

Strategi Guru dalam Mengajarkan Pola Hidup Sehat Kepada Siswa di Sekolah Dasar Negeri 064994 Medan

Muhammad Ihsan Sagala¹, Nuriza Dora², Nur Fadhilah Syam³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: muhammadihsan23@gmail.com¹, nurizadora@uinsu.ac.id²,
nurfadhilahsyam@uinsu.ac.id³

DOI: <http://dx.doi.org/10.30821/lokakarya.v4i2.5091>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi guru dalam mengajarkan pola hidup sehat kepada siswa di SDN 064994 Medan, mengidentifikasi hambatan yang dialami siswa dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat, serta mengukur sejauh mana siswa mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analisis. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang kemudian dianalisis secara mendalam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat siswa melalui pendekatan yang menyenangkan dan edukatif, seperti membiasakan siswa mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan menerapkan pola makan sehat. Namun, masih terdapat beberapa hambatan, seperti kurangnya kesadaran siswa, pengaruh lingkungan, serta keterbatasan fasilitas pendukung. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa keterlibatan aktif guru dalam membimbing siswa menjadi kunci penting dalam membentuk generasi sehat secara jasmani dan rohani sejak usia dini.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Strategi Guru, Sekolah Dasar, Pendidikan Kesehatan, Perilaku Siswa

ABSTRACT

This study aims to understand the strategies employed by teachers in teaching healthy lifestyles to students at SDN 064994 Medan, identify the obstacles students face in adopting healthy habits, and assess how well students are able to implement healthy living in their daily routines. This research uses a qualitative approach with descriptive analysis methods. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and analyzed in depth.

The findings show that teachers play a vital role in developing students' healthy habits through enjoyable and educational approaches, such as encouraging handwashing, maintaining personal hygiene, and following a balanced diet. However, challenges such as lack of student awareness, environmental influences, and limited supporting facilities still exist. The study concludes that active teacher involvement is a key factor in shaping physically and mentally healthy future generations from an early age.

Keywords: Healthy Lifestyle, Teacher Strategy, Elementary School, Health Education, Student Behavior

Pendahuluan

Setiap negara didunia akan terus menerus menginginkan suatu peningkatan pada sistem pendidikan. Oleh sebab itu, Indonesia terus melakukan peningkatan sistem pendidikan berguna untuk perubahan dalam pencapaian kualitas dan mutu sistem pendidikan yang ada dengan terus menerus dalam tujuan yang lebih baik lagi. Setiap komponen yang didalam sistem pendidikan menjadi keseluruhan yang saling terkait dan terhubung antara satu dengan yang lainnya serta adanya mempengaruhi, dan pada undang-undang dan peraturan yang sedang berlaku (Agustina Olo Asa, Swito Prastiwi, 2018:361). Undang-undang No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 ayat (1) yang menyatakan bahwa pendidikan ialah suatu usaha sadar dan terencana untuk menjadikan suasana belajar dan pada saat proses pembelajaran agar semua peserta didik secara aktif mengembangkan potensi yang ada dalam setiap diri siswa untuk menjadikan suatu kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Pendidikan merupakan suatu usaha manusia dalam pengalaman yang menumbuhkan dan mengembangkan suatu potensi-potensi yang ada pada diri dan memiliki kesesuaian dari nilai-nilai kemasyarakatan dan kebudayaan. Usaha-usaha yang dilakukan tersebut bertujuan untuk menanamkan bentuk nilai-nilai dan norma-norma serta mewariskan hal tersebut kepada generasi selanjutnya. Pendidikan juga suatu proses terbentuknya kecakapan-kecakapan yang fundamental secara intelektual dan juga emosional terhadap alam dan sesama manusia. Proses penyesuaian yang mempengaruhi siswa dalam rangka pembentukan sikap dan lainnya yang akan menimbulkan perubahan untuk diri sendiri dan juga masyarakat (Sylvia, I Luh Agnes, 2021:16). Setiap orang sangat memerlukan sebuah ilmu pengetahuan untuk melakukan sesuatu. Dengan ilmu, setiap sesuatu yang akan dilakukan sudah diketahui mana yang baik dan mana yang tidak baik. Didalam dunia pendidikan begitu banyak makna dari setiap orang dan sangat memerlukan ilmu pengetahuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan dalam proses pembelajaran yang harus dikerjakan dengan bersama oleh pendidikan dan peserta didik untuk mencapai suatu tujuan pembelajaran yang diinginkan yaitu efektif dan efisien. Strategi pembelajaran memiliki makna yaitu perencanaan, yang mana artinya suatu strategi yang mendasar dan bersifat konseptual tentang setiap keputusan yang akan diambil dalam suatu pembelajaran, implementasi strategi pembelajaran digunakan berbagai metode pembelajaran tertentu. Strategi pembelajaran ialah suatu rencana perbuatan yang menggunakan metode dan bermanfaat dari berbagai sumber daya dalam suatu pembelajaran (Haudi, 2021:3). Strategi disusun bertujuan untuk pencapaian tertentu, hal ini dilakukan dalam penyusunan strategi adalah suatu pencapaian tujuan sehingga penyusunan suatu proses pembelajaran, manfaat fasilitas dan sumber belajar semuanya mengarah dalam upaya tercapainya suatu tujuan.

Sekolah adalah suatu instansi pendidikan yang disediakan pemerintah untuk menimba ilmu dan juga berperan sebagai pembentukan perilaku siswa. Terbentuknya perilaku siswa yang sudah diajarkan dilingkungan keluarga yang awalnya diketahui setiap anak yang nantinya sering berinteraksi dengan masyarakat. Pembentukan perilaku ini dasarnya didapat dari berbagai hal, yaitu lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, dan masyarakat sekitar tempat tinggal. Pendidikan dapat diperoleh dari sekolah supaya mampu mengubah perilaku siswa. Perilaku siswa tentang pengetahuan kesehatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan

merubah perilaku yang tadinya masih membiasakan diri hidup tidak sehat menjadi hidup sehat dan bertanggung jawab atas keehatan diri masing-masing siswa tersebut (Sari, 2013:142). Pengajaran ini biasa diajarkan mulai dari setiap hal kecil, karena dari hal kecil tersebut akan menjadi terbiasa dan besar. Hal-hal kecil saja sering diabaikan, seperti halnya mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, sikat gigi, tidak teratur, memotong kuku yang tidak teratur, dan kurang menjaga kebersihan diri dan pakaian.

Menjaga kebersihan salah satu langkah untuk merawat kesehatan kita, begitulah pepatah yang sering kita dengar, kebersihan begitu penting di kehidupan kita agar bisa menjaga kesehatan tubuh yang tetap baik. Begitu juga dengan adanya upaya yang kita lakukan bertujuan untuk menjaga lingkungan yang kita tempati saat ini agar tetap menjadikan tempat tinggal yang sehat, nyaman dan kondusif. Di dalam agama Islam “Kebersihan itu sebagian dari iman”, Dari kalimat tersebut dapat diartikan sebagai suatu konsep yang mengenai kebersihan jasmani maupun rohani, kedua hal tersebut tidak bisa terpisahkan. Setiap umat muslim wajib membersihkan diri sebelum melakukan ibadah.

Peduli akan lingkungan salah satu sikap dan tindakan yang baik agar tidak terjadinya kerusakan di lingkungan alam yang ada disekitar kita dan kita juga perlu memperbaiki setiap kerusakan yang sudah terjadi. Jika seseorang tidak peduli terhadap lingkungannya, maka timbul masalah yang datang yaitu kerusakan terhadap kelestarian lingkungan yang banyak digunakan seperti bangunan-bangunan dan menimbulkan terganggunya kesehatan. Upaya dalam mengatasi masalah tersebut melalui pembelajaran pembentukan karkter dari masa usia dini untuk menjalani hari-hari dengan pola hidup sehat. Melalui pembelajaran sejak usia dini dan menanamkan sikap peduli pada lingkungan sekitar bagi siswa dan menjalani pola hidup sehat awalnya yaitu menjaga kebersihan kelas dan sekolah dengan cara membuang sampah pada tempatnya, melakukan kegiatan setiap pagi mau masuk kelas yaitu kebersihan kelas, menjaga pola makan seperti jajan tidak sembarangan jajan dan juga merawat tanaman-tanaman yang ada disekolah (Ismail, 2021:60).

Pada usia anak sekolah dasar merupakan masa yang dimana sangat berbanding jauh dengan masa usia dewasa. Pada saat usia dini begini banyak terganggu dari segi kesehatan fisik berdampak dengan kualitas kehidupan pada hari kemudian. Masalah kesehatan yang dimaksud meliputi kesehatan umum, terganggu perkembangan hidup, terganggu dari segi perilaku dan terganggu pola belajar (Rahmah Muthia, 2018:89).

Kebersihan menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* ialah keadaan dimana bebas dari kotoran termasuk didalamnya debu, sampah, dan bau. Sehingga manusia perlu menjaga kebersihan agar terbebas dari penyakit-penyakit dan dapat menghirup udara yang segar. Menjaga pola hidup sehat itu sangat baik untuk kita seperti di lingkungan keseharian kita yaitu lingkungan sekolah dan menjaga agar tidak memakan jajanan tidak sehat, lingkungan rumah dan sebagainya agar apa yang kita kerjakan terhindar dari penyakit, dan tetap selalu hidup sehat. Pada saat di lingkungan sekolah, perlu pembentukan kerjasama bagi orang-orang yang beraktivitas di area sekolah dalam menjaga kebersihan sekolah yang bertujuan untuk mengasrikan dan kenyamanan bagi warga sekolah, kebersihan lingkungan sekolah mendapatkan tolak ukur yang baik bagi siswa agar hasil dari pembelajaran yang diajarkan gurunya semakin meningkat sesuai dengan harapan dan menjadikan salah satu motivasi siswa dalam pembelajaran.

Pada saat ini sering terjadi kita jumpai hampir di setiap lingkungan sekolah masih ditemukan sampah-sampah yang berserakan baik itu diluar ruang belajar maupun diruang belajar, fasilitas yang disediakan sekolah seperti kamar mandi pun

tidak terawat dan tempat sampah yang tidak cukup menampung sampah dan jauh dari kata bersih dan terdapat penjual jajanan yang tidak sehat dilingkungan sekolah yang mengakibatkan kesehatan siswa kurang baik. Hal inilah harusnya jadikan fokus dari penindak lanjutan dalam penanganan untuk menjadikan kenyamanan pada saat proses pembelajaran berlangsung, dan bertujuan untuk kenyamanan bagi warga sekolah dan memberikan energi positif dan memberikan kebetahan jika berada saat dilingkungan sekolah. Kebersihan yang ada dilingkungan sekeliling sekolah sudah menjadi perhatian nasional dengan harapan supaya siswa-siswa yang sedang melaksanakan proses pembelajaran disekolah menambah wawaan, motivasi belajar yang meningkatkan hasil belajar yang diharapkan setiap orang salah satu penyebabnya yaitu dengan terjaganya kebersihan lingkungan sekolah (Harahap, 2018:186).

Pada dasarnya guru juga harus faham dengan lingkungan belajar yang dihadapinya. Oleh karena itu, guru harus dapat memahami apa itu keberagaman pendidikan dan apa saja tugas pendidikan. Pada dasarnya prinsip pembelajaran tidak dapat membedakan pada setiap pengajaran yang diberi kepada peserta didik, seperti ras, atau identitas. Pembelajaran haruslah dapat terarah yang lebih baik yang secara kurikulum dan tidak hanya menggunakan sebuah pengetahuan dari pengalaman yang ada. Pendidikan formal ialah suatu tingkatan dalam pendidikan formal yang telah tercapai, dinyatakan dengan tahun sukses. Tingkat pendidikan mempengaruhi perilaku dan menghasilkan banyak perubahan, khususnya pengetahuan dibidang kesehatan (Agustina Olo Asa, Swito Prastiwi, 2018:361).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara sementara yang dilakukan di SDN 064994 Medan tepatnya pada tanggal 22 Februari 2024 sampai dengan 25 Februari 2024, terdapat beberapa strategi guru untuk mengajarkan dan membiasakan siswa di SDN 064994 Medan melakukan penerapan pola hidup sehat terhadap peserta didiknya. Seperti dalam kegiatan menjaga kebersihan fisik contohnya dengan melakukan aktivitas yang teratur dan tertib, terdapat masih banyak para siswa yang masih melakukan kegiatan yang tidak sesuai aturan seperti lari-larian yang menyebabkan berkeringat dan menimbulkan bau badan yang berlebihan, menjaga kerapian pakaian, terdapat masih banyak para siswa masih belum bisa menjaga kebersihan baju dan kerajinan baju dikarenakan pada saat istirahat belajar melakukan kegiatan yang membuat pakaian jadi tidak rapi contohnya bermain bola, kejar-kejaran dan duduk dihalaman, menjaga lingkungan sekitaran sekolah yaitu ruang belajar yang diharuskan bersih dan terjaga namun masih terdapat pada saat pulang sekolah terlihat ruang belajar masih kotor dan meja dan kursi siswa berserakan, memfungsikan laci meja dengan benar salah satunya menyimpan buku namun masih banyak para siswa membuat laci meja itu tempat sampah padahal pihak sekolah sudah menyediakan setiap kelas ada sapu serokan kain pel dan keranjang sampah, menjaga keasrian, kebersihan dan kenyamanan halaman sekolah, dan menjaga kebersihan kamar mandi, untuk hal ini sudah sedikit dapat diterapkan siswa dalam menjaga kebersihan kamar mandi.

Upaya yang sudah dilakukan oleh guru bertujuan untuk merangsang siswa agar mampu melakukan pola hidup yang sehat. Salah satu upaya yang dilakukan guru untuk membiasakan siswa dalam melakukan pola hidup yang sehat seperti kegiatan sehari-hari yaitu mengingatkan siswanya berpakaian yang rapi, membersihkan ruangan sebelum belajar, menyarankan siswa untuk membawa bekal dari rumah, membuang sampah pada tempatnya dan melakukan langkah-langkah mencuci tangan yang benar. Upaya yang sudah dilakukan oleh guru untuk membiasakan siswa agar menerapkan hidup sehat, namun masih banyak terdapat siswa yang masih belum juga

terbiasa akan hal yang sudah diajarkan guru tersebut. Oleh karena itu, pihak sekolah harusnya ekstra mengajarkan dan lebih bersabar dalam mengajarkan hal-hal tersebut untuk menumbuhkan karakter siswa dalam menerapkan pola hidup yang sehat.

Berdasarkan paparan diatas, pentingnya penelitian ini dilakukan agar dapat menumbuhkan kepekaan siswa dalam membiasakan diri dengan melakukan pola hidup sehat yang bertujuan untuk menjadikan satu kebiasaan keseharian siswa sampai kedepannya karena guru sangatlah berperan dalam melakukan hal-hal baik seperti memberikan dan mengajarkan pola hidup sehat terhadap siswanya dan pelaksanaan penelitian ini juga agar dapat mendeskripsikan apa saja strategi guru untuk penerapan pola hidup sehat terhadap siswa yang berada di SDN 064994 Medan. Hal ini karena kurangnya tingkat kesadaran para warga sekolah dalam melakukan dan menerapkan hidup yang sehat dilingkungan sekolah yang membuat para siswa juga belum mampu menjalankan pola hidup yang sehat disekolahnya. Adapun hal yang sangat diinginkan dari penelitian ini yaitu menjadikan harapan yang bermanfaat untuk menumbuhkan dan membiasakan siswa dengan hidup yang sehat.

Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif analitis yang dilaksanakan di SDN 064994 Medan, Jalan Marelان Raya, Tanah Enam Ratus, Kecamatan Medan Marelان. Partisipan penelitian meliputi kepala sekolah, guru, dan siswa, dengan pelaksanaan penelitian dimulai pada 22 Februari 2024. Pendekatan kualitatif dipilih untuk memahami fenomena secara mendalam terkait strategi guru dan sekolah dalam menerapkan pola hidup sehat pada siswa sekolah dasar dalam konteks nyata, sesuai dengan pandangan bahwa penelitian kualitatif bertujuan menjelaskan fenomena sosial secara deskriptif dan analitis (Moleong, 2017:6). Metode deskriptif dipilih untuk menggambarkan hasil penelitian secara sistematis melalui proses pemaparan dan validasi informasi (Ramdhan, 2021:7). Data primer diperoleh melalui observasi dan wawancara semi terstruktur terhadap kepala sekolah, lima guru wali kelas, serta 12 siswa sebagai informan kunci, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah, jurnal, buku, dan foto kegiatan pendukung (Sugiyono, 2021:193–194).

Teknik analisis data penelitian ini mengacu pada model Miles & Huberman dalam Salim (2020:147) yang terdiri dari empat tahapan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Untuk menjamin keabsahan temuan, penelitian ini menggunakan teknik kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan konfirmabilitas. Kredibilitas data diperkuat melalui keterlibatan peneliti secara intensif di lapangan, ketekunan dalam pengamatan, serta triangulasi sumber data dengan melakukan perbandingan antara hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi (Salim, 2020:165). Dengan demikian, metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran menyeluruh mengenai strategi guru dalam membangun pola hidup sehat serta mengidentifikasi hambatan yang dihadapi sekolah dasar dalam penerapannya.

Hasil dan Pembahasan

Data-data yang ditemukan oleh peneliti mengenai strategi guru dalam mengajarkan pola hidup sehat kepada siswa SDN 064994 Medan diperoleh melalui proses penelitian yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi menjawab fokus ataupun rumusan masalah yang telah diumuskan sebelumnya. Observasi yang dilaksanakan dengan sistematis melalui pengamatan mengenai strategi guru dalam

mengajarkan pola hidup sehat kepada siswa. Wawancara dilaksanakan dengan cara terarah diawali dengan pengenalan agar terciptanya suatu hubungan yang erat antara peneliti dengan narasumber yang akan diwawancarai dengan membahas topik yang diharapkan mampu mengetahui tujuan dari penelitian.

Peneliti melaksanakan wawancara yang dimana pertanyaan telah disusun sebelumnya. Peneliti melakukan wawancara dengan narasumber yang dianggap mampu memberikan penjelasan ataupun data yang ingin diperoleh oleh peneliti pada judul skripsi ini, yaitu kepala sekolah, guru, dan warga sekolah. Sedangkan, dokumentasi dilakukan dengan cara menggali beberapa dokumen yang ada di SDN 064994 Medan yang mendukung untuk penelitian ini. Terutama mengenai strategi guru dalam mengajarkan pola hidup sehat kepada siswa. Dokumentasi yang diperoleh pada penelitian berupa foto-foto yang didapatkan pada saat kegiatan penelitian berlangsung.

1. Kondisi sekolah ditinjau dari konsep hidup sehat di SDN 064994 Medan

Dari hasil observasi yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kondisi sekolah ditinjau dari konsep hidup sehat berjalan dengan baik dan juga terjaga dalam penerapan konsep hidup sehat pada kondisi sekolah yang bersih, meskipun masih diperlukan dalam proses penerapan pola hidup sehat lebih optimal serta memberikan hasil yang lebih baik lagi untuk menciptakan lingkungan belajar.

Kondisi sekolah ditinjau dari konsep hidup sehat di SDN 064994 Medan dimulai dari kebersihan lingkungan sekolah yang diterapkan. Lingkungan sekolah yang bersih sangat serasi dengan adanya pola hidup sehat, karena menciptakan lingkungan sekolah yang sehat guna untuk mendukung Kesehatan siswa dalam mencegah penyakit dan menciptakan hidup yang sehat. Pengawasan kebersihan lingkungan sekolah dilakukan secara sistematis dengan mengajak seluruh warga sekolah termasuk guru siswa-siswi. Pembagian tugas dilakukan pada setiap kelas untuk setiap kelas terkhusus untuk para siswa di SDN 064994 Medan memiliki jadwal piket masing-masing tiap kelas. Hal ini tetap diawasi langsung oleh guru setiap kelas. Dalam menjaga kebersihan juga pastinya memerlukan alat-alat kebersihan seperti sapu dan juga tempat sampah tersedia di seluruh kelas masing-masing. Jadwal piket harian dilaksanakan secara bergantian oleh siswa yang wajib dilaksanakan. Hal ini dilakukan agar menanamkan pola hidup sehat di diri para siswa agar menciptakan lingkungan belajar agar tetap bersih dan nyaman.

Kemudian kebersihan lingkungan sekolah tidak hanya dilakukan pada setiap kelas saja tetapi, kondisi kebersihan sekolah dijaga dengan cukup baik juga melalui program gotong royong. gotong royong dilakukan oleh seluruh warga sekolah guna untuk menjaga kebersihan lingkungan SDN 064994 Medan. Selain itu dari juga, terdapat petugas untuk menjaga kebersihan pada toilet dan juga wilayah lainnya. Hal itu juga tetap diawasi agar semuanya bekerja dengan maksimal.

Fasilitas yang telah disediakan oleh sekolah untuk mendukung kebersihan sekolah dengan penerapan pola hidup sehat di SDN 064994 Medan dengan hadirnya tempat sampah yang memadai. Tempat sampah diletakkan di setiap area yang sering diakses seperti depan kelas, kantin, halaman sekolah dan juga didekat toilet. Tempat sampah yang ada di SDN 064994 Medan juga memiliki kotak sampah yang terpisah agar sampah dapat terpilah lagi seperti sampah organik yaitu; sampah makanan ataupun dedaunan, sedangkan sampah anorganik yaitu; plastic, baterai dan juga alat tulis bekas. Ketersediaan tempat sampah, toilet yang bersih dan juga tempat cuci tangan yang memadai salah satu kegiatan yang menciptakan pola hidup sehat.

Program khusus di SDN 064994 Medan mendukung pola hidup sehat seperti melaksanakan jummat bersih dimana seluruh warga sekolah ikut berpartisipasi dalam bergotong royong membersihkan area sekolah dimulai dari halaman, ruang kelas dan juga toilet. Siswa dan guru SDN 064994 Medan hingga juga warga sekolah ikut bahu-membahu dalam membersihkan agar menciptakan suasana lingkungan belajar yang nyaman. Kepala Sekolah SDN 064994 Medan menjelaskan program rutin yang dimiliki SDN 064994 Medan antara lain program jum'at bersih dimana program ini dilaksanakan oleh seluruh siswa, guru dan juga warga sekolah juga ikut bergotong royong membersihkan area sekolah, termasuk juga halaman, toilet, dan juga ruangan kelas. selain itu, SDN 064994 Medan melakukan edukasi mengenai kebersihan kepada para siswa kerap disampaikan pada saat pembelajaran di dalam kelas maupun pada saat kegiatan ekstrakurikuler seperti sosialisasi pentingnya mencuci tangan dengan benar.

Dukungan yang diberikan oleh sekolah seperti pelaksanaan program-program khusus seperti pelaksanaan jum'at bersih yang dilakukan oleh setiap siswa dan juga guru. Lalu melaksanakan jadwal piket harian wajib guna untuk terjaga kebersihan dilingkungan belajar. Edukasi kerap disampaikan pada setiap momen seperti pada saat berlangsungnya pembelajaran dan juga pada saat berlangsungnya pembelajaran dan juga pada saat apel pagi. Pelaksanaan senam bersama yang dilakukan oleh guru dan siswa diikuti dengan siswa-siswa juga kerap dilakukan tiap pagi agar mencapai badan yang bugar sebelum belajar. Selain itu juga SDN 064994 Medan memiliki kantin sehat yang menjual makanan bergizi, termasuk susu dan juga makanan ringan yang bersih. Hal ini juga diawasi dengan pihak sekolah termasuk juga dengan guru kerap memberikan edukasi kepada siswa. Siswa untuk menjaga Kesehatan dengan mengurangi untuk jajan sembarangan.

Penanganan Kesehatan kepada siswa dengan menyediakan fasilitas dengan langkah preventif, promotive, dan kuratif berupa langkah yang berkaitan dengan kegiatan sehari-hari. Langkah-langkah yang dilakukan oleh SDN 064994 Medan dalam menangani Kesehatan kepada siswa seperti mengadakan pemeriksaan rutin yang diadakan setiap 3 bulan sekali dari pihak PUSKESMAS juga kemudian mengadakan pemeriksaan Kesehatan rutin bersama-sama. Salah satu bentuk dukungan, SDN 064994 Medan juga menyediakan tempat cuci tangan untuk kerap menjaga Kesehatan dengan mencuci tangan. Langkah promotif dilaksanakan dengan kegiatan edukasi gotong royong dengan lingkungan sehari-hari untuk menciptakan lingkungan bersih. Selanjutnya langkah kuratif yaitu dengan menyediakan fasilitas pertolongan pertama (P3K) dalam menangani gangguan Kesehatan ringan seperti jatuh dan cedera ataupun sakit saat jatuh dan juga cedera ataupun sakit saat berada didalam sekolah.

2. Strategi Guru Dalam Mengajarkan Pola Hidup Sehat di SDN 064994 Medan

Pelaksanaan penerapan pola hidup sehat yang dilaksanakan oleh guru di kelas 5 di SDN 064994 Medan telah menerapkan pola hidup sehat dimana di setiap mata pelajaran dengan tujuan agar setiap siswa mengetahui bagaimana menjaga Kesehatan dengan menerapkan pola hidup sehat. Penerapan strategi ini dilakukan oleh guru agar mampu memberikan contoh kepada para siswa secara sistematis dalam mengenalkan pola hidup sehat dengan tujuan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran.

Guru memanfaatkan pendekatan kontekstual yang mengkaitkan mengenai konsep Kesehatan dengan situasi sehari-hari siswa, seperti diskusi mengenai dampak lingkungan bersih terhadap kehidupan sosial dan juga Kesehatan individu bersih. Hal

ini bertujuan untuk memperluas pemahaman siswa dengan menghubungkan beberapa aspek. Guru kelas 5 SDN 064994 Medan tidak hanya mengenalkan konsep dasar tetapi juga mengenalkan dampak buruk atau negatif dari lingkungan yang tidak sehat. Guru mengaitkannya dengan diharapkan agar para siswa memahami konsep hidup sehat. Selain mengenalkan konsep hidup sehat, guru di kelas 5 di SDN 064994 Medan ini juga menyampaikan edukasi kepada para siswa agar menciptakan peran lingkungan yang bersih dalam menjaga Kesehatan.

Guru di kelas 5 SDN 04994 Medan menggunakan berbagai metode edukasi, seperti cerita pendek terkadang juga dengan diskusi kelompok. Siswa diajak untuk ikut dalam berkontribusi dalam memahami bagaimana menciptakan lingkungan yang bersih dan juga sehat agar terhindar dari segala macam penyakit seperti demam berdarah yang berasal dari lingkungan yang kotor. Pendekatan ini dipilih oleh guru agar para siswa lebih tanggap dalam menjaga kebersihan lingkungan di sekitar mereka.

Penanaman karakter juga diterapkan kepada para siswa di SDN 064994 Medan dengan cara pengenalan melalui kebijakan ataupun program-program khusus yang berkaitan dengan pola hidup sehat yang dilaksanakan oleh pihak sekolah melalui program khusus ataupun kebijakan yang telah dilaksanakan oleh SDN 064994 Medan agar menimbulkan kesadaran kepada siswa untuk lebih menrapkan pola hidup sehat dimulai dari menjaga kebersihan diri dan juga lingkungan sekitar.

Dampak penerapan strategi sekolah menerapkan pola hidup sehat membawa pengaruh yang sangat baik kepada siswa di SDN 064994 Medan menjadi sangat senang dan juga antusias mengikuti pelajaran dengan adanya guru mengajarkan pola hidup sehat kepada para siswa. Melalui pembelajaran tersebut siswa di SDN 064994 Medan menerapkannya di kehidupan masing-masing. sehingga mereka dapat merasakan manfaat yang dapat dirasakan dengan hadirnya strategi guru mengajarkan pola hidup sehat kepada para siswa menjadi membawa kebiasaan baik untuk mereka semua. Semua itu dapat dilihat dari para siswa yang menceritakan topik tersebut dengan peneliti.

3. Strategi Sekolah Beserta Guru Menghadapi Hambatan Dan Tantangan Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat Di SDN 064994 Medan

Berdasarkan hasil observasi strategi sekolah beserta guru pada saat menghadapi hambatan dan juga tantangan dalam menerapkan pola hidup sehat di SDN 064994 Medan melewati beragam tantangan ataupun hambatan yang bisa mempengaruhi kelancaran pelaksanaan strategi guru. Berikut penjelasan mendetail mengenai taantangan yang dihadapi dalam penerapan strategi ini.

a. Kesadaran Siswa Mengenai Pola Hidup Sehat

Salah satu kendala utama yang dihadapi oleh guru saat menerapkan pola hidup sehat di SDN 064994 Medan adalah masih dijumpai siswa yang memiliki tingkat kesadaran rendah dalam menerapkan pola hidup sehat terkadang masih ada yang tidak melaksanakan oleh siswa di SDN 064994 Medan, tetapi guru juga tetap memberikan perhatian khusus untuk siswa yang menjaga kesehatan maupun juga kebersihan. Hal itu dikarenakan siswa tidak mendapat ajaran dari rumah. Guru tidak pernah berhenti untuk mengingatkan dan juga edukasi dengan memberikan contoh nyata dengan mengadakan lomba kebersihan kelas ataupun sarapan bersama dengan teman sekelas.

b. Dukungan Orangtua

Keterlibatan dengan para orangtua tentu saja sangat diperlukan dalam penerapan pola hidup sehat kepada siswa SDN 064994 Medan. Partisipasi orangtua sangat perlu dilibatkan pada saat dirumah agar daapt mengawasi pola makan ataupun kebiasaan hidup sehat siswa di SDn 064994 Medan. Berdasarkan hasil observasi strategi guru di SDN 064994 Medan ada beberapa kelas yang mengajak siswa-siswa untuk melaksanakan sarapan bersama dengan tujuan agar orangtua membiasakan membeawa bekal sehat dari rumah.

c. Keterbatasan Sarana

Pelaksanaan pola hidup sehat membutuhkan sarana yang menjadi penunjang jalannya strategi ini. Agar mencapai tujuan yang efisien maka sarana dan prasarana merupakan salah satu aspek yang penting. SDN 064994 Medan memiliki kekurangan wastafel yang digunakan untuk mencuci tangan dikarenakan jumlah wastafel yang tersedia tidak sebanding dengan jumlah siswa yang ada di SDN 064994 Medan ini. Sehingga seringkali terjadi antrian panjang jika saat para siswa ingin menggunakan fasilitas ini. Kepala sekolah SDN 064994 Medan sudah berusaha untuk mengadakan rapat dengan para komite seklah. Untuk menghadapi permasalahan ini pihak sekolah sementara hanya bisa memaksimalkan saran yang sudah tersedia.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian di SDN 064994 Medan, diperoleh kesimpulan bahwa: (1) Kondisi sekolah mendukung penerapan pola hidup sehat melalui lingkungan yang bersih, program gotong royong, Jumat bersih, dan jadwal piket harian. Sekolah juga menyediakan fasilitas kesehatan seperti tempat sampah, wastafel cuci tangan, serta pemeriksaan rutin dari Puskesmas setiap tiga bulan. (2). Strategi guru dalam mengajarkan pola hidup sehat dilakukan melalui pendekatan kontekstual yang mengaitkan materi dengan kehidupan sehari-hari siswa. Guru menggunakan metode bervariasi seperti cerita, diskusi kelompok, dan penanaman karakter. Meski demikian, masih ada sebagian siswa yang belum konsisten menerapkan pola hidup sehat karena kurangnya dukungan dan pembiasaan dari orang tua. (3). Hambatan yang dihadapi meliputi rendahnya kesadaran sebagian siswa terhadap kebersihan dan kesehatan, kurangnya peran orang tua dalam membimbing anak di rumah, serta keterbatasan fasilitas seperti wastafel yang menyebabkan antrean panjang. Sekolah telah berupaya mengatasinya dengan melibatkan komite untuk menambah sarana dan mengoptimalkan fasilitas yang ada.

Daftar Pustaka

- Agustina Olo Asa, Swito Prastiwi, A. S. (2018). Hubungan Pengetahuan Anak Tentang Pola Hidup Sehat Dengan Kejadian Diare Pada Anak Sekolah Dasar di SDN Merjosari 2 KECAMATAN LOWOKWARU KOTA MALANG. 3, 358–368.
- Harahap, N. (2018). Pengaruh Kebersihan Lingkungan Sekolah Terhadap Motivasi Belajar Siswa pada Pembelajaran IPA di SDN 101751. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Dasar 2018, 181–189.
- Haudi. (2021). Strategi Pembelajaran (Hadion Wijoyo (ed.); Pertama, Nomor April).
- Ismail, M. J. (2021). Pendidikan Karakter Peduli Lingkungan Dan Menjaga Kebersihan Di Sekolah. *Guru Tua : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 4(1), 59–68. <https://doi.org/10.31970/gurutua.v4i1.67>
- Moleong, Lexy J. 2017. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Rahmah Muthia, 2018. (2018). Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah dasar. 2(2), 89–95.
- Ramadhan, Muhammad. 2021. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Salim. 2020. Metodologi Penelitian Kualitatif: Konsep, Praktik, dan Analisa Data. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9(2), 141–147.
- Sugiyono. 2021. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sylvia, I Luh Agnes, dkk. (2021). Guru Hebat di Era Milenial (Jenri Ambarita (ed.); Pertama). CV. Adanu Abimata.