

**Pola Hidup Bersih dan Sehat Siswa Kelas V Selama Pandemi di SDN Kembangarum 03
Semarang**

Intan Ayu Dwi Yuliani¹, Asep Ardiyanto², dan Husni Wakyudin³
Universitas PGRI Semarang

Email: intanayudwi15@gmail.com, Asepardiyanto@upgris.ac.id, husni.wakhyu@yahoo.co.id

Abstrak

Abstrak. Latarbelakang yang mendorong penelitian ini adalah penerapan pola hidup bersih dan sehat siswa selama pandemi, seperti menerapkan 5M, menerapkan protokol kesehatan, menjaga kebersihan diri, olahraga secara teratur, makan makanan bergizi, istirahat yang cukup. Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana hasil setelah diterapkannya pola hidup bersih dan sehat siswa kelas V selama pandemi di SDN kembangarum 03 Semarang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hasil setelah diterapkannya pola hidup bersih dan sehat selama pandemi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan yang dilakukan di Sekolah Dasar SDN Kembangarum 03 Semarang. Sumber data dalam ini diperoleh dari siswa, guru dan kepala sekolah SDN Kembangarum 03 Semarang. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil angket, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola hidup bersih dan sehat siswa kelas V di SDN Kembangarum 03 Semarang berjalan dengan lancar. Walaupun siswa belum sepenuhnya menerapkan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi, namun dalam penerapan sehari-hari, tanpa disadari siswa sudah menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Sehingga masih harus diperhatikan lagi hal-hal yang masih kurang dalam pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi di lingkungan sekolah. Terdapat kegiatan yang mendukung pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi seperti senam SKJ dan pelaksanaan protokol kesehatan. Pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi juga didukung oleh sarana dan prasana yang terdapat di masing-masing Sekolah Dasar di SDN Kembangarum 03 Semarang. Saran yang dapat disampaikan hasil penelitian adalah dapat digunakan sebagai bahan evaluasi mengenai pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat yang dilakukan agar dapat direncanakan pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat lainnya, sehingga memberikan hasil yang maksimal dan bermanfaat bagi sekolah. Dan supaya siswa dapat melaksanakan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi dengan baik agar siswa dapat menjaga kebersihan diri dan juga lingkungan, sehingga terciptanya lingkungan yang sehat.

Kata Kunci: Analisis, Pola Hidup Bersih Dan Sehat, Selama Pandemi, Corona

Abstract

Abstract.The background that drives this research is the application of a clean and healthy lifestyle for students during the pandemic, such as implementing 5M, implementing health protocols, maintaining personal hygiene, exercising regularly, *eating nutritious food, and getting enough rest.* The problem in this study is how the results after the implementation of Intan Ayu Dwi Yulianti, Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas V Selama Pandemi Di SDN 28 Kembangarum 03 Semarang

a clean and healthy lifestyle for fifth graders during the pandemic at SDN Bungaarum 03 Semarang. The purpose of this study was to find out how the results were after the implementation of a clean and healthy lifestyle during the pandemic. This study uses a qualitative method with that conducted at the Elementary School of SDN Kembangarum 03 Semarang. Sources of data in this obtained from students, teachers and principals SDN Kembangarum 03 Semarang. The data in this study were obtained from the results of questionnaires, interviews and documentation. The results showed that the clean and healthy lifestyle of fifth grade students at SDN Kembangarum 03 Semarang ran smoothly. Although students have not yet fully implemented a clean and healthy lifestyle during the pandemic, in their daily implementation, students have unconsciously implemented a clean and healthy lifestyle. So it is still necessary to pay attention to the things that are still lacking in implementing a clean and healthy lifestyle during the pandemic in the school environment. There are activities that support the implementation of a clean and healthy lifestyle during the pandemic, such as SKJ gymnastics and the implementation of health protocols. The implementation of a clean and healthy lifestyle during the pandemic is also supported by the facilities and infrastructure found in each elementary school at SDN Kembangarum 03 Semarang. Suggestions that can be conveyed from the results of the research are that it can be used as an evaluation material regarding the implementation of a clean and healthy lifestyle that is carried out so that other clean and healthy lifestyles can be planned, so as to provide maximum and beneficial results for schools. And so that students can carry out a clean and healthy lifestyle during the pandemic properly so that students can maintain personal hygiene and also the environment, so as to create a healthy environment.

Keywords: *Analysis, Clean and Healthy Lifestyle, During the Pandemic, Corona*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi tubuh yang terhindar dari penyakit yang menular, hal ini yang sangat penting untuk menjaga kesehatan adalah meningkatkan imun. Dimana suatu keadaan dinamis individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan internal dan eksternal dalam mempertahankan kesehatannya (Saam & Wahyuni, 2012. Kasus Covid-19 di Indonesia menjadi ancaman bagi seluruh masyarakat Indonesia baik dari kalangan anak-anak sampai lansia. Menurut World Health organization penyakit Coronavirus (COVID-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh Coronavirus yang baru ditemukan. Orang yang terinfeksi virus COVID-19 sebagian besar akan mengalami penyakit pernapasan ringan sampai sedang. Seseorang yang memiliki riwayat medis seperti kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker akan lebih rentan untuk berkembang menjadi penyakit serius, penularan melalui droplets atau percikan batuk atau bersin.

Untuk melawan virus hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti: memakai masker, sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika pakai masker, menjaga jarak, meningkatkan daya tahan tubuh, dan hindari kerumunan. Selain

Intan Ayu Dwi Yulianti, Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas V Selama Pandemi Di SDN 29 Kembangarum 03 Semarang

itu cara yang yang dapat dilakukan dalam mencegah penularan penyakit Coronavirus (COVID-19) yaitu dengan menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat.

Menurut Marmi & Margayati (2013) pola sehat adalah tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, menjaga kebugaran melalui olahraga dan makanan bergizi. Pada masa pandemi COVID-19 seperti ini, perlu adanya perubahan pola dan kebiasaan setiap orang. Perubahan pola dan kebiasaan tersebut dilakukan guna mencegah penularan penyakit Coronavirus (COVID-19).

Masa pandemi sendiri merupakan sebuah epidemi yang telah menyebar ke berbagai benua dan negara, umumnya menyerang banyak orang. Sementara epidemi sendiri adalah sebuah istilah yang telah digunakan untuk mengetahui peningkatan jumlah kasus penyakit secara tiba – tiba pada suatu populasi area tertentu. Pasalnya, istilah pandemi tidak digunakan untuk menunjukkan tingginya tingkat suatu penyakit, melainkan hanya memperlihatkan tingkat penyebarannya saja.

Pola Hidup bersih dan sehat merupakan kondisi tubuh yang terhindar dari penyakit, hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan adalah meningkatkan imun tubuh. Secara luas sehat berarti suatu keadaan dinamis di mana individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan internal seperti (psikologis, intelektual, spiritual dan penyakit) dan lingkungan eksternal seperti (lingkungan fisik, sosial dan ekonomi) dalam mempertahankan kesehatannya (Saam & Wahyuni, 2012). Pola hidup bersih dan sehat di sekolah adalah pelaksanaan prosedur kesehatan tertentu dengan memberdayakan guru, siswa serta masyarakat di lingkungan sekolah. Mereka diharapkan melakukan pola hidup bersih dan sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan di sekitar sekolah yang sehat pula.

Fenomena lain juga menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami kesukaran perilaku dan emosi disekolah sering mengalami kegagalan akademik dan sejumlah interaksi sosial yang negatif (Faturachman, 2012). Anak sekolah merupakan generasi penerus bangsa yang akan menggantikan orang – orang sebelumnya, maka dari itu wajib bagi kita untuk meningkatkan pendidikan kesehatan dan kebersihan anak karena kesehatan anak merupakan aset yang paling berharga dan anak yang sehat akan tumbuh dan berkembang menjadi anak yang sehat pula.

Namun, keadaan pandemi *Covid-19* sekarang mengakibatkan hampir semua instansi Sekolah tutup atau libur total. Juru bicara Gugus Tugas Percepatan Penanggulangan *Covid-19* Ahmad Yurianto, mengungkapkan strategi pertama sebagai penguatan strategi dasar itu adalah dengan gerakan 5M untuk semua yang mengampayekan kewajiban menggerakkan 5M saat berada di ruang publik atau di luar rumah. Strategi kedua, lanjut Yuri, adalah penelusuran kontak dari kasus positif yang dirawat dengan menggunakan rapid test atau tes cepat. Strategi ketiga dari Yuri adalah edukasi penyimpanan isolasi secara mandiri pada sebagian hasil tracking yang menunjukkan hasil tes reaktif dari rapid test untuk melakukan isolasi mandiri. Intan Ayu Dwi Yulianti, Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas V Selama Pandemi Di SDN 30 Kembangarum 03 Semarang

Strategi keempat adalah isolasi Rumah Sakit yang dilakukan kala isolasi mandiri tidak mungkin dilakukan, seperti karena ada tanda klinis yang butuh layanan definitif di Rumah Sakit.

Pola hidup bersih dan sehat di sarana pendidikan sudah sejak lama digaungkan oleh pemerintah Indonesia melalui kementerian kesehatan. Namun, pola hidup bersih dan sehat di sekolah kini terasa semakin krusial mengingat anak – anak akan segera kembali bersekolah di masa new normal pandemi virus corona. Dalam Undang-Undang No 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan ditegaskan bahwa “Kesehatan Sekolah” diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik sehingga dapat belajar dan bertumbuh kembang secara harmonis sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Usia sekolah dasar adalah usia anak berpikir kritis dan cenderung ingin bermain serta senang bergerak, anak usia tersebut rentan terhadap berbagai masalah kesehatan. Selain rentan terhadap masalah kesehatan, anak usia sekolah dasar berada dikondisi yang sangat peka terhadap stimulus, sehingga anak usia sekolah dasar mudah untuk dibimbing, diarahkan dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan baik

Jumlah anak Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai pola hidup sehat sehingga dapat menjadi agen perubahan untuk meningkatkan pola hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Untuk itu pada masa pandemi Covid-19 saat ini perlu ditanamkan budaya perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah, agar dapat mencegah penularan penyakit virus Covid-19 dan terciptanya lingkungan belajar yang bersih dan nyaman sehingga dapat menjadikan motivasi belajar bagi peserta didik untuk meningkatkan prestasi akademiknya

Fokus penelitian pada Pola Hidup bersih dan sehat selama pandemi di Sekolah Dasar. Rumusan masalah penelitian bagaimana hasil setelah diterapkannya pola hidup bersih dan sehat selama pandemi siswa kelas 5 di Sdn Kembangarum 03 Semarang.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti melakukan penelitian mengenai perubahan kebiasaan dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi sehingga menentukan judul “ Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas V Selama Pandemi Di SDN Kembangrum 03 Semarang “

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan memberikan penjelasan dan pemahaman tentang pola hidup bersih dan sehat selama pandemi. Obyek penelitian SDN Kembangarum 03 Semarang untuk mengetahui apakah menurut guru kelas V di sekolah ini sejauh mana siswa dapat menerapkan pola hidup sehat dan bersih selama

pandemi ini. Subyek penelitian Kepala sekolah mengetahui semua komponen yang ada di sekolah.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan harapan agar para siswa dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi secara disiplin saat berada di sekolah, untuk menghindari penularan resiko Covid-19 di sekolah Tahap-tahap penelitian yaitu: (1) Tahapan pralapangan, yang meliputi menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, pengurus perizinan, menjajaki dan menilai lapangan, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian, persoalan etikapenelitian. (2) Tahap pekerjaan lapangan meliputi memahami latar penelitian dan persiapan diri, memasuki lapangan, berperan serta sambil mengumpulkan data. (3) Tahap analisis data meliputi analisis selama dan setelah pengumpulan data dan (4) Tahap penulisan hasil laporan penelitian dari semua rangkaian kegiatan pengumpulan data sampai pemberian makna data.

JENIS DATA

Data adalah suatu hasil catatan oleh peneliti baik berupa fakta ataupun angka. Dalam kaitannya dengan penelitian ini adalah semua informasi berupa fakta ataupun angka yang ditemukan peneliti.

Tabel 1. indikator Pola Hidup Sehat Dan Bersih

Variabel	No	Indikator
Pola Hidup bersih dan sehat	1	Penerapan 5 M
	2	Melakukan olahraga secara teratur
	3	Menjaga kebersihan lingkungan sekolah
	4	Mengonsumsi makanan yang bergizi
	5	Mengatur istirahat dengan baik
	6	Pola kebersihan diri
	7	Pola olahraga

SUMBER DATA DAN INSTRUMEN PENELITIAN

Sumber data utama dalam penelitian kualitatif ialah kata – kata dan tindakan, selebihnya adalah tambahan seperti dokumen dan lain – lain. Dalam penelitian kualitatif ceramah yang menjadikan instrumen penelitian adalah peneliti itu sendiri. Oleh karena itu Intan Ayu Dwi Yulianti, Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas V Selama Pandemi Di SDN 32 Kembangarum 03 Semarang

peneliti juga harus validasi, untuk mengetahui siap atau tidak melakukan penelitian yang secara langsung. Responden pada penelitian ini yaitu siswa ataupun guru kelas V SDN Kembangarum 03 Semarang

PROSEDUR PENGUMPULAN DATA

Observasi : Dalam penelitian, peneliti melakukan pengamatan dan ingatan dengan struktur untuk mengetahui obyek yang di teliti dan obyek yang di teliti pun tahu segala aktivitas peneliti.

Wawancara : Dalam penelitian, peneliti mengajukan pertanyaan yang terstruktur dan rinci menyerupai *ceklist* dan wawancara memberikan jawaban dengan hanya memberikan tanda v (*check*) pada nomer yang sesuai nomer.

Dokumentasi : Dalam penelitian, peneliti medokumentasikan untuk melengkapi data yang dapat di peroleh dari observasi,wawancara, dan angket.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Deskriptif

Berdasarkan penelitian Studi pendahuluan yang dilaksanakan berupa observasi, wawancara dengan Kepala Sekolah dan Guru kelas serta memberikan angket kebutuhan siswa kelas V selama pandemi di SDN Kembangarum 03 Semarang. Data yang didapatkan dalam penelitian ini adalah melalui observasi di sekolah, melakukan tes berupa instrumen angket yang dibagikan kepada siswa, serta wawancara guru kelas dan kepala sekolah terkait dengan pola hidup bersih dan sehat siswa kelas V selama pandemi di SDN kembangarum 03 Semarang.

Data Hasil Observasi

Observasi yang dilakukan berkaitan dengan kondisi sudah menerapkan protokol kesehatan atau 5M, namun masih ada siswa yang tidak memakai masker dan tidak menerapkan protokol kesehatan yang sesuai anjuran atau peraturan yang berlaku. Dan bagi siswa yang tidak memakai masker atau tidak menerapkan protokol kesehatan akan ditegur baik-baik oleh guru atau kepala sekolah.

Data Hasil Wawancara

a. Deskripsi hasil wawancara Kepala Sekolah

Berdasarkan wawancara dengan Bapak Lestario berkaitan dengan pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi . Siswa kelas V di SDN Kembangarum 03 Semarang sudah menerapkan protocol kesehatan dan menerapkan 5M dengan didukung sarana dan prasana yang cukup memadai.

b. Deskripsi hasil wawancara Guru Kelas V

Berdasarkan wawancara dengan ibu Y sutarmi. Sebagian besar sudah menerapkan protkol kesehatan dan jaga jarak ketika berada dikelas dengan tempat duduk diaatur dengan jarak kurang lebih 1 meter. Bagi siswa yang tidak memakai masker akan ditegur secara langsung.

Data Hasil Angket :

Tabel 2. Hasil angket

Pertanyaan	Ya	Tidak	Skor Maksimum
1. Apakah kamu sering menggunakan masker?	11	0	11
2. Apakah kamu sering cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir?	11	0	11
3. Apakah kamu selalu menjaga jarak?	9	2	11
4. Apakah kamu selalu menjaga kebersihan?	11	0	11
5. Apakah kamu sering menggunakan handsanitizer selalu pada saat aktivitas diluar ataupun di dalam rumah?	11	0	11
6. Apakah kamu selalu melakukan kegiatan olahraga?	8	3	11
7. Apakah kamu selalu membuang sampah pada tempatnya?	9	2	11
8. Apakah kamu sering membersihkan rumah?	9	2	11
9. Seringkah kamu mengkonsumsi makanan yang sehat dan vitamin selama pandemi?	10	1	11
10. Pernahkah kamu mengatur waktu istirahat?	7	4	11
11. Pernahkah kamu mengikuti senam?	9	2	11
12. Apakah kamu selalu menjaga kebersihan diri?	8	3	11
13. Apakah kamu selalu makan buah?	7	4	11
14. Apakah kamu selalu menjauhi kerumunan?	6	5	11
15. Apakah kamu sering minum air putih?	11	0	11
16. Apakah kamu selalu menjaga kebersihan kelas?	11	0	11
17. Apakah kamu selalu membuang sampah pada tempatnya pada saat dirumah?	11	0	11
18. Apakah kamu pernah tidur siang?	11	0	11
19. Apakah kamu selalu menerapkan pola hidup dan bersih?	10	1	11
20. Apakah kamu selalu menjaga kesehatan kulit, hidung telinga, dan kuku?	11	0	11
Jumlah	191	29	11

$$\text{Pres (\%)} = \frac{\text{Jumlah skor total}}{\text{Jumlah skor maks}} \times 100\% = \frac{191}{225} \times 100\% = 86\%$$

NB: Dari 20 soal yg paling tertinggi menjawab "ya" jumlahnya 191 dan yang menjawab "tidak" jumlahnya "29"

Hasil data angket menunjukkan persentase sebesar 86% siswa yang telah menerapkan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi. Dan sebagian siswa belum menerapkan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi dengan benar

Faktor pendukung dan penghambat pola hidup bersih dan sehat

Terdapat Kegiatan penerapan yang dapat menunjang pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi yaitu dengan melakukan kegiatan penerapan protokol kesehatan. Contohnya Pada saat akan memasuki area sekolah, siswa diwajibkan mencuci tangan menggunakan sabun dan dibilas dengan air bersih yang mengalir. Lalu dicek suhu tubuhnya" (wawancara dengan Kepala Sekolah dan Guru Kelas).

Pengawasan langsung yang dilakukan oleh guru

Pengawasan dalam hal ini adalah memperhatikan apakah siswa sudah melaksanakan pola hidup bersih dan sehat seperti apakah siswa sudah menerapkan 5M dan protokol kesehatan? "cara mengawasi pola hidup bersih dan sehat pada siswa adalah memperhatikan apakah siswa telah menerapkan 5M dengan benar." (wawancara Guru Kelas).

Kesadaran siswa akan pola hidup bersih dan sehat

Kesadaran siswa dalam pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat sudah baik seperti yang diuraikan sebelumnya siswa di sekolah ini sudah peduli dengan penerapan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi." (wawancara Guru Kelas)

Masih kurangnya kesadaran siswa tentang pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat

Masih kurangnya kesadaran dan lupa dari siswa dalam menerapkan 5M. Berdasarkan wawancara sebagai berikut : masih ada juga anak-anak yang tidak mencuci tangan sebelum memasuki area sekolah dan tidak memakai masker." (wawancara Kepala Sekolah dan Guru Kelas)

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian dilakukan oleh Ahmad Ajun kurniawan tahun 2016 dengan judul Pola Hidup Bersih dan sehat siswa SD Tahun 2015/2016. Penelitian ini memaparkan bahwa pola hidup bersih dan sehat di SD sebagian besar berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 55,69%, diikuti dengan kategori baik dengan persentase sebesar 39,24%, kategori kurang dengan persentase sebesar 5,06%, kategori tidak baik sebesar 0%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa Pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat kelas V selama pandemi di SDN Kembangarum 03 Semarang sudah termasuk dalam kategori sangat baik. Terdapat sebagian siswa di kelas V SDN Kembangarum 03 Semarang yaitu dengan jumlah 11 siswa. Terdapat sekitar 8 siswa yang telah melaksanakan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi ini dengan baik, yaitu dengan persentase 74,5 %, 3 siswa melaksanakan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi dengan baik, yaitu dengan persentase 44,5%, dan tidak ada satupun siswa yang melaksanakan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi dengan kategori kurang dan sangat kurang

Hasil wawancara yang dilakukan oleh kepala sekolah menyatakan bahwa Semua komponen SDN Kembangarum 03 Semarang sangat mendukung dan membantu pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi yang dilakukan di sekolah. Namun program pendukung pelaksanaan hidup sehat dan bersih tidak ada kententuannya namun ada kegiatan pendukung pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi seperti mencuci tangan sebelum memasuki area sekolah, pengecekan suhu tubuh, memakai masker, dan senam SKJ dan sekolah selalu mengupayakan adanya sarana dan prasarana yang dapat mendukung pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi seperti tersedianya tempat cuci tangan yang disertai dengan sabun, kamar mandi yang bersih, tempat sampah, dan alat kebersihan. Namun kendalanya pada siswanya sendiri yang sering lalai menjalankan pola hidup sehat dan bersih.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh guru kelas V di SDN Kembangarum 03 Semarang menunjukkan bahwa pola hidup bersih dan sehat kelas V selama pandemi sudah berjalan dengan baik. Upaya yang dilakukan guru untuk mengoptimalisasi pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi dengan mengingatkan siswa, mengarahkan siswa, memberi teladan, dan menerapkan secara langsung kepada siswa untuk melaksanakan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi.

Dari sekian indikator pola hidup sehat dan bersih yang dijelaskan diatas , sebagian besar siswa di SDN Kembangarum 03 Semarang sudah melakukan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi dengan baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka kesimpulan sebagai berikut : Pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat kelas V selama pandemi di SDN Kembangarum 03 Semarang sudah cukup baik kegiatan-kegiatan seperti juga yang mendukung baik secara komponen-komponen dan pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi. Masih terdapat beberapa aspek yang masih harus ditingkatkan mengenai pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat kelas V selama pandemi di SDN Kembangarum 03 Semarang seperti siswa masih tidak memakai masker pada saat di area sekolah.

Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi mengenai pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat yang dilakukan agar dapat direncanakan pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat lainnya, sehingga memberikan hasil yang maksimal dan bermanfaat bagi sekolah. Bagi siswa, dengan adanya penelitian ini diharapkan siswa dapat lebih peduli dalam melaksanakan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi, karena hal ini bermanfaat untuk kesehatan diri sendiri maupun orang lain. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian tentang pola hidup bersih dan sehat selama pandemi di sekolah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Ambarwati. 2010. *Praktik Kebidanan Riset dan Isu*. Alih bahasa Devi Yulianti. Jakarta : EGC Alimul, Azis.

Dagun, S. M. (2006). *Kamus Besar Ilmu Pengetahuan*. Jakarta: Lembaga

Depkes. (2007). *Pedoman Pengelolaan Rekam Medis Rumah Sakit di Indonesia*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pelayanan Medis Departemen Kesehatan.

Edy Sih Mitranto & Slamet. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Entjang, I. (2000). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Bandung: P.T. Citra Aditya Bakti.

Fatchurahman, M & Pratikto, H. (2012). *Kepercayaan Diri, Kematangan Emosi, Pola Asuh Orang Tua dan Kenakalan Remaja*. Personal. *Jurnal psikologi Indonesia* Vol. 1 No. 2 hal 77-87.

Fehr, A.R., Perlman, S. (2015). *Coronavirus: An Overview of Their Replication and Pathogenesis*. *Methods Mol Biol*. 2015 ; 1282: 1–5.

Irianto, D.P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.

Irwanto, dkk. (2009). *Psikologi Pembelajaran & Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy

Khadijah. (2016). *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing

Makarim, Fadhli Rizal. 2015. *Ketahui 4 Manfaat Mencuci Tangan dengan Sabun*. diakses pada tanggal 15 Juli 2021

Marjono, A. (2002). *Rekreasi Bersama Keluarga*. Jakarta: Cipta Karya.

Marmi & Margiyati. (2013). *Pengantar Psikologi kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar (anggota IKAPI).

Intan Ayu Dwi Yulianti, Pola Hidup Bersih Dan Sehat Siswa Kelas V Selama Pandemi Di SDN 37 Kembangarum 03 Semarang

- Moleong, Lexy J. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mu'arifah, A. (2007). *Hubungan Kecemasan dan Agresivitas*. Jurnal of Indonesian Psychology, 2 , 102-111.
- Saam, Z & Wahyuni, S. (2012). *Psikologi Keperawatan*. Cetakan I. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Siregar. (2005). *Atlas Berwarna Saripati Penyakit Kulit*. Jakarta ; EGC.
- Sugihartono, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Soenarjo R.J. 2002. *Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*. Bandung: PT. Remaja.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. _____.(2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sumintarsih. 2008. *Menjaga Berat Badab Ideal Dengan Pola Hidup Sehat*. *Majalah Ilmiah Olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.aa
- World Health Organization. 2020. *About Coronavirus Disease (COVID-19)*. Diakses pada tanggal 4 Juni 2021