BUDAYA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR UNTUK MEMBANGUN GENERSI MUDA YANG BERKARAKTER

Taryatman

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa
E-mail: taryatman1039@gmail.com

Abstract: *To developing character of young people can apply a few indicators of clean and healthy behaviours in school, that: 1) washing hands with water and soap, 2) taking the food of healthy, 3) use latrines clean and healthy, 4) regular exercise and measurable, 5) not smoking, 6) throw garbage into the dumpster disaggregated, 7) eradicating wiggler, 8) weigh and measure height, 9) maintaining the hair so clean and neat, 10) clean and neatly dressed, 11) maintaining the nail to keep it short and clean. Each indicator of healthy behaviour and clean there is values characters such as of discipline, healthy life, love and care for the environment.*

Keywords: *Clean and healthy behaviours, developing character*

Saat ini masyarakat harus mempunyai kepedulian terhadap kesehatan yang ada di dalam maupun yang ada di luar dirinya (lingkungannya sekitar). Masyarakat diharapkan mampu berperan sebagai pelaku pembangunan kesehatan dalam menjaga, memelihara, dan meningkatkan derajat kesehatannya sendiri serta berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa “Kesehatan Sekolah” diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis sehingga diharapkan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah keadaan individu dalam rumah tangga (keluarga) masyarakat Indonesia telah melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam rangka, mencegah timbulnya penyakit, menanggulangi penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain, meningkatkan derajat kesehatan, memanfaatkan pelayanan kesehatan, mengembangkan, dan menyelenggarakan upaya kesehatan bersumber masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok masyarakat sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. 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. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan bagian dari pelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi berdasarkan kurikulum di Sekolah Dasar.

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Depkes RI, 2007).

Tujuan dan Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah mempunyai tujuan yakni:
 - a. Tujuan Umum: Memperdayakan setiap peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tau, mau, dan mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan dengan menerapkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat.
 - b. Tujuan Khusus
 - 1) Meningkatkan pengetahuan tentang PHBS bagi setiap peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah.

- 2) Meningkatkan peran serta aktif setiap peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah ber PHBS di sekolah.
 - 3) Memandirikan setiap peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah ber PHBS.
2. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat PHBS di Sekolah
- a. Manfaat bagi peserta didik
 - 1) Meningkatkan kesehatannya dan tidak mudah sakit
 - 2) Meningkatkan semangat belajar
 - 3) Meningkatkan produktivitas belajar
 - 4) Menurunkan angka absensi karena sakit
 - b. Manfaat bagi warga sekolah
 - 1) Meningkatnya semangat belajar peserta didik berdampak positif terhadap pencapaian target dan tujuan
 - 4) Menurunnya biaya kesehatan yang harus dikeluarkan oleh orangtua
 - 3) Meningkatnya citra sekolah yang positif
 - c. Manfaat bagi sekolah
 - 1) Adanya bimbingan teknis pelaksanaan pembinaan PHBS di sekolah
 - 2) Adanya dukungan buku pedoman dan media promosi PHBS di sekolah
 - d. Manfaat bagi masyarakat
 - 1) Mempunyai lingkungan sekolah yang sehat
 - 2) Dapat mencontoh perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh sekolah

Pembentukan Karakter

Pemerintah melalui UU no 20 tahun 2003 pasal 3 menyebutkan pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter bangsa yang bermartabat. Ada 9 pilar pendidikan berkarakter, diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Cinta Tuhan dan segenap ciptaannya
2. Tanggung jawab, kedisiplinan dan kemandirian
3. Kejujuran /amanah dan kearifan
4. Hormat dan santun
5. Dermawan, suka menolong dan gotong royong/ kerjasama
6. Percaya diri, kreatif dan bekerja kerja
7. Kepemimpinan dan keadilan
8. Baik dan rendah hati
9. Toleransi kedamaian dan kesatuan

Karakter bangsa merupakan aspek penting dari pembentukan kualitas sumber daya manusia karena kualitas karakter bangsa menentukan kemajuan suatu bangsa dan negara. Peningkatan kualitas sumber daya manusia dapat ditempuh melalui perbaikan sistem pendidikan yang mengarah

pada pembentukan karakter siswa sejak tingkat pra sekolah sampai perguruan tinggi. Pembentukan karakter sebagai upaya meningkatkan perilaku individu dilaksanakan secara berkesinambungan yang melibatkan aspek *knowledge*, *feeling* dan *acting* (Tadkiroatun Musfiroh, 2008: 31).

Tadkiroatun Musfiroh juga menjelaskan bahwa karakter mengacu pada serangkaian sikap perilaku (*behaviour*), motivasi (*motivations*), dan ketrampilan (*skills*), maksudnya bahwa pendidikan karakter adalah usaha yang sengaja dilakukan untuk membantu masyarakat, memahami perilaku orang lain, peduli dan bertindak serta memiliki ketrampilan atas nilai-nilai etika. Sejalan dengan pendapat tersebut, Darmiyati Zuchdi (2008: 39) menjelaskan bahwa pendidikan karakter dimaksudkan untuk mengajarkan nilai-nilai tradisional tertentu yang diterima secara luas sebagai landasan perilaku yang baik dan bertanggung jawab. Nilai-nilai ini digambarkan sebagai perilaku moral, proses pembelajaran karakter lebih diarahkan pada aspek pengetahuan, ketrampilan dan perilaku seperti yang diungkapkan oleh Barth (1990: 254) terdapat tiga aspek dalam pembelajaran yang harus dicapai yaitu: *a) knowledge, which is a body of fact and principles; b) skill, which is acquiring an ability through experience or training; c) attitude, which is one's opinion, feeling or mental set as demonstrated by one's action.*

Karakter dapat dimaknai sebagai nilai dasar yang membangun pribadi seseorang, terbentuk baik karena pengaruh hereditas maupun pengaruh lingkungan, yang membedakannya dengan orang lain, serta diwujudkan dalam sikap dan perilakunya dalam kehidupan sehari-hari. Karakter juga dimaknai sebagai cara berpikir dan berperilaku yang khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara. Individu yang berkarakter baik adalah individu yang dapat membuat keputusan dan sikap bertanggungjawabkan setiap akibat dari keputusannya.

Karakter yang dipahami mempunyai tiga komponen saling berhubungan yaitu pengetahuan moral, perasaan moral, dan perilaku moral. Karakter yang baik terdiri dari pengetahuan yang baik, menginginkan yang baik dan melakukan kebiasaan yang baik pula dari pikiran, kebiasaan, dan tindakan.

Lickona (1992: 53) mendefinisikan tiga komponen dalam membentuk karakter yang baik. Aspek dari tiga komponen karakter adalah: *Moral knowing* yaitu 1) kesadaran moral (*moral awarenees*), 2) mengetahui nilai moral (*knowing*

moral values), 3) *perspective taking*, 4) penalaran moral (*moral reasoning*) 5) membuat keputusan (*decision making*) 6) pengetahuan diri (*self knowledge*). Unsur *moral knowing* mengisi ranah kognitif siswa. *Moral feeling*, enam hal yang merupakan aspek dari emosi yang harus mampu dirasakan oleh seseorang untuk menjadi manusia berkarakter yaitu: 1) nurani (*conscience*), 2) penghargaan diri (*self esteem*), 3) empati (*empathy*), 4) cinta kebaikan, kasih sayang (*loving the good*), 5) kontrol diri (*self control*), dan 6) kerendahan hati (*humility*). *Moral actions* merupakan perbuatan atau tindakan moral dari dua komponen karakter lainnya. Untuk memahami apa yang mendorong seseorang untuk berbuat (*act morally*) maka harus dilihat tiga aspek lain dari karakter yaitu kompetensi (*competence*), keinginan (*will*), dan kebiasaan (*habit*).

Dapat disimpulkan bahwa untuk mengembangkan karakter melalui tahap pengetahuan (*knowing*), kemudian berbuat (*acting*), menuju kebiasaan (*habit*) dimaksudkan bahwa karakter tidak sebatas pada pengetahuan saja, akan tetapi perlu ada perlakuan dan kebiasaan untuk berbuat sehingga membentuk karakter yang baik. Karena pendidikan karakter merupakan proses untuk membentuk, menumbuhkan, mengembangkan dan mendewasakan kepribadian anak menjadi pribadi yang bijaksana dan bertanggung jawab melalui pembiasaan-pembiasaan pikiran, hati dan tindakan secara berkesinambungan yang hasilnya dapat terlihat dalam tindakan nyata sehari-hari baik di sekolah maupun di masyarakat.

Dalam membentuk, menumbuhkan, mengembangkan, dan mendewasakan karakter dan kepribadian anak, dapat dilakukan melalui pola perilaku hidup bersih dan sehat melalui 11 indikator PHBS di lingkungan sekolah agar anak dapat menunjukkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam tindakan nyata sehari-hari.

Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Sebagai Proses Pembentukan Karakter

Indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah antara lain sebagai berikut.

1. Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Memakai Sabun

Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun telah lama diketahui oleh masyarakat umum bahwa mencuci tangan merupakan salah satu cara pencegahan dan

perlindungan diri terhadap kuman penyakit. Guru, peserta didik, dan masyarakat sekolah selalu mencuci tangan sebelum makan, sesudah buang air besar/sesudah buang air kecil, sesudah beraktivitas, dan atau setiap kali tangan kotor dengan memakai sabun dan air bersih yang mengalir. Air bersih yang mengalir akan membuang kuman-kuman yang ada pada tangan yang kotor, sedangkan sabun selain membersihkan kotoran juga dapat membunuh kuman yang ada di tangan. Mencuci tangan menggunakan sabun ketika sebelum dan sesudah makan. Setelah buang air kecil (BAK) dan buang air besar (BAB) serta sebelum dan setelah melakukan pekerjaan akan sangat efektif menjaga kesehatan tubuh serta mencegah penyebaran penyakit melalui virus dan bakteri yang tak tampak oleh mata menempel di tangan. Manfaat cuci tangan antara lain; a) Membersihkan tangan, b) Membunuh virus dan bakteri penyebab penyakit yang menempel di tangan dan c) Mencegah penularan penyakit. Untuk menunjang kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah haruslah tersedia kran cuci tangan, sabun dan handuk sebagai sarana cuci tangan bagi guru dan peserta didik. Dengan adanya sarana mencuci tangan serta gencarnya penyuluhan pentingnya mencuci tangan akan membuat guru dan peserta didik terbiasa dan sadar akan pentingnya melakukan cuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun. Mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun melatih nilai karakter disiplin.

2. Mengonsumsi Jajanan Sehat dari Kantin Sekolah

Mengonsumsi makanan sehat merupakan suatu keharusan, terutama bagi anak usia sekolah yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Makanan sehat yang mengandung banyak zat gizi sangat diperlukan oleh tubuh mereka. Kandungan karbohidrat, protein, vitamin dan mineral serta serat yang cukup dapat membantu tumbuh kembang anak usia sekolah lebih optimal. Warga sekolah terutama peserta didik harus lebih selektif lagi dalam memilih jajanan yang sehat, hal ini menjadi pekerjaan rumah untuk para orang tua dan guru untuk memberikan pengetahuan kepada anak untuk memilih jajanan yang sehat ketika di kantin sekolah. Alangkah baiknya jikalau para orang tua membuatkan bekal untuk anak

sehingga anak tidak perlu jajan makanan yang tidak diketahui bahan dan proses pembuatannya. Untuk mendukung kegiatan berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah haruslah terdapat kantin yang memenuhi syarat kesehatan, adanya pembinaan dan komitmen dari kepala sekolah dan guru terhadap pengelola kantin sekolah. Hal itu merupakan hal yang sangat diperlukan agar pengelola kantin sekolah dapat menyediakan lebih banyak jajanan yang bersih dan sehat, sehingga membuat tubuh sehat dan kuat, angka absensi peserta didik menurun, dan proses belajar berjalan dengan baik. Mengonsumsi makanan sehat merupakan bagian dari nilai karakter hidup sehat.

3. Menggunakan Jamban yang Bersih dan Sehat

Kebersihan jamban mutlak diperlukan untuk mencegah penularan bakteri dan virus penyebab penyakit diantara warga sekolah yang menggunakannya. Selain kebersihan dari jamban, daya tahan tubuh pengguna juga menjadi faktor penentu penularan penyakit. Sehingga diperlukan jamban yang memenuhi syarat jamban sehat. Syarat jamban sehat diantaranya; a) Tidak mengkontaminasi tempat penampungan air, b) Tidak terjadi kontak antara manusia dan tinja, c) Hasil buangan tinja tidak menimbulkan bau, d) Cukup pencahayaan, e) Cukup ventilasi, f) Cukup air, g) Cukup luas, h) Lantai kedap air, i) Konstruksi jamban dibuat dengan baik sehingga aman bagi penggunaannya dan j) Tersedia alat-alat pembersih. Untuk mendukung kegiatan PHBS, di sekolah haruslah tersedia jamban yang memenuhi syarat kesehatan serta memiliki sarana alat pembersih. Jamban yang bersih dan tidak berbau selain menunjukkan kebersihan juga membuat angka penularan bakteri dan kuman penyebab penyakit menjadi berkurang. Sekolah diharapkan menyediakan jamban yang memenuhi syarat kesehatan dalam jumlah yang cukup untuk seluruh peserta didik serta terpisah antara peserta didik laki-laki dan perempuan. Dengan menjaga kebersihan jamban merupakan bagian dari nilai karakter karakter hidup sehat.

4. Berolahraga Teratur dan Terukur

Olahraga adalah aktifitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Berolahraga selain membuat badan bugar dan sehat juga dapat membuat sistem kekebalan tubuh terhadap bakteri dan virus penyebab penyakit meningkat,

sehingga dengan berolahraga diharapkan dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan bagi pelakunya. Berolahraga hendaknya teratur dengan jadwal yang telah terukur sesuai dengan kemampuan pelakunya. Dengan berolahraga secara teratur tubuh akan terbiasa dengan kegiatan tersebut sehingga tidak terjadi kekakuan otot. Peserta didik, guru, dan masyarakat sekolah lainnya melakukan olahraga/aktivitas fisik secara teratur minimal tiga kali seminggu selang sehari. Olahraga dapat dilakukan di halaman secara bersama-sama, di ruangan olahraga khusus (bila tersedia), dan juga di ruangan kerja bagi guru/karyawan sekolah berupa senam ringan dikala istirahat sejenak dari kesibukan kerja. Sekolah diharapkan membuat jadwal teratur untuk berolahraga bersama serta menyediakan alat/sarana untuk berolahraga. Untuk menunjang kegiatan PHBS di sekolah, hendaknya terdapat jadwal rutin olahraga bagi para peserta didik dilengkapi dengan sarana peralatan olahraga yang mendukung serta perlu adanya penyuluhan PHBS di sekolah dan di dalam materi pelajaran olahraga. Dengan berolahraga yang teratur dan terukur dapat menerapkan nilai karakter disiplin.

5. Tidak Merokok di Sekolah

Merokok merupakan kegiatan menghisap asap rokok kedalam tubuh dan menghembuskannya ke udara. Rokok adalah benda yang berbentuk silinder dari kertas dan memiliki ukuran panjang antara 70 hingga 120 mm dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun tembakau yang telah dipotong kasar. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihisap oleh mulut melalui ujung lainnya. Peserta didik, guru, dan masyarakat sekolah tidak merokok di lingkungan sekolah. Merokok berbahaya bagi kesehatan perokok dan orang yang berada di sekitar perokok. Dalam satu batang rokok yang diisap akan dikeluarkan 4000 bahan kimia berbahaya diantaranya; a) Karbon monoksida (CO) zat yang sering ditemukan pada asap kendaraan bermotor ini mampu mengikatkan dirinya pada hemoglobin dalam darah secara permanen sehingga menghalangi penyediaan oksigen ke tubuh. Hal tersebut dapat membuat Anda cepat lelah. b) Tar, ketika merokok kandungan tar di dalam rokok akan ikut terhisap. Zat ini akan mengendap di paru dan berdampak negatif pada kinerja rambut kecil yang melapisi paru. Padahal rambut tersebut memiliki fungsi untuk membersihkan kuman dan

hal lainnya keluar dari paru. c) Nikotin, menyebabkan ketagihan dan kerusakan jantung serta pembuluh darah. Untuk mendukung kegiatan PHBS di sekolah, tidak ada rokok, asbak dan abu serta puntung rokok dilingkungan sekolah. Sekolah diharapkan membuat peraturan dilarang merokok di lingkungan sekolah. Peserta didik/guru/masyarakat sekolah bisa saling mengawasi diantara mereka untuk tidak merokok di lingkungan sekolah dan diharapkan mengembangkan kawasan tanpa rokok/kawasan bebas asap rokok. Dengan adanya peraturan dan sanksi merupakan indikator yang harus dicapai dalam rangka mensukseskan kegiatan ber-PHBS. Nilai karakter yang dapat diterapkan melalui indikator ini adalah nilai karakter hidup sehat.

6. Membuang Sampah ke Tempat Sampah yang Terpilah

Sampah merupakan material sisa yang tidak diinginkan setelah berakhirnya suatu proses. Sampah merupakan media menumpuknya bakteri dan virus penyebab penyakit. Peserta didik/guru/masyarakat sekolah membuang sampah ke tempat sampah yang tersedia. Sekolah sebaiknya menyediakan tempat sampah yang terpilah antara sampah organik, non-organik, dan sampah bahan berbahaya. Sampah selain kotor dan tidak sedap dipandang juga mengandung berbagai kuman penyakit. Membiasakan membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu peserta didik/guru/masyarakat sekolah terhindar dari berbagai kuman penyakit. Membuang sampah pada tempatnya merupakan perbuatan baik yang positif yang harus dijadikan sebagai suatu kebiasaan sehari-hari agar dapat menjadi teladan bagi orang lain. Dengan membuang sampah pada tempatnya nilai karakter yang dapat dikembangkan adalah nilai karakter cinta lingkungan dan disiplin.

7. Memberantas Jentik Nyamuk

Upaya untuk memberantas jentik di lingkungan sekolah yang dibuktikan dengan tidak ditemukan jentik nyamuk pada: tempat-tempat penampungan air, bak mandi, gentong air, vas bunga, pot bunga/ alas pot bunga, wadah pembuangan air dispenser, wadah pembuangan air kulkas, dan barang-barang bekas/tempat yang bisa menampung air yang ada di sekolah. Memberantas jentik di lingkungan sekolah dilakukan dengan pemberantasan sarang nyamuk

(PSN) melalui kegiatan: menguras dan menutup tempat-tempat penampungan air, mengubur barang-barang bekas, dan menghindari gigitan nyamuk. Dengan lingkungan bebas jentik diharapkan dapat mencegah terkena penyakit akibat gigitan nyamuk seperti demam berdarah, cikungunya, malaria, dan kaki gajah. Sekolah diharapkan dapat membuat pengaturan untuk melaksanakan PSN minimal satu minggu sekali. Nilai karakter yang dapat dikembangkan melalui indikator ini adalah hidup sehat.

8. Menimbang Berat Badan dan Mengukur Tinggi Badan

Berat badan adalah ukuran tubuh dalam sisi beratnya yang ditimbang dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Tinggi badan adalah ukuran tubuh dalam sisi tingginya yang diukur dalam keadaan berpakaian minimal tanpa perlengkapan apapun. Pertumbuhan dan perkembangan anak di usia sekolah sangatlah pesat, sehingga diperlukan pencatatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh secara rutin. Beberapa hal yang mempengaruhi berat badan dan tinggi badan diantaranya adalah makanan dan minuman. Dalam sehari tubuh manusia membutuhkan gizi lengkap seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral. Peserta didik ditimbang berat badan dan diukur tinggi badan setiap 6 bulan agar diketahui tingkat pertumbuhannya. Hasil penimbangan dan pengukuran dibandingkan dengan standar berat badan dan tinggi badan sehingga diketahui apakah pertumbuhan peserta didik normal atau tidak normal. Untuk mendukung kegiatan PHBS, di sekolah hendaknya terdapat jadwal menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan serta sekolah harus memiliki sarana untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan. Dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan secara rutin nilai karakter yang dapat dikembangkan adalah disiplin.

9. Memelihara Rambut Agar Bersih dan Rapi

Mencuci rambut secara teratur dan menyisirnya sehingga terlihat rapi. Rambut yang bersih adalah rambut yang tidak kusam, tidak berbau, dan tidak berketu. Memeriksa kebersihan dan kerapian rambut dapat dilakukan oleh guru minimal seminggu sekali. Peserta didik diarahkan untuk memotong rambut minimal 1 bulan sekali, jika terdapat peserta didik yang berambut

panjang untuk anak laki-laki maka guru bertugas memotong dan merapikan rambut. Nilai karakter yang dapat dikembangkan melalui indikator ini adalah disiplin.

10. Memakai Pakaian Bersih dan Rapih

Pakaian bersih dan rapih yaitu pakaian yang tidak kotor, tidak berbau, dan tidak kusam yang diperoleh dengan mencuci baju setelah dipakai dan dirapikan dengan disetrika. Memeriksa baju yang dipakai peserta didik dapat dilakukan oleh guru setiap hari sebelum pelajaran dimulai dan sesudah pelajaran selesai. Sebaiknya pihak sekolah mempunyai aturan tentang pakaian yang dikenakan oleh peserta didik, bagi anak laki-laki baju dimasukkan, memakai ikat pinggang, dan memakai kaos kaki. Dengan memakai pakaian bersih dan rapih merupakan nilai karakter yang dapat dikembangkan adalah disiplin.

11. Memelihara Kuku Agar Selalu Pendek dan Bersih

Memotong kuku sebatas ujung jari tangan secara teratur dan membersihkannya sehingga tidak hitam/kotor. Memeriksa kuku secara rutin dapat dilakukan oleh guru minimal seminggu sekali sebelum memulai pelajaran. Jika didapati ada peserta didik yang berkuku panjang, guru mempunyai tugas untuk memotong dan merapikannya. Dengan memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih nilai karakter yang dapat dikembangkan adalah nilai karakter hidup sehat.

PENUTUP

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 di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Manfaat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah antara lain: Terciptanya sekolah yang bersih dan sehat sehingga peserta didik, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit, meningkatnya semangat proses belajar-mengajar yang berdampak pada prestasi belajar peserta didik, citra sekolah sebagai institusi pendidikan semakin meningkat

sehingga mampu menarik minat orang tua (masyarakat) untuk menyekolahkan anaknya di sekolah tersebut, meningkatnya citra pemerintah daerah di bidang pendidikan, dan menjadi percontohan sekolah sehat bagi daerah lain.

Dalam membentuk karakter generasi muda, melalui peserta didik di sekolah dasar dapat diterapkan beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yaitu: 1) mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, 2) mengkonsumsi jajanan sehat dari kantin sekolah, 3) menggunakan jamban yang bersih dan sehat, 4) berolahraga teratur dan terukur, 5) tidak merokok di sekolah, 6) membuang sampah ke tempat sampah yang terpilah, 7) memberantas jentik nyamuk, 8) menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, 9) memelihara rambut agar bersih dan rapih, 10) memakai pakaian bersih dan rapih, dan 11) memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih, yang masing-masing indikator perilaku hidup sehat dan bersih mempunyai nilai-nilai karakter yang berbeda seperti nilai karakter disiplin, hidup sehat, cinta dan peduli lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barth, James. L. (1990). *Methods of instruction in social studies education*. New York: University Press of America.
- Darmiyati Zuhdi. (2008). *Humanisasi pendidikan: menemukan kembali pendidikan yang manusiawi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Depkes RI.(2007). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lickona, T. (1992). *Educating for character, how our schools can teach respect, respect and responsibility*. New York: Bantam Books.
- Tadkiratun Musfiroh. (2008). *Character building*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3 Tentang pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk karakter bangsa yang bermartabat.
- Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan.