



Penerapan PHBS Melalui Program Senam Dan Bawa Bekal Sendiri Bagi Siswa SDN Kunir Lor 3

Imam Ali Syibro Mulis

Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

E-mail: syibro1126@gmail.com

Ahmad Sulaiman

Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Indonesia

E-mail: ahmadsulaiman@unmuhjember.ac.id

Abstract: *The realization of a healthy school starts with students' habits of implementing a clean and healthy PHBS lifestyle, health is the main foundation in supporting an optimal learning process, in implementing clean and healthy living behavior and also one of the main factors driving good and correct PHBS for students is teacher, improving a person's quality of life is those who pay attention to the condition of their body, by diligently exercising, eating healthy food, and getting enough sleep, strategies for implementing a clean and healthy lifestyle at SDN Kunir Lor 3, and how this can contribute positively to health and student immunity, unhealthy student lifestyles such as students who usually eat instant food, junk food and unclean student habits. Seeing the situation of students who are unhealthy and lack immunity, we have the initiative to create a healthy lifestyle work program for students by means of exercise and bring supplies. Through direct analysis surveys before and after implementing the exercise program and bringing provisions, a decrease in the level of boredom and laziness among students was seen. The success of the gymnastics and carrying provisions program at SDN Kunir Lor 3 has been a positive experience. This positive experience has sparked interest in the integration of gymnastics and carrying provisions into educators' routines as a method for improving the quality of education.*

Keywords: *Clean, Healthy, Gymnastics, Provisions*

Abstrak: Terwujudnya sekolah sehat dimulai dengan kebiasaan siswa dengan penerapan pola hidup bersih dan sehat PHBS, kesehatan merupakan pondasi utama dalam mendukung proses pembelajaran yang optimal, dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dan juga salah satu factor utama pendorong PHBS yang baik dan benar bagi peserta didik adalah guru, meningkatnya kualitas hidup seseorang ialah mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, dengan cara rajin berolahraga, makan makanan sehat, dan tidur yang cukup, Strategi penerapan pola hidup bersih dan sehat di SDN Kunir Lor 3, dan bagaimana hal ini dapat berkontribusi secara positif terhadap kesehatan dan imunitas siswa, pola hidup siswa yang kurang sehat seperti siswa yang biasa makan makanan instan, makanan junkfood dan kebiasaan siswa yang kurang bersih melihat situasi siswa yang kurang sehat dan kurang imunitas, kami memiliki inisiatif untuk membuat program kerja pola hidup sehat kepada siswa dengan cara senam dan membawa bekal. Melalui survei analisis langsung sebelum dan sesudah pelaksanaan program senam dan membawa bekal, terlihat penurunan dalam tingkat kejenuhan dan kemalasan di kalangan peserta didik. Keberhasilan program senam dan membawa bekal di SDN Kunir Lor 3 telah menjadi Pengalaman positif ini telah memicu minat dalam integrasi senam dan membawa bekal dalam rutinitas pendidik sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

Kata Kunci: Bersih, Sehat, Senam, Bekal

PENDAHULUAN

Untuk terwujudnya sekolah sehat kebiasaan siswa yang dilaksanakan adalah berperilaku hidup bersih dan sehat (Nurhidayah, 2021). Instansi pendidikan yang tepat untuk menjadi sasaran dalam penerapan PHBS adalah sekolah, jadi perlu diperhatikan jika masalah kesehatan terjadi pada siswa tidak menutup kemungkinan disebabkan karena rendahnya PHBS (Ananda, 2022). Kesehatan siswa merupakan pondasi utama dalam mendukung proses pembelajaran yang optimal. Pendidikan bukan hanya sebatas transfer ilmu pengetahuan,

Received: Mei 01, 2024; Accepted: Juni 01, 2024; Published: Juni 30, 2024

* Imam Ali Syibro Mulis, syibro1126@gmail.com

tetapi juga melibatkan aspek kesejahteraan fisik dan mental siswa. Oleh sebab itu, peran pola hidup bersih dan sehat menjadi sangat penting, terutama di SDN Kunir Lor 3.

Guru merupakan sosok yang diteladani oleh siswa di sekolah, sehingga salah satu factor utama pendorong PHBS yang baik dan benar pada siswa adalah guru. Dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, guru berperan penting untuk mengawasi dan mengontrol siswa dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah SDN Kunir Lor 3 Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). sebagai lembaga pendidikan yang memiliki peran dalam membentuk karakter dan kualitas hidup siswa, memiliki tanggung jawab untuk mendorong dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, peningkatan imunitas siswa menjadi fokus utama, mengingat imunitas yang baik akan memberikan perlindungan efektif terhadap penyakit-penyakit yang dapat menghambat proses belajar mengajar. aktivitas dan perilaku yang dilakukan secara sadar dalam mendorong perilaku hidup bersih dan sehat bukan hanya bagi individual tetapi juga kelompok masyarakat, termasuk keluarga Simbolon ,P., & Simorangkir,L, (2008). Dijelaskan setiap individu memiliki imun yang berbeda-beda, dengan demikian sistem imun kolektif mampu didorong dengan berperilaku hidup bersih dan sehat. Munasir (2016). menjaga imunitas tubuh yang berkaitan dengan kegiatan berolahraga sangat penting dilakukan, Bahriyanto, A., Utomo, A. P., Sulaiman, A., Mustofa, A., & Toybah, D. P. (2021).

Penerapan pola hidup bersih dan sehat di SDN Kunir Lor 3 tidak hanya mencakup aspek nutrisi yang seimbang, dalam penelitian Septianto, dkk., (2020) menyatakan bahwa meningkatnya kualitas hidup seseorang ialah mereka yang memperhatikan keadaan tubuhnya, dengan cara rajin berolahraga, makan makanan sehat, dan tidur yang cukup. Diharapkan, melalui pendekatan ini, imunitas siswa akan ditingkatkan, menghasilkan generasi yang tangguh. Sebagai pendidik hal pertama kali dilakukan memberikan pengertian tentang pentingnya menjaga lingkungan kepada peserta didik, sebagai guru mampu membimbing dan memberi teladan serta membangun kesadaran bagi siswa SDN Kunir Lor 3(Rokhmah, 2020).

Strategi penerapan pola hidup bersih dan sehat di SDN Kunir Lor 3, dan bagaimana hal ini dapat berkontribusi secara positif terhadap kesehatan dan imunitas siswa. Upaya bersama antara pihak sekolah, orang tua, dan siswa sendiri akan menjadi kunci kesuksesan dalam mencapai tujuan ini.

METODE

Langkah pertama melakukan analisis situasi secara langsung dengan memperhatikan kondisi dan kegiatan keseharian siswa SDN Kunir Lor 3. Salah satu terlaksananya progam ini

yakni pola hidup siswa yang kurang sehat seperti siswa yang biasa makan makanan instan, makanan junkfood dan kebiasaan siswa yang kurang bersih diantaranya siswa pada jam istirahat suka melepas sepatu saat bermain, jarang mencuci tangan saat hendak mau makan. Pada awal penugasan kami melihat situasi siswa yang kurang sehat dan kurang imunitas, kami memiliki inisiatif untuk membuat program kerja pola hidup sehat kepada siswa dengan cara senam dan membawa bekal.

langkah awal saya dan team berdiskusi dengan tenaga pengajar disekolah tersebut guna memaksimalkan program kerja kami tak hanya itu saja team kami juga menyampaikan beberapa rancangan kegiatan dan juga prosedur-prosedur kegiatan yang kami akan laksanakan kedepannya, kemudian kami melakukan diskusi bersama team untuk menentukan waktu pelaksanaan program senam dan membawa bekal, dan hasil diskusi kami menetapkan untuk program senam dilaksanakan setiap pagi sebelum masuk kelas mulai dari hari selasa, rabu, kamis dan sabtu dan untuk membawa bekal kami memberi jadwal dihari sabtu. Kegiatan rutin senam yang telah direncanakan akan dilaksanakan sesuai dengan dengan jadwal yang sudah ditetapkan, jadi pada saat bel pertama para semua peserta didik berkumpul dihalaman sekolah untuk melaksanakan kegiatan rutin senam pagi dimana yang menjadi instruksi pada senam tersebut ialah saya sendiri, saat menjadi instruksi kegiatan senam ini saya mempraktekan hasil belajar yang sudah saya dapat di kampus dengan mengkolaborasi dengan media youtube dimana gerakan-gerakan senam saya lakukan dengan gerakan yang mudah dan aman dilakukan oleh peserta didik, guna hal ini untuk mengurangi resiko cedera, rutinitas senam ini dapat mencakup latihan peregangan,relaksasi, pernapasan dan gerakan-gerakan yang meningkatkan imunitas siswa.

Sebagai pendukung dengan senam kami juga menerapkan kegiatan pendukung salah satunya yaitu membawa bekal dari rumah yang dijadwalkan yang sudah ditetapkan pada hari sabtu untuk membawa bekal, program ini guna untuk mengurangi siswa mengkonsumsi makanan yang kurang bergizi dan nutrisi seperti makanan instan dan junkfood, jadi kami juga membawa bekal dari rumah sebagai contoh kepada siswa bagaimakah bekal yang baik untuk meningkatkan imunitas siswa, kami menganjurkan untuk Bekal makanan yang seimbang minimal memenuhi 4 zat gizi yang terdiri dari makanan pokok berupa karbohidrat seperti nasi,kentang, dan roti. Lauk pauk sebagai sumber protein seperti lauk hewani, telur ataupun lauk nabati. Untuk sayuran berupa sayuran rebusan ataupun sayuran yang diolah dan buah-buahan segar (Habibah, M. (2023)).

Selama pelaksanaan program senam dan membawa bekal, evaluasi akan sering dilakukan untuk melihat kemajuan peserta didik dan memastikan program ini memberikan manfaat baik yang kami diharapkan. Hasil survei analisis situasi dapat digunakan sebagai alat untuk mengukur perubahan dalam meningkatkan imunitas siswa di SDN Kunir Lor 3.

Berdasarkan hasil evaluasi, program senam dapat disesuaikan sesuai kebutuhan. Ini mungkin melibatkan perubahan gerakan dan music setiap harinya dalam rutinitas senam, dan untuk program membawa bekal setiap sabtu mungkin akan ada perubahan jadwal pelaksanaan, Tujuan utamanya adalah memastikan program ini terus terlaksana dan mendukung kualitas pelaksanaan kampus mengajar.

Dengan cara ini, pengalaman positif dari SDN Kunir Lor 3 dalam mengintegrasikan senam dalam rutinitas pendidik dapat menjadi inspirasi bagi sekolah-sekolah lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam implementasi program senam dan membawa bekal di SDN Kunir Lor 3 untuk meningkatkan kualitas hidup sehat di lingkungan sekolah terdapat sejumlah hasil positif yang dapat diidentifikasi:

Melalui survei analisis langsung sebelum dan sesudah pelaksanaan program senam dan membawa bekal, terlihat penurunan dalam tingkat kejenuhan dan kemalasan di kalangan peserta didik.

Setelah dianalisis dari hasil observasi dan yang diperoleh selama pelaksanaan program membawa bekal berlangsung, bahwa penerapan pola hidup bersih dan sehat melalui pembiasaan membawa bekal makanan dari rumah sudah mulai berjalan dengan baik, hal ini dapat di lihat dari Upaya orangtua dalam pemberian bekal makanan dari rumah untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat(Hidayatul, M 2022).

Para peserta didik aktif dalam mengikuti program senam dan membawa bekal mengalami peningkatan dalam kesehatan fisik dan imunitas mereka. Mereka melaporkan terkait peningkatan stamina, kebugaran dan semangat. Ini dapat memaksimalkan mereka dalam menghadapi pembelajaran dan tugas-tugas sehari-hari di sekolah dengan lebih baik.

Peningkatan Selama pelaksanaan kampus mengajar, peserta didik yang telah berpartisipasi dalam program senam dan membawa bekal melaporkan peningkatan daya konsentrasi dan menambah energi dalam proses pembelajaran.

Keberhasilan program senam dan membawa bekal di SDN Kunir Lor 3 telah menjadi Pengalaman positif ini telah memicu minat dalam integrasi senam dan membawa bekal dalam rutinitas pendidik sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

Sebagai pendidik hal pertama kali dilakukan memberikan pengertian tentang pentingnya menjaga lingkungan kepada peserta didik, sebagai guru mampu membimbing dan memberi teladan serta membangun kesadaran bagi siswa SDN Kunir Lor 3 (Rokhmah, 2020).

Gambar 1. Gambar Pelaksanaan Kegiatan program Senam setiap pagi



Gambar 2. Kegiatan senam setiap pagi



Gambar 3. Bekal peserta didik



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil implementasi program senam dan Membawa bekal di SDN Kunir Lor 3, dapat disimpulkan bahwa program ini memberikan dampak yang positif. Peserta didik mengalami penurunan kejenuhan, kemalasan dan meningkatnya kesehatan fisik, serta peningkatan imunitas tubuh dan konsentrasi dalam pembelajaran. perubahan pola hidup dari sebelum dan setelah program dilaksanakan. Dimana secara umum, perilaku pola hidup bersih dan sehat siswa SDN Kunir Lor 3 meningkat secara signifikan.

Hasil positif ini tidak hanya berdampak pada baik bagi peserta didik, tetapi juga meningkatkan kualitas pelaksanaan program kampus mengajar. Lebih lanjut, keberhasilan program senam dan membawa bekal telah menjadi kebiasaan baik di SDN Kunir Lor 3, menunjukkan bahwa pembiasaan senam dan membawa bekal dalam instansi pendidikan dapat memberikan manfaat baik bagi semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, W., Yulianingsih, N. F. A., & DS, Y. N. (2022). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pancar (Pendidik Anak cerdas dan Pintar)*, 6(1), 193-199.
- Bahriyanto, A., Utomo, A. P., Sulaiman, A., Mustofa, A., & Toybah, D. P. (2021). Pelatihan Senam Bugar Muhammadiyah Sebagai Upaya Meningkatkan Imunitas Di SD Muhammadiyah Rowotengah Jember. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 38-42.
- Hidayatu Munawaroh, H. M., & Imron, A. (n.d) PENERAPAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI PEMBIASAAN MEMBAWA BEKAL MAKANAN DARI RUMAH
- Habibah, M. (2023). *Pentingkah Membawa Bekal Makanan ke Sekolah?* Purwakarta: Dinas Pendidikan Kabupaten Purwakarta.
- Kartika, Y., Pramestian, F., Masayu, N., Hasanah, F., Fera, F., & Arifin, R. (2021). Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh di Desa Kalirancang, Alian, Kebumen. *Jurnal Abdi: Media Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(1), 78-87.
- Munasir, Z. (2016). Respons Imun Terhadap Infeksi Bakteri. *Sari Pediatri*, 2(4), 193. <https://doi.org/10.14238/sp2.4.2001.193-7>
- Nurhidayah, I., Asifah, L., & Rosidin, U. (2021). Pengetahuan, sikap dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. *The Indonesian Journal of Health Science*, 13(1), 61-71.
- Nasiatin, T., & Hadi, I. N. (2019). Determinan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri.
- Rokhmah, Anisa Miftakhur. "Internalisasi Sikap Peduli Lingkungan Dalam Kegiatan Pembelajaran PAI Di SMPN 1 Karangmoncol," Skripsi. IAIN Purwokerto:2020.
- Septianto, A., Nurmutia, S., Feblidiyanti, N., & Pamulang, U. (2020). Sosialisasi pentingnya pola hidup sehat guna meningkatkan kesehatan tubuh pada masyarakat desa kalitorong kecamatan randudongkal kabupaten pemalang provinsi jawa tengah. 1(2), 55–62
- Simbolon, P., & Simorangkir, L. (2018). Penerapan UKS dengan PHBS di Wilayah Kerja Puskesmas Pancur Batu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Kesehatan Lingkungan Indonesia*, 17(1)