

# **IMPLEMENTATION OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR AT SD 123 PEKANBARU IN 2022**

**Hara N.R.E Situmorang, Ardiah Juita, Syahriadi**

situmoranghararustam@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id

Nomor Handphone : +62 852-6345-9985

*Health and Recreation Physical Education Study Program  
Department of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The aim is to find out how to implement clean and healthy living behavior at SDN 123 Pekanbaru in 2022. The research problem and objectives determine the classification of this research as descriptive research. The place of this research is SDN 123 Pekanbaru which is located on Jl. Mermaid No. 66 Tangkerang Barat, Marpoyan Damai District, Pekanbaru City, carried out in July-December 2022. The results of research on the Implementation of Clean and Healthy Living Behavior at SDN 123 Pekanbaru in 2022 show that the Implementation of Clean and Healthy Living Behavior at SDN 123 Pekanbaru in West 2022 is classified as Good; with an answer percentage value of 67.56%, this shows that the implementation of Clean and Healthy Living Behavior at SDN 123 Pekanbaru in 2022 at this school is considered good.*

**Keywords:** *Implementation, Behavior, Clean and Healthy Living*

# **PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SD 123 PEKANBARU TAHUN 2022**

**Hara N.R.E Situmorang, Ardiah Juita, Syahriadi**

situmoranghararustam@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id

Nomor Handphone : +62 852-6345-9985

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** tujuan untuk mengetahui bagaimana Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022. Masalah dan tujuan penelitian menentukan klasifikasi penelitian ini sebagai penelitian deskriptif. Tempat penelitian ini adalah SDN 123 Pekanbaru yang terletak di Jl. Duyung No. 66 Tangkerang Barat, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, dilakukan pada bulan Juli-Desember 2022. Hasil penelitian tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 menunjukkan bahwa Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 Barat tergolong baik; dengan nilai persentase jawaban 67,56%, ini menunjukkan bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 di sekolah tersebut dianggap baik.

**Kata Kunci:** Penerapan, Perilaku, Hidup Bersih dan Sehat

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah istilah yang merujuk pada kumpulan tindakan yang dilakukan oleh siswa, guru, dan komunitas sekolah yang didasarkan pada hasil pembelajaran yang memungkinkan mereka untuk berpartisipasi secara aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan mencegah dan meningkatkan kesehatan (Kemenkes, 2014). Strategi untuk menerapkan PHBS di sekolah adalah dengan mendorong dan mendorong guru dan siswa untuk menjalani gaya hidup sehat dan bersih. Anak-anak usia sekolah sangat penting karena rentan terhadap masalah kesehatan. Pada usia ini, anak-anak sangat sensitif terhadap stimulus, sehingga mereka mudah dididik untuk menjalani gaya hidup yang bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) biasanya dikaitkan dengan berbagai penyakit yang sering terjadi pada anak-anak usia sekolah dari enam hingga dua belas tahun.

Sekolah yang baik harus memiliki lingkungan yang mendukung siswa. Program ini mengutamakan lingkungan fisik dan non-fisik. Lingkungan non-fisik meliputi perilaku siswa yang belum memahami PHBS, kebiasaan membuang sampah sembarangan, tidak menjaga kebersihan toilet secara teratur, tidak mencuci tangan secara rutin, dan mengonsumsi makanan sembarang. Di sisi lain, lingkungan fisik termasuk fasilitas seperti peralatan PHBS, alat cuci tangan dengan sabun, tempat pembuangan sampah, kamar mandi/WC, dan kantin sehat.

PHB untuk anak usia sekolah dasar dimulai dengan mencuci tangan, membersihkan kuku, dan rambut dengan benar. Rendahnya PHBS dapat mengurangi risiko penyakit seperti cacangan, diare, sakit gigi, penyakit kulit, gizi buruk, dan lainnya (Pramono M, 2011). Pada akhirnya, hal ini dapat menyebabkan penurunan kesehatan masyarakat Indonesia. Dengan menggunakan pancaindra seperti peraba, penciuman, pendengaran, penglihatan, dan penciuman, seseorang dapat memperoleh pengetahuan (Triwibowo & Pusphandani, 2015).

Sikap adalah reaksi seseorang yang tetap tertutup terhadap suatu objek atau stimulus. Beberapa komponen penting dalam memberikan informasi kesehatan, menurut Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2010), adalah predisposisi: pengetahuan, sikap, tradisi, kepercayaan, tingkat pendidikan, dan status sosial ekonomi; pemungkinan: ketersediaan sarana dan prasarana kesehatan; dan penguatan: dukungan dari orang-orang masyarakat, agama, dan petugas kesehatan.

Berdasarkan observasi lapangan, banyak siswa yang tidak menjaga kebersihan setelah beraktivitas di luar ruangan. Beberapa siswa kurang peduli terhadap kebersihan diri, seperti tidak segera mengganti pakaian yang basah oleh keringat atau jarang mengganti kaos kaki. Kebiasaan tersebut dapat menjadi sarang penyakit.

Kesehatan dan kebersihan berdampak besar pada tubuh, mempengaruhi aktivitas fisik, dan mencegah kelelahan berlebihan. Hal ini dapat tercapai dengan menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan survei awal pada bulan September, diketahui bahwa PHBS di Sekolah Dasar Negeri 123 Pekanbaru masih belum dilaksanakan dengan baik. Terdapat beberapa unsur di sekolah tersebut yang belum memenuhi standar PHBS. Berdasarkan masalah ini, penulis ingin melakukan penelitian dengan judul "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022".

Adapun tujuan untuk mengetahui bagaimana Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022.

## METODELOGI PENELITIAN

Masalah dan tujuan penelitian menentukan klasifikasi penelitian ini sebagai penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif adalah studi tentang peristiwa saat ini atau sebelumnya, menurut Lufri dan Ardi (2020:71). Untuk merancang ini, populasi diukur, sampel dibuat, angket dibuat, dan didistribusikan kepada siswa. Selanjutnya data yang dikumpulkan diolah menggunakan metode deskriptif.

Tempat penelitian ini adalah SDN 123 Pekanbaru yang terletak di Jl. Duyung No. 66 Tangkerang Barat, Kecamatan Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru, Riau. Penelitian dilakukan pada bulan Juli-Desember 2022.

Dalam penelitian ini, seluruh populasi diambil sebagai sampel melalui teknik total sampling. Penelitian menggunakan angket. Untuk menjawab masalah penelitian, metode analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase dan sampel untuk penelitian di kelas V SDN 123 Pekanbaru 2022 .

Metode pengukuran yang diterapkan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Sesuai dengan pandangan Ghozali (2011: 48), metode ini dapat dikategorikan sebagai "one shoot" atau pengukuran sekali saja, di mana responden hanya diminta untuk memberikan tanggapan sekali dan hasilnya dibandingkan dengan pernyataan atau tanggapan lain. Penelitian ini menggunakan angka tertutup, di mana peserta hanya diminta untuk memilih satu dari opsi jawaban yang tercantum di lembar jawaban.

Data yang diperoleh dari penelitian ini akan diproses melalui analisis deskriptif, yang akan menggunakan persentase berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Jumlah persentase

F = Frekwensi

N = Jumlah Responden

(A.Muri Yusuf, 1986:65)

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Verifikasi Data

Pada bagian ini, dilakukan penjelasan mengenai deskripsi data dan diskusi temuan penelitian sesuai dengan pertanyaan penelitian, yakni mengenai "Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022" dari perspektif tentang pendidikan yang sehat, fasilitas kesehatan, dan lingkungan sekolah yang sehat. Sebelum dilakukan analisis terhadap data, dilakukan verifikasi terhadap data yang telah dikumpulkan. Verifikasi data bertujuan untuk memastikan kelengkapan data yang diisi oleh responden dalam instrumen survei. Kriteria kelengkapan data diukur berdasarkan apakah seluruh pertanyaan dalam instrumen telah dijawab sesuai dengan isinya. Hasil verifikasi menunjukkan bahwa semua data yang diperoleh dapat diolah karena telah memenuhi kriteria kelengkapan yang ditetapkan.

## Deskripsi Data

Dalam penelitian ini, deskripsi data dilakukan untuk menggambarkan karakteristik distribusi data dari variabel pertanyaan. Ciri - cirinya meliputi makanan sehat, olahraga teratur, mencuci tangan sering, menghindari menyentuh wajah, memakai masker, tidur cukup, etika batuk dan bersin, menjaga kebersihan lingkungan, menghindari kemacetan, dan menjaga jarak aman. Hasil dari penelitian ini akan di bahas satu persatu butir soal. Untuk lebih jelasnya kan di paparkan satu persatu di bawah ini.

### Pertanyaan pada indikator makanan pada butir 1-6

Tabel 1. Distribusi frekuensi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 pada indikator makanan

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1.	Saya makan 3X sehari	55	0	100	0	Sangat Baik
2.	Saya mencuci tangan dengan sabun sebelum makan	55	0	100	0	Sangat Baik
3.	Saya memperhatikan kebersihan makanan yang akan saya konsumsi.	32	23	58,18	41,82	Sedang
4.	Saya makan dilengkapi dengan lauk dan sayuran	37	18	67,27	32,73	Baik
5.	Saya membiarkan makanan saya terbuka selama 30 menit.	26	29	47,27	52,73	Sedang
6	Saya menghindari makan makanan yang mengandung perasa, pewarna, pengawet, pemanis buatan	53	2	96,36	3,64	Sangat Baik

Hasil analisis yang diperoleh 25 pertanyaan dari 55 orang responden bahwa pertanyaan no 1 yaitu saya makan 3x sehari, semua responden menjawab Ya, artinya 100% responden makan 3x sehari. Pertanyaan no 2 Saya mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, responden juga 100% menjawab ya. Pertanyaan no 3 Saya memperhatikan kebersihan makanan yang akan saya makan, bahwa 32 orang responden menjawab ya, 23 orang menjawab tidak, artinya 58,18% responden masih memperhatikan kebersihan makanan.

Hasil dari soal no 4 Saya makan dilengkapi dengan lauk dan sayuran, 37 responden menjawab Ya, artinya 67,27% makan dengan memaki lauk pauu dan sayuran, 32,73 makan pakai lauk tidak pakai sayuran. Pada soal no 5 Saya membiarkan makanan saya terbuka dalam waktu yang lama ( 30 menit), 29 responden menjawab Tidak membiarkan, artinya responden sangat tau akan kebersihan itu sangat penting sehingga makanan yang sudah ada langsung dimakan dan tidak dibiarkan, ditakutkan nanti masuk kuman yang membahayakan bagi tubuh. Soal no 6 Saya menghindari makan makanan yang mengandung perasa, pewarna, pengawet, pemanis buatan responden 53 responden menjawab Ya, disini jelas bahwa makanan yang

mengandung pewarna, pengawet, pemanis buatan sangat tidak baik untuk dikonsumsi dalam jangka waktu yang cukup lama.

### Pertanyaan pada indikator olahraga pada butir 7-8

Tabel 2. Distribusi frekuensi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 pada indikator olahraga

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
7.	Saya merasa olahraga sangat penting untuk dilakukan	42	13	76,36	23,64	Baik
8.	Saya melakukan olahraga minimal 3X dalam seminggu	41	14	74,55	25,45	Baik

Saya merasa olahraga sangat penting untuk dilakukan pada butir soal no 7 responden 76,36% menjawab ya, mereka sadar bahwa olahraga merupakan salah satu yang dapat menghindari kita dari penyakit. Butir no 8 Saya melakukan olahraga minimal 3X dalam seminggu, 76% responden juga menjawab ya. Disini bisa peneliti simpulkan bahwa rata-rata responden suka berolahraga untuk kesehatan tubuh agar bisa melawan kuman kuman yang ada di luar sana.

### Pertanyaan pada indikator mencuci tangan pada butir 9-13

Tabel 3. Distribusi frekuensi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 pada indikator mencuci tangan

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
9.	Saya mencuci tangan saya sebelum menyentuh apa pun yang berhubungan dengan makanan.	36	19	65,45	34,55	Baik
10.	Saya mencuci tangan sebelum makan	39	16	70,91	29,09	Baik
11.	Saya mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir	47	8	85,45	14,55	Sangat Baik
12.	Saya mencuci tangan setelah BAK/BAB	40	15	72,73	27,27	Baik
13.	Saya mencuci tangan saya setiap kali saya memegang sesuatu yang tidak diyakini bersih.	43	12	78,18	21,82	Baik

Pada butir mencuci tangan yaitu pada butir 9-13 bahwa rata-rata 70-80% responden menjawab ya. Artinya siswa paham betul untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh perlu mencuci tangan setiap waktu, setiap aktivitas yang di lakukan. seperti mencuci tangan dengan sabun setelah BAB, mencuci tangan sebelum makan, mencuci tangan pada air yang mengalir, dan mencuci tangan sebelum memegang makanan.

**Pertanyaan pada indikator kesehatan dan kebersihan pada butir 14-25**

Tabel 4. Distribusi frekuensi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 pada indikator kesehatan dan kebersihan

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
14.	Saya hindari menyentuh wajah setelah menyentuh benda/orang karena hidung mata dan mulut dapat menjadi pintu masuk virus	23	32	41,82	58,18	Sedang
15.	Saya memakai masker jika keluar rumah	40	15	72,73	27,27	Baik
16.	saya memakai masker ketika berbicara dengan orang lain	36	19	70,91	29,09	Baik
17.	Saya selalu menjaga jarak satu meter dari orang lain	41	14	74,55	25,45	Baik
18.	Saya tidur cukup (6 – 8 jam) setiap harinya	41	14	74,55	25,45	Baik
19.	Ketika saya batuk atau bersin, saya menutup mulut dan hidung saya	39	16	70,91	29,09	Baik
20.	saya mencuci tangan setelah batuk atau bersin	36	19	65,45	34,55	Baik
21	Saya membuang sampah pada tempatnya	17	38	30,91	69,09	Buruk
22	Saya membersihkan kamar tidur setelah bangun tidur	17	38	30,91	69,09	Buruk
23	Membiarkan bak mandi berfungsi saat kotor	30	25	54,55	45,45	Sedang
24	Selalu menjaga jarak setidaknya satu meter dari orang lain di luar rumah.	31	24	56,36	43,64	Sedang
25	saya berkumpul dengan teman/saudara yang tidak serumah	32	23	58,18	41,82	Sedang
Jumlah		929	446	67,56	32,24	Baik

Pada indikator kesehatan dan kebersihan baik dalam diri responden maupun di luar responden, bahwa untuk kesehatan masih terjaga dengan baik, rata-rata 70-80% responden menjaga kesehatannya. Hal ini terlihat dari bersin menutup hidung dan mencuci tangan ketika sudah bersin, menjaga jarak dengan orang lain, selalu memakai masker ketika lagi kurang sehat. Pada kategori kebersihan baik kebersihan dalam diri responden maupun di luar responden, terlihat 80% responden kurang bersih seperti tidak membuang sampah pada tempatnya bahkan untuk membersihkan kamar tidur pun jarang, apalagi untuk membersihkan kamar dan bak mandi.

Penulis memberikan 25 pertanyaan untuk mengetahui keberhasilan secara keseluruhan dari Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru

Tahun 2022. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pencapaian responden terhadap pertanyaan tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022, seperti yang ditampilkan di bawah ini:

Tabel 5. Distribusi frekuensi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022

No	Pernyataan	Frekuensi		Persentase		Kriteria
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1.	Saya makan 3X sehari	55	0	100	0	Sangat Baik
2.	Saya mencuci tangan dengan sabun sebelum makan	55	0	100	0	Sangat Baik
3.	Saya memperhatikan kebersihan makanan yang akan saya konsumsi	32	23	58,18	41,82	Sedang
4.	Saya makan dilengkapi dengan lauk dan sayuran	37	18	67,27	32,73	Baik
5.	Saya membiarkan makanan saya terbuka selama 30 menit	26	29	47,27	52,73	Sedang
6.	Saya menghindari makan makanan yang mengandung perasa, pewarna, pengawet, pemanis buatan	53	2	96,36	3,64	Sangat Baik
7.	Saya merasa olahraga sangat penting untuk dilakukan	42	13	76,36	23,64	Baik
8.	Saya melakukan olahraga minimal 3X dalam seminggu	41	14	74,55	25,45	Baik
9.	Saya mencuci tangan saya sebelum menyentuh apa pun yang berhubungan dengan makanan	36	19	65,45	34,55	Baik
10.	Saya mencuci tangan sebelum makan	39	16	70,91	29,09	Baik
11.	Saya mencuci tangan menggunakan air bersih yang mengalir	47	8	85,45	14,55	Sangat Baik
12.	Saya mencuci tangan setelah BAK/BAB	40	15	72,73	27,27	Baik
13.	Saya mencuci tangan saya setiap kali saya memegang sesuatu yang tidak diyakini bersih	43	12	78,18	21,82	Baik
14.	Saya hindari menyentuh wajah setelah menyentuh benda/orang karena hidung mata dan mulut dapat menjadi pintu masuk virus	23	32	41,82	58,18	Sedang
15.	Saya memakai masker jika keluar rumah	40	15	72,73	27,27	Baik



16.	saya memakai masker ketika berbicara dengan orang lain	36	19	70,91	29,09	Baik
17.	Saya selalu menjaga jarak satu meter dari orang lain	41	14	74,55	25,45	Baik
18.	Saya tidur cukup (6 – 8 jam) setiap harinya	41	14	74,55	25,45	Baik
19.	Ketika saya batuk atau bersin, saya menutup mulut dan hidung saya	39	16	70,91	29,09	Baik
20.	saya mencuci tangan setelah batuk atau bersin	36	19	65,45	34,55	Baik
21	Saya membuang sampah pada tempatnya	17	38	30,91	69,09	Buruk
22	Saya membersihkan kamar tidur setelah bangun tidur	17	38	30,91	69,09	Buruk
23	Membiarkan bak mandi berfungsi saat kotor	30	25	54,55	45,45	Sedang
24	Selalu menjaga jarak setidaknya satu meter dari orang lain di luar rumah	31	24	56,36	43,64	Sedang
25	saya berkumpul dengan teman/saudara yang tidak serumah	32	23	58,18	41,82	Sedang
Jumlah		929	446	67,56	32,24	Baik

Menurut hasil penelitian, dari 25 pertanyaan, butir nomor 1 dan 2 yang berkaitan dengan makanan sehat menerima skor tertinggi, dengan skor 55 dan tingkat pencapaian seratus persen; butir nomor 21 dan 22 yang berkaitan dengan menjaga kebersihan lingkungan menerima skor terendah, dengan tingkat pencapaian seratus persen. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun siswa selalu menjaga kebersihan, banyak yang kurang peduli dengan kebersihan diri dan lingkungan mereka saat berada di sekolah.

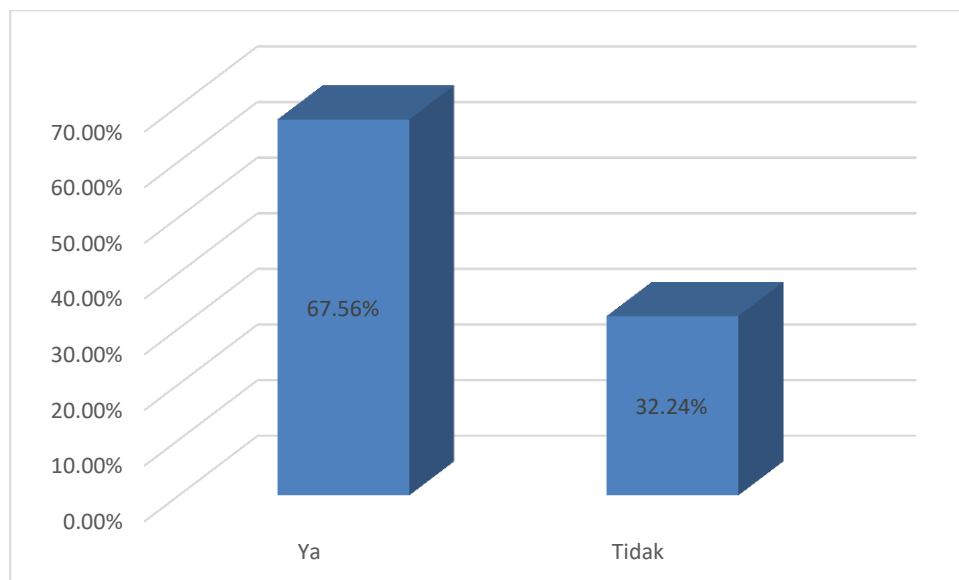
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022

No.	Kategori Jawaban	Jawaban Responden	Persentase	Pencapaian
1.	Ya	929	67,56%	67,56%
2.	Tidak	446	32,24%	
Jumlah		1375	100%	

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa dari 55 responden dan 25 pertanyaan, jawaban "Ya" menghasilkan skor 929, atau 57,56%, sedangkan jawaban "Tidak" menghasilkan skor 446, atau 32,24%.

Secara keseluruhan, tingkat pencapaian Penerapan Perilaku Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022, yang dinilai dari 55 orang Hidup yang menjawab 25 pertanyaan, adalah 67,56%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pencapaian tersebut

berada pada kategori baik. Gambar histogram berikut menunjukkan variabel pendidikan kesehatan:



Gambar 1. Histogram Variabel Pendidikan di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022

## Pembahasan

Hasil penelitian, berdasarkan temuan yang telah diuraikan sebelumnya, menunjukkan bahwa tingkat penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru pada tahun 2022 tergolong baik. Nilai persentase jawaban sebesar 68,58% menunjukkan bahwa upaya untuk menerapkan perilaku ini di sekolah tersebut cukup berhasil. Implikasinya, siswa telah memahami pentingnya kesehatan, dan peningkatan pendidikan kesehatan di masa mendatang harus menjadi fokus, mengingat hal ini akan mendorong kesadaran akan pentingnya menanamkan prinsip hidup sehat sejak dini.

Menurut DEPKES RI (1994: 50), sangat penting untuk menanamkan prinsip hidup sehat sedini mungkin melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik untuk hidup sehat dan sehat. Tujuan dari pendidikan kesehatan ini adalah agar peserta didik belajar tentang hal-hal, prinsip, sikap positif, keterampilan, dan kebiasaan hidup sehat yang sesuai dengan standar kesehatan, serta dapat menerapkan konsep hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Untuk meningkatkan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022, sekolah dan Departemen Kesehatan harus berpartisipasi lebih aktif. Kesehatan dan kebersihan pribadi, pola makan yang sehat, pengetahuan tentang PHBS, pencegahan penyakit menular dan tidak menular, kesehatan lingkungan, keselamatan, pemeriksaan kesehatan, keseimbangan antara aktivitas dan istirahat, dan pertolongan pertama pada kecelakaan (P3K) adalah beberapa hal yang harus dipelajari di sekolah dasar, menurut Departemen Kesehatan (1994: 44).

Diharapkan siswa akan lebih termotivasi untuk mempelajari materi pendidikan kesehatan yang disediakan oleh Departemen Kesehatan. Hal ini menciptakan landasan yang kuat bagi siswa untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, serta menjadi agen perubahan dalam masyarakat yang lebih sadar akan pentingnya kesehatan.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Hasil penelitian tentang Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 menunjukkan bahwa Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 Barat tergolong baik; dengan nilai persentase jawaban 67,56%, ini menunjukkan bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 123 Pekanbaru Tahun 2022 di sekolah tersebut dianggap baik.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan temuan penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan beberapa rekomendasi kepada berbagai pihak, termasuk:

1. Kepala Sekolah SDN 123 Pekanbaru diharapkan memberikan dukungan aktif dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebersihan di lingkungan sekolah. Dukungan tersebut dapat berupa penyediaan sarana dan prasarana kesehatan yang memadai serta memberikan dukungan moril kepada siswa dan staf. Kepala sekolah juga diharapkan dapat menjalin kerja sama dengan berbagai pihak untuk memperkuat upaya kesehatan di sekolah.
2. Siswa SDN 123 Pekanbaru diminta untuk terus meningkatkan pengetahuan mereka tentang kesehatan guna menciptakan lingkungan yang lebih sehat. Ini dapat dilakukan melalui pembelajaran aktif, partisipasi dalam kegiatan kesehatan, dan membiasakan diri dengan perilaku hidup bersih dan sehat.
3. Orang tua siswa diharapkan meningkatkan perhatian terhadap kesehatan anak-anak mereka. Mereka dapat memberikan motivasi, memberikan contoh tentang pola hidup sehat, serta memastikan anak-anak mendapatkan nutrisi yang cukup dan seimbang. Selain itu, orang tua juga perlu memperkuat mental anak-anak dan melakukan pengawasan terhadap pola makan mereka.
4. Kepala Dinas Kesehatan diminta untuk memberikan dukungan moril dan materiil kepada sekolah dalam hal penyediaan sarana dan prasarana kesehatan. Kerja sama antara sekolah dan instansi kesehatan sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Kholid. 2012. *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Basirah. 2010. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas III-VI SD Negeri Jambon Nanggulan Kulon*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dirjen Ristekdikti. 2021. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Untuk menyelenggarakan Pembelajaran pada masa covid-19.
- Fitriyeni. 2022. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa PGSD FKIP UIR di Era Pandemi Covid-19. Bacisedu. Volume 6 Nomor 1 Tahun 2022 Halaman 1185 – 1194
- Ghozali, Imam. 2011. “Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS”. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Indonesia
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka. Cipta. Jakarta
- Nur Khayati. 2010. *Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri Banyuurip Dlingo Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ridwan, 2005. Skala Pengukuran Variabel – variabel Penelitian. Bandung : Alfabeta
- Rusli Lutan. 2000. *Gizi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Santoso. 2015. Pengaruh perilaku merokok terhadap kepercayaan diri mahasiswa yang mengikuti organisasi intra kampus UIN Maliki Malang, Skripsi
- Soekidjo notaatmodjo. 2007. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soekidjo notaatmodjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2017. *Pengembangan Instrument Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Syamsu Yusuf. 2009. *Psikologi Perkembang Anak & Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.