

**PENDAMPINGAN PENYUSUNAN PANDUAN SEKOLAH SEHAT DALAM  
RANGKA IKHTIAR MEMBUDAYAKAN HIDUP SEHAT BAGI GURU PAUD**

**UNA ZAIDAH, ENENG GARNIKA, BAIQ ROHIYATUN, LU'LUIN NAJWA**

Universitas Pendidikan Mandalika  
e-mail: [bq.rohiyatun@gmail.com](mailto:bq.rohiyatun@gmail.com)

**ABSTRAK**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang diperlakukan 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. Sekolah Sehat adalah keadaan badan dan jiwa yang baik. Artinya, sesuatu dikatakan sehat jika secara lahiriah, batiniah, dan sosial berjalan secara normal dan baik, sehingga memungkinkan sesuatu dapat produktif, baik secara sosial maupun ekonomis. Jika hal ini dikaitkan dengan lembaga pendidikan, maka sekolah sehat dapat dimaknai sebagai lembaga pendidikan yang memiliki unsur-unsur yang baik (normal) secara lahiriah (jasmani) dan batiniah (rohani). Menilai dari lingkungan sekolah yang dilihat oleh tim Pengabdian, sekolah ini belum memiliki beberapa yang belum tercapai dan kondisi di lapangan, masih belum optimalnya pelaksanaan kegiatan UKS/M dalam menumbuhkembangkan kebiasaan PHBS bagi peserta didik, sehingga kegiatan tentang waktu untuk pembinaan, materi yang diberikan saat pembinaan, juga siswa yang belum menerapkan hidup sehat terutama dilingkungan sekolah belum maksimal, disamping itu juga kondisi bangsa yang sedang dilanda oleh COVID19 yang mengakibat semua aktifitas menjadi tertunda.

**Kata Kunci :** Pendampingan, Penyusunan Panduan, Hidup Sehat

**ABSTRACT**

Clean and healthy living behavior (PHBS) is a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as learning outcomes, which make a person, family, group or community able to help themselves (independently) in the health sector and play an active role in realizing public health. good body and soul. That is, something is said to be healthy if outwardly, mentally and socially it runs normally and well, so that it is possible for something to be productive, both socially and economically. If this is related to educational institutions, then healthy schools can be interpreted as educational institutions that have good (normal) elements outwardly (physically) and inwardly (spiritually). Judging from the school environment as seen by the Community Service team, this school does not yet have a number of things that have not been achieved and conditions in the field, the implementation of UKS/M activities is still not optimal in developing PHBS habits for students, so that activities regarding time for coaching, material provided during coaching, as well as students who have not implemented healthy living, especially in the school environment, which is not maximized, besides that the condition of the nation is being hit by COVID19 which has resulted in all activities being delayed.

**Keywords:** Assistance, Compilation of Guidelines, Healthy Living

**PENDAHULUAN**

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan saat ini sedang mengembangkan Gerakan Sekolah Sehat, Aman, Ramah Anak dan Menyenangkan. Sekolah Aman, Ramah Anak, dan Menyenangkan sesungguhnya bukanlah hal yang baru dalam dunia Pendidikan karena beberapa sekolah sudah melaksanakan gerakan ini baik secara parsial maupun komprehensif dalam aktivitas kesehariannya. Seperti yang kita ketahui lingkungan yang bersih adalah pangkal jiwa

yang sehat. Seiring banyaknya masalah kebersihan lingkungan di sekitar kita baik di rumah, di kendaraan, diperjalanan, disekolah juga di tempat bekerja.

Pola hidup sehat yaitu suatu konsep untuk menjaga kesehatan baik dari penjagaan pola makan yang dikonsumsi dan juga olahraga serta istirahat yang cukup. Perilaku hidup bersih dan sehat yang diartikan sekumpulan perilaku yang dilakukan oleh peserta didik, guru, masyarakat atas dasar kesadaran sehingga secara mandiri dapat mencegah penyakit dan juga bisa mengubah dan mewujudkan kehidupan yang lebih baik lagi. Gani (2013: 184) menyatakan bahwa "Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan. Keluarga dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual maupun sosial". Menurut Aswadi et al (2017: 187) berpendapat bahwa " Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan setinggi-tingginya".

Menurut Kemenkes (2011: 7) menyatakan bahwa "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". Menurut Kemenkes (2011:7) menyatakan bahwa "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". Berdasarkan beberapa pendapat ahli tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), maka dapat disimpulkan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan pada masyarakat.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 79 Ayat (1) tentang Kesehatan menjelaskan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jenjang pendidikan. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dan meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat. (Peraturan bersama antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Keputusan bersama mentri kesehatan 2014).

Menurut Mulyana (2020), Sekolah Sehat adalah keadaan badan dan jiwa yang baik. Artinya, sesuatu dikatakan sehat jika secara lahiriah, batiniah, dan sosial berjalan secara normal dan baik, sehingga memungkinkan sesuatu dapat produktif, baik secara sosial maupun ekonomis. Jika hal ini dikaitkan dengan lembaga pendidikan, maka sekolah sehat dapat dimaknai sebagai lembaga pendidikan yang memiliki unsur-unsur yang baik (normal) secara lahiriah (jasmani) dan batiniah (rohani).

Sekolah sehat pada prinsipnya terfokus pada usaha bagaimana membuat sekolah tersebut memiliki kondisi lingkungan belajar yang normal (tidak sakit) baik secara jasmani maupun rohani. Hal ini ditandai dengan situasi sekolah yang bersih, indah, tertib, dan menjunjung tinggi nilai-nilai kekeluargaan dalam kerangka mencapai kesejahteraan lahir dan batin setiap warga sekolah. Dengan begitu, sekolah sehat memungkinkan setiap warganya dapat

melakukan aktivitas yang bermanfaat, berdaya guna dan berhasil guna untuk sekolah tersebut dan lingkungan di luar sekolah. Adapaun Standar Sekolah Sehat yaitu :

1. Memiliki lingkungan sekolah bersih, indah, tertib, rindang dan memiliki penghijauan yang memadai.
2. Memiliki tempat pembuangan dan pengelolaan sampah yang memadai dan representatif.
3. Memiliki air bersih yang memadai dan memenuhi syarat kesehatan.
4. Memiliki kantin dan petugas kantin yang bersih dan rapi, serta menyediakan menu bergizi seimbang.
5. Memiliki saluran pembuangan air tertutup dan tidak menimbulkan bau tak menyenangkan.
6. Memiliki ruang kelas yang memenuhi syarat kesehatan (ventilasi/AC dan pencahayaan cukup).
7. Memiliki ruang kelas yang representatif dengan ratio kepadatan jumlah siswa di dalam kelas adalah 1: 2 m<sup>2</sup>.
8. Memiliki sarana dan prasarana pembelajaran memenuhi standar kesehatan, kenyamanan dan keamanan.
9. Memiliki ruang dan peralatan UKS yang ideal. (tersedia tempat tidur; timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, snellen chart; kotak P3K berisi obat; lemari obat, buku rujukan, KMS, poster-poster, struktur organisasi, jadwal piket, tempat cuci tangan/wastafel, data angka kesakitan siswa; peralatan perawatan gigi, unit gigi; contoh-contoh model organ tubuh, rangka torso dan lain-lain).
10. Memiliki toilet (WC) dengan ratio untuk siswi 1 : 25 dan siswa 1: 40.
11. Memiliki taman/kebun sekolah yang dimanfaatkan dan diberi tabel (untuk sarana belajar) dan pengolahan hasil kebun.
12. Memiliki kurikulum pembelajaran yang baik bagi tumbuh kembang siswa.
13. Memiliki kehidupan sekolah yang menjunjung tinggi nilai-nilai kekeluargaan.
14. Memiliki pola hidup bersih, higienis dan sehat. (Deputi Tumbuh Kembang Anak, 2015)

Lingkungan sekolah yang sehat merupakan dambaan setiap sekolah mana pun agar tercipta lingkungan belajar yang bersih juga nyaman di dalam sekolah yang sudah berbasis sekolah sehat yang tentu nya kebersihan nya dipahami oleh semua siswa. Tetapi tidak semua siswa mengerti arti dari kebersihan baik dalam diri sendiri, ada saja siswa yang tidak menerapkan kebersihan dalam dirinya dan lingkungan sekolahnya, maka dari itu timbul keinginan untuk melakukan pengabdian mengenai Penyusunan Pedoman Sekolah Sehat di PAUD PERMATA BANGSA yang terletak di Perumahan Kodya Asri Kota Mataram.

Menilai dari lingkungan sekolah yang dilihat oleh tim Pengabdian, sekolah ini belum memiliki beberapa yang belum tercapai dan kondisi di lapangan, masih belum optimalnya pelaksanaan kegiatan UKS/M dalam menumbuhkembangkan kebiasaan PHBS bagi peserta didik, sehingga kegiatan tentang waktu untuk pembinaan, materi yang diberikan saat pembinaan, juga siswa yang belum menerapkan hidup sehat terutama dilingkungan sekolah belum maksimal, disamping itu juga kondisi bangsa yang sedang dilanda oleh COVID19 yang mengakibat semua aktifitas menjadi tertunda. Dengan adanya Panduan Sekolah Sehat ini, maka kesehatan dalam jiwa, fisik maupun mental anak-anak sekolah bisa terdidik khususnya dalam bidang kebersihan lingkungan, sehingga terbiasa hidup dengan pola yang bersih diterapkan melalui sekolah dan dapat tularkan diluar lingkungan. sekolah dan sebagai upaya untuk mengantisipasi kemungkinan penyebaran penyakit lainnya.

## **METODE PELAKSANAAN**

Penentuan suatu metode dalam melaksanakan suatu kegiatan dapat membantu suksesnya rangkaian kegiatan yang dimaksud. Dampak positif dari penerapan metode dalam Copyright (c) 2022 COMMUNITY : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

suatu kegiatan yaitu dapat terlaksananya rangkaian kegiatan yang telah dirancang secara maksimal. Langkah-langkah dalam pelaksanaan pengabdian dengan judul Pelatihan Penyusunan Panduan Sekolah Sehat Dalam Rangka Menyelenggarakan Sekolah sehat sesuai standar dan Ikhtiar Hidup sehat serta Pencegahan Covid 19 Bagi Guru PAUD antara lain:

1. Memberikan pelatihan kepada guru dalam penyusunan panduan sekolah sehat.  
Penyampaian materi secara langsung kepada peserta pelatihan oleh narasumber, dengan tujuan para guru-guru mengetahui dan memahami serta mampu mengimplementasikannya tentang materi pelatihan yang disampaikan.
2. Melakukan sesi tanya jawab setiap akhir penyampaian materi pelatihan.  
Memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan untuk bertanya serta menyampaikan pendapat seputar materi pelatihan yang sudah disampaikan.
3. Evaluasi penggunaan buku panduan dan pelaksanaan sekolah sehat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Pada minggu pertama membuat perencanaan program kerja serta melakukan survei dan memutuskan untuk mencari data ke TK Permata Bangsa dan berdiskusi dengan Kepala Sekolah, Guru, Siswa tentang permasalahan yang ada terkait sekolah sehat, dan di dapat permasalahan yang sama yaitu, belum adanya panduan tentang atau aturan yang dimiliki sekolah tentang sekolah sehat. Setelah menemukan titik permasalahan, Tim Pengabdian bersama dengan Yayasan, Kepala Sekolah, Guru melakukan Diskusi kecil untuk mencari solusi tentang bagaimana cara mengedukasi civitas sekolah untuk dapat menerapkan pola hidup sehat khususnya di lingkungan sekolah dan mengubah cara berpikir tentang pentingnya lingkungan yang bersih dan sehat.

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat, dari hasil diskusi, kami menangkap bahwa di TK Permata Bangsa yang berlokasi di lingkungan komplek perumahan sudah selayaknya menerapkan atau memanfaatkan fasilitas sekitar untuk meng-edukasi warga sekolah untuk menerapkan hidup sehat sehingga berdampak pada kenyamanan warga sekitar dan khususnya warga sekolah.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di laksanakan diawali dengan kegiatan pemberian materi dan pelatihan yang diawali dengan pemaparan oleh ketua tim pengabdian kepada masyarakat tentang penyusunan panduan sekolah sehat dalam rangka ikhtiar membudayakan hidup sehat bagi guru Paud yang dapat dilakukan guru adalah dengan melakukan kegiatan dengan langkah-langkah sebagai berikut penyusunan rangkaian kegiatan untuk mencapai sekolah sehat dan Jadwal Pelajaran Terintegrasi dengan Pelaksanaan PAUD Sehat.

Langkah 1. Kepala sekolah dan Tim pengabdian pada masyarakat melakukan kegiatan penyusunan Rangkaian kegiatan yang untuk mencapai sekolah sehat

No	Kegiatan	Sasaran/ Peserta	Pelaksana	Output
1.	Orientasi pelaksanaan Sekolah/ Madrasah Sehat Tingkat Nasional	TP UKS Pusat, TP UKS Provinsi, Lintas program dan lintas sektor	TP UKS Pusat atau Kementerian	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta pertemuan terorientasi kegiatan dalam model sekolah sehat</li><li>• Rencana kegiatan pengembangan model sekolah sehat</li><li>• Daftar sekolah/ madrasah</li></ul>

				untuk model
2.	Orientasi pelaksanaan Sekolah/ Madrasah Sehat Tingkat Provinsi dan Kab-Kota	TP UKS Provinsi, Lintas program dan lintas sektor provinsi, TP UKS Kab, Sekolah dan Puskesmas terpilih	TP UKS Provinsi atau Dinas Provinsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta pertemuan terorientasi kegiatan dalam model sekolah sehat</li> <li>• Rencana kegiatan pengembangan model sekolah sehat</li> <li>• Rencana daftar sekolah model terpilih per tahun</li> </ul>
Dst..... ada di Buku panduan sekolah sehat TK Permata Bangsa				

Langkah 2. Kepala sekolah dan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat melakukan kegiatan penyusunan Contoh Jadwal Pelajaran Terintegrasi dengan Pelaksanaan PAUD Sehat

Jam Pelajaran	Hari				
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat
07.00-07.45	Senyum, salam, sapa, sopan, santun (5S)	Senyum, salam, sapa, sopan, santun	Senyum, salam, sapa, sopan, santun	Senyum, salam, sapa, sopan, santun	Senyum, salam, sapa, sopan, santun
08.00–08.30	Upacara	KBM	KBM	KBM	Gerakan PSN 3M plus
	• CTPS • Sarapan Bersama • CTPS	Literasi Kesehatan	• CTPS • Sarapan Bersama • CTPS	Literasi Kesehatan Sikat Gigi Bersama	Pengelolaan sampah
09.30–11.00	KBM	KBM	KBM	KBM	KBM
09.25–10.00	Aktivitas fisik (4L)	Aktivitas fisik (4L)	Aktivitas fisik (4L)	Aktivitas fisik (4L)	Pemanfaatan pekarangan sekolah
10.00–10.30	KBM	KBM	KBM	KBM	KBM
11.30–11.00	Persiapan Pulang	Persiapan Pulang	Persiapan Pulang	Persiapan Pulang	Persiapan Pulang

Langkah 3. Tim Pengabdian bersama tim sekolah melakukan kegiatan penyusunan kegiatan selanjutnya diantaranya : Pendidikan Kesehatan yang memuat tengang : (Literasi Kesehatan, Cuci Tangan Bersama, Pendidikan Gizi Seimbang dengan sarapan dan

kudapan bersama, Sikat Gigi Bersama, Optimalisasi 4L pada jam Istirahat dan Aktivitas Fisik Pada jurnal pagi sebelum sentra);

- Langkah 4. Tim Pengabdian bersama tim sekolah melakukan penyusunan kegiatan Pelayanan Kesehatan yang memuat tentang (Penjaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Kesehatan Berkala, Imunisasi, Pemberian Obat Cacing, Pemberian Tablet Tambah vitamin);
- Langkah 5. Pembinaan Lingkungan Sehat memuat tentang (Pembinaan Kantin dan Pedagang Kaki Lima di sekitar Lingkungan Sekolah, Pengelolaan Sampah, Pemanfaatan Pekarangan Sekolah, Pemberantasan Sarang Nyamuk, Pembinaan Tim Kesehatan Sekolah, Suasana sekolah yang menyenangkan.
- Langkah 6. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat bersama Tim Sekolah menyusun tentang Bimbingan Teknis, Monitoring dan Evaluasi, Instrumen Data Status Kesehatan Peserta Didik, Instrumen penilaian pengetahuan dan sikap peserta didik, Instrumen Pelaksanaan Trias UKS, Instrumen pemeriksaan Kantin sekolah dan PKL

Pada pelatihan ini para peserta (guru-guru) sangat bersemangat membuat panduan sekolah sehat ini untuk meningkatkan keterampilan dan wawasan tentang peningkatan pelayanan dilingkungan sekolah. Dengan membuat buku panduan kesehatan sekolah ini, mereka juga akan memperoleh keterampilan dan nilai-nilai seperti kekompakan, disiplin, yang sangat penting untuk kesuksesan pengelolaan lembaga dan kegiatan pembelajaran di sekolah.

### Pembahasan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilaksanakan bisa dilihat keberhasilan kegiatan ini adalah terlihat dari partisipasi mitra dan keaktifan mitra dalam mengikuti kegiatan penyusunan panduan sekolah sehat tersebut. Partisipasi mitra dapat dilihat dari mitra memberikan pasilitas ruangan dan tempat serta peralatan yang digunakan dalam kegiatan sosialisasi penyusunan panduan sekolah sehat. Partisipasi mitra juga ditunjukkan antusias para guru memberikan masukan pada penyusunan panduan sekolah sehat tersebut.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pelatihan dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pelatihan Pendampingan Penyusunan Panduan Sekolah Sehat Dalam Rangka Ikhtiar Membudayakan Hidup Sehat Bagi Guru PAUD, dapat terselesaikan dan jilid dalam bentu buku dan meningkatkan kemampuan mereka dalam pengelolaan sekolah sehat sesuai harapan pemerintah, masyarakat, memberikan pengalaman pengelolaan lembaga yang sehat. Oleh karena itu, kami menyarankan buku panduan sekolah sehat yang telah disusun dapat digunakan sebagai alat bantu yang sangat baik bagi siswa dan guru dalam rangka meningkatkan kualitas pelayanan dan pembelajaran yang sehat.

Pada kesempatan ini tim pengabdian kepada masyarakat (Tim Pengabdian UNDIKMA) menyampaikan ucapan terima kasih kepada para guru TK Permata Bangsa Jempong Baru Kecamatan Sekarbela Kota Mataram yang telah berpartisipasi dalam kegiatan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi peningkatan kemampuan professional guru dalam mengelola sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

Aswadi, dkk. 2017. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa-siswi SDK Rita Pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur*. Al-Shihah: *Public Health Science Journal*. Vol. 9 No. 2 Juli-Desember 187-196. (diakses online <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Al-Sihah/article/view/3775> pada tanggal 13 Maret 2021)

- Deputi Tumbuh Kembang Anak.2015. *Panduan Sekolah Ramah Anak*. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- Gani, Husni Abdul. 2013. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masyarakat Using Di kabupaten Banyuwangi*. IKESMA: Vol. 9 No. 2 September 47158.(diakses<https://jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/4347> pada tanggal 13 Maret 2021)
- Kemenkes. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Mulyana.A. 2020. *Pengertian dan standar sekolah sehat, aman, ramah anak, dan menyenangkan*. <https://ainamulyana.blogspot.com/2016/03/pengertian-dan-standar-sekolah-sehat.html>
- Mulyana.A. 2022. Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Menteri Agama Republik Indonesia dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 6/X/PB/2014 Nomor 73 Tahun 2014 Nomor 41 Tahun 2014 Nomor 81 Tahun 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah)
- Mulyana.A. 2022.Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/UU%20Nomor%2036%20Tahun%2009%20tentang%20Kesehatan.pdf>.