

‘SEKOLAH SEHAT’: SOSIALISASI TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH

Fadhila Suskha¹, Chalik Sugiarta², Angel Lara Octavia³, Mentari Rara Putri⁴, Dian Rosdiyanti⁵, Felisa Ayu Wulandari⁶

Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu, Indonesia

chalikasugiarta28@gmail.com

Diserahkan tanggal 01 September 2024 | Diterima tanggal 01 September 2024 | Diterbitkan tanggal 31 Desember 2024

Abstract:

‘Healthy Schools’: Socialization of clean and healthy living behaviors in schools is an important initiative in shaping an educational environment that supports student health. The program aims to instill the values of health and hygiene early on, so that students can develop sustainable healthy living habits. In its implementation, the program is faced with various challenges, ranging from collaboration between schools, parents, and communities, to creativity in delivering PHBS messages to students. With strong collaboration, creativity in program implementation, as well as increased awareness and commitment from all relevant parties, it is hoped that the “Healthy School” program can have a positive impact in shaping a healthy, smart and quality young generation. This abstract will discuss the importance of socializing clean and healthy living behaviors in schools and provide practical guidance in running the “Healthy School” program effectively and sustainably.

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

Abstrak:

‘Sekolah Sehat’: Sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan sebuah inisiatif penting dalam membentuk lingkungan pendidikan yang mendukung kesehatan siswa. Program ini bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai kesehatan dan kebersihan sejak dini, sehingga siswa dapat mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Dalam implementasinya, program ini dihadapkan pada berbagai tantangan, mulai dari kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat, hingga kreativitas dalam menyampaikan pesan PHBS kepada siswa. Dengan kolaborasi yang kuat, kreativitas dalam pelaksanaan program, serta peningkatan kesadaran dan komitmen dari semua pihak terkait, diharapkan program ‘Sekolah Sehat’ dapat memberikan dampak positif dalam membentuk generasi muda yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Abstrak ini akan membahas pentingnya sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah serta memberikan panduan praktis dalam menjalankan program ‘Sekolah Sehat’ secara efektif dan berkelanjutan.

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

Copyright © 2024, Author

This is an open-access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Kesehatan, seperti permata yang berkilau, merupakan aset berharga yang menunjang kualitas hidup individu dan masyarakat. Tanpa kesehatan yang prima, kita tidak dapat menikmati keindahan dunia, mengejar mimpi, dan berkontribusi untuk kemajuan bersama. Di era modern ini, kecepatan informasi dan gaya hidup yang serba instan menuntut kita untuk semakin peduli terhadap kesehatan. Pengetahuan dan kesadaran akan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi semakin penting, terutama di lingkungan sekolah. Sekolah, sebagai tempat pembelajaran dan pertumbuhan generasi muda, memiliki peran vital dalam menanamkan nilai-nilai PHBS sejak dini. Seperti seorang tukang kebun yang menanam benih-benih kebaikan, sekolah bertanggung jawab untuk menumbuhkan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak, agar mereka tumbuh menjadi generasi penerus yang kuat dan tangguh (Notoatmodjo, 2007).

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter dan kebiasaan hidup sehat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui konsep 'Sekolah Sehat'. Sekolah Sehat bukan hanya tentang lingkungan fisik yang bersih, tetapi juga mengenai sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di kalangan siswa dan seluruh komunitas sekolah.

Konsep Sekolah Sehat dapat diterapkan melalui berbagai pendekatan. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79, kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat, sehingga dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis (Taryatman, 2022). Selain itu, perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran individu, keluarga, dan masyarakat lingkungan sekolah (Taryatman, 2022). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah merupakan hal yang penting untuk menciptakan generasi yang sehat dan berkualitas (Febrianta, 2021; Utomo et al., 2022).

Sosialisasi tentang PHBS di sekolah bukan sekadar program seremonial, melainkan upaya strategis untuk meningkatkan kualitas kesehatan siswa, guru, dan seluruh civitas akademika. Sekolah sebagai sebuah taman yang indah, di mana setiap individu adalah bunga yang membutuhkan perawatan dan perhatian. Melalui program ini, kita ingin menyiram setiap individu dengan pengetahuan dan kesadaran akan PHBS, agar menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat, diharapkan dapat tercipta lingkungan sekolah yang bersih, sehat, dan kondusif untuk proses belajar mengajar yang optimal. Lingkungan sekolah yang sehat akan menunjang proses belajar mengajar yang efektif dan menyenangkan, menghasilkan generasi muda yang cerdas, sehat, dan siap menghadapi tantangan masa depan.

Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan, seperti penyuluhan, pelatihan, dan edukasi berbasis media digital. Penyuluhan dapat dilakukan dengan melibatkan siswa, guru, dan masyarakat sekitar sekolah (Fuadah et al., 2022; Utomo et al., 2022; Taryatman, 2022; Pradipta et al., 2021). Salah satu contohnya adalah dengan mengembangkan kegiatan berbasis lingkungan, seperti tadabbur alam, yang dapat mengedukasi siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan (Yulloh et al., 2023). Selain itu, pemanfaatan teknologi digital juga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, terutama remaja, tentang perilaku hidup bersih dan sehat (Fuadah et al., 2022). Aplikasi berbasis android yang interaktif dan menarik dapat menjadi sarana edukasi yang efektif.

Upaya sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah membutuhkan kolaborasi dan komitmen dari berbagai pihak, mulai dari pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat. Dengan adanya kesadaran dan partisipasi aktif dari seluruh komponen, diharapkan konsep 'Sekolah Sehat' dapat terwujud dan menjadi teladan bagi seluruh komunitas sekolah (Taryatman, 2022; Yulloh et al., 2023; Fuadah et al., 2022; Utomo et al., 2022). Dengan menerapkan konsep Sekolah Sehat, diharapkan akan lahir generasi yang lebih peduli terhadap kesehatan diri sendiri dan lingkungannya. Kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam mensosialisasikan

perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kunci keberhasilan dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan bermutu.

Dengan demikian, Sekolah Sehat bukan hanya menjadi slogan belaka, tetapi merupakan komitmen bersama untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung terciptanya generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Melalui upaya bersama, kita dapat mewujudkan visi Sekolah Sehat sebagai wahana pembelajaran yang berkelanjutan dalam mendukung kehidupan yang lebih baik.

Kesadaran akan kesehatan di kalangan siswa merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Siswa yang memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang kesehatan cenderung akan menerapkan pola hidup yang sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin (Utomo et al., 2022). Hal ini akan berdampak positif terhadap kondisi fisik dan mental mereka, sehingga dapat menunjang kegiatan belajar mengajar dan meningkatkan prestasi akademik (Pradipta et al., 2021; Muhfahroyin, 2010; Nurochim, 2020; Yulloh et al., 2023). Salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan di kalangan siswa adalah dengan mengoptimalkan program Usaha Kesehatan Sekolah. Program ini dapat mencakup berbagai kegiatan, seperti edukasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat, pemeriksaan kesehatan secara berkala, serta penyediaan sarana pendukung seperti sabun, hand sanitizer, dan sikat gigi. (Oematan et al., 2023; Yulloh et al., 2023; Pradipta et al., 2021; Nurochim, 2020) Studi yang dilakukan di beberapa sekolah menunjukkan bahwa penerapan program Usaha Kesehatan Sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang kesehatan (Yulloh et al., 2023; Pradipta et al., 2021). Selain itu, kegiatan edukasi kesehatan juga dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan lain, seperti bakti sosial dan tadabbur alam, yang dapat membantu siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan dan lingkungan sekitar. (Pradipta et al., 2021; Yulloh et al., 2023) Meskipun demikian, upaya meningkatkan kesadaran akan kesehatan di kalangan siswa tidak hanya menjadi tanggung jawab se kolah saja, namun juga membutuhkan peran serta orang tua dan masyarakat.

Peran serta guru sangat penting dalam menanamkan budaya PHBS di lingkungan sekolah. Guru harus mampu menunjukkan sikap dan keteladanan yang baik di hadapan murid-muridnya, serta menegakkan disiplin demi kelancaran dan ke tertiban proses belajar mengajar (Siswanto & Setiadi, 2021). Melalui keteladanan dan kewibawaan, guru dapat mempengaruhi perilaku siswa untuk menerapkan PHBS. Penting pula untuk memberikan pelatihan dan penyuluhan secara menyeluruh kepada guru dan siswa guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang PHBS (Taryatman, 2022; Utomo et al., 2022; Siswanto & Setiadi, 2021).

Selain itu, pelibatan masyarakat sekitar sekolah juga diperlukan untuk mendukung penerapan PHBS. Anak-anak usia sekolah dasar merupakan masa pertumbuhan yang baik, sehingga perlu mendapatkan pengawasan terhadap kesehatannya. Dengan demikian, melalui sosialisasi dan pembiasaan PHBS sejak dini di lingkungan sekolah, diharapkan dapat terbentuk generasi yang memiliki kesadaran dan perilaku hidup bersih dan sehat (Taryatman, 2022; Utomo et al., 2022; Siswanto & Setiadi, 2021; Yulloh et al., 2023).

Artikel ini bukan sekadar kumpulan kata, melainkan sebuah peta jalan menuju sekolah yang sehat dan berkualitas. Di sini, kita akan menjelajahi pentingnya sosialisasi PHBS di sekolah, mengungkap rahasia strategi dan metode yang efektif dalam pelaksanaannya, serta mengungkap manfaat yang diharapkan dari program ini. Bayangkan, seperti seorang arsitek yang merancang bangunan yang kokoh dan indah, kita akan membangun fondasi yang kuat untuk menciptakan generasi muda yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia. Dengan memahami konsep dan implementasi PHBS di sekolah, kita akan menemukan kunci sukses untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan generasi penerus bangsa. Mari kita bersama-sama melangkah menuju masa depan yang cerah dengan sekolah yang sehat dan berkualitas.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Asset-Based Community Development* (ABCD). *Asset-Based Community Development* (ABCD) merupakan metode pemberdayaan berkelanjutan yang dilandaskan pada aset, kekuatan, dan potensi masyarakat. Akibatnya, dalam hal ini masyarakatlah yang bertanggung jawab atas pembangunan tersebut (Setyawan, 2018). Masyarakat yang oleh pembangunan kapasitas, basis asosiasi, dan kelembagaan sosial, dan tidak didasarkan pada aset yang ada atau tidak dimulai dari masalah atau kebutuhan masyarakat. Pendekatan ABCD menggunakan semua sumber daya, keterampilan, dan pengalaman masyarakat sebagai pijakan utama untuk meningkatkan kualitas hidup dalam berbagai aspek. Metode ABCD didasarkan pada prinsip bahwa pengakuan berdasarkan potensi, kekuatan, bakat, dan aset individu, serta aset masyarakat umum, dapat menginspirasi perubahan positif dengan berfokus pada kebutuhan dan masalah. Cara pandang memandang gelas setengah penuh bukan berarti menafikan permasalahan yang dihadapi masyarakat, tetapi menyatukan energi setiap individu untuk terus berpartisipasi dalam cara yang lebih berarti bagi pembangunan aset. (Ansori et al., 2021).

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang diselenggarakan oleh kelompok Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu dilaksanakan pada Jum'at, 26 Juli 2024, pukul 08.00 hingga selesai. Acara diawali dengan pembukaan remi oleh ketua Tim PkM Chalik Sugiarta. Sesi selanjutnya berfokus pada diskusi mengenai pentingnya kesadaran akan kesehatan dikalangan siswa, manfaat perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, serta kaitan antara kesehatan dengan prestasi belajar. Setelah sesi diskusi, acara dilanjutkan dengan sesi tanya jawab yang memberikan kesempatan bagi peserta untuk berinteraksi dan mendapatkan informasi lebih lanjut.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan oleh tim pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dari kelompok Kuliah Kerja Nyata UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu membagi materi yang disampaikan menjadi tiga point utama yaitu, pentingnya kesadaran akan kesehatan dikalangan siswa, manfaat perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, serta kaitan antara kesehatan dengan prestasi belajar. Berikut Gambar yang memperlihatkan proses pelaksanaan kegiatan PkM.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Kegiatan oleh Tim Pelaksana PkM

Pentingnya kesadaran akan kesehatan di kalangan siswa merupakan fondasi untuk membangun generasi muda yang sehat, produktif, dan siap menghadapi masa depan. Kesadaran ini bukan hanya tentang menghindari penyakit, tetapi juga tentang membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Kesehatan dalam hal ini juga bukan hanya tentang tidak sakit, tetapi tentang kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang optimal. Bagi siswa, kesehatan menjadi

fondasi yang kokoh untuk meraih masa depan yang cerah. Bayangkan, seorang siswa yang sakit-sakitan, sulit berkonsentrasi di kelas, lelah mengikuti pelajaran, dan tidak bersemangat dalam beraktivitas.

Berikut beberapa alasan mengapa kesadaran akan kesehatan sangat penting di kalangan siswa yakni: pertama, kesehatan yang baik memberikan energi yang melimpah, sehingga siswa dapat mengikuti pelajaran dengan lebih aktif, berpartisipasi dalam diskusi, dan menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Konsentrasi yang baik membantu mereka menyerap materi dengan lebih mudah dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap pelajaran. Selain itu, kesehatan yang baik juga mendorong motivasi yang lebih tinggi untuk mencapai tujuan akademik. Siswa yang sehat cenderung lebih optimis dan bersemangat dalam belajar, sehingga mereka lebih terdorong untuk meraih prestasi yang maksimal. Kesehatan yang baik juga membangun ketahanan mental, sehingga siswa dapat menghadapi tantangan dan kekecewaan dengan lebih baik, tanpa mudah terpuruk dalam stres atau depresi. Mereka dapat menghadapi ujian dengan lebih tenang, menyelesaikan tugas dengan lebih efektif, dan mencapai hasil belajar yang optimal. Singkatnya, kesehatan yang baik merupakan kunci untuk meraih prestasi akademik yang gemilang. Siswa yang sehat memiliki potensi yang lebih besar untuk belajar, berkembang, dan mencapai tujuan mereka.

Kedua, kesehatan yang baik adalah aset berharga yang memungkinkan siswa untuk menjalani hidup dengan lebih maksimal. Mereka memiliki ketahanan yang lebih kuat untuk menghadapi tantangan hidup, baik itu tekanan belajar, masalah keluarga, atau persaingan di lingkungan sosial. Mereka dapat bangkit dari kekecewaan, mengatasi kesulitan, dan terus maju dengan penuh semangat. Kesehatan yang baik juga membawa kebahagiaan dan kepuasan. Siswa yang sehat cenderung lebih optimis, lebih mudah bergaul, dan lebih menikmati setiap momen dalam hidupnya. Mereka merasa bersyukur atas nikmat kesehatan yang mereka miliki dan berusaha untuk menjaganya dengan sebaik-baiknya. Singkatnya, kesehatan yang baik adalah kunci untuk meraih kualitas hidup yang lebih baik. Siswa yang sehat dapat menikmati hidup dengan lebih maksimal, memiliki ketahanan yang lebih kuat, dan cenderung lebih bahagia dan merasa puas dengan hidupnya.

Ketiga, kesehatan yang baik adalah aset berharga yang memungkinkan siswa untuk menjalani hidup dengan lebih maksimal. Mereka memiliki ketahanan yang lebih kuat untuk menghadapi tantangan hidup, baik itu tekanan belajar, masalah keluarga, atau persaingan di lingkungan sosial. Mereka dapat bangkit dari kekecewaan, mengatasi kesulitan, dan terus maju dengan penuh semangat. Kesehatan yang baik juga membawa kebahagiaan dan kepuasan. Siswa yang sehat cenderung lebih optimis, lebih mudah bergaul, dan lebih menikmati setiap momen dalam hidupnya. Mereka merasa bersyukur atas nikmat kesehatan yang mereka miliki dan berusaha untuk menjaganya dengan sebaik-baiknya. Singkatnya, kesehatan yang baik adalah kunci untuk meraih kualitas hidup yang lebih baik. Siswa yang sehat dapat menikmati hidup dengan lebih maksimal, memiliki ketahanan yang lebih kuat, dan cenderung lebih bahagia dan merasa puas dengan hidupnya.

Keempat, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, dapat mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan siswa. Mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah menggunakan toilet adalah kebiasaan sederhana yang sangat efektif dalam mencegah penyebaran kuman. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh untuk melawan penyakit. Olahraga teratur meningkatkan daya tahan tubuh dan membuat siswa lebih kuat menghadapi berbagai macam penyakit. Bayangkan seorang siswa yang rajin mencuci tangan, selalu membawa bekal makanan sehat, dan aktif berolahraga. Ia memiliki daya tahan tubuh yang kuat, jarang sakit, dan dapat mengikuti pelajaran dengan optimal. Ia dapat berkonsentrasi dengan baik, menyerap materi dengan lebih mudah, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kelas. Kesehatan yang baik memungkinkan siswa untuk belajar dengan lebih efektif, mencapai prestasi yang maksimal, dan menikmati masa sekolah dengan penuh semangat. Dengan

menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, kita dapat menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan aman bagi semua siswa.

Kelima, Kesadaran akan kesehatan tidak hanya mencakup kesehatan fisik dan mental pribadi, tetapi juga mencakup kesehatan lingkungan sekitar. Siswa yang peduli dengan kesehatan akan lebih peka terhadap dampak lingkungan terhadap kesehatan mereka. Mereka memahami bahwa polusi udara, air yang tercemar, dan sampah yang berserakan dapat menyebabkan berbagai penyakit. Mereka juga lebih aktif dalam menjaga kebersihan lingkungan. Mereka membuang sampah pada tempatnya, membersihkan kelas dan lingkungan sekolah, dan mengajak teman-temannya untuk melakukan hal yang sama. Mereka menyadari bahwa menjaga kebersihan lingkungan adalah tanggung jawab bersama untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan nyaman bagi semua orang. Dengan meningkatkan kesadaran akan lingkungan, siswa dapat berkontribusi dalam menjaga kesehatan diri mereka sendiri, teman-temannya, dan lingkungan sekitar. Mereka dapat menjadi agen perubahan yang positif, mendorong orang lain untuk peduli terhadap lingkungan, dan menciptakan masa depan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Keenam, membangun kesadaran akan kesehatan sejak dini merupakan investasi jangka panjang yang sangat penting untuk membentuk generasi sehat dan produktif di masa depan. Siswa yang terbiasa menerapkan kebiasaan hidup sehat akan memiliki fondasi yang kuat untuk menjalani hidup yang sehat dan produktif. Mereka akan lebih siap menghadapi berbagai tantangan hidup, baik itu tekanan belajar, persaingan di dunia kerja, atau masalah kesehatan. Mereka memiliki ketahanan mental yang lebih kuat, stamina yang lebih baik, dan kemampuan untuk berpikir jernih dan mengambil keputusan yang tepat. Mereka juga akan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan zaman, berinovasi, dan menciptakan solusi untuk berbagai masalah yang dihadapi masyarakat. Mereka memiliki jiwa yang positif, semangat yang tinggi, dan komitmen untuk membangun masa depan yang lebih baik. Dengan membangun kesadaran akan kesehatan sejak dini, kita dapat menanamkan nilai-nilai positif dan membentuk generasi muda yang sehat, cerdas, dan siap untuk menjadi pemimpin masa depan. Mereka akan menjadi aset berharga bagi bangsa dan berkontribusi positif bagi kemajuan masyarakat.

Manfaat perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah sangatlah luas, tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik siswa, tetapi juga pada aspek akademis, sosial, dan emosional mereka. Terdapat beberapa manfaat yang dapat dirasakan dalam berperilaku hidup bersih dan sehat, yaitu: pertama, perilaku hidup bersih dan sehat memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik siswa. Dengan menerapkan kebiasaan seperti mencuci tangan, mengonsumsi makanan bergizi, dan berolahraga secara teratur, siswa dapat mencegah penyebaran penyakit menular seperti flu, diare, dan infeksi saluran pernapasan. Selain itu, kebiasaan hidup sehat juga membantu meningkatkan daya tahan tubuh siswa terhadap berbagai penyakit, sehingga mereka lebih jarang sakit dan dapat fokus pada kegiatan belajar. Kesehatan yang baik juga memberikan energi yang lebih tinggi untuk belajar, bermain, dan beraktivitas, sehingga siswa dapat mencapai potensi optimalnya.

Kedua, Kesehatan yang baik memiliki pengaruh positif terhadap prestasi akademik siswa. Siswa yang sehat cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, sehingga mereka dapat fokus pada pelajaran dan menyerap materi dengan lebih mudah. Kesehatan juga berkontribusi pada ketahanan mental yang lebih kuat, sehingga siswa dapat menghadapi tekanan belajar dengan lebih baik. Selain itu, siswa yang sehat cenderung lebih bersemangat dan termotivasi untuk belajar, sehingga mereka lebih aktif dalam mengikuti pelajaran dan mencapai hasil belajar yang optimal.

Ketiga, Kesehatan yang baik juga berdampak positif pada kualitas hubungan sosial siswa. Siswa yang sehat cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi, sehingga mereka lebih mudah berinteraksi dengan teman-teman dan lingkungan sekitarnya. Selain itu, siswa yang menjaga kebersihan diri cenderung lebih diterima oleh teman-temannya. Kesehatan juga mendorong siswa untuk lebih aktif dalam kegiatan sosial dan lebih mudah bekerja sama dengan

orang lain, sehingga mereka dapat membangun hubungan yang positif dan harmonis dengan lingkungan sekitar.

Keempat, Kesehatan yang baik merupakan kunci untuk meningkatkan kualitas hidup siswa secara keseluruhan. Siswa yang sehat cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, karena mereka dapat menikmati setiap aspek kehidupan dengan lebih maksimal. Selain itu, kesehatan juga memberikan ketahanan yang lebih baik bagi siswa untuk menghadapi berbagai tantangan hidup yang mungkin dihadapi. Tak hanya itu, siswa yang sehat cenderung lebih bahagia dan merasa puas dengan hidupnya, karena kondisi fisik dan mental yang prima memungkinkan mereka untuk meraih kebahagiaan dalam aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, manfaat perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah sangatlah nyata dan berdampak positif pada berbagai aspek kehidupan siswa. Oleh karena itu, penting untuk terus mendorong dan menanamkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

Kaitan antara kesehatan dengan prestasi belajar merupakan hubungan yang erat dan saling mempengaruhi. Siswa yang sehat cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik, energi yang lebih tinggi, dan daya tahan tubuh yang lebih kuat, sehingga dapat berdampak positif pada prestasi akademik mereka. Hal ini dapat dijelaskan lebih lanjut melalui beberapa poin berikut: Pertama, kesehatan yang baik berperan penting dalam meningkatkan konsentrasi dan fokus siswa. Siswa yang sehat mendapatkan asupan nutrisi yang cukup dan istirahat yang berkualitas, sehingga tubuh mereka berfungsi optimal. Hal ini memungkinkan mereka untuk fokus pada pelajaran tanpa mudah lelah atau terganggu oleh masalah kesehatan. Konsentrasi yang baik membantu siswa menyerap materi dengan lebih mudah dan meningkatkan pemahaman mereka terhadap pelajaran.

Kedua, kesehatan yang baik memberikan energi dan motivasi yang tinggi bagi siswa dalam proses belajar. Siswa yang sehat tidak mudah lelah dan memiliki stamina yang lebih kuat untuk mengikuti kegiatan belajar mengajar. Energi yang melimpah memungkinkan mereka untuk aktif dalam kelas, berpartisipasi dalam diskusi, dan menyelesaikan tugas dengan lebih efektif. Selain itu, kesehatan yang baik juga mendorong motivasi yang lebih tinggi untuk mencapai tujuan akademik. Siswa yang sehat cenderung lebih optimis dan bersemangat dalam belajar, sehingga mereka lebih terdorong untuk meraih prestasi yang maksimal.

Ketiga, kesehatan yang baik berperan penting dalam membangun ketahanan mental siswa untuk menghadapi tekanan akademik. Siswa yang sehat memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tantangan dan kecewaan yang mungkin dihadapi selama proses belajar. Mereka tidak mudah mengalami stres atau depresi, sehingga dapat menjaga fokus dan motivasi dalam belajar. Ketahanan mental yang kuat memungkinkan siswa untuk menghadapi ujian dengan lebih tenang, menyelesaikan tugas dengan lebih efektif, dan mencapai hasil belajar yang optimal.

Keempat, kesehatan yang baik mendorong siswa untuk lebih sering hadir di sekolah. Siswa yang sehat tidak mudah sakit, sehingga mereka dapat mengikuti pelajaran dengan lebih lengkap dan menyerap materi dengan lebih baik. Kehadiran di sekolah secara teratur memungkinkan siswa untuk membangun pemahaman yang lebih komprehensif terhadap materi pelajaran, berinteraksi dengan guru dan teman sekelas, serta mendapatkan manfaat maksimal dari proses belajar mengajar.

Kelima, kesehatan yang baik berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik bagi siswa. Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting untuk menyegarkan otak dan meningkatkan konsentrasi selama belajar. Siswa yang tidur cukup cenderung lebih fokus dalam kelas, lebih mudah mengingat materi pelajaran, dan memiliki energi yang lebih tinggi untuk beraktivitas. Kualitas tidur yang baik juga membantu siswa dalam mengatur emosi dan menjaga kesehatan mental mereka, sehingga mereka dapat belajar dengan lebih efektif dan mencapai hasil belajar yang optimal.

Dengan demikian, kesehatan merupakan faktor penting yang mendukung prestasi belajar siswa. Sekolah dan orang tua perlu bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung

kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa agar mereka dapat mencapai potensi akademik mereka secara maksimal.

SIMPULAN

‘Sekolah Sehat’ bukan hanya slogan, tetapi sebuah komitmen untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa. Sosialisasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan investasi jangka panjang yang akan membentuk generasi muda yang sehat, cerdas, dan siap menghadapi masa depan. Dengan melibatkan semua pihak, mulai dari guru, siswa, orang tua, hingga komunitas sekolah, kita dapat mewujudkan visi Sekolah Sehat sebagai tempat yang aman, nyaman, dan kondusif untuk belajar dan tumbuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, M., et al. (2021). *Pendekatan-Pendekatan University Community Engagement*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Febrianta, Y. (2021, April 1). A COMPARATIVE STUDY ON HEALTHY AND CLEAN LIFESTYLE (PHBS) IN ELEMENTARY SCHOOL BASED ON GEOGRAPHICAL LOCATION. *Lembaga Publikasi Ilmiah dan Penerbitan (LPIP) Universitas Muhammadiyah Purwokerto*, 13(1). <https://doi.org/10.30595/dinamika.v13i1.9599>.
- Fuadah, D Z., Taukhid, M T., & Ludyanti, L N. (2022, January 25). Edukasi Berbasis Android Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*, 1(1). <https://doi.org/10.33086/snpm.v1i1.806>.
- Muhfahroyin, M. (2010, November 1). PEMBELAJARAN BIOLOGI BERORIENTASI LIFE SKILL UNTUK MENINGKATKAN AKTIVITAS DAN HASIL BELAJAR SISWA SMA KARTIKATAMA METRO. *Mubammadiyah University of Metro*, 1(2). <https://doi.org/10.24127/bioedukasi.v1i2.225>.
- Notoatmojo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurochim, N. (2020, December 1). Optimalisasi program usaha kesehatan sekolah untuk kesehatan mental siswa. *Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET)*, 8(3). <https://doi.org/10.29210/141400>.
- Oematan, G., Aspatria, U., & Gustam, T Y P. (2023). Pendidikan Kesehatan pada Anak Sekolah Dasar. *Artikel*, 1(1). <https://doi.org/10.59891/jpmgotava.v1i1.5>.
- Pradipta, A., Leliana, A., Fikria, A., & Rachman, N F. (2021, May 11). EDUKASI KESEHATAN DAN BAKTI SOSIAL DI SDN SENDANGREJO MADIUN. *Artikel*, 1(1). <https://doi.org/10.37367/jpm.v1i1.149>.
- Setyawan, W.H. & Nawangsari, T. (2021). Pengaruh E-Module Speaking Berbasis Website untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(2).
- Siswanto, E., & Setiadi, A W. (2021). Penerapan Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di SDN 1 Sucopangepok dan SDN 2 Sucopangepok. *Artikel*, 2(2). <https://doi.org/10.32528/jiwakerta.v2i2.6724>.
- Taryatman, T. (2022). BUDAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR UNTUK MEMBANGUN GENERSI MUDA YANG BERKARAKTER. *Artikel*, 3(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v3i1.731>.
- Taryatman, T. (2022). BUDAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR UNTUK MEMBANGUN GENERSI MUDA YANG BERKARAKTER. *Artikel*, 3(1). <https://doi.org/10.30738/trihayu.v3i1.731>.
- Utomo, Y A., Dani, A H., Sutaip, S., Annisa, M F., Susilo, A., Badriah, D L., & Iswarawanti, D N. (2022). PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SANTRIWAN SANTRIWATI SEKOLAH DASAR DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ. *Artikel*, 2(01). <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.536>.

- Utomo, Y A., Dani, A H., Sutaip, S., Annisa, M F., Susilo, A., Badriah, D L., & Iswarawanti, D N. (2022). PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SANTRIWAN SANTRIWATI SEKOLAH DASAR DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ. *Artikel*, 2(01). <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.536>.
- Utomo, Y A., Dani, A H., Sutaip, S., Annisa, M F., Susilo, A., Badriah, D L., & Iswarawanti, D N. (2022). PENYULUHAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA SANTRIWAN SANTRIWATI SEKOLAH DASAR DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ. *Artikel*, 2(01). <https://doi.org/10.34305/jppk.v2i01.536>.
- Yulloh, F S., Karima, L., Sholihah, N., Andriansya, R A., Wirayudha, S., Sholihah, Z., & Kumalasari, M L F. (2023). EDUKASI PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT) MELALUI KEGIATAN TADABBUR ALAM DI MI NURUL ISLAM CANDIPURO LUMAJANG. *Artikel*, 4(2). <https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i2.1658>.
- Yulloh, F S., Karima, L., Sholihah, N., Andriansya, R A., Wirayudha, S., Sholihah, Z., & Kumalasari, M L F. (2023). EDUKASI PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT) MELALUI KEGIATAN TADABBUR ALAM DI MI NURUL ISLAM CANDIPURO LUMAJANG. *Artikel*, 4(2). <https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i2.1658>.
- Yulloh, F S., Karima, L., Sholihah, N., Andriansya, R A., Wirayudha, S., Sholihah, Z., & Kumalasari, M L F. (2023). EDUKASI PHBS (PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT) MELALUI KEGIATAN TADABBUR ALAM DI MI NURUL ISLAM CANDIPURO LUMAJANG. *Artikel*, 4(2). <https://doi.org/10.38048/jailcb.v4i2.1658>.