JURNAL BASICEDU

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2021 Halaman 2054 - 2061 *Research & Learning in Elementary Education* [*https://jbasic.org/index.php/basicedu*](https://jbasic.org/index.php/basicedu)

**Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar**

**Nurul Anisa1****, Zaka Hadikusuma Ramadhan2**

Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau1,2

E-mail: [sitihajar88999@gmail.com1](mailto:sitihajar88999@gmail.com1)**,** elpri.dp@edu.uir.ac.id2

# Abstrak

Tujuan dari riset ini mengetahui untuk mengetahui dan mendeskripsikan peran kepala sekolah dan guru dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat pada siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Pekanbaru. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian teknik analisis data yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Hasil pada penelitian ini adalah perilaku sehari-hari anak usia sekolah dasar yang menunjukkan kepedulian terhadap kesehatan diri dan lingkungan, dalam perilaku berikut: sarapan sebelum ke sekolah, makan teratur, jajan di kantin/warung yang bersih, makan makanan yang sehat, cuci tangan dengan sabun dan air yang bersih sebelum makan, menggosok gigi, membersihkan kuku dan rambut, menjaga kebersihan wc sekolah, menggunakan pakaian yang bersih, menggunakan sepatu dan kaus kaki yang bersih, membuang sampah pada tempatnya, membersihkan ruangan kelas dan lingkungan sekolah, membiasakan hidup bersih di rumah, serta mengikuti kegiatan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur. Penelitian ini dimaksudkan agar peran kepala sekolah dan guru dapat memotivasi siswa untuk menjaga kondisi lingkungan sekolah yang sehat, agar secara mandiri terhindar dari penyakit.

**Kata Kunci:** Peran Kepala Sekolah, Guru, Perilaku Hidup Sehat, Siswa Sekolah Dasar

***Abstract***

*The purpose of this research is to find out and describe the role of school principals and teachers in fostering healthy living behaviors in students at the 29 Pekanbaru State Elementary School. The method used in this research is descriptive qualitative by using data collection techniques through interviews, observation and documentation. Then the data analysis techniques used are data reduction, data presentation and conclusions. The results of this study are the daily behavior of elementary school-aged children who show concern for their own health and the environment, in the following behaviors: breakfast before going to school, eating regularly, snacking in a clean canteen/stall, eating healthy food, washing hands thoroughly. clean soap and water before eating, brushing teeth, cleaning nails and hair, maintaining cleanliness of school toilets, using clean clothes, using clean shoes and socks, disposing of garbage in its place, cleaning classrooms and school environment, getting used to clean living in home, as well as participating in sports and physical activities on a regular basis. This research is intended so that the role of principals and teachers can motivate students to maintain a healthy school environment, in order to independently avoid disease.*

***Keywords:*** *Principal's Role, Teachers, Healthy Life Behavior, Elementary School Students*

# PENDAHULUAN

Pendidikan telah menjadi komponen penting dari tindakan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit sepanjang abad ini. Pendidikan kesehatan mengajarkan tentang kesehatan fisik, mental, emosional dan sosial yang dapat membangun pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif siswa tentang kesehatan. Kampanye untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), mencegah penyakit menular, imunisasi serta layanan kesehatan lainnya merupakan upaya preventif yang dapat dilakukan dalam rangka pencegahan kejadian penyakit yang dapat dilakukan melalui sekolah, sehingga memotivasi siswa untuk meningkatkan dan menjaga kesehatannya, mencegah penyakit, dan mengurangi perilaku berisiko. (Nutbeam, 2000) Sekolah tidak hanya harus menjadi pusat pendidikan untuk pembelajaran akademik, tetapi juga sebagai tempat-tempat yang mendukung untuk penyediaan pendidikan dan layanan kesehatan yang penting (Unesco, 2001). Sekolah juga merupakan salah satu lembaga yang berperan dalam pembentukan perilaku siswa. Pembentukan perilaku siswa selain dibentuk di sekolah, yang paling utama menentukan adalah lingkungan keluarga, sebelum nantinya siswa akan berinteraksi dengan masyarakat (Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari., 2013) Salah satu bentuk perilaku hidup sehat tercermin pada sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas baik secara fisik, mental, dan sosial serta mempunyai produktivitas yang optimal. Untuk itu diperlukan upaya-upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan secara terus menerus dimulai dari sejak dalam kandungan, usia balita, usia sekolah, sampai usia lanjut.

Menurut (Rinandanto, 2005) kebutuhan mendasar seorang anak didik salah satunya adalah terpenuhinya kesehatan baik rohani maupun jasmani. Kesehatan merupakan salah satu bentuk karunia Tuhan yang wajib dijaga dan dimaknai bersama-sama, kewajiban untuk mengupayakan hidup yang sehat dalam kehidupan sehari-hari baik kesehatan diri maupun kesehatan lingkungan merupakan tanggung jawab bersama. Siswa sebagai peserta didik dilembaga pendidikan sekolah dasar memiliki tanggung jawab itu, siswa harus berperan dalam upaya menciptakan hidup yang sehat, dan lingkungan yang sehat, itu dapat dimulai dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat pada diri masing-masing.

Perilaku hidup sehat begitu penting untuk dikembangkan dalam dunia pendidikan sehingga dalam UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menyatakan secara eksplisit dan tersurat bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, termasuk didalamnya kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan. Dalam tujuan tersebut terdapat tujuan yang menyangkut kesehatan jasmani dan rohani, dimana keduanya sangat memengaruhi terwujudnya manusia Indonesia seutuhnya.

Implementasi Undang-Undang tersebut telah dilaksanakan pemerintah melalui upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dilakukan melalui penerapan promosi kesehatan di sekolah sejak *WHO* *(Word Health Organization)* menerapkan konsep *Health Promoting School*, atau sekolah yang berwawasan kesehatan, atau sering juga diterjemahkan sebagai sekolah yang mempromosikan kesehatan. Sekolah diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat tersebut sebagai salah satu sarana peningkatan pengetahuan dan kemampuan warga sekolah dalam berperilaku hidup sehat. Dalam hal ini sekolah memiliki peran dalam menyumbang perubahan perilaku tersebut. Anak usia sekolah baik tingkat Pra Sekolah, Sekolah Dasar, dan Sekolah Menengah Pertama merupakan suatu masa usia anak yang sangat berbeda dengan usia dewasa. Pada periode usia ini, didapatkan banyak permasalahan kesehatan yang sangat menentukan kualitas anak dikemudian hari. Masalah kesehatan tersebut meliputi kesehatan umum, gangguan perkembangan, gangguan perilaku dan gangguan belajar. Permasalahan kesehatan tersebut pada umumnya akan menghambat pencapaian prestasi pada peserta didik disekolah. Sehingga, anak sekolah sebagai aset atau modal utama pembangunan dimasa depan sangat perlu dijaga, ditingkatkan dan dilindungi kesehatannya (Dermawan, 2012)

(Nation, 2010) menegaskan kembali bahwa sifat prediktif variabel kesehatan dan pendidikan dengan menyatakan bahwa pendidikan, kesehatan, gizi dan sanitasi saling melengkapi satu sama lain berkontribusi pada hasil yang lebih baik di negara lain dalam rangka pengembangan Human Development Index (HDI). Peneliti lain setuju dan pendidikan merupakan prediktor kunci peluang hidup, termasuk pembangunan ekonomi, kesejahteraan psikologis, status kesehatan dan lingkungan sosial (Buchmann C, 2008). Diakui bahwa siswa yang sehat lebih mampu dan siap untuk belajar, dan bahwa meningkatkan kesehatan siswa dan lingkungan sekolah memiliki hasil yang positif untuk pembelajaran dan hasil akademik.

Hasil dari wawancara yang telah dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 29 Pekanbaru, diperoleh informasi dari salah satu guru bernama Bu Siti Nurhayati, S.Pd, mengatakan bahwa Sekolah Dasar Negeri 29 Pekanbaru sudah menumbuhkan perilaku hidup sehat sejak awal berdirinya sekolah, mulai dari kegiatan piket kelas yang dilakukan siswa guna kebersihan kelas, membuang sampah ke tempat sampah yang terpilah (sampah organik dan non organik), melakukan senam setiap sabtu pagi, dan cuci tangan dengan sabun sebelum masuk kelas. Namun, peneliti juga melihat masih ada perilaku yang belum menumbuhkan hidup sehat, seperti pada saat jam istirahat siswa masih ada yang jajan didepan pagar sekolah yang belum terjamin akan kebersihannya, seharusnya sekolah sesekali memberikan pengenalan jajanan sehat yang dapat mencegah keracunan jajanan anak sehingga jajanan yang dikonsumsi bergizi, sehat, dan higienis serta perilaku-perilaku hidup sehat lainnya. Perilaku hidup bersih merupakan wujud realitas kehidupan manusia dengan menerapkan prisip-prinsip proses belajar, sehingga perilaku hidup sehat ini akan terjadi karena adanya proses belajar yang setiap hari mereka dapatkan, baik lingkungan sekolah, keluarga maupun di lingkungan masyarakat. Dengan adanya proses belajar ini wawasan pengetahuan akan bertambah, sehingga diharapkan siswa mampu untuk menelaah dan menafsirkan sesuatu yang setiap saat ada dihadapanya serta diharapkan mampu untuk mensosialisaikan dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (Kunandar, 2007)

Berdasarkan penelitian (Edit Paulik, 2010) terkait faktor penentu promosi perilaku gaya hidup sehat di daerah pedesaan Hongaria bahwa hanya 5.5% orang memiliki perilaku kesehatan yang lengkap dan baik, termasuk di dalamnya perilaku hidup bersih dan sehat. Penyakit yang akan muncul akibat rendahnya PHBS antara lain cacingan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain sebagainya yang pada akhirnya mengakibatkan rendahnya derajat kesehatan Indonesia dan rendahnya kualitas hidup sumber daya Indonesia (Haji I, 2009).

# METODE PENELITIAN

# Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. (Anggito, 2018) menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah dengan maksud untuk menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan melibatkan berbagai metode yang ada. Selain itu menurut (Mukhtar, 2013) metode penelitian deskriptif kualitatif adalah sebuah metode yang digunakan peneliti untuk menemukan pengetahuan atau teori terhadap penelitian pada satu waktu tertentu. Selain itu, penelitian kualitatif berusaha untuk menemukan dan menggambarkan secara naratif kegiatan yang dilakukan dan dampak dari tindakan yang dilakukan terhadap kehidupan mereka. (Basrowi, 2018) mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif dalam bentuk lisan maupun tulisan dan perilaku pengamat. Adapun jenis penelitian ini adalah deskriptif, karena memenuhi maksud dan tujuan penelitian. Penelitian ini menjelaskan mengetahui dan mendeskripsikan peran kepala sekolah dan guru dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat pada siswa Sekolah Dasar Negeri 29 Pekanbaru dengan kurun waktu penelitian dari bulan September 2020-April 2021. Dalam penelitian ini yang harus dilalui oleh peneliti yaitu dimulai dengan 1) wawancara bersama kepala sekolah, guru, dan siswa mengenai peran sekolah dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat pada siswa di Sekolah Dasar Negeri 29 Pekanbaru . Obersevasi diarahkan kepada memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antara aspek dan fenomena yang terjadi. 2) merumuskan masalah. Setelah peneliti melakukan obervasi awal, peneliti merumuskan masalah yang tepat sesuai dengan judul yang telah peneliti ambil dan berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan. 3) pelaksanaan penelitian. Peneliti ke lapangan langsung untuk mencari data sehingga data tersebut dapat menjawab permasalahan yang peneliti angkat. Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan dokumentasi.

# Menurut (Moleong, j, 2006) triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data yang menggunakan sumber diluar data tersebut atau membandingkan triangulasi dengan sumber data. Dalam penelitian ini digunakan teknik triangulasi sumber yang dicapai melalui cara membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

# Berdasarkan hasil wawancara mengenai peran kepala sekolah dalam mempengaruhi warga sekolah di SDN 29 Pekanbaru, diperoleh data bahwa kepala sekolah dalam menumbuhkan hidup sehat pada siswa adalah sebagai pemimpin yang membawa dampak atau turut serta dalam terjadinya perilaku yang mengajak untuk menjaga lingkungan sehat, mengawasi dalam Membina Perilaku Hidup Sehat. Dengan melakukan program sekolah sehat yaitu, JUMANTIK, menyetor sampah ke pihak bank sampah, dokter cilik, dan kantin sehat ber-BPOM. Selain peran kepalaa sekolah, peran guru juga sangat penting dalam membentuk perilaku hidup sehat siswa. Adapun peran guru diantaranya membimbing Pembiasaan Perilaku Hidup Sehat terhadap Siswa dengan membiasakan siswa berbaris dihalaman sekolah saat pagi hari sebelum masuk kelas, mencuci tangan sebelum masuk kelas dan sebelum makan, serta membersihkan kelas dan halaman sekolah. Kemudian kegiatan perilaku hidp sehat salah satunya siswa diminta untuk melakukan cuci tangan setiap hari agar menjadi kebiasaannya. Pembiasaan mencuci tangan tersebut dicontohkan oleh guru diawali dengan menjelaskan pentingnya menjaga kebersihan agar tidak mudah sakit. Kemudian pada setiap sabtu pagi wajib mengadakan senam, dengan durasi dari jam 07.30 – 08.00. Kegiatan lainnya yaitu gotong royong, minimal dua minggu sekali.

# Gotong royong di sekolah. kemudian mengajak siswa agar selalu menjaga kebersihan lingkungan dengan memilah sampah organik, non-organik, dan sampah berbahaya yaitu kaca. Selain itu siswa selalu diajarkan hidup sehat agar terhindar dari penyakit, dengan menjaga kebersihan makanan, makan makanan yang bergizi, dan membersihkan makanan yang berserakan dibuang ditempat sampah yang sudah disediakan di sekolah. Berdasarkan hasil observasi terkait dalam memfasilitasi pengembangan kebijakan yang mendukung pelaksanaan perilaku hidup sehat di di sekolah sudah terdapat adanya tempat cuci tangan yang bersih, UKS, serta obat ABATE yang diberikan oleh pihak PUSKESMAS untuk mengendalikan larva nyamuk. Guru menyatakan bahwa fasilitas yang mendukung penumbuhan perilaku hidup sehat di sekolah, yaitu adanya air mengalir yang bersih, dan sabun. Lalu fasilitas yang mendukung penumbuhan perilaku hidup sehat di sekolah, yaitu salah satunya disediakan tempat cuci tangan dan pada saat pandemi sekarang ini, siswa diberikan masker.

# Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pendapat (Aldinger Carmen, 2008) menjelaskan bahwa disetiap perubahan dalam sikap, pengetahuan dan perilaku. Dimana hal tersebut dapat berkemungkinan dikarenakan penerapan sistem promosi kesehatan Sistem pendidikan memainkan peran penting dalam promosi kesehatan. Pendidikan itu sendiri berperan dalam meningkatkan kesehatan (Saint-Leger L., 2000). Hal ini memungkinkan anak-anak dan remaja untuk memperoleh berbagai keterampilan, dan dengan cara ini memiliki pengaruh pada kesehatannya (Keating D. P, 1999) Mampu membaca; kemampuan untuk mencari dan mengklasifikasikan informasi; pengetahuan tentang tubuh dan tentang kesehatan yang disampaikan di sekolah dasar dan menengah: ini adalah semua faktor yang memungkinkan individu untuk mengelola kesehatan mereka sendiri. Penelitian telah menunjukkan, misalnya, bahwa anak-anak yang mengembangkan keterampilan linguistik dan matematika memiliki penurunan risiko putus sekolah dan masalah kesehatan mental (Sylvia, 1994) Meskipun sekolah tidak memiliki pengaruh pada semua faktor penentu kesehatan (faktor biologis, sosial budaya, lingkungan dan perilaku, dan faktor yang terkait dengan sistem perawatan kesehatan), mereka berinteraksi dengan sebagian besar faktor ini. (Efendi dan Makfudli., 2009) mengemukakan bahwa program pembinaan lingkungan sekolah yang sehat merupakan gabungan antara upaya pendidikan dan pelayanan kesehatan untuk dapat diterapkan dalam lingkungan sekolah dan kehidupan sehari-hari peserta didik.

# Berdasarkan hasil penelitian di atas yang telah peneliti lakukan melalui tiga teknik pengumpulan data, baik wawancara, observasi dan dokumentasi, maka peran kepala sekolah dan guru dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat sudah cukup baik. Peran kepala sekolah berdasarkan penelitian yaitu mempengaruhi siswa, bertindak, mengawasi dan menggerakkan siswa dalam penumbuhan perilaku hidup sehat yang sudah dijalankan. Dalam hasil penelitian sekolah berupaya menjalankan program sekolah sehat.

# Program merupakan kumpulan kegiatan nyata, sistematis dan terpadu, diaksanakan oleh satu instansi pemerintah atau lebih ataupun dalam rangka kerjasama dengan masyarakat atau yang merupakan partisipasi aktif masyarakat guna mencapai tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan program sekolah  adalah program pendidikan yang diterapkan khusus untuk sekolah tertentu saja sesuai dengan tujuan yang di inginkan sekolah yang disesuaikan dengan kekhasan yang ada disekolah. Program merupakan rangkaian kegiatan yang dilakukan tidak hanya satu kali tetapi berkesinambungan (Alamaniati, 2011).

# DAFTAR PUSTAKA

Alamaniati, R. (2011). *Profil Kreatifitas Siswa dalam Memanfaatkan Limbah Kertas pada Pembelajaran Konsep Daur Ulang Limbah.*

Aldinger Carmen, et al. (2008). Changes in attitudes, knowledge and behaviour associated with implementing a comprehensive school health program in a province of china. *Health Education*, *23*(6), 1049–1067.

Anggito, A. dan J. S. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif.* CV Jejak.

Basrowi, dan S. (2018). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Rineka Cipta.

Buchmann C, D. T. & M. A. (2008). *Gender inequalities in education. Annual Review of Sociology*. *34*(1), 319–337.

Dermawan, D. (2012). *Buku Ajar Keperawatan Komunitas Edisi 1.*

Edit Paulik, et al. (2010). 2010. Determinants of health promoting lifestyle behaviour in the rural areas of Hungary. *Health Promotion Internasional.*, *25*(3), 277–288.

Efendi dan Makfudli. (2009). *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan.*

Haji I. (2009). *Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak-anak Di Yayasan Panti Asuhan Rapha-El Simalingkar Kecamatan Medan Tuntungan. Skripsi*.

Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.*, *9*(2).

Keating D. P., H. C. (n.d.). *Developmental Health and the Wealth of Nations : Social, Biological, and Educational Dynamics. 1999 : 406 p.*

Kunandar. (2007). *Guru Profesional.*

Moleong, j, L. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT. Remaja. Rosdakarya.

Mukhtar. (2013). *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif.*

Nation, U. (2010). *Human development report. The real wealth of nations: pathways of human development. New York: United Nations Development Programme*.

Nutbeam, D. (2000). Health Literacy as a Public Health Goal: a Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century. *Journal Health Promotion International*, *15*(3), 259-267.

Rinandanto, A. (2005). *Sikap siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat dikelas IV dan V SD Negeri Balangan Kecamatan Minggir Kabupaten Sleman. Skripsi.*

Saint-Leger L., N. D. (2000). Health promotion in schools. In : IUHPE. The Evidence of Health Promotion Effectiveness. Shaping Public Health in a New Europe. Part two : evidence book. *Vanves: IUHPE,* 110–133.

Sylvia, K. (1994). School Influences on childrens develompment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, *35*(1), 135–170.

Unesco. (2001). *Improving Learning Outcomes by Improving Health and Nutrition: Incorporating the FRESH Approach in National Action Plans for Achieving Education for All.*