

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Tinjauan tentang Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)**

###### **a. Pengertian Perilaku**

Perilaku ialah sebuah kebiasaan sikap atau tindakan yang dilakukan selama melakukan kegiatan tertentu atau aktivitas tertentu yang dipengaruhi oleh pengetahuan, pengalaman dan kebiasaan serta bisa diamati secara langsung. Perilaku manusia adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat jelas. Aktivitas itu meliputi berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan lain sebagainya.<sup>21</sup> Perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Ada dua jenis respons yaitu *respondent respons* dan *operant respons*. *Respondent respons* ialah respon yang ditimbulkan oleh rangsangan tertentu. Stimulus atau rangsangan ini menimbulkan respons-respons yang relatif tetap. Misalnya makanan lezat yang menimbulkan keinginan untuk makan, cahaya terang menyebabkan mata tertutup. *Operant respons*

---

<sup>21</sup> Soekijo Notoadmojo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hal. 114

ialah respons yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu. Perangsang ini akan memperkuat suatu perilaku yang telah dilakukan.<sup>22</sup>

Perilaku dapat disebut sebagai suatu kegiatan yang mempunyai cakupan yang luas yaitu berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian, dan lain sebagainya. Selain itu, kegiatan internal seperti berfikir, persepsi dan emosi termasuk dalam perilaku manusia. Perilaku merupakan faktor terbesar kedua setelah faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat.<sup>23</sup> Manusia mempunyai alasan dalam bertindak pada setiap perilakunya, hal ini sesuai dengan teori tindakan yang menyatakan bahwa perilaku manusia dipengaruhi oleh sikap yang spesifik terhadap sesuatu melalui suatu proses dalam mengambil keputusan yang tepat. Perilaku manusia dapat dipengaruhi oleh norma-norma subjektif yaitu suatu keyakinan tentang orang lain inginkan pada apa yang telah kita perbuat. Sikap terhadap perilaku dan norma-norma subjektif, berperan untuk membentuk suatu niat dalam berperilaku tertentu.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Ahmad Kholid, *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hal. 17

<sup>23</sup> Hana Utami, *Teori dan pengukuran, Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2010), hal. 53

<sup>24</sup> Asti Nurlaela, *Peranan Lingkungan Sebagai Sumber Pembelajaran Geografi dalam Menumbuhkan Sikap dan Perilaku Keruangan Peserta Didik*, Jurnal Gea Vol. 14 No. 1, 2014, hal. 43

Perilaku dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:<sup>25</sup>

1) Perilaku Tertutup (*covert behavior*)

Perilaku tertutup ialah respons atau reaksi terhadap respons (stimulus) yang masih terbatas pada perhatian, persepsi pengetahuan dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk perilaku tertutup adalah pengetahuan dan sikap. Misalnya seorang peserta didik tahu manfaat mencuci tangan sebelum makan sangat bermanfaat bagi kebersihan dan kesehatan tubuh, namun perilaku tersebut masih sering ditinggalkan.

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Perilaku terbuka ialah respons atau reaksi terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka, respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktik, perilaku yang dapat diamati atau dapat di observasi. Misalnya seorang peserta didik mengetahui manfaat dari mencuci tangan sebelum makan dan secara sadar sudah melakukannya dengan baik dan benar.

---

<sup>25</sup> Soekijo Notoatmojo, *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hal. 134

Pendapat mengenai perilaku dapat disimpulkan yaitu segala bentuk aktivitas pada seseorang yang tidak muncul dengan sendirinya, melainkan sebagai hasil dari adanya stimulus atau pengaruh yang didapatkan oleh seseorang tersebut. Aktivitas yang muncul dari seseorang tersebut dapat dipengaruhi oleh tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya.

#### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku**

Perilaku hidup bersih dan sehat dapat terbentuk dengan berbagai pengaruh atau rangsangan yang berupa pengetahuan, sikap, pengalaman, keyakinan, sosial budaya, sarana fisik, pengaruh atau rangsangan yang bersifat internal. Perilaku hidup bersih dan sehat dapat diklasifikasikan menjadi beberapa faktor antara lain:<sup>26</sup>

##### 1) Faktor Predisposisi (*predisposing factor*)

Faktor predisposing merupakan faktor internal yang terdapat pada diri seseorang maupun masyarakat yang dapat mempermudah seseorang dalam berperilaku seperti pengetahuan, sikap kepercayaan, nilai-nilai dan budaya. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku salah satunya yaitu pengetahuan. Pengetahuan dapat disebut sebagai domain terpenting dalam membentuk tindakan seseorang atau *over behavior*.

---

<sup>26</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Kesehatan Masyarakat*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hal. 139

## 2) Faktor pendukung (*enabling factor*)

Faktor pendukung ini terwujud dalam lingkungan fisik, tersedia atau tidaknya fasilitas atau sarana prasarana kesehatan, misal adanya puskesmas, peralatan yang steril, beberapa obat-obatan dan sebagainya. Pengetahuan dan sikap belum menjamin terjadinya perilaku, perlunya sarana dan fasilitas yang ada memungkinkan atau mendukung perilaku tersebut. Sarana dan prasarana maupun fasilitas pelayanan kesehatan harus terakses agar masyarakat mempunyai perilaku hidup sehat dan dapat terwujudnya kesehatan masyarakat.

## 3) Faktor pendorong (*reinforcing factor*)

Faktor pendorong dapat terwujud dalam sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain, yang merupakan kelompok dari perilaku masyarakat.

Faktor-faktor perilaku terdiri dari dua faktor yaitu faktor biologis dan faktor sosiopsikologis.<sup>27</sup>

### 1) Faktor Biologis

Faktor biologis dapat disebut sebagai warisan biologis pada seseorang yang menentukan perilaku yang ada pada dirinya, dapat diawali dari struktur DNA yaitu tempat

---

<sup>27</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung, Remaja Karya, 1986), hal. 42

menyimpan seluruh memori warisan biologis sampai dengan munculnya suatu aliran baru yang memandang segala kegiatan manusia, termasuk agama, kebudayaan, dan moral. Sistem genetis dapat diambil contoh yaitu dapat mempengaruhi kecerdasan, juga kemampuan sensasi dan emosi. Sistem saraf yaitu dapat mengatur kinerja otak dan proses mengelola informasi dalam jiwa seseorang. Sistem hormonal yang dapat mempengaruhi mekanisme biologis dan juga proses psikologis.

## 2) Faktor sosiopsikologis

Manusia ialah makhluk sosial, artinya dari proses sosial inilah dapat diperoleh beberapa karakteristik yang dapat mempengaruhi perilaku manusia. Ada tiga komponen karakteristik yang mempengaruhi perilaku manusia antara lain:

### a) Komponen Afektif

Komponen afektif adalah aspek emosional dari faktor sosiopsikologis. Komponen afektif terdiri dari:

#### 1. Motif sosiogenis

Motif sosiogenis dapat disebut sebagai motif sekunder yaitu lawan dari motif primer (motif biologis). Motif ini berperan dalam membentuk dan menentukan perilaku sosial. Klasifikasi motif

sosiogenis antara lain yaitu keinginan memperoleh pengalaman yang baru, keinginan dalam mendapat respons, keinginan akan pengakuan, keinginan akan rasa aman.

## 2. Sikap

Sikap ialah suatu respon yang muncul dari seseorang terhadap objek yang kemudian memunculkan suatu perilaku terhadap objek tersebut dengan menggunakan suatu cara tertentu.<sup>28</sup> Sikap sebagai konsep paling penting dalam psikologi sosial dan banyak didefinisikan.

## 3. Emosi

Emosi merupakan suatu keadaan yang kompleks dari organisme dengan ciri adanya perasaan disertai dengan perubahan pada organ tubuh yang sifatnya luas, biasanya ditambahi dengan perasaan yang kuat dan mengarah pada tingkah laku dan berhubungan dengan kondisi tubuh, denyut jantung, sirkulasi darah, pernafasan, dapat diekspresikan dengan keadaan tersenyum, tertawa, menangis, dapat

---

<sup>28</sup> Saifudin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hal. 3

merasakan sesuatu seperti merasa senang maupun kecewa.<sup>29</sup>

b) **Komponen Kognitif**

Komponen kognitif ialah komponen tentang kepercayaan dan berkaitan dengan apa yang diketahui manusia. Kepercayaan berarti keyakinan bahwa sesuatu itu benar atau salah berdasarkan pada bukti, sugesti otoritas, pengalaman, atau intuisi.

c) **Komponen Konotatif**

Komponen konotatif ialah komponen yang berhubungan dengan kebiasaan dan kemauan.

**c. Pengertian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.<sup>30</sup> Perilaku hidup bersih dan sehat adalah suatu respon seseorang (organism) terhadap stimulus obyek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta

---

<sup>29</sup> Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1993)

<sup>30</sup> Lily S, Sulistyowati, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011), hal. 7

lingkungan.<sup>31</sup> Perilaku kesehatan dapat diartikan sebagai suatu respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan seseorang seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan. Perilaku sehat dapat disebut sebagai segala kegiatan seseorang, baik itu dapat diamati atau tidak dan berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan pada seseorang.<sup>32</sup> Perilaku hidup bersih dan sehat ialah suatu cerminan pola hidup keluarga yang selalu memperhatikan dan senantiasa menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Segala perilaku kesehatan yang dilaksanakan dengan kesadaran sehingga anggota keluarga dapat mandiri menolong diri pada bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam beberapa kegiatan kesehatan masyarakat.<sup>33</sup>

Perilaku hidup bersih dan sehat ialah segala bentuk perilaku yang dilakukan dengan kesadaran sebagai hasil dari suatu pembelajaran yang menjadikan individu maupun anggota kelompok atau keluarga dapat membantu diri sendiri dalam bidang kesehatan dan juga aktif dalam mewujudkan kesehatan pada masyarakat.<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Ahmad Kholid, *Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hal. 29

<sup>32</sup> Soekijo Notoatmojo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 23

<sup>33</sup> Ratna Julianti, dkk, *Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah*, Jurnal Ilmiah Potensia Vol. 3 No. 2, 2018, hal. 13

<sup>34</sup> Tim Kreatif SPEKTRA, *Suplemen Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Panduan UKS dan Dokter Kecil School Program*, (Jawa Timur: 2008), hal. 2

Perilaku sehat merupakan setiap tindakan yang dapat mempengaruhi peluang secara langsung atau secara jangka panjang semua konsekuensi fisik dan psikologis yang dapat mempengaruhi keadaan fisik untuk menjadi lebih baik lagi. Perilaku sehat menunjukkan atribut pada seseorang mencakup kepercayaan, harapan, motif, nilai dan suatu unsur kognitif lainnya seperti karakteristik kepribadian, termasuk keadaan afektif, emosi dan sifat berupa perilaku nyata, tindakan, kebiasaan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan kondisi sehat dengan suatu perbaikan dan peningkatan kesehatan.<sup>35</sup>

Pendapat mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di atas dapat disimpulkan sebagai suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh tiap-tiap individu maupun sekelompok keluarga dalam usahanya untuk senantiasa menjaga dan memelihara kebersihan lingkungan dan kesehatannya agar mencapai keamanan dan kenyamanan secara jasmani dan rohani juga dapat menolong diri sendiri dan orang lain dalam hal kebersihan dan kesehatan.

Hidup sehat dapat di definisikan sebagai hidup tanpa gangguan fisik maupun nonfisik. Gangguan fisik berupa penyakit-penyakit yang diidap oleh tubuh, sementara gangguan nonfisik yakni menyangkut dengan kesehatan kondisi jiwa, hati, dan pikiran seseorang, dapat diartikan bahwasannya kesehatan meliputi unsur jasmani dan rohani. Banyak dari beberapa orang secara jasmani

---

<sup>35</sup> Rusli Lutan, *Pendidikan Kesehatan*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2000), hal. 14

sangat terlihat baik dan sehat tetapi kondisi rohani mereka sangat memprihatinkan. Cara untuk menjaga tubuh agar tetap sehat yaitu dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat serta senantiasa menjaga imun tubuh yaitu dengan menjaga kebugaran jasmani.<sup>36</sup> Perilaku hidup bersih dan sehat diupayakan mampu mempertahankan dan meningkatkan kesehatan seseorang yaitu dengan memakan makanan dengan menu atau gizi yang seimbang, olahraga secara teratur, tidak merokok, tidak minum minuman keras, tidak menggunakan narkoba, selalu istirahat dengan waktu cukup, selalu mengenalkan pikiran agar tidak stres dan beberapa perilaku lain bersifat positif bagi kesehatan tubuh.

Dimensi perilaku kesehatan dibagi menjadi dua, antara lain.<sup>37</sup>

- 1) *Healthy Behavior* ialah perilaku seseorang untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. *Healthy behavior* dapat disebut sebagai perilaku preventif (Tindakan untuk mencegah dari keadaan sakit dan masalah pada kesehatan lainnya (kecelakaan) dan perilaku promotif (tindakan seseorang untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan tubuhnya) misalnya seperti memakan makanan dengan gizi yang seimbang, melakukan olahraga secara teratur, tidak mengkonsumsi makanan dan minuman yang mengandung

---

<sup>36</sup> Asep Ardiyanto, dkk, *Analisis Perilaku Hidup, Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD, Jendela Olahraga Vol. 05 No. 02, 2020*, hal. 132

<sup>37</sup> Soekidjo Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 24

pengawet buatan, selalu istirahat yang cukup, dan dapat mengendalikan stress.

- 2) *Health Seeking Behavior* ialah perilaku seseorang yang sedang dalam keadaan sakit untuk mendapatkan kesembuhan kesehatannya. *Health seeking behavior* dapat disebut sebagai perilaku kuratif atau *rehabilitative* dengan berbagai aktivitas yang dilakukan seperti mengenali gejala penyakit, tindakan untuk memperoleh kesembuhan dan pemulihan yaitu dengan mengobati diri sendiri atau dengan mengandalkan pelayanan secara tradisional maupun profesional, selalu taat dan patuh pada proses penyembuhan dan pemulihan.

Perilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan pemaparan tersebut di atas, dapat disimpulkan yaitu suatu kegiatan yang dilakukan oleh manusia dengan penuh kesadaran dari pengetahuan yang telah diperoleh untuk dapat mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari dan bisa menolong dirinya sendiri dalam hal kebersihan dan kesehatan.

#### **d. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat**

Perilaku seseorang dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan erat kaitannya dengan respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan, sebagai berikut:

- 1) Berperilaku terhadap makanan dan minuman

Tubuh manusia dapat tumbuh dan berkembang dengan adanya zat-zat yang ada pada makanan yang dikonsumsi. Manusia memerlukan makanan sebagai penunjang aktifitas untuk mendapatkan kondisi tubuh yang baik dan sehat. Seseorang dapat menyediakan dan menghidangkan makanan dengan gizi yang seimbang melalui pengetahuan tentang berperilaku sehat dan pengetahuan tentang gizi yang baik. Minuman yang dikonsumsi oleh seseorang juga harus diperhatikan. Air yang baik untuk diminum adalah air dalam keadaan bersih, tidak berbau, tidak berwarna, dan tidak mengandung zat kimia berbahaya. Saat terjadi pandemi covid-19 manusia memerlukan gizi seimbang sehingga tubuhnya akan tetap sehat dan bugar. Walaupun belum ada makanan yang dapat mencegah penularan covid-19, memakan-makanan dengan gizi yang baik dan seimbang sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam diri manusia dan menurunkan resiko terpapar penyakit kronis dan penyakit infeksi.<sup>38</sup> Cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan imun pada masa pandemi covid-19 yaitu melalui pangan fungsional atau makanan dan minuman yang tidak hanya mencukupi kebutuhan dalam nutrisi tetapi juga meningkatkan kesehatan

---

<sup>38</sup> Dara Maulidini Akbar, Zuhriana Aidha, *Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai pada Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020*, Jurnal Menara Medika Vol. 3 No. 1, 2020, hal. 17

tubuh. Makanan/minuman yang mengandung antioksidan, berserat tinggi, probiotik, prebiotik, dan sinbiotik, makanan/minuman yang mengandung asam lemak tidak jenuh, bahan pangan yang mengandung senyawa bioaktif, bahan pangan berbasis susu, biji-bijian utuh, serta umbi-umbian.<sup>39</sup> Selain itu, tanaman herbal yang memiliki potensi untuk menghambat covid-19 antara lain jahe merah, kunyit, temulawak, jambu biji, cengkeh, bawang putih. Bahan herbal ini memiliki fungsi sebagai imunomodulator dan mengurangi gejala pada orang yang terpapar covid-19.<sup>40</sup>

## 2) Peran dalam berperilaku terhadap kebersihan diri sendiri

Menjaga kebersihan diri sendiri merupakan hal yang wajib untuk dilaksanakan setiap harinya untuk menjaga seseorang tetap dalam keadaan sehat. Tujuan dari menjaga kebersihan diri yaitu agar seseorang tersebut mampu membersihkan dan merawat bagian-bagian tubuh dalam upaya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat.

## 3) Perilaku terhadap kebersihan lingkungan

Manusia hidup dan berada pada suatu lingkungan, misalnya lingkungan rumah, lingkungan sekolah, lingkungan yang

---

<sup>39</sup> Akhmad Mustofa, Nanik Suhartatik, *Meningkatkan Imunitas Tubuh dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 di Karangtaruna Kedunggupit, Sidoharjo, Wonogiri, Jawa Tengah*, Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan Vol. 4 No. 1, 2020, Hal. 327

<sup>40</sup> Ronald Saija dkk, *Pengobatan Alternatif Tradisional untuk Mencegah Penularan Covid-19 Menurut Perspektif Hukum Kekayaan Intelektual di Kota Ambon*, SASI Vol. 27 No. 2, 2020, hal. 178

digunakan untuk melaksanakan suatu aktivitas olahraga. Kesehatan dapat dicapai melalui adanya kebersihan lingkungan yang baik dan sehat. Kondisi kebersihan lingkungan sangat perlu untuk diperrhatikan demi terwujudnya kesehatan yang ingin dicapai. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan merupakan suatu respon seseorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan tubuhnya. Perilaku kesehatan lingkungan antara lain:

- a) Perilaku yang berhubungan dengan adanya air bersih, yaitu berupa komponen, manfaat, dan penggunaan air bersih untuk kepentingan kesehatan.
- b) Perilaku sehubungan dengan pembuangan limbah air kotor, yang mencakup kebersihan pemeliharaan teknik dan penggunaannya.
- c) Perilaku sehubungan dengan limbah, dapat berupa limbah padat dan limbah cair seperti pembuangan sampah dan air limbah, dan dampak dari pembuatan limbah yang tidak baik.
- d) Perilaku yang berhubungan dengan tempat tinggal yang sehat, meliputi adanya ventilasi, pencahayaan, lantai, dan sebagainya.
- e) Perilaku sehubungan dengan pembersihan sarang nyamuk dan sebagainya.

#### 4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit

Perilaku terhadap sakit dan penyakit ialah perilaku manusia dalam merespon baik pasif dan rasa yang ada di dalam maupun di luar dirinya, juga aktif yang dilakukan berhubungan dengan penyakit dan sakit yang dideritanya. Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit terdiri dari:

- a) Perilaku menjaga dan meningkatkan kesehatan
- b) Perilaku untuk mencegah tubuhnya untuk terhindar dari penyakit
- c) Perilaku untuk mencai berbagai cara pengobatan baik itu secara medis maupun alternatif (tradisional)
- d) Perilaku pencegahan kesehatan

Seseorang harus sadar betul arti dari pentingnya menjaga dan meningkatkan kesehatan. Usaha tersebut dibutuhkan manusia untuk selalu berupaya agar mempunyai tubuh yang sehat secara optimal, sehingga dapat mencapai perilaku hidup bersih dan sehat. Manusia harus melaksanakan kegiatan jasmani atau olahraga yang teratur dan menghindari hal-hal kurang bermanfaat agar dapat mencapai kesehatan yang baik. Pada masa pandemi covid-19 salah satu cara yang dapat digunakan untuk mencegah tubuh terpapar virus corona yaitu dengan melakukan berjemur di pagi hari. Meski sinar matahari tidak dapat membunuh virus corona, tetapi kegiatan berjemur ini dapat meningkatkan imunitas tubuh, menguatkan tulang dan otot da

juga dapat memelihara kesehatan mental dan membuat tidur menjadi lebih lelap.<sup>41</sup>

#### **e. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Perilaku hidup bersih dan sehat pada seseorang yaitu untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan agar tidak terpapar penyakit yang menyebabkan sakit pada tubuhnya. perilaku hidup bersih dan sehat mempunyai beberapa indikator yaitu mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir, mengonsumsi makanan atau jajanan yang sehat, melakukan olahraga teratur, memberantas jentik-jentik nyamuk, tidak merokok, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali, dan selalu membuang sampah pada tempatnya.

Indikator PHBS kebersihan seseorang yang diambil sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu mencuci tangan, menjaga kebersihan kuku, kebersihan dalam berpakaian, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan rambut, membuang sampah pada tempatnya, dan mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK di sekolah.

- 1) Mencuci tangan merupakan suatu kegiatan membersihkan tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Mencuci tangan memerlukan beberapa langkah-langkah yang harus dipraktekkan agar tangan lebih bersih dan terhindar dari

---

<sup>41</sup> Elya dkk, *Kebiasaan Cuci Tangan, Berjemur, dan Media Informasi pada Masyarakat Sumatra Selatan Selama Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Media Kesehatan Vol. 13 No. 2, 2020, hal. 60

berbagai virus. Langkah mencuci tangan yang benar ialah sebagai berikut.<sup>42</sup>

- a) Pertama, tuang sabun pada telapak tangan kemudian usap dan gosok kedua tangan secara lembut dan perlahan dengan arah memutar
- b) Kedua, usap dan gosok pada punggung tangan secara bergantian
- c) Ketiga, gosok sela-sela jari tangan sampai terasa bersih
- d) Keempat, bersihkan pada area ujung jari secara bergantian dengan gerakan atau posisi saling mengunci
- e) Kelima, gosok dan putar kedua ibu jari secara bergantian
- f) Keenam, letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok secara perlahan sampai bersih

Seseorang yang tidak membiasakan untuk mencuci tangan sebelum melakukan aktivitas seperti makan dan sebagainya maka dapat mengakibatkan terjangkitnya beberapa penyakit yaitu penyakit diare, infeksi saluran pernapasan, radang paru-paru, dan infeksi cacing, mata, dan kulit. Mencuci tangan dengan sabun bermanfaat untuk menghindari beberapa penyakit.

---

<sup>42</sup> Sumaiyah, dkk, *Sosialisasi Langkah Cuci Tangan yang Benar Guna Mewujudkan Masyarakat Sehat di SMA Negeri 2 Sibolga*, Jurnal Pengabdian UntukMu NegeRI Vol. 3 No. 2, 2019, hal. 130

Kuku perlu untuk dijaga dan dipelihara kesehatannya, karena kuku memberi kekuatan dan perlindungan pada ujung jari. Kuku dengan keadaan pendek dan bersih dan dikatakan sebagai kuku yang sehat. Cara yang paling tepat untuk membersihkan dan menjaga kesehatan kuku yaitu dengan memotong kuku sekurang-kurangnya sekali dalam seminggu, dan ketika memotong tidak terlalu dekat dengan permukaan kulit agar mudah untuk dibersihkan. Kuku cukup dibersihkan dengan menggunakan sabun dan sikat kemudian disiram menggunakan air yang bersih dan mengalir.<sup>43</sup> Seseorang yang mempunyai kuku panjang mempunyai beberapa dampak buruk atau resiko yang akan diperoleh seperti kuku yang panjang dengan tidak sengaja dapat menggores kulit yang sensitif dan menimbulkan luka, kemudian kuku panjang juga akan menyimpan bakteri dan kuman akan mudah pindah ke dalam makanan yang akan dikonsumsi. Bakteri dan kuman yang masuk bersama makanan ke dalam tubuh akan mengakibatkan gangguan pada sistem pencernaan yaitu salah satunya berupa penyakit diare.

2) Kebersihan dalam berpakaian. Seseorang harus menjaga kebersihan dalam berpakaian yaitu dengan cara mengganti pakaian yang kotor dan sudah digunakan setiap harinya. Pakaian yang bersih dan rapi senantiasa digunakan dan juga tidak

---

<sup>43</sup> Depkes RI, *Pedoman Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah*, (Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga, 2001), hal. 25

mengenakan pakaian orang lain agar tidak tertular penyakit yang diderita orang lain. Menggantungkan pakaian di ruangan rumah tidak disarankan karena dapat menimbulkan bau dan dijadikan sarang nyamuk serta ketika mencuci dan menaruh pakaian sekolah dengan pakaian yang digunakan pada aktivitas sehari-hari lebih baik untuk dibedakan agar pakaian lebih bersih dan awet.

- 3) Kebersihan gigi dan mulut. Kebersihan gigi dan mulut memerlukan usaha kesadaran dan perilaku pemeliharaan secara individu. Hal ini penting untuk dilakukan karena kegiatan ketika berada di rumah tanpa adanya pengawasan dari siapapun, sepenuhnya yaitu tergantung dari pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran juga kemauan dari seseorang tersebut untuk menjaga dan memelihara gigi dan mulut agar tetap bersih dan sehat. Menggosok gigi dan membersihkan mulut secara teratur dapat disebut sebagai usaha seseorang dalam mencapai kesehatan gigi dan mulut.<sup>44</sup> Berikut cara untuk menggosok gigi dengan benar sebagai berikut:

- a) Letakkan sikat gigi 45 derajat terhadap gusi. Sikat gigi dengan cara perlahan dari arah gusi ke gigi, lakukan secara berulang

---

<sup>44</sup> Randi Gopdianto, *Status Kebersihan Mulut dan Perilaku Menyikat Gigi Anak SD Negeri 1 Malalayang*, Vol. 3 No. 1, 2015, hal. 131

- b) Sikat pada bagian dalam dengan cara yang sama
- c) Sikat permukaan gigi geraham
- d) Gunakan ujung sikat gigi untuk menyikat gigi bagian dalam gigi atas.
- e) Jangan lupa untuk menyikat lidah agar bakteri yang ada dan menempel di lidah terangkat dan bersih.

Kebersihan gigi sangat perlu untuk dilakukan setiap hari sesudah makan dan sebelum tidur agar tidak mengalami berbagai masalah atau penyakit yang menyerang gigi dan mulut. Penyakit itu dapat berupa gigi keropos atau berlubang yang menyebabkan sakit gigi, bau mulut, dll.

- 4) Kebersihan rambut. Rambut merupakan anggota tubuh yang perlu dijaga kebersihan dan kesehatannya. Seseorang yang lalai dan tidak membersihkan rambut dengan teratur maka akan memiliki resiko penyakit yang dapat mengganggu seseorang tersebut. *Pityriasis capitis* ialah salah satu penyakit atau masalah yang akan ditimbulkan pada rambut, hal ini dapat menyebabkan munculnya sisik yang berlebih atau sel kulit mati pada kulit kepala. Keringat dan kulit kepala yang terlalu kering maupun berminyak dapat menyebabkan timbulnya ketombe dan memicu ketidaknyamanan pada seseorang.<sup>45</sup> Cara yang tepat untuk

---

<sup>45</sup> Anggini Putri dkk, *Hubungan Personal Hygyne Terhadap Kejadian Pityriasis Capitis pada Siswi di SMK Negeri 1 Mempawah Hilir*, Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) Vol. 2 No. 3, 2020, hal. 122

memelihara kesehatan rambut yaitu mencuci rambut menggunakan sampo minimal 2 kali dalam seminggu agar tidak mengalami berbagai macam penyakit dan beberapa keluhan.

- 5) Membuang sampah pada tempatnya. Sampah selalu timbul menjadi suatu persoalan yang rumit dalam masyarakat yang kurang memiliki empati terhadap kebersihan lingkungan. Perilaku tidak disiplin dalam membuang sampah dapat memunculkan kondisi atau suasana yang tidak menyenangkan akibat timbunan sampah yang tidak dibuang pada tempatnya. Hal tersebut dapat memicu pencemaran lingkungan, bau yang tidak sedap, lalat yang berterbangan, dan beberapa gangguan penyakit pada seseorang. Sampah harus dikelola secara baik dengan cara memilah tempat antara sampah organik dan sampah non organik. Sampah organik yaitu sampah yang dapat terurai oleh zat organik di dalam tanah, misal daun, ranting, akar tumbuhan, kulit buah dll. Sampah non-organik yaitu sampah yang tidak dapat terurai oleh tanah misal plastik.

## 2. Tinjauan tentang pandemi Covid-19

Coronavirus atau Covid-19 merupakan keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit pada manusia dan hewan. Pada tubuh manusia biasanya dapat menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai dari penyakit flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan Sindrom Pernapasan akut Berat atau bisa disebut dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus (SARS)*.<sup>46</sup> *Coronavirus Disease (COVID-19)* adalah virus jenis baru yang menyebabkan ketidakseimbangan terjadi saat ini berlangsung dalam kurun waktu yang relatif begitu cepat, menyebabkan seluruh aktivitas dunia menjadi tidak pada jalur semestinya.<sup>47</sup>

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARSCoV -2). Virus ini merupakan keluarga Coronavirus yaang dapat menyerang hewan. Ketika menyerang manusia, virus corona biasanya menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Middle East Respiratory Syndrome*). Covid-19

---

<sup>46</sup> Nika Cahyanti, Rita Kusumah, *Peran Orang Tua dalam Menerapkan Pembelajaran di Rumah saat Pandemi Covid-19*, Jurnal Golden Age Universitas Hamzanwadi Vol. 04 No. 1, 2020, hal. 153

<sup>47</sup> Bayu Rizky, *Dampak Positif Kebijakan Asimilasi dan integrasi bagi Narapidana dalam Pencegahan dan Penanggulangan Covid-19*, JUSTITIA: Jurnal Ilmu Hukum dan Humaniora Vol. 7 No.3, 2020, hal. 655

sendiri merupakan virus corona jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019.<sup>48</sup>

Virus corona muncul dan terjadi pada manusia pertama kali di provinsi Wuhan, China. Awalnya diduga sebagai penyakit pneumonia, dengan gejala serupa sakit flu pada umumnya. Gejala tersebut antara lain seperti demam, batuk, lelah, sesak napas, dan tidak mempunyai nafsu makan. Berbeda dengan influenza, virus corona dapat berkembang dengan cepat hingga mengakibatkan infeksi yang lebih parah dan juga mengalami gagal organ. Kondisi seperti ini terutama terjadi pada pasien yang sebelumnya mempunyai masalah pada kesehatannya.<sup>49</sup>

Virus covid-19 telah menyerang beberapa wilayah negara di dunia termasuk negara Indonesia. Serangan virus covid-19 membuat segala aktivitas sehari-hari masyarakat Indonesia lumayan terganggu, sebab semua aktivitas dilakukan dari rumah atau bisa disebut dengan *work form home (WFH)*. Lain halnya dengan mereka yang bekerja sebagai wiraswasta pastinya akan mengalami penurunan pemasukan keuangan dan dapat mengakibatkan terjadinya krisis ekonomi. Pada sektor pendidikan pun juga lumayan mempersulit ruang gerak guru dan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Kini pemerintah Indonesia telah

---

<sup>48</sup> Briliannur Dwi C dkk, *Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, hal. 29

<sup>49</sup> Nailul Mona, *Konsep Isolasi dalam Jaringan Sosial untuk Meminimalisasi Efek Contagious (Kasus Penyebaran Virus Corona di Indonesia)*, Jurnal Sosial Humaniora Terapan Vol. 2 No.2, 2020, hal. 117

memberlakukan *new normal* (normal baru) untuk lebih mempermudah masyarakat Indonesia dalam menjalani aktivitas sehari-harinya di saat pandemi. *New normal* merupakan suatu langkah terobosan baru untuk mempercepat penanggulangan Covid-19 dalam aspek kesehatan dan sosial ekonomi. kesiapan masyarakat dalam menghadapi *new normal* harus diperhatikan dengan kajian ilmiah agar *new normal* dapat terlaksana dengan baik pada masyarakat Indonesia.<sup>50</sup>

Pemerintah berupaya untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 dengan melaksanakan program PSBB (Pembatasan sosial berskala besar). Dengan adanya program PSBB ini akan mengurangi penularan virus corona antar manusia sehingga segala aktivitas yang dilakukan akan terasa lebih aman. PSBB merupakan hal yang dianggap baru bagi masyarakat Indonesia dan juga cukup sukar apabila diterapkan di Indonesia, mengingat budaya masyarakat Indonesia yang senang berkumpul dan bersosialisasi.<sup>51</sup> Maka dari itu, pemerintah Indonesia harus lebih sigap dan selalu mengingatkan kepada masyarakat Indonesia bahwa melalui kegiatan PSBB dapat mengurangi penyebaran virus covid-19.

Masyarakat Indonesia selain harus patuh dengan kegiatan PSBB juga harus patuh dengan adanya peraturan dari pemerintah pada era *new*

---

<sup>50</sup> Adi Wijayanto, *Bunga Rampai Kolaborasi Multidisiplin Ilmu dalam Menghadapi Tantangan di Era New Normal, Tantangan Dunia Pendidikan Dalam Olahraga Pada Masa New Normal* (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020), hal. 2

<sup>51</sup> Yusuf Hanaf, Muhammad Saefi, *PANDEMI COVID-19: Respon Muslim dalam Kehidupan Sosial-Keagamaan dan Pendidikan*, (Sidoarjo: Delta Pijar Katulistiwa, 2020), hal. 73

*normal* yaitu patuh protokol kesehatan. Protokol kesehatan merupakan suatu aturan yang dibuat oleh pemerintah yaitu berupa 3M, mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak. Penerapan patu protokol kesehatan ini dinilai mampu untuk mengatasi persebaran atau penularan virus corona antar manusia. Kondisi pandemi covid-19 yang berkepanjangan ini membuat masyarakat Indonesia bertanya-tanya kapan berakhirnya virus ini. Bahkan tidak dapat dipungkiri bahwasannya masyarakat Indonesia telah menantikan vaksin untuk mengakhiri pandemi ini. Vaksin merupakan suatu substansi atau zat yang akan dimasukkan kedalam tubuh manusia dan bertujuan untuk meningkatkan kekebalan imun tubuh terhadap suatu kuman atau virus yang menyebabkan timbulnya penyakit.<sup>52</sup> Saat ini Pemerintah Indonesia sudah mendatangkan vaksin dari berbagai negara untuk menanggulangi penyebaran virus covid-19. Vaksin yang didatangkan atau dibeli oleh pemerintah Indonesia tersebut bernama sinovac, novavax, covax/gavi, astrazeneca, dan pfizer/BioNtech. Para Ilmuwan di Indonesia juga tengah berusaha dalam membuat vaksin virus covid-19 dan akan segera diujikan kepada relawan masyarakat Indonesia pada akhir tahun 2021. Saat ini yang telah mendapatkan vaksin yaitu beberapa tokoh penting yang ada serta semua tenaga medis yang ada di Indonesia.

---

<sup>52</sup> Mochamad Fachrur Rozi, *Antologi Penerapan Adaptasi*, (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020), hal. 205

### **3. Tinjauan tentang Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19**

#### **a. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Peserta didik mendapatkan pembelajaran tentang pendidikan jasmani di sekolah. Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan yang dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan peserta didik untuk mendapatkan kesehatan jasmani serta diprogramkan secara ilmiah, terarah, dan sistematis, yang disusun oleh lembaga pendidikan yang baik dan berkompeten.<sup>53</sup> Pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai suatu aktivitas jasmani yang dilaksanakan di sekolah dengan menggunakan rencana yang sistematis dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan peserta didik secara organik, neuromuskuler, perpetual, kognitif dan emosional dalam naungan sistem pendidikan nasional.<sup>54</sup>

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui kegiatan yang melibatkan jasmani atau fisik yang bertujuan menjaga kebugaran jasmani peserta didik untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, mempunyai sikap yang sportif, kecerdasan dan emosi. Tempat yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani

---

<sup>53</sup> Trisnowati Tamat dkk, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), hal. 15

<sup>54</sup> Depdiknas, *Tingkat Kesegaran Jasmani Indonesia*, (Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, 2003), hal. 6

diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan badan dan perkembangan jasmani, kognitif, afektif, dan psikomotor pada tiap peserta didik.<sup>55</sup> Pendidikan jasmani yang ada di sekolah mempunyai tujuan mencakup pengembangan peserta didik secara baik dan menyeluruh yang berarti bahwa pendidikan jasmani tidak hanya fokus terhadap aspek jasmani atau fisik saja, tetapi juga pada aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.<sup>56</sup>

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mendapatkan pengalaman belajar melalui kegiatan fisik atau olahraga secara sistematis. Pengalaman belajar diadakan dengan tujuan untuk membina dan membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik.<sup>57</sup> Pendidikan jasmani di sekolah mengajarkan kepada peserta didik dalam menjaga dan memelihara kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan yang produktif setiap harinya tanpa mengalami lelah yang berlebihan dan masih memiliki tenaga untuk menggunakan waktu senggangnya dengan baik.<sup>58</sup> Olahraga dapat menghindarkan diri dari keadaan stress dan juga

---

<sup>55</sup> Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2008), hal. 2

<sup>56</sup> Adang Suherman, *Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Depdiknas, 2000), hal. 22

<sup>57</sup> M. Hamid Anwar, *Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Sebagai Wahana Kompensasi Gerak Anak*, *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Vol. 3 No. 1, 2006, hal. 48

<sup>58</sup> Roji, *Pendidikan Jasmani*, (Jakarta, Erlangga, 2004), hal. 97

dapat memobilisasi sel-sel kekebalan untuk menghadapi suatu infeksi atau non-infeksi yang dapat dilakukan dengan beberapa aktivitas fisik, selain itu dapat memperlancar aliran darah yang menuju ke otak membawa oksigen dan nutrisi, memfasilitasi neurotransmitter dan menjaga plasitas otak.<sup>59</sup>

Pandemi covid-19 yang melanda negara Indonesia dan beberapa wilayah negara lain telah membawa dampak negatif terhadap dunia pendidikan, pasalnya pandemi ini membuat semua kegiatan yang melibatkan kerumunan harus dihindari dan sebisa mungkin untuk tidak berada pada kerumunan untuk menghindari terpaparnya virus covid-19. Sekolah merupakan salah satu tempat berkumpulnya guru, peserta didik, dan beberapa warga masyarakat sekitar, untuk menghindari agar tidak terpapar virus covid-19 maka sekolah dan kegiatan belajar-mengajar ditutup dan diliburkan. Pembelajaran di sekolah pada akhirnya menggunakan jalur daring atau *online*, hal ini dapat berpengaruh pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hakikat dari pembelajaran penjasorkes yang berhubungan dengan gerakan fisik, dan dilakukan di tempat lapangan terbuka. Metode yang digunakan pada pembelajaran penjasorkes ialah metode perintah atau deduktif berupa pemberian tugas, adanya

---

<sup>59</sup> Adi Wijayanto, *Bunga Rampai Anak Bangsa Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19, Jaga Jarak Fisik, Jaga Kesehatan, Jaga Kebugaran untuk Imunitas Tubuh di Tengah Gempuran Covid-19*, Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020, hal. 4

kegiatan demonstrasi yang dilakukan guru dan peserta didik dengan disertai sedikit penjelasan.<sup>60</sup>

Pembelajaran dari rumah dengan melalui jalur daring/*online* dapat berdampak pada penurunan aktivitas dan kebugaran peserta didik. Peserta didik dapat memanfaatkan waktu luangnya untuk melakukan berbagai aktivitas fisik untuk menjaga tubuh agar tetap bugar dan meningkatkan imunitas tubuh. Faktor penghambat dari berkembangnya virus corona di dalam tubuh adalah ketika seseorang atau peserta didik senantiasa menjaga kondisi tubuhnya dengan baik.<sup>61</sup> Peran guru pada pembelajaran penjasorkes saat pandemi covid-19 yaitu dapat memberikan pembelajaran atau tugas kepada peserta didik misalnya berupa pengumpulan foto/video peserta didik sedang melakukan aktivitas fisik. Selain itu, peserta didik juga dapat mengerjakan soal yang terletak pada buku tematik peserta didik. Aktivitas jasmani atau fisik yang dapat dilakukan ketika berada di rumah yaitu dengan memastikan individu atau peserta didik untuk menggerakkan badannya bisa dengan melalui olahraga, membantu orang tua membersihkan rumah, dsb.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berdasarkan pemaparan tersebut diatas, dapat disimpulkan yaitu pembelajaran di

---

<sup>60</sup> Herlina dkk, *Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) di Sekolah Dasar*, Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Vol. 8 No. 1, 2020, hal. 3

<sup>61</sup> Adi Wijayanto, *Bunga Rampai Anak Bangsa Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19*, (Bintoro Widodo, *Aktivitas Jasmani untuk Kebugaran Jasmani Tubuhku*) (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020, hal. 309)

sekolah melalui kegiatan jasmani/fisik pada peserta didik yang bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta untuk meningkatkan kognitif, afektif, dan psikomotor pada tiap peserta didik. Pembelajaran PJOK di sekolah pada saat pandemi covid-19 saat ini sangat perlu dilakukan, karena dengan melakukan berbagai aktivitas fisik walau hanya dari rumah dapat berguna bagi tubuh peserta didik senantiasa bugar dan sehat serta terhindar dari berbagai penyakit dan virus covid-19.

#### **b. Protokol Kesehatan**

Penyebaran virus covid-19 semakin meluas di berbagai wilayah dunia termasuk Negara Indonesia, dengan ini pemerintah Indonesia memberlakukan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Sesuai dengan peraturan pemerintah berdasarkan PP Nomor 21 Tahun 2020 Pasal 1, dijelaskan bahwa Pembatasan Sosial Berskala Besar merupakan pembatasan pada kegiatan tertentu dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi *Coronavirus Disease 2019* (Covid-19). Tindakan diberlakukan PSBB di wilayah Indonesia dapat berdampak pada berbagai sektor, salah satunya yakni sektor pendidikan. Sekolah sebagai tempat yang digunakan untuk kegiatan belajar mengajar terpaksa untuk ditutup dan pembelajaran dilakukan melalui jalur daring/*online*. Beberapa waktu kemudian pemerintah Indonesia memberlakukan kebijakan baru yang disebut *New Normal* atau normal baru. *New normal* adalah diberlakukannya kembali

aktivitas atau kegiatan masyarakat pada umumnya tetapi dengan mematuhi aturan yang telah dibentuk juga yaitu berupa protokol kesehatan.<sup>62</sup> Protokol kesehatan merupakan suatu aturan dan tindakan yang dilakukan pemerintah dan wajib dipatuhi oleh segala pihak baik itu perorangan maupun kelompok agar dapat beraktivitas secara aman dan tidak membahayakan keamanan dan kesehatan orang lain yang bertujuan agar terhindar dari terpapar virus covid-19.

Ketentuan khusus terkait pencegahan penyebaran virus corona/Covid-19 yang efektif pada masyarakat meliputi:<sup>63</sup>

- 1) Selalu menjaga kebersihan tangan dengan cara memakai hand sanitizer jika tangan tidak terlihat kotor atau mencuci tangan dengan sabun saat tangan terlihat kotor. Kebersihan tangan penting untuk dilakukan terutama pada bidang mikrobiologi maupun pada tempat perawatan serta tempat-tempat dimana sering terjadi penyebaran mikroorganisme melalui tangan.<sup>64</sup> Mencuci tangan merupakan proses yang secara mekanik melepaskan beberapa kotoran yang ada ditangan menggunakan sabun yang mengandung antiseptik

---

<sup>62</sup> Sri Wahyuni Saepudin dkk, *Menganalisis Peran Guru Mengenai Kesiapan Kegiatan Pembelajaran dalam Menghadapi Masa New Normal di Sekolah*, JURNAL PERSEDA Vol. 3 No. 2, 2020, hal. 106

<sup>63</sup> Fathiyah Isbaniah dkk, *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*, (Jakarta, Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), 2020, hal. 52

<sup>64</sup> Andrej Trampuz, Widmer AF, *Hand Hygiene: A Frequently Missed Livesaving* Vol. 79, hal. 110

dan dengan menggunakan air yang mengalir.<sup>65</sup> Hal-hal yang perlu di ingat saat mencuci tangan yaitu apabila tangan terkontaminasi, harus dicuci dengan sabun dan air yang mengalir, bila jauh dari keberadaan air dan tangan terkontaminasi bakteri atau virus dapat menggunakan antiseptik yang beralkohol atau bisa disebut dengan *handsinitizer*, sebelum memulai suatu kegiatan pastikan tangan dalam keadaan kering.

- 2) Menghindari dan berhati-hati untuk tidak sering menyentuh mata, hidung, dan mulut.
- 3) Menerapkan etika batuk atau bersin dengan menutup hidung dan mulut menggunakan lengan atas bagian dalam atau menggunakan tisu, kemudian setelah tisu digunakan buanglah ke tempat sampah.
- 4) Memakai masker baik itu medis maupun non-medis. Perlu diperhatikan ketika melepas masker setelah digunakan maka segera mencuci tangan hingga bersih. Penularan covid-19 dapat melalui saluran pernapasan, maka dari itu perlunya menggunakan masker untuk menghambat atau menghindari suatu penularan. Masker dapat menjadi penghalang jika terkena *droplet* atau tetesan liur baik dari diri sendiri maupun

---

<sup>65</sup> Saifuddin A, *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal Edisi Keempat*, (Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2006)

dari orang lain.<sup>66</sup> Masker merupakan alat yang digunakan untuk melindungi hidung dan mulut dengan bahan yang dapat menyaring masuknya debu atau uap.<sup>67</sup> Mekanisme yang terjadi adalah dengan cara menangkap partikel dari udara dengan metode penyaringan sehingga udara yang melewati masker menjadi bersih.<sup>68</sup>

- 5) Selalu menjaga jarak minimal 1 M dari orang yang mengalami gejala gangguan pernapasan.

Protokol kesehatan berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan sebagai aturan yang telah dibuat pemerintah Indonesia pada era *new normal* yang bertujuan untuk meminimalisir penyebaran virus covid-19 dan harus tetap dipatuhi oleh masyarakat di seluruh wilayah Indonesia dan di berbagai sektor yang melaksanakan aktivitasnya sesuai dengan pekerjaan masing-masing pihak. Sekolah sebagai tempat belajar mengajar saat ini masih ditutup dan harus tetap menyiapkan beberapa kebutuhan untuk taat protokol kesehatan, yaitu berupa tempat untuk cuci tangan dan *handsinitizer*. Keamanan kesehatan guru dan peserta didik harus diprioritaskan, jangan sampai mereka terpapar oleh virus covid-19 dan akan berakibat fatal yaitu mereka menjadi pembawa virus dan

---

<sup>66</sup> Arum Dian Pratiwi, *Gambaran Penggunaan Masker di Masa Pandemi Covid-19 pada Masyarakat di Kabupaten Muna*, Prosiding Seminar Nasional Problematika Sosial Pandemi Covid-19, hal. 53

<sup>67</sup> Harrianto, Ridwan, *Buku Ajar Kesehatan Kerja*, (Jakarta, EGC, 2009)

<sup>68</sup> Soeripto Moeljosedarmo, *Higiene Industri*, (Jakarta, Balai Penerbit FKUI, 2008)

tidak mengalami gejala apapun hal ini dapat mengancam kesehatan khususnya pada keluarga yang ada di rumah dan dalam kondisi lemah seperti orang tua dan anak-anak, sehingga guru dan peserta didik harus benar-benar waspada.<sup>69</sup> Walaupun sekolah ditutup dan tidak ada kegiatan belajar mengajar, tetapi masih ada guru yang datang ke sekolah untuk melaksanakan piket. Selain itu, untukantisipasi ketika ada peserta didik yang datang ke sekolah dalam berbagai keperluan, misal mengumpulkan tugas, mengambil kartu perdana yang digunakan untuk belajar daring/*online* dll.

### c. Peran Orang Tua

Orang tua dapat diartikan sebagai ibu dan bapak yang dikenal paling pertama oleh anak-anaknya.<sup>70</sup> Orang tua merupakan suatu lembaga pendidikan yang paling penting dalam diri seorang anak. Setiap anak pada awalnya mengagumi orang tuanya dan semua tingkah laku orang tua ditiru oleh anak-anaknya.<sup>71</sup> Orang tua mendapatkan amanat dari Allah untuk mendidik anak dengan rasa kasih sayang dan tanggung jawab atas perkembangan dan kemajuan pada anak. Pendidikan orang tua terhadap anak-anaknya ialah pendidikan yang didasarkan pada rasa kasih sayang terhadap anak-anak yang diterima orang tua melalui kodrat. Orang tua yaitu

---

<sup>69</sup> Adi Wijayanto, *Bunga Rampai Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan selama Pandemi Covid-19/Pemanfaatan Teknologi Virtual Learning pada Perkuliahan Olahraga Outbond Selama Gempuran Covid-19*, (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020), hal. 2

<sup>70</sup> A.H. Hasanuddin, *Cakrawala Kuliah Agama*, (Surabaya: Al-Ikhlas, 1984), hal. 155

<sup>71</sup> Abdul Mujib, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana, 2008), hal. 228

pendidik yang sejati untuk anaknya oleh karena itu kasih sayang yang sejati wajib ada pada diri orang tua.<sup>72</sup>

Peran merupakan suatu perilaku yang berupa kewajiban dan fungsi seseorang yang mempunyai status tertentu di dalam kelompok/masyarakat. Orang tua memiliki peran sangat penting dalam mendampingi anak-anaknya, karena melalui pendampingan yang baik dari orang tua menjadi salah satu faktor utama di dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Orang tua harus memberikan keteladanan dan kebiasaan sehari-hari yang baik sehingga dapat dijadikan contoh oleh anaknya. Keteladanan dan kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari sebaiknya diberikan orang tua sejak dari dini karena hal tersebut dapat berpengaruh terhadap perkembangan jiwa anak.<sup>73</sup> Perilaku dari orang tua berupa tanggung jawab dan fungsinya yang harus dilaksanakan sebagai pendidik paling utama bagi anak dalam keluarga untuk membentuk suatu perilaku dan kepribadian anak.

Orang tua mempunyai peranan penting dalam hal mendidik dan menjadi panutan bagi anak, memberi nasihat, serta mengingatkan anak untuk selalu menjaga kebersihan diri. Perilaku kesehatan yang buruk pada anak dapat mendatangkan berbagai jenis penyakit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan pada anak

---

<sup>72</sup> M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 80

<sup>73</sup> Agnes Fitria Widyanto, *Peran Perempuan Sebagai Ibu Dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini*, Palastren Vol. 10 No. 2, 2017, hal. 133

antara lain kesehatan, budaya, agama, dan kebiasaan setempat, serta perlakuan orang tua dalam mendidik anaknya. Orang tua perlu memberi wawasan kepada anak tentang pentingnya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat.<sup>74</sup> Anak harus dibiasakan untuk selalu membersihkan tubuhnya agar senantiasa bersih dan sehat serta tidak terpapar penyakit atau virus.

Pandemi covid-19 ini membuat orang tua harus siap siaga dan lebih maksimal dalam menekankan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anaknya, hal ini bertujuan agar anak mempunyai imunitas tubuh yang baik, senantiasa sehat, dan terhindar dari segala penyakit dan virus covid-19. Orang tua perlu untuk memperhatikan pola makan sehari-hari anak yaitu dengan memperhatikan gizi seimbang pada makanan dan minuman yang dikonsumsi. Selain itu, orang tua juga harus menjaga kebersihan rumah agar anak merasa nyaman dan bersih ketika berada di rumah. Ketika anak di rumah maupun di luar rumah, orang tua wajib untuk memberikan arahan dan juga mempraktikkan protokol kesehatan kepada anak, hal ini sebagai wujud dari taat dan patuh dengan aturan yang sudah ditetapkan pemerintah demi mengurangi orang yang terpapar virus covid-19.

Peran orang tua dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan perannya

---

<sup>74</sup> Riani Rompas dkk, *Hubungan Peran Orang Tua dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Sekolah di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara*, e-Journal Keperawatan (eKp) Vol. 6 No. 1, 2018, hal. 2

pada anak sangat penting, karena orang tua sebagai pendidik yang paling utama dengan perilaku yang akan ditiru oleh anak ketika berada di rumah maupun di luar rumah. Orang tua mempunyai peran dan tanggung jawab besar dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada anak yang nantinya akan berguna sampai nanti ketika sudah dewasa. Kebiasaan baik yang diberikan orang tua kepada anak akan berdampak positif ketika anak menjalani kehidupan sehari-harinya, serta anak akan selalu mengingat dan mempraktekannya. Pandemi Covid-19 membuat orang tua semakin memperhatikan kebersihan dan kesehatan anaknya, dengan adanya peraturan pemerintah terkait patuh protokol kesehatan maka peran orang tua dalam menjaga dan memelihara kesehatan anaknya harus lebih ditingkatkan kembali agar terhindar dari terpapar virus covid-19.

## **B. Penelitian Terdahulu**

Peneliti menemukan beberapa penelitian yang masih memiliki keterkaitan dengan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat, antara lain sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dedy Sugianto, program studi pendidikan guru sekolah dasar pendidikan jasmani jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2017 yang berjudul “Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat di Sekolah Dasar Se-kecamatan Jetis

Yogyakarta”. Hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa implementasi perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu kegiatan atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas V di Sekolah Dasar se-kecamatan Jetis Yogyakarta sebagian besar berkategori sangat baik 19,2 %, berkategori baik 45 %, berkategori sedang 35,2 %, berkategori rendah 27,8 %, berkategori sangat rendah 12,2 %.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Ajun Kurniawan, program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas jurusan pendidikan olahraga fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2016 yang berjudul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul”. Hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa secara keseluruhan penelitian diukur menggunakan angket yang berjumlah 45 butir pernyataan dengan skor 1-4. Hasil penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 93; skor maximum = 167; rerata = 133,98; median = 133; modus = 125 dan standard deviasi = 14,26. Perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55,69%, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 39,24 %, kategori kurang dengan

persentase sebesar 5,06 %, dan kategori tidak baik sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat diartikan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul adalah cukup.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Andro Avandryari Kintoko program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2020 yang berjudul “Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masa Covid-19 Siswa Kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo”. Hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo menunjukkan pada kategori sangat tinggi sebesar 6 %; tinggi 28 %; cukup tinggi 41 % kurang tinggi 16 %; dan sangat kurang tinggi 9 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi dalam berpemahaman perilaku hidup bersih dan sehat.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Titi Sari Banun program studi pendidikan guru sekolah dasar jurusan pendidikan sekolah dasar fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Yogyakarta pada tahun 2016 yang berjudul “Hubungan Antara Pengetahuan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Negeri Tamanan Bantul”. Hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan PHBS dan pola hidup sehat siswa

di SD Tamanan Bantul secara umum berada pada kategori sedang. Hasil penelitian mendapatkan nilai  $r$  hitung sebesar 0,320 pada proporsi signifikansi  $0,00 < 0,01$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang rendah antara pengetahuan PHBS siswa dengan pola hidup sehat siswa kelas tinggi di SDN Tamanan. Rendahnya hubungan antara pengetahuan PHBS dengan pola hidup sehat siswa di SDN Tamanan Bantul karena ada faktor lain yang mempengaruhi pembentukan tindakan siswa.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Lutfiatus Sholikhah program studi pendidikan islam anak usia dini jurusan pendidikan islam anak usia dini fakultas ilmu tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2019 yang berjudul “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di TK Dewi Sartika Turen”. Hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di TK Dewi Sartika adalah dengan cara melakukan berbagai pembiasaan, teori, praktik dan biasanya juga menggunakan buku ilustrasi. Dalam berlangsungnya pelaksanaan penerapan guru dengan menggunakan kesabaran dan ketelatenan untuk mengatasi anak yang belum mampu atau masih merasa malu. Pengajaran yang dapat diterima oleh siswa dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu baik, anak mampu melakukan beberapa hal yang sudah di perintah oleh guru dan anak juga mampu untuk melaksanakannya di

lingkungan rumah, tentunya dengan kerjasama antara orang tua serta guru di sekolah.

6. Penelitian ini dilakukan oleh Muhammad Khanifan Muslim program studi pendidikan guru sekolah dasar penjas fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tahun 2018 yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Terhadap Kebersihan Pribadi Siswa Kelas IV dan V Madrasah Salafiyah Ibtidaiyah (MSI) 01 Kauman Pekalongan”. Hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa kelas IV dan V di MSI 01 Kauman Pekalongan sebanyak 93 % atau 42 siswa masuk kategori sangat baik dan sebanyak 2 % atau 3 siswa masuk dalam kategori baik. hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas IV dan V MSI 01 Kauman Pekalongan memiliki pengetahuan yang sangat baik mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.

**Tabel 2.1 Perbandingan Penelitian Terdahulu**

No.	Nama Peneliti, Judul, Tahun	Hasil Penelitian	Persamaan
1	Dedy Sugianto, Implementasi Perilaku Hidup Bersih Sehat di Sekolah Dasar Se-kecamatan Jetis Yogyakarta, 2017	Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat merupakan suatu kegiatan atau tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa kelas V di Sekolah Dasar se-kecamatan Jetis Yogyakarta sebagian besar berkategori sangat baik 19,2 %, berkategori baik 45 %, berkategori sedang 35,2 %, berkategori rendah 27,8 %, berkategori sangat rendah 12,2 %.	Objek penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat.
2	Ahmad Ajun Kurniawan, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul, 2016	Secara keseluruhan penelitian diukur menggunakan angket yang berjumlah 45 butir pernyataan dengan skor 1-4. Hasil penelitian diperoleh hasil skor minimum sebesar = 93; skor minimum = 167; rerata = 133,98; median = 133; modus = 125 dan standard deviasi = 14,26. Perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55,69%, diikuti kategori baik dengan persentase sebesar 39,24 %, kategori kurang dengan persentase sebesar 5,06 %, dan kategori tidak baik sebesar 0 %. Hasil tersebut dapat diartikan perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV-VI SD Negeri Ngentak Baturetno Banguntapan Bantul adalah cukup.	Objek penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

No.	Nama Peneliti, Judul, Tahun	Hasil Penelitian	Persamaan
3	Andro Avandryari Kintoko, Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masa Covid- 19 Siswa Kelas VIII A di SMP N 1 Karangdowo, 2020	Tingkat pengetahuan siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo menunjukkan pada kategori sangat tinggi sebesar 6 %; tinggi 28 %; cukup tinggi 41 % kurang tinggi 16 %; dan sangat kurang tinggi 9 %. Hasil tersebut menunjukkan gaya hidup terhadap pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas VIII A SMP N 1 Karangdowo cukup tinggi dalam berpemahaman perilaku hidup bersih dan sehat.	Objek penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Dilaksanakan pada masa pandemi Covid-19
4	Titi Sari Banun, Hubungan Antara Pengetahuan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Negeri Tamanan Bantul, 2016	Pengetahuan PHBS dan pola hidup sehat siswa di SD Tamanan Bantul secara umum berada pada kategori sedang. Hasil penelitian mendapatkan nilai r hitung sebesar 0,320 pada proporsi signifikansi $0,00 < 0,01$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang rendah antara pengetahuan PHBS siswa dengan pola hidup sehat siswa kelas tinggi di SDN Tamanan. Rendahnya hubungan antara pengetahuan PHBS dengan pola hidup sehat siswa di SDN Tamanan Bantul karena ada faktor lain yang mempengaruhi pembentukan tindakan siswa.	Objek penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

No.	Nama Peneliti, Judul, Tahun	Hasil Penelitian	Persamaan
5	Lutfiatus Sholikhah, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di TK Dewi Sartika Turen, 2019	Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di TK Dewi Sartika adalah dengan cara melakukan berbagai pembiasaan, teori, praktik dan biasanya juga menggunakan buku ilustrasi. Dalam berlangsungnya pelaksanaan penerapan guru dengan menggunakan kesabaran dan ketelatenan untuk mengatasi anak yang belum mampu atau masih merasa malu. Pengajaran yang dapat diterima oleh siswa dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu baik, anak mampu melakukan beberapa hal yang sudah di perintah oleh guru dan anak juga mampu untuk melaksanakannya di lingkungan rumah, tentunya dengan kerjasama antara orang tua serta guru di sekolah.	Objek penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan menggunakan jenis penelitian kualitatif.
6	Muhammad Khanifan Muslim, Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Terhadap Kebersihan Pribadi Siswa Kelas IV dan V Madrasah Salafiyah Ibtidaiyah (MSI) 01 Kauman Pekalongan, 2018	Siswa kelas IV dan V di MSI 01 Kauman Pekalongan sebanyak 93 % atau 42 siswa masuk kategori sangat baik dan sebanyak 2 % atau 3 siswa masuk dalam kategori baik. hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan siswa kelas IV dan V MSI 01 Kauman Pekalongan memiliki pengetahuan yang sangat baik mengenai perilaku hidup bersih dan sehat.	Objek penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

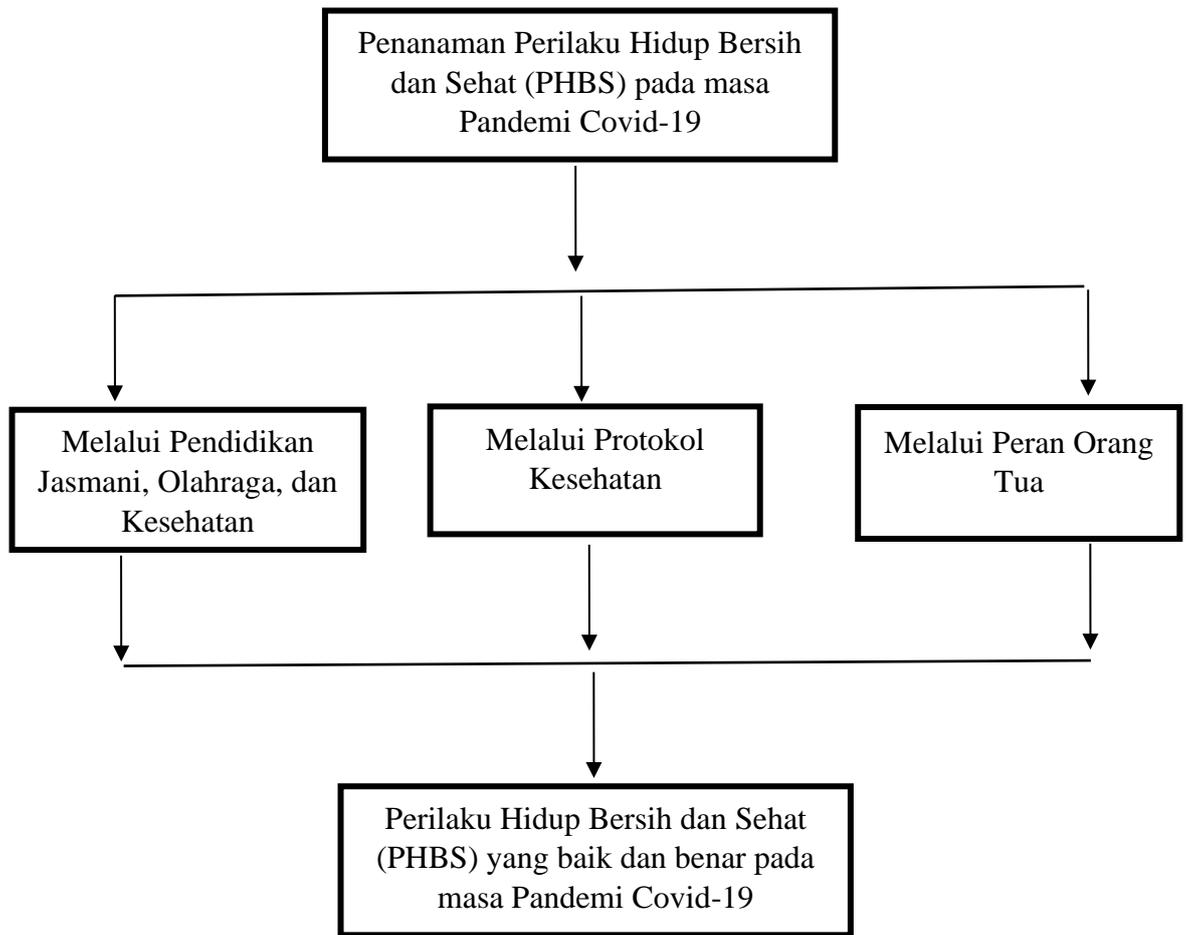
Berdasarkan tabel 2.1 dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan peneliti ini. Letak perbedaannya adalah pada lokasi, subjek, fokus penelitian, dan yang diteliti. Lokasi pada penelitian sebelumnya berbeda dengan lokasi yang digunakan peneliti saat ini. Penelitian saat ini berlokasi di Blitar sedangkan ke enam peneliti terdahulu di Yogyakarta, Malang, dan Pekalongan. Penelitian ini memfokuskan pada ke tiga indikator dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat yakni melalui pendidikan jasmani di sekolah, penerapan protokol kesehatan, dan peran orang tua. Dari pemaparan perbedaan penelitian ini dengan peneliti terdahulu dapat ditarik kesimpulan bahwa Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir perlu diteliti.

### **C. Paradigma Penelitian**

Paradigma penelitian ialah suatu pedoman seorang peneliti dalam mencari fakta-fakta pada saat melaksanakan kegiatan penelitian yang akan dilakukan.<sup>75</sup> Paradigma penelitian menjadi dasar pokok dalam penelitian, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui lebih dalam Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir. Paradigma dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

---

<sup>75</sup> Zaenal Arifin, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), hal. 146



Gambar 2.1 Paradigma Penelitian