

**PENANAMAN POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI
PADA SISWA MI NEGERI 1 PURBALINGGA**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



Oleh:
RIOSEPTA PRAMANA
NIM. 1717405072

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PURWOKERTO
2021**

PENANAMAN POLA HIDUP SEHAT DI MASA PANDEMI PADA SISWA MI NEGERI 1 PURBALINGGA

RIOSEPTA PRAMANA
1717405072

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menjadi wabah epidemi yang terjadi di seluruh dunia termasuk Indonesia yang berpengaruh besar pada aspek ekonomi, sosial, agama bahkan aspek pendidikan juga turut merasakan dampak pandemi. Penanaman pola hidup sehat yang diupayakan institusi pendidikan memiliki peran yang sangat penting sebagai upaya untuk menanamkan gaya hidup sehat warga sekolah agar peduli dan mengutamakan kesehatan guna mewujudkan lingkungan bersih dan sehat serta terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh virus maupun bakteri.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya madrasah dalam menanamkan pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga. Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian lapangan (*field research*) yang bersifat deskriptif kualitatif. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan peneliti yakni metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis yang dilakukan adalah teknik analisis menurut Miles dan Huberman berupa reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dari penelitian ini adalah penanaman pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga dilakukan dengan upaya preventif yang terdiri dari kegiatan promosi kesehatan dan kegiatan perlindungan. Kegiatan promosi kesehatan melalui sosialisai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan penanaman kebiasaan sehat sebelum pembelajaran di mulai. Sedangkan kegiatan perlindungan dilakukan melalui penyediaan fasilitas pencegahan COVID-19.

Kata Kunci : Penanaman, Pola Hidup Sehat, COVID-19

MOTTO

Berkah akan lebih bermakna dari jumlah.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan rahmat Allah SWT dan atas doa serta dukungan orang-orang terkasih, peneliti berhasil menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kenikmatan-Nya. Oleh karena itu, segala wujud rasa syukur dan terimakasih peneliti mempersembahkan karya yang sederhana ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Bapak Ahmad Saefulloh dan Ibu Sulasminah yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh ketulusan dan kasih sayang. Terimakasih atas doa, nasihat, dukungan baik moral maupun materil, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Ketiga saudara terkasih Mas Eko Agus Sulastiyono, Mba Lili Yuli Setiyani, dan Febi Indriyani yang telah memberikan kasih sayang dan *support* tiada henti dalam segala hal.
3. Keluarga Besar Pondok Pesantren Darul Abror Watumas Purwokerto Utara yang telah memberikan banyak doa dan makna kehidupan.
4. Almamater Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji hanya milik Allah Swt yang senantiasa melimpahkan rahmat hidayah serta inayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga. Solawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad Saw sebagai suri tauladan terbaik umat manusia.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari arahan, bimbingan, motivasi, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala hormat peneliti berterimakasih kepada:

1. Dr. H. Moh. Roqib, M.Ag., selaku Rektor IAIN Purwokerto.
2. Dr. H. Suwito, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto.
3. Dr. Suparjo, M.A., selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto.
4. Dr. Subur, M.Ag., selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto.
5. Dr. Sumiarti, M.Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto.
6. Dr. H. Siswadi, M.Ag. selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Purwokerto.
7. Dr. Kholid Mawardi, S.Ag., M.Hum., selaku Dosen Pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Dosen Pembimbing PGMI B 2017 Bapak Donny Khoirul Aziz, M.Pd.I dan segenap dosen serta karyawan IAIN Purwokerto yang telah banyak membantu proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
9. Kedua orang tua peneliti Bapak Ahmad Saefulloh dan Ibu Sulasminah yang telah banyak mencurahkan kasih sayang, merawat, dan mendidik serta doa harapan yang senantiasa dipanjatkan.
10. Keluarga Besar MI Negeri 1 Purbalingga, Ibu Siti Honiah Mujiati, S.Ag., selaku Kepala Madrasah, Ibu Siti Mangunah, S.Pd.I., selaku wali kelas 3B,

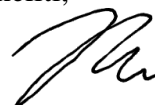
Bapak Arif Muttaqin, S.Pd.I., selaku Waka Kesiswaan, dan Bapak Choerun, S.Pd.I., selaku Waka Kurikulum serta dewan guru dan staff karyawan MIN 1 Purbalingga yang telah memberikan atmosfer rasa kekeluargaan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

11. Keluarga Besar Pondok Pesantren Darul Abror Watumas yang telah memberikan banyak pembelajaran dan ilmu yang bermanfaat serta senantiasa mendoakan kebaikan para santri dan alumni.
12. Keluarga Besar PGMI B Angkatan 2017 yang senantiasa menjadi rumah yang dirindukan.
13. Keluarga Besar Bani Dasupeni dan Bani Kertamenawi.
14. Keluarga Besar UKK KSR PMI UNIT UIN Prof. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI.
15. Partner penelitian saudari Naili Ajrotun Najah yang senantiasa membantu peneliti.
16. Partner tugas akhir Ade Saputra, Suryotri Mulyo, Afif Firmansyah, Ghozy Mustofa, Imam Nur, Irfan Faizul Haq, Catur Bayu, Syawal Hidayatulloh, Habib Umar Basyaiban, Abdul Qodir, Wulan Hikmah, Karunia Mukti, Naili Ajrotun, Indah Febri, Ovi Dwi, Auliya Dewi, Ma'rifatun Nisa, Jamalul Basor, Auliya Hidayat, Aldi Gunawan, Syahrul Jihad, Yasin Al-Azmi, Yusuf Alaika, Sofyanudin, Atanal Yaqin, Ahmad Nurfuadi yang secara langsung memberikan warna kehidupan membuat perjalanan ini menjadi mungkin.
17. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Semoga bantuan kebaikan dalam bentuk apapun dalam penyelesaian skripsi ini menjadi amal ibadah dan semoga Allah Swt senantiasa memberikan keberkahan disetiap usaha. Peneliti sangat berharap semoga skripsi ini mendapat Ridho Allah Swt serta dapat memberikan manfaat bagi pembaca. *Aamiin.*

Purwokerto, 29 Juli 2021

Peneliti,



Rioseptia Pramana
NIM. 1717405072

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Konseptual.....	3
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
E. Kajian Pustaka.....	7
F. Sistematika Pembahasan	10
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Penanaman Pola Hidup Sehat	11
1. Pengertian Penanaman Pola Hidup Sehat	11
2. Tujuan Penanaman Pola Hidup Sehat	13
3. Indikator Pola Hidup Sehat	13
4. Pola Hidup Sehat dalam Pandangan Islam.....	18
B. Masa Pandemi COVID-19	22
1. Pengertian Masa Pandemi COVID-19	22
2. Pencegahan Penularan COVID-19.....	25
C. Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi COVID-19.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29

B. Lokasi Penelitian.....	29
C. Objek dan Subjek Penelitian	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data	35
1. Gambaran Umum MI Negeri 1 Purbalingga.....	35
a. Sejarah Berdirinya MI Negeri 1 Purbalingga.....	35
b. Identitas dan Data Madrasah.....	38
c. Letak Geografis MIN 1 Purbalingga.....	39
d. Visi dan Misi MIN 1 Purbalingga.....	40
e. Keadaan Guru, Karyawan, dan Siswa MIN 1 Purbalingga..	41
f. Sarana dan Prasarana MIN 1 Purbalingga	45
2. Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga.....	48
a. Penanaman Pola Hidup Sehat	48
b. Evaluasi Penanaman Pola Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan COVID-19.....	54
B. Analisi Data.....	56

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	61
C. Kata Penutup	62

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keadaan Guru dan Karyawan MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021	42
Tabel 2	Keadaan Siswa MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021	44
Tabel 3	Keadaan Prasarana Gedung MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021	45
Tabel 4	Keadaan Prasarana Mebel MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021	46
Tabel 5	Keadaan Prasarana dan Inventaris Kantor MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi
- Lampiran 2 Foto Kegiatan Penanaman Pola Hidup Sehat
- Lampiran 3 Daftar Nama Siswa Kelas III B
- Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Observasi Pendahuluan dari MIN 1 Purbalingga
- Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Riset dari MIN 1 Purbalingga
- Lampiran 6 Surat Ijin Observasi Pendahuluan
- Lampiran 7 Surat Ijin Riset Individual
- Lampiran 8 Surat Rekomendasi Seminar Proposal
- Lampiran 9 Surat Rekomendasi Munaqosyah
- Lampiran 10 Surat Keterangan Wakaf Perpustakaan
- Lampiran 11 Blangko Bimbingan Proposal Skripsi
- Lampiran 12 Blangko Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13 Surat Keterangan Seminar Proposal Skripsi
- Lampiran 14 Surat Keterangan Lulus Ujian Komprehensif
- Lampiran 15 Sertifikat BTA PPI
- Lampiran 16 Sertifikat Pengembangan Bahasa Inggris
- Lampiran 17 Sertifikat Pengembangan Bahasa Arab
- Lampiran 18 Sertifikat KKN
- Lampiran 19 Sertifikat PPL

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada permulaan tahun 2020, masyarakat dunia digemparkan dengan merebaknya virus jenis baru yang bermula di Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok yang kemudian menyebar dengan cepat ke lebih dari 190 negara dan teritori. *World Health Organization* (WHO) sebagai badan kesehatan dunia pada tanggal 11 Februari 2020 memberi nama virus baru tersebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya *Coronavirus disease 2019* (COVID-19).¹ Gejala umum seseorang terkena COVID-19 yakni batuk, demam, dan sesak napas. Gejala lain berupa sakit tenggorokan, nyeri otot, dan kehilangan bau. Sementara sebagian besar kasus mengakibatkan gejala ringan, beberapa berkembang menjadi pneumonia virus dan kegagalan multi organ.²

Penyebaran SARS-CoV-2 terbilang sangat cepat dan meluas dikarenakan menular melalui kontak dari manusia ke manusia. Menurut WHO secara umum penyebaran COVID-19 melalui droplet yakni penularan bisa terjadi jika seseorang berada dalam jarak yang cukup dekat kurang dari 1 meter dengan seseorang yang telah terinfeksi virus tersebut.³ Adapun untuk obat ataupun vaksin masih dalam tahap pengkajian dan uji laboratorium.

Dampak dari pandemi COVID-19 sangat dirasakan oleh seluruh masyarakat dunia, dan memberikan pengaruh besar pada aspek ekonomi, sosial, bahkan aspek pendidikan juga turut merasakan dampak pandemi ini. Masyarakat diminta *stay at home* (tinggal di rumah) dan *Work From Home* (bekerja dari rumah) serta *E-Learning* bagi pelajar dan mahasiswa sesuai dengan anjuran pemerintah guna memutus rantai pandemi COVID-19.

¹ Elina Burhan dkk, *Pneumonia Covid-19 Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia*, (Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020), hlm. 1.

² Matdio Siahaan, "Dampak Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan" *Jurnal Kajian Ilmiah Edisi Khusus* No. 1 Juli 2020, hlm. 1.

³ Elina Burhan dkk, *Pneumonia Covid-19 Diagnosis...*, hlm. 2.

Meskipun di masa pandemi COVID-19 seperti saat ini, kegiatan belajar mengajar harus tetap dilaksanakan.

Dalam masa pandemi COVID-19 ini, menyebabkan diterapkannya berbagai kebijakan guna memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 di Indonesia. Salah satu upaya yang dilakukan oleh Pemerintah Indonesia dengan menghimbau kepada masyarakat agar melakukan *physical distancing* yaitu himbauan untuk menjaga jarak diantara masyarakat minimal satu meter, menjauhi aktivitas yang menyebabkan kerumunan, dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang. Upaya-upaya tersebut ditujukan kepada masyarakat agar dapat dilakukan untuk memutus rantai penyebaran pandemi COVID-19 yang terjadi saat ini.

Sehubungan dengan adanya pandemi di Indonesia, sekolah memiliki peran tambahan dalam mencegah penularan COVID-19. Sehingga pendidikan bukan sebagai sarana transfer ilmu saja, namun pendidikan juga membantu peserta didik menjadi insan yang sehat sehingga mampu mengembangkan potensinya. Kesehatan dan kebersihan dapat diterapkan dengan cara menjaga pola hidup yang sehat. Pola hidup sehat di masa pandemi memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh dalam meningkatkan imunitas tubuh, karena dalam penerapannya pola hidup sehat sangat dibutuhkan untuk mencegah berbagai penyakit yang dapat mengancam kesehatan.

Kesehatan merupakan salah satu hal terpenting bagi setiap individu yang harus dijaga dan dipelihara. Individu dengan tubuh yang sehat dapat melaksanakan aktivitas sehari-hari dengan maksimal. Sehat tidak dapat diperoleh secara langsung, akan tetapi memerlukan pemeliharaan dan pembinaan secara berkesinambungan. Seseorang akan memahami pentingnya kesehatan ketika dalam keadaan sakit. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Salah satu cara memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini melalui peran orang tua maupun guru di sekolah.

Wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan kepala madrasah, secara umum penerapan pola hidup sehat bagi peserta didik di MI Negeri 1 Purbalingga harus dijadikan kebiasaan yang baik. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh bahwa penanaman pola hidup sehat dilakukan oleh masing-masing guru kelas kepada peserta didiknya dengan memberikan contoh pola hidup sehat dan materi pelajaran atau pembiasaan disela-sela pembelajaran agar peserta didik selalu menjaga kebersihan dengan menerapkan protokol kesehatan yakni mencuci tangan menggunakan sabun dan memakai masker saat keluar rumah. Di lingkungan MI Negeri 1 Purbalingga juga memberikan teladan yang baik dengan penyediaan tempat cuci tangan di depan madrasah dan di setiap depan kelas, penyediaan *handsanitizer* dan penyemprotan disinfektan di lingkungan madrasah. Selanjutnya untuk mengevaluasi pembiasaan hidup sehat guru meminta peserta didik agar pembiasaan hidup sehat yang dilakukan di rumah untuk didokumentasi dalam bentuk foto atau video.⁴

Oleh karena itu, upaya madrasah dalam menanamkan pola hidup sehat peserta didik di masa pandemi COVID-19 memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah penularan COVID-19. Maka berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga.

B. Definisi Konseptual

Untuk mempermudah pemahaman dan menghindari salah penafsiran terhadap judul skripsi yang peneliti angkat dan akan dikaji nantinya, maka peneliti akan memberikan batasan sebagai penjelas terhadap judul skripsi melalui beberapa definisi berikut ini:

1. Penanaman Pola Hidup Sehat

Penanaman menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan proses, cara.⁵ Sedangkan penanaman yang dimaksud peneliti adalah proses

⁴ Wawancara dengan Ibu Siti Mangunah, tanggal 21 Desember 2020 di MIN 1 Purbalingga.

⁵ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), hlm. 1002.

menanamkan sesuatu berupa wawasan, pengetahuan, mempraktekan kebiasaan ke dalam diri seseorang dengan cara-cara tertentu untuk memperoleh hasil yang lebih baik dan sesuai harapan.

Menurut Rima dkk, perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang diterapkan oleh individu secara mandiri untuk meningkatkan kesehatannya serta ikut berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Sejalan dengan Undang-undang RI terkait kesehatan yang terdapat pada Pasal 1 Ayat 1 Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 yang berbunyi “kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis”.⁶ Pola hidup sehat pada dasarnya adalah suatu program yang meliputi kesehatan, kesegaran jasmani, gizi, dan olahraga. Menurut Anne Ahira dalam Suryanto menyatakan bahwa pola hidup sehat adalah suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, misalnya kebersihan diri, makanan, dan olahraga.⁷

Jadi, penanaman pola hidup sehat dapat diartikan sebagai proses pembiasaan perilaku hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan seperti mencuci tangan menggunakan sabun atau menggunakan *handsanitizer*, memakai masker, memakan makanan yang bergizi, berolahraga teratur dan istirahat yang cukup.

2. Pandemi COVID-19

Menurut Kelly dalam Ivan, “pandemi didefinisikan sebagai epidemi yang terjadi di seluruh dunia, atau di wilayah yang sangat luas, melintasi batas internasional dan berpengaruh terhadap banyak orang”.⁸ Pandemi COVID-19 adalah krisis kesehatan yang melanda dunia terutama menyerang imunitas tubuh individu sehingga menjadi ancaman

⁶ Rima Qorih dkk, “Pola Perilaku Hidup Sehat Terhadap Kesejahteraan Santri Ma’had UIN Walisongo Semarang”, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 6, No. 1, 2020, hlm. 17.

⁷ Muniatin, Dkk. “Pengenalan Pola Hidup Sehat melalui Media Langsung pada Anak Usia 4-5 Tahun RA Al-Hidayah”. (<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/15527>). Diakses pada 10 Januari 2021 jam 00.41 WIB).

⁸ Ivan Muhammad Agung, “Memahami Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial”, *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, No. 2, Mei 2020, hlm. 69.

kesehatan.⁹ COVID-19 merupakan penyakit infeksi saluran pernapasan menular yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2.

Menurut Ni Putu Udayana Antari dkk, gejala umum yang ditimbulkan pada orang yang terinfeksi virus SARS-CoV-2 meliputi demam dengan suhu tubuh $> 38^{\circ}\text{C}$, batuk dan kesulitan bernapas.¹⁰ Sedangkan akibat dari adanya pandemi COVID-19 menyebabkan diterapkannya kebijakan untuk memutus mata rantai penyebaran virus COVID-19 di Indonesia. Menurut Matdio Siahaan, usaha yang dilakukan pemerintah Indonesia dengan melakukan penerapan *physical distancing* di mana memberikan himbauan kepada masyarakat untuk menjaga jarak dan menjauhi kegiatan yang menyebabkan kerumunan dan menghindari adanya pertemuan yang melibatkan banyak orang.¹¹

Dari pemaparan tersebut, maka pandemi COVID-19 diartikan sebagai epidemi yang terjadi di seluruh dunia yang berpengaruh pada krisis kesehatan terutama menyerang imunitas tubuh individu sehingga menjadi ancaman kesehatan.

3. MI Negeri 1 Purbalingga

MI Negeri 1 Purbalingga adalah Madrasah Ibtidaiyah yang terletak di Jalan Raya Krangean, Desa Krangean, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga. MI Negeri 1 Purbalingga merupakan salah satu lembaga pendidikan formal tingkat dasar yang berstatus negeri di bawah naungan Kementerian Agama Kabupaten Purbalingga. MI Negeri 1 Purbalingga beralih nama dari MI Negeri Krangean sesuai dengan Keputusan Menteri Agama Nomor 211 tahun 2015 tentang perubahan nama Madrasah Aliyah Negeri, Madrasah Tsanawiyah Negeri, dan

⁹ Aden Fani Rahmasari, Fajar Setiawan dan Meirza Nanda Faradita, "Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas II SD Muhammadiyah 17 Surabaya di Tengah Pandemi Covid-19", *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, Vol. 4, No. 2, 2020, hlm. 159.

¹⁰ Ni Putu Udayana Antari dkk, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Depansar Selama Pandemi Covid-19", *Jurnal Ilmiah Medicamento*, Vol. 6, No. 2, 2020, hlm. 94.

¹¹ Matdio Siahaan, "Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan", *Jurnal Kajian Ilmiah*, Edisi Khusus No. 1, Juli 2020, hlm. 2.

Madrasah Ibtidaiyah Negeri di Provinsi Jawa Tengah. Adapun Kepala Madrasah yang menjabat saat ini ialah ibu Siti Honiah Mujiati, S.Ag yang bertugas menggantikan bapak Sugeng Riadi, S.Pd.I.

Dengan demikian, yang dimaksud penanaman pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga yaitu proses penerapan gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan pada masa pandemi yang terjadi di seluruh dunia yang berpengaruh pada krisis kesehatan terutama menyerang imunitas tubuh individu sehingga menjadi ancaman kesehatan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti uraikan maka dapat di rumuskan suatu permasalahan sebagai berikut, yakni:

1. Bagaimana penanaman pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga?
2. Bagaimana evaluasi penanaman pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga?

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian:

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran madrasah dalam menanamkan pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh Madrasah Ibtidaiyah dan Sekolah Dasar mengenai penanaman pola hidup sehat.

b. Manfaat Praktis:

- 1) Bagi Lembaga Pendidikan diharapkan dapat menjadi bahan masukan yang positif bagi sekolah dan dapat menambah wawasan tentang penanaman pola hidup sehat.

- 2) Bagi Peserta Didik diharapkan setelah memperoleh pengetahuan pola hidup sehat, siswa mampu mengaplikasikannya di kehidupan sehari-hari dan mengedukasi teman sebaya agar ikut menerapkan pola hidup sehat.
- 3) Bagi Penulis diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penanaman pola hidup sehat di masa pandemi oleh MI Negeri 1 Purbalingga.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka merupakan bagian teori yang relevan dengan masalah penelitian yang sedang diteliti. Di dalam tinjauan pustaka ini akan dikaji hal-hal yang berhubungan dan relevan dengan penelitian yang berjudul Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga, diantaranya yaitu:

Jurnal Buana Gender Volume 5 Nomor 2 Juli - Desember 2020 dengan judul Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Metode Pembiasaan di Masa Pandemi Covid-19 pada Taman Kanak-kanak oleh Meyda Setyana Hutami. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan di masa pandemi COVID-19 pada lembaga PAUD daerah Kabupaten Bantul. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa anak-anak sangat antusias dengan adanya program PHBS ini dapat dilakukan dengan cara mengingatkan anak untuk memakan makanan yang bergizi seperti sayur dan buah, berolahraga teratur dan istirahat yang cukup serta berjemur di pagi hari selama 10-15 menit. Persamaan penelitian Meyda Setyana Hutami dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang penanaman pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi COVID-19. Sedangkan perbedaan penelitian Meyda Setyana Hutami dengan penelitian ini yaitu terletak pada subjek penelitian. Dalam penelitian tersebut menggunakan subyek penelitian pendidikan anak usia dini sedangkan penelitian ini menggunakan subyek penelitian madrasah ibtidaiyah.

Jurnal Edukasi AUD Volume 6 Issue 1 Januari - Juni 2020 dengan judul Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini sebagai Upaya

Pencegahan Covid-19 oleh A. Tabi'in. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan PHBS pada anak-anak RA *Labschool* IAIN Pekalongan sebagai upaya pencegahan dini COVID-19. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa anak-anak RA *Labschool* IAIN Pekalongan sangat antusias menerapkan PHBS sebagai upaya pencegahan Covid-19 dengan cara mencuci tangan pakai sabun atau menggunakan *hand sanitizer*, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengonsumsi makanan bergizi, dan berolahraga. Persamaan penelitian A. Tabi'in dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang penanaman pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi COVID-19 pada anak-anak. Sedangkan perbedaan penelitian A. Tabi'in dengan penelitian ini yaitu terletak pada subjek penelitian. Dalam penelitian tersebut menggunakan subjek penelitian RA *Labschool* IAIN Pekalongan sedangkan penelitian ini menggunakan subjek penelitian MIN 1 Purbalingga.

Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Volume 5 Issue 1 2021 dengan judul Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi COVID-19 oleh Hana Ika Safitri dan Harun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan cara membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada anak usia dini selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian yang diperoleh bahwa pembiasaan pola hidup sehat dan bersih pada anak di masa pandemi COVID-19 dapat dilakukan dengan cara mengingatkan anak supaya mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga teratur, dan istirahat yang cukup serta mencuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan individu, dan berjemur setiap pagi dengan durasi 10-15 menit. Persamaan penelitian Hana Ika Safitri dan Harun dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang penanaman pola hidup bersih dan sehat di masa pandemi COVID-19. Sedangkan perbedaan penelitian Hana Ika Safitri dan Harun dengan penelitian ini yaitu terletak pada subjek penelitian.

Skripsi yang ditulis oleh Indriastuti (2021) Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan judul Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Orang Tua tentang Covid-19 dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di Masa

Pandemi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui relevansi antara tingkat pengetahuan orang tua terkait Covid-19 dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini di masa pandemi Covid-19. Populasi pada penelitian ini adalah 30 orang tua Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Alam Islam Rumah Cerdas Mojolaban. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji *spearman rho* menunjukkan hasil uji *Asymp. Sig. (2-sided)* sebesar $0,001 < \alpha (0,05)$ dengan nilai korelasi 0,548 maka terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan orang tua terkait Covid-19 dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) pada anak usia dini di masa pandemi Covid-19 dengan arah positif dan keeratan hubungan sedang. Persamaan penelitian Indriastuti dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi COVID-19. Sedangkan perbedaan penelitian Indriastuti dengan penelitian ini yaitu terletak pada metodologi penelitian, penelitian Indriastuti menggunakan metodologi penelitian kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan metodologi penelitian kualitatif.

Skripsi yang ditulis oleh Andro Avandryari Kintoko (2020) Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta Pemahaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Masa COVID-19 Siswa Kelas VIII A di SMPN 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 siswa kelas VIII A di SMPN 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020. Hasil penelitian bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas VIII A tentang pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 di SMPN 1 Karangdowo Tahun Ajaran 2019/2020 menunjukkan pada kategori sangat tinggi sebesar 23%; tinggi 20%; cukup tinggi 31%; kurang tinggi 23%; dan sangat kurang tinggi 3%. Hasil tersebut menunjukkan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat pada masa COVID-19 cukup tinggi. Persamaan penelitian Andro Avandryari Kintoko dengan penelitian ini yaitu sama-sama meneliti tentang perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi COVID-19. Sedangkan perbedaan

penelitian Andro Avandryari Kintoko dengan penelitian ini yaitu terletak pada metodologi penelitian. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan subjek penelitian siswa sekolah menengah atas sedangkan peneliti menggunakan subjek siswa madrasah ibtidaiyah.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan hasil penelitian ini terdiri dari beberapa bab, diantaranya yakni:

Bab *pertama*, yakni bab pendahuluan yang berfungsi untuk memaparkan uraian tentang hal-hal yang mendasari peneliti untuk melakukan penelitian. Bab Pendahuluan meliputi latar belakang masalah, definisi konseptual, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, dan sistematika pembahasan.

Bab *Kedua*, yakni berisi landasan teori tentang Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga.

Bab *Ketiga*, yakni berisi metode penelitian yang meliputi Jenis Penelitian, Lokasi Penelitian, Subyek Penelitian, Obyek Penelitian, Teknik Pengumpulan Data, dan Teknik Analisis Data sehingga diperoleh data untuk menjawab rumusan masalah.

Bab *keempat*, yakni berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan, yang terdiri dari penyajian data dan analisis data serta pembahasan masing-masing subbab tentang penanaman pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga.

Bab *kelima*, yakni penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran. Di mana saran tersebut bersifat operasional berdasarkan hasil temuan penelitian.

Bagian akhir, pada bagian akhir skripsi ini memuat daftar kepustakaan, lampiran-lampiran, serta daftar riwayat hidup.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian terkait dengan Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga, maka dari itu dapat peneliti simpulkan bahwa:

Penanaman pola hidup sehat bertujuan untuk mewujudkan lingkungan yang sehat dan meningkatkan pemahaman kesehatan sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan siswa serta mencegah penyebaran virus SARS-CoV-2. COVID-19 merupakan penyakit dengan tingkat penularan cukup tinggi, sehingga diperlukan upaya perlindungan kesehatan masyarakat secara komprehensif baik di lingkungan madrasah maupun lingkungan rumah. Perlindungan kesehatan di lingkungan madrasah dan rumah bertujuan untuk mencegah terjadinya penularan virus dan terjadi kluster baru.

Adapun upaya yang dilakukan MI Negeri 1 Purbalingga melalui upaya pencegahan atau preventif yang terdiri dari kegiatan promosi kesehatan dan kegiatan perlindungan. Dalam hal ini, pihak madrasah melakukan kegiatan promosi kesehatan kepada warga madrasah melalui sosialisai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan penanaman kebiasaan sehat sebelum pembelajaran di mulai serta mengevaluasi pembiasaan pola hidup sehat melalui dokumentasi. Sedangkan kegiatan perlindungan yang dilakukan melalui penyediaan sarana cuci tangan pakai sabun, penyediaan *handsanitizer*, penyediaan alat pelindung diri seperti masker, pelindung wajah (*faceshield*), dan sarung tangan, pengecekan suhu tubuh, disinfeksi terhadap permukaan benda, ruangan, dan peralatan secara berkala.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang penanaman pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga, maka dapat peneliti sarankan sebagai berikut:

1. Bagi MI Negeri 1 Purbalingga

Upaya penanaman pola hidup sehat dan pencegahan COVID-19 yang dilakukan pihak MI Negeri 1 Purbalingga sudah sangat baik dan sesuai dengan anjuran pemerintah. Namun, proses penanaman pola hidup sehat tersebut harus dilakukan secara berkelanjutan dan disesuaikan dengan keadaan.

2. Bagi Siswa

Agar senantiasa menjalankan pola hidup sehat dan mengikuti protokol kesehatan.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua sebagai guru di rumah diharapkan senantiasa membimbing dan memperhatikan perkembangan kesehatan anak.

C. Kata Penutup

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga.

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada semua pihak yang telah banyak membantu penyusunan skripsi ini. Semoga kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti senantiasa mendapat keberkahan dan ridho Allah Swt.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti membuka dan menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak pembaca untuk kebaikan kedepannya. Peneliti berharap, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Ivan Muhammad. 2020. “Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial”, *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*. Vol. 1, No. 2.
- Ahyar, Juni dan Muzir. 2019. *Kamus Istilah Ilmiah*. Sukabumi: CV Jejak.
- al-Bukhari, Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail. 2008. *Sahih Bukhori*. Mesir: Maktabah ‘Ibad al-Rahman.
- Anam, Khairul. 2016. “Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Prespektif Islam”, *Jurnal Sugacious*. Volume 3 Nomor 1.
- Antari, Ni Putu Udayana dkk. 2020. “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mahasiswa Universitas Mahasaraswati Depansar Selama Pandemi COVID-19”, *Jurnal Ilmiah Medicamento*. Vol. 6, No. 2.
- Benih, Ade. 2014. *Sosiologi Kesehatan*. (Yogyakarta: Nuha Medika.
- Burhan, Elina dkk. 2020. *Pneumonia COVID-19 Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Departemen Agama RI. 2018. *Al-Qur’an dan Terjemah*. Jakarta: PT. Suara Agung.
- Diab, Ashadi L. 2017. *Maqashid Kesehatan dan Etika Medis dalam Islam (Sintesis Fikih dan Kedokteran)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Dunn, William N. 2003. *Pengantar Analisis Kebijakan Publik Edisi Kedua*, Terj. Samodra Wibawa dkk. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Emzir. 2011. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Gunawan, Heri. 2012. *Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi*. Bandung: Alfabeta.
- Hidayat, Cucu dkk. 2021. “Aktivitas Edukasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Pondok Pesantren serta Dewan Kemakmuran Masjid Al-Munir selama Pandemi Covid-19”, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 2, Nomor 1.

<https://worldmeters.info/coronavirus> Diakses pada 30 Juni 2021 Pukul 07.00 WIB.

- Irwandi, Satria, Nurul Ufatin, Sultoni. 2016. "Peran Sekolah dalam Menumbuhkembangkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Multi Situs di SD Negeri 6 Mataram dan SD Negeri 41 Mataram Kota Mataram Nusa Tenggara Barat)", *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, Volume 1, Nomor 3.
- Jauhari. 2020. "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid 19", *Jurnal Buah Hati*, Volume 7, Nomor 2.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Khamimudin. 2013. *Fiqh Kesehatan Inspirasi Meraih Hidup Sehat Secara Kaffah*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Mamik. 2014. *Metode Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher.
- Moloeng, Lexy J. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muniatin, Dkk. "Pengenalan Pola Hidup Sehat melalui Media Langsung pada Anak Usia 4-5 Tahun RA Al-Hidayah". (<http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/15527>). Diakses pada 10 Januari 2021).
- Notoatmodjo, Soekoto. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 1996. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Qoriah, Rima dkk. 2020. "Pola Perilaku Hidup Sehat Terhadap Kesejahteraan Santri Ma'had UIN Walisongo Semarang", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 6, No. 1.
- Rahmadi. 2011. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rahmasari, Aden Fani, Fajar Setiawan dan Meirza Nanda Faradita. 2020. "Pengaruh Pembelajaran Online Terhadap Kemandirian Belajar Siswa Kelas II SD Muhammadiyah 17 Surabaya di Tengah Pandemi COVID-19", *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Vol. 4, No. 2.
- Sarudji, Didin dkk. 2004. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Jilid II*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.

- Siahaan, Matdio. 2020. "Dampak COVID-19 Terhadap Dunia Pendidikan" *Jurnal Kajian Ilmiah*. Edisi Khusus No. 1.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2012. "Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter", *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun II, Nomor 2.
- Sulaeman dan Supriadi. 2021. "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (COVID-19)", *Jurnal Pengabdian UNDIKMA: Jurnal Hasil Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. Vol. 1, No. 1.
- Tohirin. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Zukmadini, Alif Yanuar dkk, "Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan", *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, Vol. 3, No. 1.

