisa menerapkannya dengan baik dengan kesadaran siswa itu sendiri. Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan adalah dengan membiasakan siswa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, siswa dapat terhindar dari penyakit dan bisa mencegah virus yang sedang kita hadapi yaitu covid-19.*

**Kata Kunci:** *Analisis; Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat; Pandemi Covid-19.*

---

## PENDAHULUAN

*Corona virus disease 19* atau disebut dengan covid-19 merupakan jenis virus baru ditemukan pada manusia yang berasal dari Wuhan Cina yang muncul pada akhir 2019, dan awal tahun 2020 virus tersebut menyebar keseluruh penjuru dunia termasuk Indonesia (Hans, 2020: 1). Tanda dan gejala umum infeksi covid-19 yaitu gejala gangguan pernafasan akut seperti demam, batuk, dan sesak nafas. Masa inkubasi rata – rata 5-6 hari dengan masa inkubasi terpanjang yaitu 14 hari (Ardiyanto, 2020: 132). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada kasus covid-19 yang berat dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernafasan akut gagal ginjal dan bahkan kematian. Saat ini jumlah kasus di Indonesia mencapai 657.948 kasus covid-19 yang dikonfirmasi dengan kematian 19.659. Penyakit itu ditularkan melalui *droplet* (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus *Corona*. Selain itu penyakit ini juga dapat ditularkan melalui kontak fisik (sentuhan atau jabat tangan) dengan penderita serta menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus *Corona* (Singhal dalam Zukmaidi, 2020: 69). Menjaga kesehatan sangatlah penting diterapkan sejak dini yaitu pada anak-anak usia sekolah dasar, hal ini penting karena pada anak-anak rawan terkena penyakit daya tahan tubuh anak-anak belum sekuat orang dewasa pada umumnya (Tabi'in, 2020: 60).

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 79 tentang kesehatan, ditegaskan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis sehingga diharapkan menjadi sumber daya yang berkualitas. Menurut Albar dalam Windasari, 2015:7 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas dasar kesadaran anggota keluarga. Atau dapat menolong diri sendiri bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan masyarakat. Mencuci tangan dengan hand sanitizer menjadi alternatif kedua jika kita tidak tersedia tempat cuci tangan dengan sabun kita bisa menggunakan hand sanitizer. Pada penelitian sebelumnya dengan judul Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19, oleh Tabi'in 2020 mengatakan anak harus diajarkan dari sejak dini hal ini penting diterapkan pada anak usia dini sebagai edukasi terkait dengan kesehatan serta pencegahan virus *Covid-19* sejak dini.

Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2269/MENKES/PER/XI/2011 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat mengatakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Pendidikan kesehatan meliputi pengetahuan, sikap dan tindakan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). Kaitannya dengan pendidikan kesehatan, sekolah sehat harus memberikan bantuan kepada siswanya untuk memperoleh pengetahuan, sikap, dan tindakan PHBS, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler (Banun, 2016). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan – kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes RI, 2007).

SD Negeri 2 Pengkol Jepara belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Siswa setiap memasuki ruangan kelas kurang membiasakan diri mencuci tangan terlebih dahulu. Padahal disetiap kelas masing – masing sudah disediakan wastafel namun tetap saja tidak diterapkan dengan benar. Kurang adanya pembiasaan PHBS tersebut terbukti dengan banyaknya anak yang memiliki kuku panjang dan berpakaian tidak rapi saat berada dilingkungan sekolah, ditambah dengan minimnya penggunaan masker, padahal saat ini penggunaan masker sangat diwajibkan ketika berkegiatan di luar rumah. Berdasarkan hasil wawancara saya dengan guru kelas 2 yang bernama Bu Ida Hartati beliau mengatakan bahwa pemberlakuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di SD Negeri 2 Pengkol Jepara masih sangat kurang terlebih masih banyak siswa yang kurang memperdulikan kebersihan tangan dan juga kebersihan pakaiannya. Selama wabah virus *corona* berlangsung pihak sekolah sudah

menyediakan wastafel dan sudah memberikan sedikit edukasi terhadap peserta didik agar membiasakan diri untuk hidup sehat. Tetapi kenyataannya masih banyak anak yang kurang memperdulikannya.

## **METODE**

Penelitian menggunakan metode pendekatan kualitatif dengan menggunakan jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Analisis data bersifat induktif/ kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi (Sugiyono 2013: 15). Penelitian deskriptif ditulis dalam bentuk narasi untuk mengetahui tentang analisis perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sebagai upaya pencegahan covid-19 di SD negeri 2 Pengkol Jepara. Subjek penelitian ini adalah siswa sekaligus guru dan orang tua kelas I – Kelas VI yang memiliki peran sama pentingnya dalam proses penerapannya. Tujuannya adalah untuk mengetahui bagaimana penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) sebagai upaya pencegahan covid-19 di SD Negeri 2 Pengkol Jepara. Tahun pelajaran 2020/2021.

Penelitian ini menggunakan dua jenis data yaitu data primer dan data sekunder untuk data primer diperoleh penelitian dengan hasil data observasi, data wawancara, dan data kuesioner/angket yang dilakukan di SD Negeri 2 Pengkol Jepara. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui buku – buku yang berkaitan tentang phbs dan jurnal ilmiah. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, dan memberikan kuesioner/ angket ke siswa. Kemudian hasil wawancara dan kuesioner/ angket yang telah di isi lalu di deskripsikan oleh peneliti dan memberikan hasil kesimpulan. Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan triangulasi teknik menurut Moleong (2017: 330) triangulasi yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu, teknik triangulasi yang paling banyak digunakan yaitu pemeriksaan melalui sumber lainnya. Triangulasi dalam penelitian ini menggunakan teknik sumber dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat berbeda dalam penelitian kualitatif.

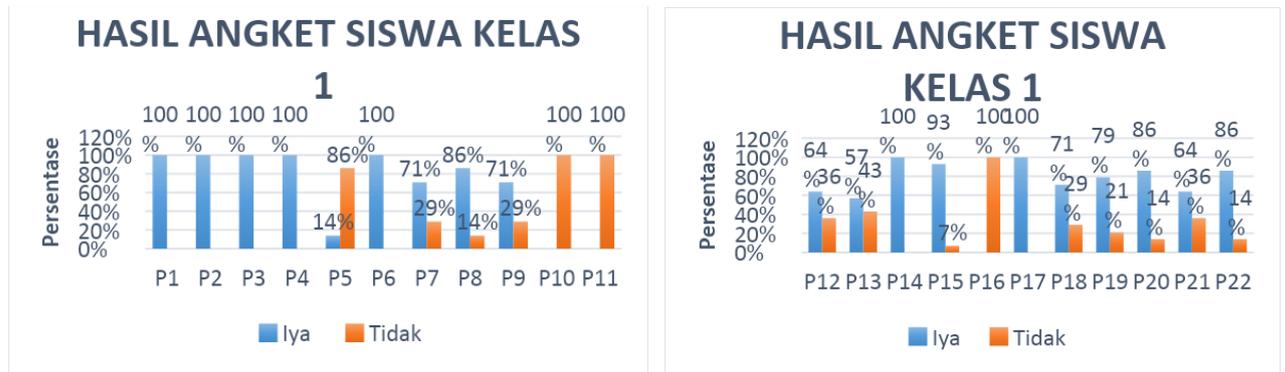
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan guru kelas I-kelas VI pada tanggal 12-16 April 2021 yang dilaksanakan secara langsung dengan mematuhi protokol kesehatan untuk memperoleh data mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) guna untuk pencegahan *covid-19*. Pak Agus Setiawan, S.Pd mengutarakan pendapat bahwa strategi mengajarkan PHBS terhadap anak yaitu dengan cara guru mengirimkan video tentang pengajaran PHBS kepada anak-anak. Berdasarkan info dari orang tua anak-anak juga sering melakukan cuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun. Selanjutnya Bu Heru Dwi Mukyati, S.Pd dan Bu Ida Mrtini mengatakan di SD Negeri 2 Pengkol ini melarang anak-anak tidak merokok di lingkungan sekolah untuk siswa maupun guru-guru dan juga orang tua siswa yang menjemput siswanya ke sekolah, kendala dalam mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menurut pak Allan Prioseno Wijaya,S.Pd yaitu ada beberapa anak yang sering lalai/ lupa dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, selain itu minimnya kesadaran siswanya itu sendiri. SD Negeri 2 Pengkol dulu pernah ada mendatangkan instruktur khusus tetapi sekarang hanya ada guru olahraga nya sendiri yang setiap jumat pagi ada senam untuk siswa maupun guru-guru.

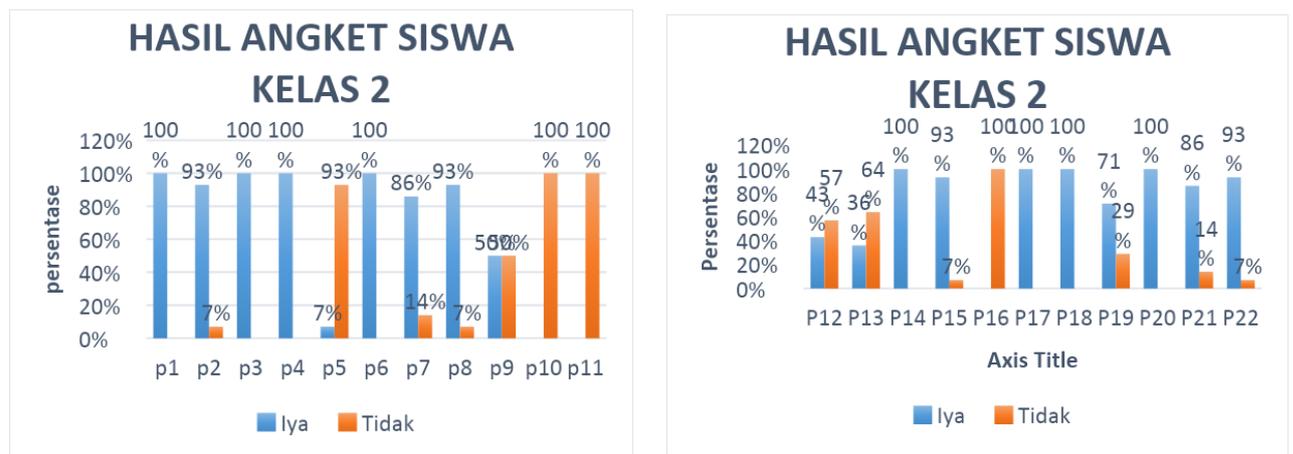
Harapan SD Negeri 2 Pengkol agar penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi lebih baik yaitu dari pak Allan Prioseno Wijaya, S.Pd mengatakan bahwa pemeliharaan kebersihan toilet dan wc yang baik, sehingga toilet menjadi tidak kumuh dan selalu wangi. Selanjutnya dari pak Agus Setiawan, S.Pd mengatakan agar seluru warga SD Negeri 2 Pengkol dengan penuh kesadaran menjadikan perilaku hidup bersih dan sehat (PBHS) ini menjadi suatu kebiasaan agar supaya selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Gambar.1 Hasil angket siswa kelas 1.



Pada Kelas 1 siswa menyatakan selalu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, 100% siswa menyatakan sebelum makan mencuci tangan terlebih dahulu, 100% siswa menyatakan sehabis buang air kecil dan buang air besar selalu mencuci tangan, 100% siswa menyatakan selalu mencuci tangan sehabis bermain, 86% siswa menyatakan tidak jajan sembarangan di sekolah, 100% siswa menyatakan selalu menyiram jamban setelah saya buang air besar atau air kecil, 71% siswa menyatakan selalu melakukan olahraga setiap seminggu sekali, 86% siswa menyatakan selalu membuang genangan air setiap melihatnya, 71% siswa menyatakan selalu membersihkan kelas setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar sekolah, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar lingkungan sekolah. sebanyak 64% siswa menyatakan selalu menimbang berat badan sebulan sekali, 57% siswa menyatakan selalu mengukur tinggi badan setiap sebulan sekali, 100% siswa menyatakan selalu membuang sampah pada tempatnya, 93% siswa menyatakan selalu buang sampah setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah minum yang beralkohol, 100% siswa menyatakan selalu membantu ibu melakukan pekerjaan rumah, 71% siswa menyatakan selalu memakai masker setiap berpergian, 79% siswa menyatakan selalu mencuci masker setiap selesai pergi, 86% siswa menyatakan selalu menutup mulut saat saya bersin, 64% siswa menyatakan selalu menggunakan hand sanitizer setiap kali saya pegang benda, 86% siswa menyatakan selalu berjaga jarak.

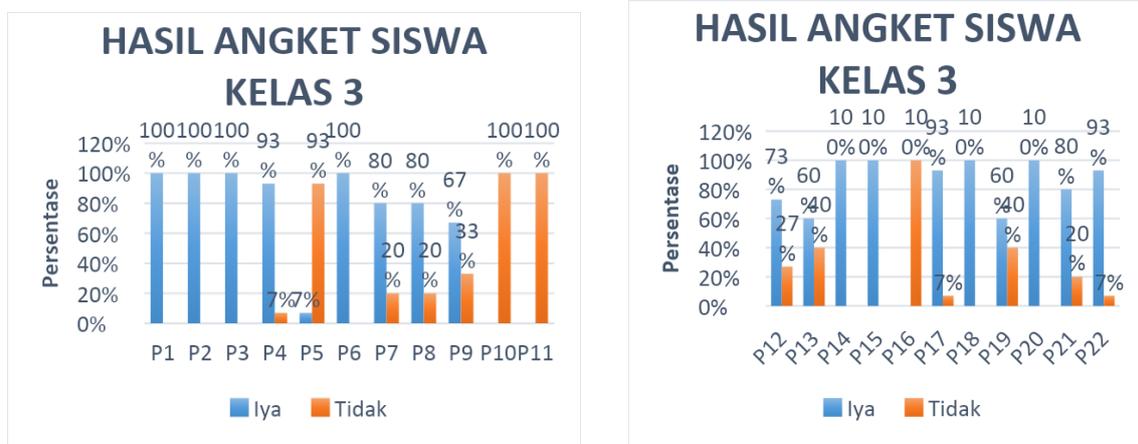
Gambar 2 Hasil angket siswa kelas 2.



Pada kelas 2 sebanyak 100% siswa menyatakan selalu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, 93% siswa menyatakan sebelum makan mencuci tangan terlebih dahulu, 100% siswa menyatakan sehabis buang air kecil dan buang air besar selalu mencuci tangan, 100% siswa menyatakan selalu mencuci tangan sehabis bermain, 93% siswa menyatakan tidak jajan sembarangan di sekolah, 100% siswa menyatakan selalu menyiram jamban setelah saya buang air besar atau air kecil, 86% siswa menyatakan selalu melakukan olahraga setiap seminggu sekali, 93% siswa menyatakan selalu membuang genangan air setiap melihatnya, 50% siswa menyatakan selalu membersihkan kelas setiap

hari dan 50% tidak membersihkan kelas setiap harinya, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar sekolah, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar lingkungan sekolah. sebanyak 57% siswa menyatakan tidak selalu menimbang berat badan sebulan sekali, 64% siswa menyatakan tidak selalu mengukur tinggi badan setiap sebulan sekali, 100% siswa menyatakan selalu membuang sampah pada tempatnya, 93% siswa menyatakan selalu buang sampah setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah minum yang beralkohol, 100% siswa menyatakan selalu membantu ibu melakukan pekerjaan rumah, 100% siswa menyatakan selalu memakai masker setiap berpergian, 71% siswa menyatakan selalu mencuci masker setiap selesai pergi, 100% siswa menyatakan selalu menutup mulut saat saya bersin, 86% siswa menyatakan selalu menggunakan hand sanitizer setiap kali saya pegang benda, 93% siswa menyatakan selalu berjaga jarak.

**Gambar 3** Hasil angket siswa kelas 3.



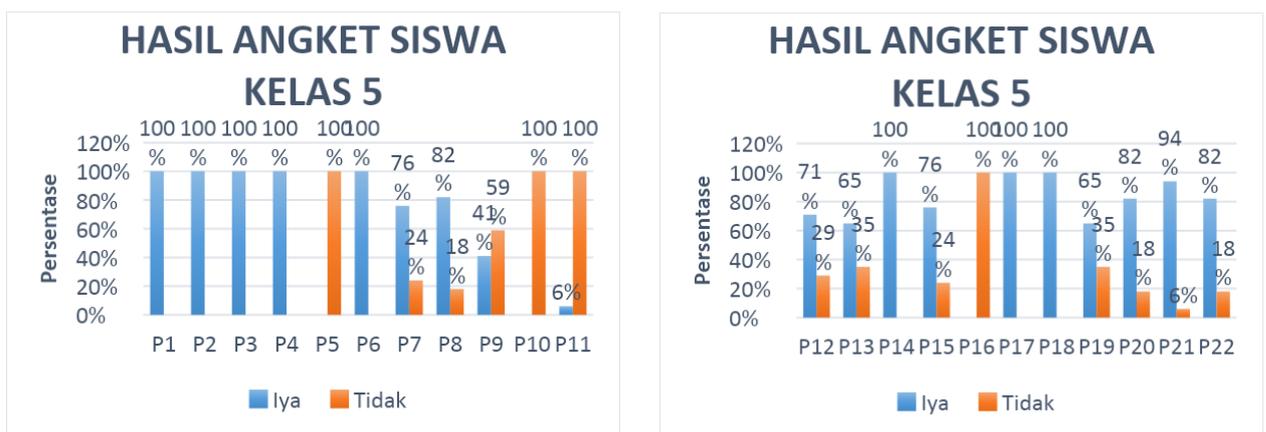
Pada kelas 3 sebanyak 100% siswa menyatakan selalu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, 100% siswa menyatakan sebelum makan mencuci tangan terlebih dahulu, 100% siswa menyatakan sehabis buang air kecil dan buang air besar selalu mencuci tangan, 93% siswa menyatakan selalu mencuci tangan sehabis bermain, 93% siswa menyatakan tidak jajan sembarangan di sekolah, 100% siswa menyatakan selalu menyiram jamban setelah saya buang air besar atau air kecil, 80% siswa menyatakan selalu melakukan olahraga setiap seminggu sekali, 80% siswa menyatakan selalu membuang genangan air setiap melihatnya, 67% siswa menyatakan selalu membersihkan kelas setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar sekolah, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar lingkungan sekolah. sebanyak 73% siswa menyatakan tidak selalu menimbang berat badan sebulan sekali, 60% siswa menyatakan tidak selalu mengukur tinggi badan setiap sebulan sekali, 100% siswa menyatakan selalu membuang sampah pada tempatnya, 100% siswa menyatakan selalu buang sampah setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah minum yang beralkohol, 93% siswa menyatakan selalu membantu ibu melakukan pekerjaan rumah, 100% siswa menyatakan selalu memakai masker setiap berpergian, 60% siswa menyatakan selalu mencuci masker setiap selesai pergi, 100% siswa menyatakan selalu menutup mulut saat saya bersin, 80% siswa menyatakan selalu menggunakan hand sanitizer setiap kali saya pegang benda, 93% siswa menyatakan selalu berjaga jarak.

**Gambar 4** Hasil angket siswa kelas 4.

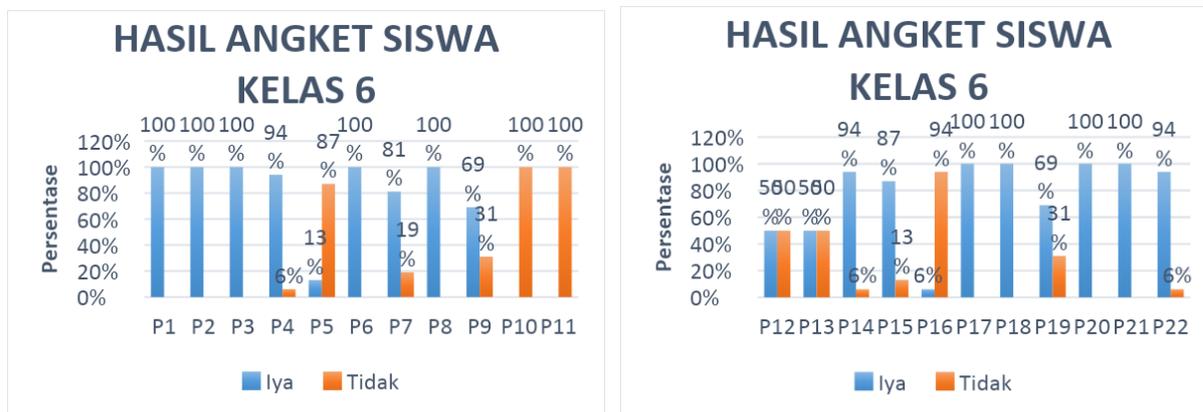


Pada kelas 4 sebanyak 95% siswa menyatakan selalu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, 100% siswa menyatakan sebelum makan mencuci tangan terlebih dahulu, 100% siswa menyatakan sehabis buang air kecil dan buang air besar selalu mencuci tangan, 95% siswa menyatakan selalu mencuci tangan sehabis bermain, 79% siswa menyatakan tidak jajan sembarangan di sekolah, 100% siswa menyatakan selalu menyiram jamban setelah saya buang air besar atau air kecil, 68% siswa menyatakan selalu melakukan olahraga setiap seminggu sekali, 74% siswa menyatakan selalu membuang genangan air setiap melihatnya, 53% siswa menyatakan selalu membersihkan kelas setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar sekolah, 95% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar lingkungan sekolah. sebanyak 63% siswa menyatakan tidak selalu menimbang berat badan sebulan sekali, 68% siswa menyatakan tidak selalu mengukur tinggi badan setiap sebulan sekali, 100% siswa menyatakan selalu membuang sampah pada tempatnya, 74% siswa menyatakan selalu buang sampah setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah minum yang beralkohol, 89% siswa menyatakan selalu membantu ibu melakukan pekerjaan rumah, 100% siswa menyatakan selalu memakai masker setiap berpergian, 68% siswa menyatakan selalu mencuci masker setiap selesai pergi, 100% siswa menyatakan selalu menutup mulut saat saya bersin, 79% siswa menyatakan selalu menggunakan hand sanitizer setiap kali saya pegang benda, 89% siswa menyatakan selalu berjaga jarak.

Gambar 5 Hasil angket siswa kelas 5.



Pada kelas 5 sebanyak 100% siswa menyatakan selalu mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, 100% siswa menyatakan sebelum makan mencuci tangan terlebih dahulu, 100% siswa menyatakan sehabis buang air kecil dan buang air besar selalu mencuci tangan, 100% siswa menyatakan selalu mencuci tangan sehabis bermain, 100% siswa menyatakan tidak jajan sembarangan di sekolah, 100% siswa menyatakan selalu menyiram jamban setelah saya buang air besar atau air kecil, 76% siswa menyatakan selalu melakukan olahraga setiap seminggu sekali, 82% siswa menyatakan selalu membuang genangan air setiap melihatnya, 59% siswa menyatakan selalu membersihkan kelas setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar sekolah, 100% siswa menyatakan tidak pernah merokok saat di luar lingkungan sekolah. sebanyak 71% siswa menyatakan tidak selalu menimbang berat badan sebulan sekali, 65% siswa menyatakan tidak selalu mengukur tinggi badan setiap sebulan sekali, 100% siswa menyatakan selalu membuang sampah pada tempatnya, 76% siswa menyatakan selalu buang sampah setiap hari, 100% siswa menyatakan tidak pernah minum yang beralkohol, 100% siswa menyatakan selalu membantu ibu melakukan pekerjaan rumah, 100% siswa menyatakan selalu memakai masker setiap berpergian, 65% siswa menyatakan selalu mencuci masker setiap selesai pergi, 82% siswa menyatakan selalu menutup mulut saat saya bersin, 94% siswa menyatakan selalu menggunakan hand sanitizer setiap kali saya pegang benda, 82% siswa menyatakan selalu berjaga jarak.

**Gambar 6** Hasil angket siswa kelas 6.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan oleh peneliti mengenai analisis perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan covid-19 di SD Negeri 2 Pengkol Jepara. Peneliti menganalisis penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan oleh siswa di rumah dengan hal tersebut diperkuat dengan angket pada siswa kelas I, II, III, IV, V, dan VI. Pada angket siswa kelas I rata – rata siswa sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada saat di rumah maupun di sekolahan, namun ada beberapa siswa yang masih jajan sembarangan dan olahraga setiap seminggu sekali. Pada angket siswa kelas II rata – rata siswa juga sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat namun ada beberapa siswa yang tidak menimbang dan mengukur tinggi badan karena siswa tidak setiap bulan, ada kalanya waktu periksa saat sakit dan waktu ke apotek. Pada angket siswa kelas III rata-rata siswa sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik akan tetapi ada siswa yang tidak mencuci masker saat sesudah bepergian dikarenakan siswa memakai masker yang sekali pakai. Ada juga beberapa siswa yang tidak mengukur dan menimbang berat badan dengan sebulan sekali. Pada angket siswa kelas IV siswa cukup baik untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, ada beberapa siswa yang tidak selalu mencuci tangan saat sesudah bermain dan ada beberapa siswa yang jajan sembarangan. Pada angket kelas V siswa sudah baik untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, namun ada beberapa siswa yang jarang membuang sampah setiap harinya ada yang dua kali sehari. Pada angket kelas VI siswa sudah sangat baik untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat namun hanya ada beberapa siswa juga yang tidak setiap bulannya menimbang dan mengukur tinggi badan.

Kesimpulan dari angket kelas I – kelas VI siswa sudah cukup baik menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada saat di rumah maupun di sekolahan, ada beberapa siswa yang memang jarang untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan siswa dengan sebulan sekali biasanya hanya pada saat waktu sakit saja. Lalu ada beberapa siswa juga yang jajan sembarangan dan juga ada beberapa siswa yang tidak membersihkan kelas setiap harinya, dikarenakan pandemi akan tetapi pada saat masuk sekolah siswa rajin membersihkan kelas. Berdasarkan wawancara wali murid kelas I – kelas VI adalah semua orang tua mengetahui apa itu tentang PHBS meskipun ada beberapa yang belum mengetahui tetapi semuanya menerapkan dan membiasakan anaknya perilaku hidup bersih dan sehat dirumah, ada beberapa yang anggota keluarganya merokok tapi merokok jauh dari jangkauan anak-anaknya, selanjutnya anak tidak setiap sebulan sekali menimbang berat badan. Anak membiasakan menggosok gigi setiap pagi, sore dan malam sebelum tidur, orang tua juga memberikan anaknya untuk berolahraga yang teratur dan teratur. Hal ini diperkuat dengan hasil angket siswa yang menyatakan siswa membiasakan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan wawancara pendapat guru mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, guru sudah mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan cara memberikan pemahaman kepada anak secara teori dan praktik. Biasanya guru mengirim video tentang perilaku hidup bersih dan sehat melalui daring di grup WhatsApp. pada saat ke sekolahan ada beberapa siswa melakukan mencuci tangan dengan

sabun pada saat masuk ke ruang kelas. Ada beberapa siswa juga yang mungkin sering lalai/ lupa dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat selain itu juga kesadaran anaknya itu sendiri. Perilaku kesehatan menurut Notoatmodjo (2007: 23) adalah respon seseorang (*organisme*) terhadap stimulus atas objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan dan upaya pencarian fasilitas kesehatan. Indikator dari pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat adalah 1) mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, 2) kamar mandi/ WC, 3) olahraga yang teratur dan terukur, 4) memberantas jentik nyamuk, 5) tidak merokok, 6) menimbang berat badan, 7) membuang sampah pada tempatnya, 8) mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah. Dari semua indikator tersebut hampir semua siswa melakukan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah, guru tidak hanya mengajarkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan atau bermain saja, tetapi juga mengajarkan bagaimana anak melakukan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada saat di sekolah.

Dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilihat beberapa anak yang mampu memahami dan melakukan apa yang telah disampaikan oleh guru, dan ada pula siswa yang harus diberi nilai bagus dulu kalau disuruh mencuci tangan sebelum masuk kelas pada saat mengumpulkan tugas. Menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dibutuhkan suatu pembiasaan secara berlanjut. Anak mampu menyerap apa yang disampaikan oleh guru, dan anak mampu melakukan penerapan ini dengan baik dan teratur tidak hanya di lingkungan rumah saja akan tetapi di lingkungan sekolah pada saat masuk sekolah kembali. Mengajarkan anak tidak hanya dengan teori dan perintah akan tetapi dengan berbagai cara, selain dengan menggunakan metode pembiasaan guru juga memberikan sebuah video ilustrasi dengan begitu anak mudah untuk membentuk karakter yang mampu melakukan apa yang sudah di perintah guru, dengan begitu anak tidak hanya menerima penjelasan dari mulut akan tetapi dengan menggunakan indra penglihatan disitu akan memudahkan anak untuk memahami apa yang baik dan apa yang tidak baik. Selain itu juga guru sering memberikan edukasi mengenai kesehatan, di mana anak akan berimajinasi tentang cerita guru sehingga ketika ada cerita yang tidak baik dilakukan anak dimanapun mereka berada anak akan mudah mengingat akan hal yang telah disampaikan oleh gurunya.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan covid-19 di SD Negeri 2 Pengkol. Bahwa dengan kegiatan pembiasaan yang disertai teladanan dari guru dan orang tua murid menjadikan siswa semangat dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, siswa menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan indikator 1) mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun, 2) kamar mandi/ WC, 3) olahraga yang teratur dan terukur, 4) memberantas jentik nyamuk, 5) tidak merokok, 6) menimbang berat badan, 7) membuang sampah pada tempatnya, 8) mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah, siswa mampu melakukan pembiasaan dan penerapan ini dengan baik dan teratur tidak hanya di lingkungan rumah saja akan tetapi di lingkungan sekolah pada saat masuk sekolah kembali. Dan untuk sekolah sebaiknya sekolah mendorong dan memotivasi tenaga pendidik untuk meningkatkan keterampilan pembelajaran terutama tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

## DAFTAR RUJUKAN

- Ardiyanto A, Purnamasari V, Sukamto, Sari E. 2020. Analisis Perilaku Hidup, Bersih Dan Sehat Di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD. *Jendela Olahraga Vol 05. (02). 7.* <https://www.neliti.com/publications/326712/analisis-perilaku-hidup-bersih-dan-status-kebugaran-jasmani-di-era-pandemi-covid> Di Akses 6 Januari 2021.
- Banun S T. 2016. Hubungan Antara Pengetahuan PHBS Dengan Pola Hidup Sehat Berbagai Tatanan. Pusat Promosi Kesehatan. Siswa Di SD Tamanan. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar.* [Http://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Pgsd/Article/Viewfile/1951/1680](http://Journal.Student.Uny.Ac.Id/Ojs/Index.Php/Pgsd/Article/Viewfile/1951/1680). Di Akses 19 Januari 2021.

- Hans. 2020. Virus Corona Baru Covid-19. Yogyakarta: Repha Publishing.
- Moleong. 2014. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Moleong. 2017. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2011.
- Sugiyono. 2013. Metodologi Penelitian Pendekatan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta cv.
- Sugiyono. 2017. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Alfabeta,CV.
- Tabi'in, A. 2020. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. Vol. 6. Jurnal Edukasi Aud. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jurnalaud/article/view/3620>. Di Akses 6 Januari 2021.
- Undang Undang RI Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan. Anfaka Perdana Surabaya: 2011.
- WHO, 2020. World Health Organization <https://covid19.go.id/> Di Akses 5 Januari 2021.
- Zukmadini, A.Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA. Vol 3.1: 68-76. <http://jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmpi/article/view/440/304> Di Akses 5 Januari 2021.