

**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
Gelara 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**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini, saya :
Nama : Rioseptia Pramana
NIM : 1717405072
Jenjang : S-1
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah

Menyatakan bahwa Naskah Skripsi berjudul **“Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga”** ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, bukan dibuatkan orang lain, bukan saduran, juga bukan terjemahan. Hal-hal yang bukan karya saya yang dikutip dalam skripsi ini, diberi tanda citasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar akademik yang telah saya peroleh.

Purwokerto, 29 Juli 2021

Saya yang menyatakan,

IAIN PURWO



Rioseptia Pramana

NIM. 1717405072

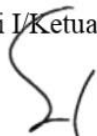
PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :

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

Yang disusun oleh: Rioseptia Pramana NIM: 1717405072, Jurusan Pendidikan Madrasah, Program Studi: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Purwokerto, telah diujikan pada hari: Kamis, tanggal 02 September 2021 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada sidang Dewan Penguji skripsi.

Penguji I/Ketua sidang/Pembimbing,



Dr. Kholid Mawardi, S.Ag., M.Hum.

NIP. 19740228 199903 1 005

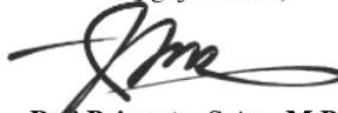
Penguji II/Sekretaris Sidang,



Novi Mayasari, M.Pd.

NIP.

Penguji Utama,



Dwi Priyanto, S.Ag., M.Pd.

NIP. 19760610 200312 1 004

Mengetahui :

Dekan,



Dr. H. Suwito, M.Ag.

NIP. 19710424 199903 1 002

NOTA DINAS PEMBIMBING

Purwokerto, 29 Juli 2021

Hal : Pengajuan Munaqosyah Skripsi Sdr. Rioseptia Pramana
Lampiran : -

Kepada Yth.
Dekan FTIK IAIN Purwokerto
di Purwokerto

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi, maka melalui surat ini saya sampaikan bahwa :

Nama : Rioseptia Pramana
NIM : 1717405072
Jurusan : Pendidikan Madrasah
Program Studi : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Judul : Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga

sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Institut Agama Islam Negeri Purwokerto untuk dimunaqosyahkan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.).

Demikian, atas perhatian Bapak, saya mengucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing,



Dr. Kholid Maward, S.Ag., M.Hum.

NIP. 19740228 199903 1 005

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.



IAIN 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,

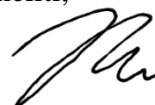
Bapak Arif Muttaqin, S.Pd.I., selaku Waka Kesiswaan, dan Bapak Choerun, S.Pd.I., selaku Waka Kurikulum serta dewan guru dan staff karyawan MIN 1 Purbalingga yang telah memberikan atmosfer rasa kekeluargaan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

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,



Riosepta 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. Analisa Data.....	56

IAIN PURWOKERTO

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 II

KAJIAN TEORI

A. Penanaman Pola Hidup Sehat

1. Pengertian Penanaman Pola Hidup Sehat

Penanaman menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah proses, cara.¹² Penanaman adalah proses menanamkan sesuatu berupa wawasan, pengetahuan, mempraktekan kebiasaan ke dalam diri seseorang dengan menggunakan cara-cara tertentu untuk memperoleh hasil yang lebih baik dan sesuai harapan.

Menurut Kementerian Kesehatan RI Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan pola perilaku yang dilakukan anak atas dasar kesadaran dari hasil pembelajaran, yang memberi pengetahuan agar anak dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan serta berperan aktif dalam mewujudkan masyarakat sehat.¹³

Menurut Ni Putu Udayana Antari dkk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah seluruh perilaku yang dilakukan atas kesadaran sehingga seluruh anggota keluarga mengerti kebutuhan individu dalam bidang kesehatan serta berperan aktif di masyarakat dalam kegiatan-kegiatan kesehatan.¹⁴ Dalam kesehatan berprinsip mencegah lebih baik daripada mengobati, hal tersebutlah yang menjadi dasar pelaksanaan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Sejalan dengan hal tersebut menurut Suharjana pola hidup sehat merupakan pola pembiasaan hidup yang berprinsip pada menjaga kesehatan.¹⁵

¹² Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), hlm. 1002.

¹³ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011), hlm. 7.

¹⁴ 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. 95.

¹⁵ Suharjana, "Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter", *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun II, Nomor 2, Juni 2012, hlm. 199.

Menurut Notoatmodjo yang dikutip oleh Cucu Hidayat dkk, agar terwujud suatu sikap menjadi perilaku nyata diperlukan faktor pendukung yang lain.¹⁶ Faktor pendukung tersebut berupa fasilitas dan dukungan dari pihak lain. Sedangkan 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.

Menurut Jauhari penanaman pola hidup sehat merupakan upaya berkesinambungan yang dilakukan sebagai upaya berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan serta untuk mewujudkan lingkungan yang sehat.¹⁷ Hal itu, sejalan dengan 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”.¹⁸ Hal ini menandakan bahwa kesehatan individu mencakup aspek fisik (badan), mental (jiwa), spiritual, sosial dan ekonomi agar tercapainya keadaan sejahtera baik aktivitas produktif maupun ekonomi. Oleh karena itu, kesehatan bersifat holistik atau menyeluruh, tidak hanya memandang kesehatan dari segi fisik saja. Dari beberapa aspek kesehatan tersebut dapat dicapai secara optimal melalui kegiatan PHBS.

Pada dasarnya pola hidup sehat merupakan suatu program yang meliputi kesehatan, kebugaran jasmani, gizi, dan olahraga. Menurut Anne Ahira yang dikutip oleh Suryanto bahwa pola hidup sehat adalah

¹⁶ Cucu Hidayat dkk, “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, Januari 2021, hlm. 78.

¹⁷ Jauhari, “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid 19”, *Jurnal Buah Hati*, Volume 7, Nomor 2, September 2020, hlm. 172.

¹⁸ 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/jdpdp/article/view/15527>. Diakses pada 10 Mei 2021 jam 00.21 WIB).

suatu gaya hidup yang memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan, misalnya kebersihan, makanan dan olahraga.¹⁹

Dari beberapa pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan penanaman pola hidup sehat merupakan pembiasaan gaya hidup yang berkesinambungan sebagai upaya berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan serta untuk mewujudkan lingkungan yang sehat dengan memperhatikan faktor-faktor penentu kesehatan seperti mencuci tangan menggunakan sabun atau menggunakan *handsanitizer*, memakai masker, menjaga jarak, makan makanan yang bergizi, berolahraga teratur dan istirahat yang cukup guna menunjang tercapainya aktivitas yang optimal.

2. Tujuan Penanaman Pola Hidup Sehat

Pembiasaan pola hidup sehat bertujuan untuk meningkatkan mutu kesehatan melalui proses penyuluhan yang menjadi permulaan partisipasi dalam melakukan perilaku bersih dan sehat sehari-hari. Kesehatan merupakan modal dasar untuk melakukan semua kegiatan. Kesehatan yang buruk mengakibatkan banyak ancaman dan bahaya terkena penyakit yang disebabkan oleh virus dan bakteri.

3. Indikator Pola Hidup Sehat

Penerapan pola hidup sehat merupakan perilaku manusia secara sadar untuk memelihara kesehatan. Perilaku yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari antara lain:²⁰

- a. Menjaga kebersihan (badan, pakaian, rumah).
- b. Makan makanan yang sehat. Makanan sehat dalam artian bersih, bebas dari bibit penyakit, kualitas dan kuantitas tercukupi.
- c. Pola hidup teratur (makan dan minum, tidur, rekreasi, olahraga, dan beristirahat secara teratur).

¹⁹ 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 Mei 2021 jam 00.41 WIB).

²⁰ 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 Mei 2021 jam 00.50 WIB).

- d. Meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan jasmani. Salah satu cara meningkatkan daya tahan tubuh melalui vaksinasi untuk memperoleh kekebalan terhadap penyakit tertentu dan berolahraga.
- e. Menghindari terjadinya penyakit melalui menghindari kontak dengan sumber penularan penyakit serta membiasakan diri mematuhi protokol kesehatan.
- f. Meningkatkan taraf kecerdasan dan rohaniyah.

Menurut Ade Benih bentuk perilaku sehat dan bersih mencakup beberapa macam yakni:²¹

- a. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*)

Makan makanan dengan menu seimbang yang dimaksud adalah seimbang dalam arti kualitas dan kuantitas. Dalam hal kualitas menu mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan secara kuantitas berarti asupan gizi yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh tidak kurang juga tidak berlebihan.

Para ahli gizi yang dikutip oleh Khamimudin merekomendasikan makanan seimbang sebagai berikut:²²

- 1) Makan lebih banyak buah dan sayur, mengonsumsi makanan berserat berguna menyiapkan sistem pencernaan terhadap makanan yang lebih berat.
- 2) Mengganti makanan yang mengandung tepung putih olahan dengan tepung kompleks, seperti gandum utuh.
- 3) Makan sedikit daging merah.
- 4) Mengurangi konsumsi telur, mentega, dan margarin.
- 5) Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung garam.
- 6) Gunakan susu dan keju lemak rendah dan bukan susu dan keju murni.

²¹ Ade Benih, *Sosiologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm. 11-12.

²² Khamimudin, *Fiqh Kesehatan Inspirasi Meraih Hidup Sehat Secara Kaffah*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2013), hlm. 167.

b. Olahraga Teratur

Olahraga sama halnya seperti pola makan, olahraga disesuaikan dengan kebutuhan tubuh yang mencakupi aspek kualitas dan kuantitas. Kualitas mencakup gerakan dalam berolahraga, sedangkan kuantitas mencakup frekuensi dan waktu berolahraga. Aspek kualitas dan kuantitas dalam berolahraga disesuaikan dengan usia dan status kesehatan.

c. Istirahat Cukup

Istirahat merupakan kebutuhan dasar setiap individu guna menjaga kesehatan, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Kurangnya waktu istirahat individu dapat mengganggu kesehatan.

d. Tidak Merokok

Aktivitas merokok dapat mengganggu dan membahayakan kesehatan karena dapat menimbulkan pelbagai penyakit yang menyerang tubuh seperti kanker, serangan jantung, impotensi, dan gangguan kehamilan dan janin. Bahaya yang ditimbulkan dari merokok dapat menyerang tubuh perokok aktif maupun perokok pasif. Perokok aktif merupakan seseorang yang dengan sengaja mengonsumsi rokok. Sedangkan perokok pasif merupakan seseorang yang tinggal satu rumah maupun yang bekerja satu ruangan bersama perokok aktif yang menghirup sisa asap rokok.

e. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Alkohol merupakan senyawa karbon C_2H_5OH .²³ Senyawa tersebut berperan sebagai depresan yang dapat memperlambat aktivitas otak dan dapat memabukkan. Apabila alkohol digunakan dalam kuantitas tertentu dapat mencederai dan merusak jaringan biologis termasuk sel-sel otot dan sel-sel otak. Alkohol dapat merusak daerah tertentu pada otak, khususnya *hipokampus* dan otak (*cerebellum*) yang dapat menimbulkan penyempitan kognitif

²³ Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 2008), hlm. 44.

yakni menurunnya fungsi intelektual, kendali perilaku, dan penilaian semakin kurang efisien.²⁴

f. Mengendalikan stres

Stres merupakan gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar.²⁵ Faktor tersebut dikarenakan peningkatan proses pelepasan hormon adrenalin yang apabila terlalu tinggi dapat menyebabkan hipertensi yang dapat menyebabkan serangan jantung. Stres tidak dapat dihindari oleh siapapun dan dapat terjadi kapanpun, namun yang dapat dilakukan ialah pengelolaan stres. Pengelolaan stres bertujuan agar individu tidak terganggu kesehatannya, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Pengendalian stres dapat dilakukan dengan mengomunikasikan dengan keluarga, teman, atau orang terdekat.

g. Perilaku Positif bagi Kesehatan

Perilaku lain yang positif bagi kesehatan seperti cuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan badan dan pakaian. Tangan merupakan organ tubuh yang sering terkontaminasi bakteri atau virus melalui sentuhan atau pegangan dengan benda asing. Salah satu contoh tangan terkontaminasi bakteri ketika menerima uang yang tidak kita ketahui pemilik awal uang tersebut, apakah uang tersebut dari penjual sayur, petugas parkir, atau bahkan dari seseorang yang terkena penyakit. Oleh karena itu, mencuci tangan menggunakan sabun merupakan langkah awal menjaga kesehatan dan pola hidup sehat.

Pembiasaan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan dapat menurunkan kejadian diare sampai 47% dan menurunkan risiko 30% infeksi saluran pernapasan akut (ISPA) serta penyakit infeksi lain yang lebih berbahaya seperti hepatitis A,

²⁴ Khamimudin, *Fiqh Kesehatan Inspirasi Meraih Hidup Sehat Secara Kaffah*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2013), hlm. 170-171.

²⁵ Pusat Bahasa, *Kamus Bahasa Indonesia...*, hlm. 1377.

Toxoplasmosis dan sebagainya.²⁶ Penularan penyakit melalui bakteri dan virus dapat dicegah melalui pembiasaan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, sesudah bak dan bab, serta ketika tangan dalam keadaan kotor.

Sedangkan menurut Soekojo Notoatmodjo pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:²⁷

- a. Faktor makan dan minuman, yang terdiri dari pembiasaan makan pagi, mencuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah makan.
- b. Faktor perilaku terhadap kebersihan individu, yang terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki serta membersihkan pakaian.
- c. Faktor perilaku kebersihan lingkungan, yang terdiri dari menjaga kebersihan rumah, lingkungan, dan sekolah serta membuang sampah pada tempatnya.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat dilakukan dalam beberapa tatanan, yaitu Tatanan Rumah Tangga, Tatanan Institusi Pendidikan, Tatanan Tempat Kerja, Tatanan Tempat Umum, Tatanan Fasilitas Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI telah menentukan delapan indikator terwujudnya institusi pendidikan ber-PHBS, yakni:²⁸

- a. Tersedianya sarana mencuci tangan pakai sabun.
- b. Tersedianya sarana mengonsumsi makanan dan minuman sehat dan bergizi.
- c. Tersedianya jamban sehat.
- d. Tersedianya tempat sampah.

²⁶ Khairul Anam, "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Prespektif Islam", *Jurnal Sugacious*, Volume 3 Nomor 1 Juli-Desember 2016. hlm. 69.

²⁷ Soekojo Notoatmodjo, *Ilmu Perilaku Kesehatan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hlm. 25.

²⁸ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011), hlm. 69.

- e. Terdapat larangan agar tidak merokok.
 - f. Terdapat larangan untuk tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA).
 - g. Terdapat larangan untuk tidak meludah di sembarang tempat.
 - h. Terdapat kegiatan pemberantasan sarang nyamuk di lingkungan sekolah secara rutin.
4. Pola Hidup Sehat dalam Pandangan Islam

Dalam ajaran Islam meyakini bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan kesehatan merupakan anugerah kedua terbesar dari Allah Swt setelah keimanan. Dengan kesehatan akan melahirkan berbagai aktivitas untuk menjaga dan memelihara kebersihan serta mencegah terjadinya penyakit. Oleh sebab itu, kesehatan merupakan suatu hal yang sangat penting bagi setiap individu. Tidak sedikit individu yang memiliki kesempatan, keinginan, dan kemampuan namun tidak bisa melakukan sesuatu dikarenakan kesehatannya terganggu. Dalam hal ini, ajaran Islam sangat urgen perihal kesehatan. Allah Swt berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ...

...”Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.” (Q.S. Al-Baqarah:222).²⁹

Dalam ayat di atas terdeskripsi bahwa Allah Swt sangat cinta pada sifat manusia yang senantiasa menjaga kesehatan melalui mensucikan atau menjaga kebersihan. Mensucikan diri dalam ayat di atas erat kaitannya dengan taubat. Taubat sangat inheren dengan kesehatan rohani terutama kesehatan jiwa dan kesehatan lahiriah berupa kesehatan jasmani.

Kesehatan merupakan hak asasi manusia yang harus dihormati dan dilindungi sesama manusia. Hal tersebut karena pencapaian

²⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemah*, (Jakarta: PT. Suara Agung, 2018), hlm. 35.

tujuan-tujuan syariah sangat bergantung pada sehat atau tidaknya *mukallaf* yang hendak mewujudkannya. Oleh karena itu, Islam mengajarkan petunjuk dengan jelas, utuh, dan komprehensif, serta mengintegrasikan cara-cara menjaga kesehatan.³⁰ Dikarenakan sangat pentingnya arti kesehatan, Rasulullah SAW bersabda yang artinya: “Barangsiapa sehat badannya, damai hatinya, dan punya makanan untuk kebutuhan sehari-harinya, maka seolah-olah dunia seisinya dianugerahkan kepadanya” (HR.at-Tirmidzi dan Ibnu Majah).³¹

Dalam hadis Rasulullah SAW di atas, individu dapat dikategorikan sehat apabila memenuhi tiga unsur kesehatan yaitu sehat jasmani, rohani, dan sosial. Sehat badan yang mencerminkan sehat secara badan/jasmani yang merupakan wujud keseimbangan antara manusia dan alam. Damai hati yang mencerminkan sehat secara rohani yang diwujudkan jika seorang hamba mematuhi ajaran penciptanya. Memiliki makanan untuk kebutuhan sehari-hari sebagai cerminan dari sehat secara sosial. Apabila ketiga unsur kesehatan ini tercukupi, maka akan terwujud pula masyarakat sehat yang aktif dan produktif. Oleh karena itu, Islam tidak hanya memandang kesehatan sebagai kebutuhan semata melainkan menjadi sebuah kewajiban.

Menurut Ashadi L. Diab dalam kaitan kesehatan, Islam telah mengajarkan beberapa prinsip dasar untuk menjaga kesehatan, antara lain:³²

- a. Islam memperhatikan upaya-upaya menjaga kesehatan secara preventif selalu lebih baik dari kuratif, bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati. Upaya preventif seperti

³⁰ Ashadi L. Diab, *Maqashid Kesehatan dan Etika Medis dalam Islam (Sintesis Fikih dan Kedokteran)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), hlm. 105

³¹ Khamimudin, *Fiqh Kesehatan Inspirasi Meraih Hidup Sehat Secara Kaffah*, (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2013), hlm. 13.

³² Ashadi L. Diab, *Maqashid Kesehatan dan Etika Medis dalam Islam (Sintesis Fikih dan Kedokteran)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), hlm. 112-115.

mengonsumsi makanan higienis, makanan dan minuman yang baik dan halal, serta secukupnya.

- b. Islam menganjurkan kepada umatnya untuk menjaga kebersihan. Kebersihan yang dimaksud meliputi kebersihan jasmani dan kebersihan rohani. Menjaga kebersihan merupakan langkah awal pencegahan penyakit yang disebabkan bakteri dan virus.
- c. Menjaga pola makan dan asupan gizi. Dalam hal ini, Islam mengajarkan untuk mengonsumsi makanan secara proporsional sesuai dengan kebutuhan energi yang diperlukan. Sumber energi seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral serta zat-zat lain yang diperlukan tubuh harus sesuai dengan proporsi yang dibutuhkan tubuh. Apabila kekurangan atau kelebihan unsur sumber energi dapat menyebabkan ketidakstabilan fungsi organ tubuh.
- d. Islam menganjurkan menjaga minuman kepada umatnya agar tidak mengonsumsi minuman beralkohol dan minuman lain yang memabukkan.
- e. Islam menganjurkan pengobatan dini penyakit hati seperti stres, marah, sedih, dan gangguan emosional lainnya.
- f. Islam menganjurkan untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi dengan sering membersihkan menggunakan sikat gigi atau siwak.
- g. Islam menganjurkan untuk menjaga kebersihan lingkungan agar terjaga dari berbagai macam penyakit.
- h. Islam memerintahkan untuk bertaubat.
- i. Islam menganjurkan untuk berolahraga. Seperti yang tercermin dalam praktik solat, puasa, dan haji.

Sesuai dengan beberapa prinsip di atas, bahwa Islam telah memerintahkan dan sangat menganjurkan kepada umat manusia untuk bertanggung jawab atas kesehatannya dengan menjaga

kebersihan, mengonsumsi makanan dan minuman halal, berolahraga, dan mengupayakan pengobatan ketika sakit.

Islam sangat memperhatikan perihal kesehatan dengan mengajak dan menganjurkan setiap individu untuk terus menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Islam sangat menganjurkan menjaga kesehatan melalui upaya preventif dan kuratif. Upaya preventif merupakan edukasi dan penanganan yang tepat pada kondisi sakit untuk mencegah dan meminimalkan risiko.³³ Sedangkan upaya kuratif yakni usaha kesehatan dengan pengobatan penyakit.

Usaha kesehatan yang menjadi perhatian Islam melalui upaya preventif dapat dilihat dari anjuran agar bersungguh-sungguh menjaga dan memelihara kesehatan. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ إِبْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ (رواه البخاري)

Dari Abbas ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda: Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang. (H.R. Bukhari).³⁴

Berdasarkan pemaparan hadis di atas, Allah Swt telah memberikan dua nikmat yang Allah Swt karuniakan kepada umat-Nya berupa nikmat sehat dan nikmat waktu luang. Namun, manusia sering melupakan kedua nikmat yang telah Allah karuniakan. Manusia sering menggadaikan kesehatannya dengan aktivitas yang membahayakan kesehatannya dan menyia-nyiaikan waktunya serta menunda perbuatan baik. Sungguh sangat merugi seorang hamba Allah Swt yang tidak mensyukuri karunia yang telah Allah berikan kepadanya. Oleh karena itu, sudah menjadi kewajiban bagi seorang hamba Allah untuk bersyukur atas karunia-Nya berupa nikmat sehat dan nikmat waktu luang.

³³ Juni Ahyar dan Muzir, *Kamus Istilah Ilmiah*, (Sukabumi: CV Jejak, 2019), hlm. 178.

³⁴ Abu Abdillah Muhammad ibn Ismail al-Bukhari, *Sahih Bukhori*, (Mesir: Maktabah 'Ibad al-Rahman, 2008), hlm. 771.

Dari hadis Rasulullah Saw di atas, kita sangat dianjurkan untuk senantiasa menjaga kesehatan, sehingga kita dapat menjalankan perintah Allah Swt dengan sebaik-baiknya dan dapat menjaihi larangan Allah Swt sesuai dengan ketentuan yang Allah tetapkan. Selain itu, kita dianjurkan untuk senantiasa memanfaatkan waktu luang dalam hal kebaikan seperti membantu menolong sesama, berdzikir kepada-Nya, dan berdoa agar diampuni segala kesalahannya.

B. Masa Pandemi COVID-19

1. Pengertian Masa Pandemi COVID-19

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, pandemi adalah wabah yang berjangkit serempak meliputi daerah geografis yang luas.³⁵ Pandemi merupakan keadaan meningkatnya frekuensi penularan penyakit secara drastis dalam waktu singkat yang meliputi banyak negara.³⁶

Menurut Kelly dalam Ivan, “pandemi didefinisikan sebagai epidemi yang terjadi di seluruh dunia, atau di wilayah yang sangat luas, melintasi batas internasional dan memengaruhi sejumlah besar orang”.³⁷ Penyebaran wabah penyakit tersebut sangat masif dan cepat serta tidak terkontrol ke seluruh teritorial. Suatu penyakit dikategorikan pandemi bukan hanya karena penyebaran penyakit tersebut luas atau menimbulkan banyak penderita, namun penyakit tersebut juga harus menular.

Pada penghujung tahun 2019 yakni 31 Desember 2019, Tiongkok mengkonfirmasi kasus pneumonia jenis baru yang tidak diketahui penyebabnya. Pneumonia sendiri merupakan Infeksi Saluran

³⁵ Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1996), hlm. 902

³⁶ Didin Sarudji dkk, *Ilmu Kesehatan Masyarakat Jilid II*, (Jakarta: Departemen Kesehatan RI, 2004), hlm. 21

³⁷ Ivan Muhammad Agung, “Memahami Pandemi Covid-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial”, *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, No. 2, Mei 2020, hlm. 69.

Pernapasan Akut (ISPA) yang mengenai jaringan paru-paru atau alveolus.³⁸ Gejala yang disebabkan pneumonia berupa napas cepat dan sesak yang ditandai adanya batuk atau disertai kesukaran bernapas yang disebabkan oleh paru meradang secara mendadak. Berdasarkan sampel isolat pasien di Wuhan menunjukkan adanya infeksi *coronavirus* jenis *betacoronavirus* tipe baru yang oleh *World Health Organization* memberi nama virus baru tersebut *Severe acute respiratory coronavirus-2* (SARS-CoV-2) dengan nama penyakit *Coronavirus disease 2019* (COVID-19).³⁹

SARS-CoV-2 termasuk dalam golongan virus *ribonucleic acid* (RNA) strain tunggal positif yang berkapsul dan tidak bersegmen. Jenis virus ini tergolong dalam famili *Coronaviridae* dan termasuk ordo *Nidovirales*. Terdapat empat genus yaitu *alpha coronavirus*, *betacoronavirus*, *delta coronavirus*, dan *gamma coronavirus*.⁴⁰ Virus ini disebut juga dengan virus zoonotik yaitu virus yang ditransmisikan dari hewan ke manusia. Kebanyakan virus ini menginfeksi pada hewan dan apabila virus tersebut menginfeksi manusia biasanya menyebabkan infeksi saluran pernapasan ringan seperti flu, batuk, dan pilek serta penyakit Infeksi Saluran Pernapasan Akut seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). COVID-19 sendiri termasuk jenis *betacoronavirus* tipe baru.

Pada tanggal 11 Maret 2020 WHO telah mengumumkan COVID-19 akibat virus SARS-CoV-2 sebagai pandemi global.⁴¹ Tingkat penyebaran virus tersebut sangat masif dan mudah menginfeksi orang lain. Penyebaran virus SARS-CoV-2 dapat melalui droplet dari saluran napas pada saat batuk, bersin atau berbicara dari orang yang terinfeksi

³⁸ Juni Ahyar dan Muzir, *Kamus Istilah ...*, hlm. 149.

³⁹ Erlina Burhan dkk, *Pneumonia Covid-19 Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia*, (Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020), hlm. 2.

⁴⁰ Erlina Burhan dkk, *Pneumonia Covid-19...*, hlm. 3.

⁴¹ Ivan Muhammad Agung, "Memahami Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Psikologi Sosial", *Jurnal Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, Vol. 1, No. 2, Mei 2020. hlm. 68

virus tersebut. Droplet merupakan partikel berisi air dengan diameter >5 μm .⁴² Dikarenakan partikel droplet cukup besar sehingga tidak akan bertahan atau mengendap di udara dalam waktu yang lama. Selain itu, penyebaran virus ini dapat melalui kontak fisik seperti sentuhan atau jabat tangan dengan penderita, menyentuh wajah, mulut dan hidung menggunakan tangan yang terpapar virus, serta lingkungan atau benda yang terkontaminasi virus.

Berdasarkan data WHO tercatat sudah lebih dari 222 negara yang terkonfirmasi terinfeksi COVID-19 dengan jumlah korban yang terinfeksi sampai 29 Juni 2021 sebanyak 182.517.658 orang, meninggal 3.952.202 orang dan sembuh sebanyak 167.119.925 orang. Sementara di Indonesia sampai tanggal 28 Juni 2021 tercatat jumlah korban terinfeksi mencapai 2.135.998 orang dengan 57.561 orang meninggal dan sembuh sebanyak 1.859.961 orang.⁴³

Pandemi global yang terjadi pula di Indonesia secara signifikan mengubah perilaku sosial manusia akibat penyesuaian terhadap COVID-19. Perubahan tersebut terjadi pada semua level mulai dari level individu, kelompok, organisasi, dan perusahaan. Hampir semua aspek kehidupan terkena dampak pandemi COVID-19 mulai dari pendidikan, ekonomi, agama, sosial, dan politik. Pandemi COVID-19 membuat banyak pihak berupaya ikut berperan aktif dalam mitigasi penanggulangan COVID-19. Para dokter dan spesialis bersama-sama memberikan penjelasan dan himbauan kepada masyarakat agar menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekaligus mematuhi protokol kesehatan.

Pandemi COVID-19 adalah krisis kesehatan yang melanda dunia terutama menyerang imunitas tubuh individu sehingga menjadi ancaman kesehatan.⁴⁴ Dari beberapa kasus infeksi COVID-19 dapat

⁴² Erlina Burhan dkk, *Pneumonia Covid-19...*, hlm. 40.

⁴³ <https://worldmeters.info/coronavirus> Diakses pada 30 Juni 2021 Pukul 07.00 WIB.

⁴⁴ 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.

menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Gejala klinis yang muncul akibat terinfeksi virus tersebut seperti gejala flu biasa mulai dari demam, batuk, pilek, kesulitan bernapas, nyeri tenggorokan, nyeri otot, dan nyeri kepala hingga gejala berat yang menyebabkan kematian.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pandemi COVID-19 merupakan wabah penyakit menular yang menyebar secara luas akibat virus SARS-CoV-2 yang mengakibatkan infeksi saluran pernapasan yang dapat menimbulkan gejala ringan, sedang atau berat. Pandemi COVID-19 memberikan dampak yang signifikan pada bidang pendidikan, ekonomi, agama, sosial, dan politik.

2. Pencegahan Penularan COVID-19

Cara terbaik pencegahan infeksi COVID-19 adalah dengan menghindari terpapar virus tersebut. Beberapa upaya pencegahan COVID-19 yang dapat dilakukan seperti:⁴⁶

- a. Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Apabila air dan sabun tidak tersedia gunakan *hand sanitizer* berbasis alkohol yang setidaknya mengandung alkohol 60%.
- b. Hindari menyentuh mata, hidung, dan mulut dengan tangan yang belum dicuci yang dikhawatirkan terkontaminasi droplet yang mengandung virus.
- c. Menggunakan alat perlindungan diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut hingga dagu. Saat anda sakit sebaiknya menggunakan masker medis atau masker kain tiga lapis. Penggunaan masker medis merupakan salah satu cara pencegahan penularan penyakit saluran napas termasuk infeksi COVID-19.

⁴⁵ Alif Yanuar Zukmadini 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, hlm. 68

⁴⁶ Erlina Burhan dkk, *Pneumonia Covid-19...*, hlm. 40.

Penggunaan masker harus dikombinasikan dengan usaha pencegahan yang lain dan perilaku hidup sehat.

- d. Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet orang lain ketika bersin, batuk, atau berbicara, serta menghindari kerumunan, keramaian, dan berdesakan.
- e. Membersihkan dan disinfeksi secara rutin pada permukaan benda yang sering disentuh.
- f. Menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin dengan tisu atau lengan baju bagian atas. Membuang tisu pada tempat sampah yang telah ditentukan.

Menurut Persatuan Dokter Paru Indonesia (PDPI) *Coronavirus* bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat dinaktifkan oleh disinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alcohol, asam perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, *oxidizing agent*, dan kloroform.⁴⁷ Menjaga kebersihan lingkungan merupakan upaya preventif pencegahan dan pengendalian COVID-19. Selain itu, disinfeksi rutin terhadap permukaan benda yang sering disentuh seperti meja, kursi, daun pintu, dan benda lainnya sangat membantu pencegahan penularan virus.

C. Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi COVID-19

Penanaman pola hidup sehat dalam tatanan institusi pendidikan merupakan upaya pemberdayaan dan peningkatan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan pihak institusi pendidikan terhadap anggota institusi pendidikan. Menurut Notoatmodjo yang dikutip oleh Satria Irwandi dkk, institusi pendidikan atau sekolah memiliki peran strategis dalam peningkatan pemahaman kesehatan sebagai upaya

⁴⁷ Erlina Burhan dkk, *Pneumonia Covid-19...*, hlm. 24.

menciptakan sekolah yang mampu meningkatkan derajat kesehatan.⁴⁸ Sasaran dalam penanaman pola hidup sehat pada institusi pendidikan merupakan seluruh anggota keluarga institusi pendidikan yang terbagi dalam sasaran primer, sekunder, dan tersier.⁴⁹

Sasaran primer penanaman pola hidup sehat dalam institusi pendidikan merupakan individu yang akan dirubah yang diharapkan mempraktikkan PHBS yaitu peserta didik dan pendidik yang bermasalah. Sasaran sekunder merupakan sasaran yang mampu mempengaruhi individu yang bermasalah misalnya kepala sekolah, guru, orang tua peserta didik, kader kesehatan sekolah, tokoh masyarakat, tenaga kesehatan, dan lintas sektor terkait. Sasaran tersier dalam penanaman pola hidup sehat pada institusi pendidikan merupakan individu yang diharapkan mampu menjadi unsur pembantu dalam menunjang dan mendukung PHBS, serta kebijakan agar tercipta penanaman pola hidup sehat di institusi pendidikan. Sasaran tersier yaitu kepala desa, lurah, kepala puskesmas, dinas kesehatan dan tokoh masyarakat.

Penanaman pola hidup sehat erat kaitannya dengan pencegahan penularan COVID-19 di masa pandemi. Upaya pencegahan COVID-19 di lingkungan institusi pendidikan dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan salah satunya ialah dengan penyuluhan atau sosialisasi edukatif dengan tujuan memberikan informasi ilmiah kepada seluruh masyarakat terkait pandemi COVID-19. Penyuluhan tersebut dapat melalui media-media online yang sekiranya dapat diakses masyarakat.

Menurut Sulaeman dan Supriadi dalam menghadapi masa pandemi menyebutkan bahwa selain membekali masyarakat dengan pengetahuan tentang virus SARS-CoV-2, diperlukan juga pengetahuan tentang cara pencegahan infeksi virus tersebut melalui pengetahuan kesehatan dan

⁴⁸ Satria Irwandi, Nurul Ufatin, Sultoni, "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, Maret 2016, hlm. 493.

⁴⁹ Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011), hlm. 20.

perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).⁵⁰ Pemberian materi tentang kesehatan dan lingkungan bersih serta pola hidup sehat akan membantu masyarakat terhindar dari COVID-19 dan penyakit infeksius lainnya. Selain itu, penyuluhan kesehatan juga akan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga lingkungan dan diri agar tetap sehat.

Lingkungan yang bersih dan sehat akan sangat membantu masyarakat meningkatkan derajat kesehatannya. Tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengonsumsi makanan sehat dan bergizi lengkap. Melalui tubuh yang sehat sistem imunitas tubuh kuat sehingga terhindar dari penyakit COVID-19 dan penyakit infeksius lainnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat di lingkungan sekitarnya.



⁵⁰ Sulaeman dan Supriadi, "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 Mei 2021. hlm. 13.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan peneliti lakukan adalah menggunakan penelitian lapangan (*Field Research*) dengan penggunaan metode deskriptif kualitatif. Menurut Bognan dan Taylor, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data berbentuk deskriptif berupa kata tertulis atau lisan berdasarkan perilaku yang dapat diamati.⁵¹ Sedangkan menurut Moleong dalam Tohirin, penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menggunakan *setting* berlatar alamiah, dengan tujuan menafsirkan kejadian pada kondisi yang alami dengan menggunakan berbagai metode yang ada.⁵² Pada penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi.

Dari beberapa pendapat mengenai penelitian kualitatif tersebut, peneliti memilih penelitian ini karena peneliti melakukan pengamatan langsung di lapangan untuk memperoleh secara langsung informasi atau data-data yang dibutuhkan dengan mendatangi responden yang berada di MI Negeri 1 Purbalingga. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif yaitu dengan menggambarkan keadaan sosial tertentu dari objek penelitian dengan menggunakan teknik pengumpulan data dan analisis data yang relevan terhadap penanaman pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga.⁵³

B. Lokasi Penelitian

Penelitian yang akan peneliti lakukan yaitu di MI Negeri 1 Purbalingga beralamat di Jalan Krangean, Desa Krangean, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga. Peneliti melakukan penelitian disini karena peneliti tertarik terhadap peran madrasah dalam menanamkan pola hidup sehat di

⁵¹ Lexy J. Moloeng. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 3.

⁵² Tohirin, *Metode Penelitian Kualitatif dalam Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 2.

⁵³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 337.

masa pandemi COVID-19 dan MI Negeri 1 Purbalingga merupakan madrasah ibtidaiyah yang memiliki kualitas baik segi kualitatif maupun prestasinya. Serta belum ada penelitian di MI Negeri 1 Purbalingga tentang penanaman pola hidup sehat. Waktu penelitian berlangsung mulai dari 23 April 2021 sampai dengan 06 Juli 2021.

C. Objek dan Subjek Penelitian

Menurut Mamik, objek pada penelitian kualitatif adalah keseluruhan aspek atau bidang dalam kehidupan manusia, yakni manusia itu sendiri serta segala hal atau sesuatu yang dipengaruhi oleh manusia.⁵⁴ Objek pada penelitian ini adalah penanaman pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19.

Menurut Basrowi dan Suwandi dalam Rahmadi, subjek penelitian dimaknai sebagai individu yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian.⁵⁵ Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* sebagaimana pendapat dari Sugiyono bahwa *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel sumber data dengan menggunakan pertimbangan tertentu.⁵⁶ Dalam hal ini peneliti mengambil sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan terlebih dahulu oleh peneliti.

Berdasarkan hal tersebut, maka yang akan dijadikan sebagai subjek penelitian yaitu Kepala Madrasah, Waka Kesiswaan, dengan menggunakan metode *purposive sampling* menentukan 2 wali kelas yaitu kelas 3B dan kelas 6B, 10 orang tua siswa kelas 3B di MI Negeri 1 Purbalingga dengan kriteria pendidikan terakhir orang tua minimal SLTP sederajat dan 10 siswa kelas 3B MI Negeri 1 Purbalingga dengan kriteria siswa berprestasi baik akademik maupun non akademik.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

⁵⁴ Mamik, *Metode Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2014), hlm. 4.

⁵⁵ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2011), hlm.

⁵⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hlm. 85.

Observasi merupakan salah satu metode pengumpulan data dengan cara peneliti melakukan pengamatan langsung dan mendatangi lokasi penelitian yang terfokus kepada kejadian, gejala, maupun sesuatu. Metode observasi digunakan untuk mengetahui secara empiris terkait fenomena yang diamati.⁵⁷ Berdasarkan peran peneliti, observasi dibedakan menjadi dua, yaitu observasi partisipan dan observasi non partisipan.⁵⁸ Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis observasi non partisipan. Artinya, peneliti sebagai pemerhati atau penyaksi terhadap gejala-gejala ataupun kejadian yang menjadi fokus penelitian. Pengamatan dilakukan dengan cara mengamati sarana dan prasarana madrasah dalam pencegahan COVID-19 serta mengamati perilaku hidup sehat peserta didik. Peneliti melakukan observasi untuk mengamati bagaimana upaya madrasah dalam menanamkan pola hidup sehat peserta didik di masa pandemi COVID-19.

2. Wawancara

Pengumpulan data pada penelitian dapat menggunakan teknik wawancara/*interview*. Secara sederhana wawancara atau *interview* dapat didefinisikan sebagai suatu proses tanya jawab antara pewawancara dan narasumber melalui komunikasi langsung. Wawancara terdiri atas sejumlah pertanyaan yang disiapkan peneliti mengenai topik penelitian. Wawancara juga dapat diartikan sebagai interaksi bahasa yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dalam situasi saling berhadapan guna meminta informasi kepada orang yang diteliti terkait pendapat dan keyakinannya.⁵⁹

Esterberg mengemukakan tiga macam wawancara, yakni:⁶⁰

- a. Wawancara terstruktur, yakni suatu teknik pengumpulan data oleh peneliti atau pengumpul data apabila sudah mengetahui dengan pasti informasi yang akan di peroleh. Artinya, pengumpul data sebelum

⁵⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 308.

⁵⁸ Emzir, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Analisis Data*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 38.

⁵⁹ Emzir, *Metodologi Penelitian...*, hlm. 50.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 319.

melakukan wawancara telah menyiapkan instrumen pertanyaan-pertanyaan tertulis.

- b. Wawancara semi terstruktur, yakni teknik pengumpulan data di mana dalam pelaksanaannya peneliti lebih bebas mencari informasi dibandingkan wawancara terstruktur. Hal ini bertujuan agar peneliti mendapatkan informasi dari permasalahan yang lebih terbuka dari pihak narasumber.
- c. Wawancara tak terstruktur, yakni suatu teknik wawancara yang bebas. Artinya, peneliti dalam melakukan wawancara tidak menggunakan instrumen atau pedoman wawancara dalam menggali informasi atau mengumpulkan data.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik wawancara terstruktur di mana dalam mencari informasi dan mengumpulkan data tentang topik penelitian menggunakan instrumen pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan terlebih dahulu untuk melakukan wawancara. Peneliti menanyakan beberapa hal yang berhubungan dengan penanaman pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga. Pertanyaan yang telah disiapkan peneliti akan ditanyakan kepada responden yang terdiri dari Kepala Madrasah, Waka Kesiswaan, wali kelas 3B dan 6B, serta siswa dan orang tua kelas 3B MI Negeri 1 Purbalingga.

3. Dokumentasi

Dokumen merupakan suatu catatan peristiwa atau kejadian yang telah berlalu.⁶¹ Dokumen dapat berbentuk tulisan (seperti biografi, sejarah kehidupan, catatan harian, peraturan, kebijakan, dll), gambar (seperti sketsa, foto, gambar, dll.), maupun karya-karya monumental dari seseorang (semisal karya seni berupa patung, lukisan, film, dll).

Dari penjelasan tersebut, dapat kita tarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan dokumentasi ialah suatu teknik pengumpulan data di mana sumber datanya dapat berupa tulisan, gambar, maupun karya yang

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 329.

dapat dijadikan sebagai bukti pendukung terhadap penelitian yang peneliti gali. Dokumentasi berupa foto-foto upaya madrasah dalam menanamkan pola hidup sehat, praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat peserta didik, serta data-data yang berkaitan dengan madrasah seperti sejarah madrasah, fasilitas madrasah, dan data-data pendidik dan peserta didik.

E. Teknik Analisa Data

Menurut Bogdan, analisis data merupakan suatu proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari teknik pengumpulan data dengan cara mengorganisasikan data, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan proses sintesa, menyusun ke dalam pola, memilah data yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan.⁶²

Adapun analisis data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data model Miles dan Huberman yang terdiri dari mereduksi data, menyajikan data, dan penarikan kesimpulan. Analisis data yang peneliti gunakan sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Merupakan metode yang merujuk kepada proses pemilihan, pemfokusan, penyederhanaan, abstraksi, serta pentransformasian data yang masih mentah yang terjadi dalam catatan-catatan lapangan tertulis. Dengan demikian, maka data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan dapat mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya dan mencarinya jika diperlukan.⁶³

Dalam penelitian ini, peneliti akan memilih serta memfokuskan data-data pokok yang diperoleh melalui pengamatan langsung di lapangan yang erat kaitannya dengan penanaman pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19.

⁶² Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 334.

⁶³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hlm. 280.

2. Penyajian Data

Penyajian data atau *data display* merupakan proses penyusunan informasi ke dalam satu bentuk yang sistematis, sehingga menjadi lebih sederhana dan selektif serta dapat dipahami maknanya. Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart*, maupun yang sejenisnya.⁶⁴ Dalam penelitian ini, peneliti akan melakukan penyajian data dalam bentuk teks naratif.

3. Penarikan Kesimpulan

Setelah data direduksi dan disajikan langkah analisis selanjutnya ialah penarikan kesimpulan dari awal pengumpulan data hingga akhir. Peneliti yang sudah mahir dapat menangani kesimpulan-kesimpulan secara jelas. Kesimpulan akhir mungkin tidak terjadi sampai pengumpulan data selesai, tetapi tergantung korpus dari catatan lapangan, pengodean, penyimpanan, maupun lainnya, atau bahkan ketika peneliti menyatakan telah memroses secara induktif.⁶⁵

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif bersifat dinamis, artinya data yang diperoleh dapat berubah sewaktu-waktu. Kesimpulan penelitian ini menjawab rumusan masalah tentang penanaman pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga.

IAIN PURWOKERTO

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif...*, hlm. 241.

⁶⁵ Emzir, *Metodologi Penelitian...*, hlm. 133.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data

1. Gambaran Umum MI Negeri 1 Purbalingga

a. Sejarah Berdirinya MI Negeri 1 Purbalingga

MI Negeri 1 Purbalingga merupakan salah satu madrasah ibtidaiyah berstatus negeri yang berada di Kabupaten Purbalingga yang merupakan lembaga pendidikan dasar berciri khas Islam. Pada awalnya MI Negeri 1 Purbalingga bernama Sekolah Arab atau biasa dikenal dengan Madrasah Diniyah. Madrasah Diniyah dirintis pada tahun 1947 yang diprakarsai oleh Bapak Djamaludin, merupakan seorang alumni Pondok Pesantren Jampes Jawa Timur. Bapak Djamaludin pada saat itu juga menjabat sebagai Kepala Desa Krangean.⁶⁶

Berbekal semangat gotong royong dan tekad masyarakat untuk memajukan dan mengembangkan pendidikan terkhusus dalam bidang agama Islam, maka pada tahun 1957 Madrasah Diniyah Krangean ditransformasi menjadi Madrasah Wajib Belajar (MWB). Transformasi tersebut merupakan kesepakatan antara pengurus madrasah dengan para tokoh masyarakat yang menginginkan adanya lembaga pendidikan dasar yang berciri khas Islam di Desa Krangean.⁶⁷

Pada waktu itu Madrasah Diniyah Krangean yang diubah menjadi Madrasah Wajib Belajar Krangean menempati gedung Sekolah Rakyat II Picung. Dengan animo dan dukungan masyarakat yang begitu kuat menyebabkan jumlah murid melebihi jumlah kapasitas ruangan, sehingga para pengajar mengambil keputusan untuk memisahkan murid yang dianggap sudah mahir memahami huruf hijaiyah di kediaman Bapak Atmorejo, warga desa setempat. Adapun untuk tenaga pengajar Madrasah Wajib Belajar Krangean berasal dari tokoh agama

⁶⁶ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

⁶⁷ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

dan pemuda setempat yang memiliki pengetahuan ilmu agama Islam terutama para alumni pondok pesantren.⁶⁸

Pada awal rintisan Madrasah Diniyah tepatnya pada tahun 1948 terjadi pemberontakan oleh kelompok yang menamai dirinya *barisan bengeseng*. *Barisan bengeseng* banyak merusak dan membakar rumah penduduk termasuk kediaman Kepala Desa Krangean dan Batur. Gedung Sekolah Rakyat II Picung yang menjadi tempat mengajar Madrasah Diniyah ikut menjadi korban pembakaran. Pembakaran gedung Sekolah Rakyat mengakibatkan madrasah diniyah pindah ke kediaman Bapak Madhalil dan sebagian lainnya ditempatkan di Masjid Jami' Picung.⁶⁹

Berawal dari usaha Bapak Djamaludin dan pengurus Madrasah Diniyah dalam memajukan pendidikan Islam, maka pada tahun 1950 dibangun gedung Madrasah Diniyah baru di atas tanah wakaf Nyai Djamaludin yang sekarang lokasinya dibangun Gedung I MI Negeri 1 Purbalingga.

Tahap perkembangan berikutnya pada tahun 1957 Madrasah Diniyah Krangean mengalami perubahan dan mulai diakui oleh Departemen Agama dan diganti namanya menjadi Madrasah Wajib Belajar Nahdlatul 'Ulama (MWBNU). Peningkatan kualitas dan perkembangan MWBNU ditandai dengan penambahan fasilitas gedung yang menampung murid kelas I sampai kelas VI.

Guna mempertahankan eksistensinya, MI Negeri 1 Purbalingga telah melewati perjalanan yang cukup panjang sejak dirintis hingga sekarang yang meliputi beberapa periode, yaitu:⁷⁰

1) Periode Pertama

⁶⁸ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

⁶⁹ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

⁷⁰ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

Pada periode pertama bermula dari Madrasah Wajib Belajar Nahdlatul 'Ulama (MWBNU) yang berlangsung dari tahun 1957 sampai 1960. Pada saat itu MWBNU memiliki tenaga pengajar berjumlah empat orang, yakni dua pengajar dari Yayasan Nahdlatul 'Ulama dan dua pengajar dari bantuan pemerintah. Sedangkan kurikulum yang diterapkan MWBNU adalah kurikulum dari Al Ma'arif Cabang Purbalingga. Pada tahun 1959 MWBNU memperoleh Piagam Pengesahan Menteri Muda Agama Nomor 49 Tahun 1959.

2) Periode Kedua

Periode kedua berkembang dari tahun 1960 sampai 1975. Pada periode ini terjadi pergantian nama MWBNU menjadi Madrasah Ibtidaiyah Nahdlatul 'Ulama pada tanggal 11 April 1960.

3) Periode Ketiga

Setelah pergantian nama MWBNU pada tahun 1960 menjadi MINU, pada tahun 1975 MINU diganti lagi menjadi Madrasah Ibtidaiyah GUPPI (Gabungan Usaha Perbaikan Pendidikan Islam). Perkembangan MI GUPPI Krangean terbilang sangat memuaskan, hal tersebut ditandai dengan penerbitan Piagam Status Terdaftar dengan SK Nomor seri LK/3.c/2120/Pgm MI/1978 dengan tanggal SK pendirian 12 Januari 1978. Periode ketiga ini berlangsung sampai tahun 1993.

4) Periode Keempat

Berawal dari perkembangan pesat MI GUPPI Krangean, terutama dari jumlah siswa yang kian meningkat. Namun, disisi lain MI GUPPI mengalami kendala dengan berkurangnya tenaga pengajar dikarenakan memasuki masa purna tugas. Dikarenakan hal tersebut, dewan guru dan pengurus MI GUPPI Krangean berinisiatif untuk mengajukan permohonan Madrasah Ibtidaiyah berstatus negeri kepada Kepala Kantor Departemen Agama Kabupaten Purbalingga yang pada saat itu dijabat Bapak Soediman Boedy, BA. Pada tanggal

11 April 1993 diterbitkan SK Penegrian MI GUPPI Kragean oleh Menteri Agama RI Nomor 224 Tahun 1993. Sejak tahun 1993 MI GUPPI Kragean berubah menjadi MI Negeri Kragean.

5) Periode Kelima

Berdasarkan Keputusan Menteri Agama pada tanggal 27 Juli 2015 Nomor 211 Tahun 2015 tentang perubahan nama Madrasah Aliyah Negeri, Madrasah Tsanawiyah Negeri, dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri di Provinsi Jawa Tengah. Mulai saat itu MI Negeri Kragean berubah nama menjadi MIN 1 Purbalingga.⁷¹

b. Identitas dan Data Madrasah

MI Negeri 1 Purbalingga terletak di Jalan Raya Kragean RT 01/I Desa Kragean, Kecamatan Kertanegara, Kabupaten Purbalingga, Provinsi Jawa Tengah. MI Negeri 1 Purbalingga merupakan salah satu madrasah ibtidaiyah negeri di Purbalingga di bawah naungan Kementerian Agama dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) 60710624 dan Nomor Statistik Madrasah (NSM) 111133030001.⁷²

Saat ini MI Negeri 1 Purbalingga terakreditasi A dari Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah dengan nomor SK Akreditasi 489/BAN-SM/SK/2019 yang diterbitkan pada tahun 2019. Kepala Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Purbalingga dijabat oleh Ibu Siti Honiah Mujiati, S.Ag. dengan dibantu oleh tenaga pengajar sebanyak 27 orang dan tenaga kependidikan sebanyak 6 orang.

Pada tahun pelajaran 2020/2021 MI Negeri 1 Purbalingga memiliki siswa berjumlah 562 siswa dengan rincian 311 siswa laki-laki dan 251 siswa perempuan. Siswa-siswa tersebut terbagi dalam 21 kelas rombongan belajar. Untuk sarana komunikasi MI Negeri 1 Purbalingga

⁷¹ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

⁷² Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

menggunakan email dengan alamat minkrangean@gmail.com dan telepon 08112919809.

c. Letak Geografis MIN 1 Purbalingga

MI Negeri 1 Purbalingga terletak di pusat Desa Krangean Kecamatan Kertanegara Kabupaten Purbalingga, terletak kurang lebih 6 km sebelah utara ibu kota kecamatan. Secara geografis MI Negeri 1 Purbalingga terletak pada dataran tinggi. Di sebelah selatan MI Negeri 1 Purbalingga terdapat jalan raya penghubung Desa Krangean dan Desa Maribaya serta Puskesmas Pembantu I Kecamatan Kertanegara dan SDN 1 Krangean. Untuk transportasi MI Negeri 1 Purbalingga mudah dijangkau dengan kendaraan umum karena terletak kurang lebih 50 meter sebelah barat terminal Picung. Sedangkan dari segi perekonomian masyarakat, MI Negeri 1 Purbalingga dekat dengan pasar tradisional dan kompleks pertokoan.

Berikut batas-batas MI Negeri 1 Purbalingga:

- 1) Sebelah Utara : Rumah penduduk
- 2) Sebelah Timur : RA Diponegoro Krangean
- 3) Sebelah Selatan : SDN 1 Krangean
- 4) Sebelah Barat : Rumah penduduk

Demikian gambaran singkat geografis MI Negeri 1 Purbalingga yang sangat strategis sehingga sangat mendukung perkembangan dan kemajuan MI Negeri 1 Purbalingga.⁷³

d. Visi dan Misi MIN 1 Purbalingga

Berdasarkan data yang peneliti peroleh melalui metode wawancara dan dokumentasi dapat dipaparkan Visi dan Misi MI Negeri 1 Purbalingga sebagai berikut:⁷⁴

⁷³ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

⁷⁴ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

1) Visi Madrasah

Terwujudnya Peserta Didik Yang Berkepribadian Islami, Disiplin, Berilmu, Peduli Lingkungan, dan Unggul.

Indikator Visi:

a) Berkepribadian Islami (religius)

Terwujudnya peserta didik yang selalu berpedoman pada ajaran-ajaran Islam dalam bertutur dan berperilaku.

b) Disiplin

Terwujudnya peserta didik yang memiliki tingkat komitmen yang tinggi, selalu menghargai, menjunjung tinggi, serta melaksanakan semua aturan baik yang tertulis maupun yang tidak tertulis.

c) Berilmu

Terwujudnya peserta didik yang menguasai ilmu umum dan agama sebagai bekal hidup sehari-hari, dan untuk bekal persiapan melanjutkan pendidikan pada tingkat berikutnya.

d) Peduli Lingkungan

Terwujudnya peserta didik yang memiliki rasa peduli terhadap lingkungan.

e) Unggul

Terwujudnya peserta didik yang unggul dalam prestasi baik dalam bidang akademik maupun non akademik.

2) Misi Madrasah

Misi MI Negeri 1 Purbalingga untuk mencapai visi sebagai berikut:

a) Mewujudkan pembentukan karakter Islami pada peserta didik yang mampu mengaktualisasikan dirinya dalam kehidupan sehari-hari.

b) Menyelenggarakan pembelajaran dan pembiasaan disiplin di lingkungan madrasah pada semua kegiatan.

- c) Menyelenggarakan pendidikan yang profesional, yang selalu berorientasi pada peserta didik yang menguasai ilmu umum dan agama.
- d) Menyelenggarakan pendidikan yang mengarah pada pembentukan siswa yang mempunyai rasa peduli terhadap lingkungan.
- e) Menyelenggarakan pendidikan yang berkualitas dengan menggunakan metode-metode pembelajaran yang tepat dan dapat merangsang peserta didik aktif serta kreatif.
- f) Meningkatkan pengetahuan dan profesionalisme tenaga pendidik sesuai dengan perkembangan dunia pendidikan.
- g) Mewujudkan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, menyenangkan, dan islami dalam mencapai prestasi dan berdaya saing peserta didik.
- h) Menyelenggarakan tata kelola madrasah yang efektif, efisien, transparan, dan akuntabel.

e. Keadaan Guru, Karyawan dan Siswa MIN 1 Purbalingga

1) Keadaan Guru dan Karyawan MIN 1 Purbalingga

Kedudukan dan posisi masing-masing jabatan dalam MI Negeri 1 Purbalingga ditunjukkan dalam struktur organisasi yang jelas. Pada tahun pelajaran 2020/2021 MI Negeri 1 Purbalingga memiliki guru yang berjumlah 27 (duapuluh tujuh) orang di antaranya guru laki-laki berjumlah 12 orang dan guru perempuan berjumlah 15 orang. Untuk staf karyawan berjumlah 6 orang dengan rincian laki-laki berjumlah 4 orang dan perempuan berjumlah dua orang. Adapun data keadaan guru dan struktur organisasi MI Negeri 1 Purbalingga pada tahun pelajaran 2020/2021 adalah sebagai berikut:⁷⁵

⁷⁵ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

Tabel 1
Keadaan Guru dan Karyawan MIN 1 Purbalingga
Tahun Pelajaran 2020/2021

No.	Nama	L/P	Jabatan	Pendidikan Terakhir
1.	Siti Honiah Mujiati, S.Ag.	P	Kepala Madrasah	S1
2.	Siti Mangunah, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
3.	Masfiyati Umu Kulsum, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
4.	Ari Yuniarti, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
5.	Makhmud Hidayat Santosa, S.Pd.I.	L	Guru Kelas	S1
6.	Iik Nuralim, S.Pd.I.	L	Guru Kelas	S1
7.	Sulis Rakhmat Kurniawan, S.Pd.I.	L	Guru Kelas	S1
12.	Muldiyaton Ni'mah, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
13.	Nur Fadilah, S.Pd.	P	Guru Kelas	S1
14.	Taufiq Himawan, S.Pd.I.	L	Guru Kelas	S1
15.	Mukaromah, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
16.	Choerun, S.Pd.I.	L	Guru Kelas	S1
17.	Sudin, S.Pd.I.	L	Guru Kelas	S1
18.	Afiah Yunianti, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
19.	Khudmiyati, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
20.	Yan Ekawati, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1

Keadaan Guru dan Karyawan MIN 1 Purbalingga

Tahun Pelajaran 2020/2021

No.	Nama	L/P	Jabatan	Pendidikan Terakhir
21.	Muji Rantono, S.Pd.	L	Guru Mapel Penjas	S1
22.	Munfaidah, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
23.	Siti Hayati, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
24.	Siti Muflikhah, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
25.	Susmiartati, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
26.	Arif Hidayat, S.Pd.I.	L	Guru Kelas	S1
27.	Sa'idatul Latifah, S.Pd.I.	P	Guru Kelas	S1
28.	Misngud, A.Ma.	L	TU	D2
29.	Rahayu Windi Astiti, S.Sos.I.	P	TU	S1
30.	Zaini Ahmad, A.Ma.Pust.	L	Pustakawan	D2
31.	Aningtias Fenti Astuti, A.Ma.Pust.	P	Pustakawan	D2
32.	Nur Yaqton, A.Ma.Pust.	L	Keamanan	D2
33.	Kamso	L	Kebersihan	SLTA

2) Keadaan Siswa MIN 1 Purbalingga

Jumlah dari keseluruhan siswa di MI Negeri 1 Purbalingga pada tahun ajaran 2020/2021 berjumlah 562 dengan rincian 311

siswa laki-laki dan 251 siswa perempuan. Adapun keadaan siswa MI Negeri 1 Purbalingga dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:⁷⁶

Tabel 2
Keadaan Siswa MIN 1 Purbalingga
Tahun Pelajaran 2020/2021

No.	Nama Rombel	Tingkat Kelas	Jumlah Siswa		
			L	P	Total
1.	Kelas I A	1	16	12	28
2.	Kelas I B	1	16	11	27
3.	Kelas I C	1	16	12	28
5.	Kelas II A	2	16	13	29
6.	Kelas II B	2	14	15	29
7.	Kelas II C	2	17	11	28
8.	Kelas II D	2	18	11	29
9.	Kelas III A	3	13	14	27
10.	Kelas III B	3	14	13	27
11.	Kelas III C	3	15	13	28
12.	Kelas III D	3	15	12	27
13.	Kelas IV A	4	16	12	28
14.	Kelas IV B	4	15	12	27
15.	Kelas IV C	4	12	12	24
16.	Kelas IV D	4	14	13	27
17.	Kelas V A	5	16	8	24
18.	Kelas V B	5	15	8	23
19.	Kelas V C	5	8	14	22
20.	Kelas VI A	6	16	10	26
21.	Kelas VI B	6	16	10	26
Jumlah			311	251	562

⁷⁶ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

f. Sarana dan Prasarana MIN 1 Purbalingga

Sarana dan prasarana merupakan salah satu hal terpenting yang menunjang keefektifan dan keberhasilan dalam proses pembelajaran di madrasah. Tanpa adanya dukungan sarana dan prasarana yang memadai maka dapat mengakibatkan proses pembelajaran di madrasah tidak berjalan dengan baik sesuai dengan yang tercantum pada Sistem Pendidikan Nasional dan visi misi Madrasah Ibtidaiyah Negeri 1 Purbalingga.

MI Negeri 1 Purbalingga merupakan salah satu madrasah negeri yang berada di Kabupaten Purbalingga dengan akreditasi A, MI Negeri 1 Purbalingga senantiasa berusaha memenuhi sarana dan prasarana madrasah. Adapun yang dimaksud sarana pendidikan adalah semua alat atau fasilitas yang berkaitan dengan proses pembelajaran. Sedangkan prasarana adalah semua fasilitas penunjang yang tidak berkaitan langsung dengan proses pembelajaran. Adapun sarana dan prasarana yang dimiliki MI Negeri 1 Purbalingga sebagai berikut:⁷⁷

- 1) Luas tanah yang dimiliki madrasah dan telah bersertifikat seluas 2.827 m² dengan luas bangunan 1.392 m².
- 2) Ruang dan Gedung Madrasah

IAIN PURWOKERTO

Tabel 3

Keadaan Prasarana Gedung MIN 1 Purbalingga

Tahun Pelajaran 2020/2021

No.	Jenis	Jumlah
1.	Ruang Kepala Madrasah	1 ruang
2.	Ruang Guru	1 ruang
3.	Ruang Kelas	13 ruang
4.	Perpustakaan	1 ruang
5.	Ruang UKS	1 ruang
6.	Ruang Tamu	1 ruang

⁷⁷ Arsip MIN 1 Purbalingga Tahun Pelajaran 2020/2021, dikutip pada hari Kamis, 17 Juni 2021.

Keadaan Prasarana Gedung MIN 1 Purbalingga

Tahun Pelajaran 2020/2021

No.	Jenis	Jumlah
7.	Mushola	1 ruang
8.	Kamar Mandi/Toilet Siswa	9 ruang
9.	Kamar Mandi/Toilet Guru	2 ruang
10.	Gudang	1 ruang

3) Mebel

Tabel 4

Keadaan Prasarana Mebel MIN 1 Purbalingga

Tahun Pelajaran 2020/2021

No.	Jenis	Jumlah
1.	Meja/Kursi Kepala Madrasah	1 set
2.	Meja/Kursi Guru dan Karyawan di Ruang Guru	27 set
3.	Meja/Kursi Guru (Kelas)	13 set
4.	Meja Siswa	228 buah
5.	Kursi Siswa	456 buah
6.	Kursi Tamu	2 set
7.	Lemari Arsip / Kelas	20 buah
8.	Papan Tulis	13 buah
9.	Papan Pengumuman	2 buah
10.	Papan Mading	2 buah
11.	Meja / Kursi UKS	1 set
12.	Lemari UKS	1 buah
13.	Ranjang UKS	3 buah
14.	Meja Sirkulasi Perpustakaan	1 set
15.	Meja / Kursi Baca	20 set
16.	Rak Buku	12 buah

4) Peralatan dan Inventaris Kantor

Tabel 5

Keadaan Prasarana Peralatan dan Inventaris Kantor

MIN 1 Purbalingga

Tahun Pelajaran 2020/2021

No.	Jenis	Jumlah
1.	Komputer	2 buah
2.	Laptop	3 buah
3.	Telepon	1 buah
4.	LCD Proyektor	10 buah
5.	Televisi	2 buah
6.	DVD Player	1 buah
7.	Mega phone	1 buah
8.	Audio Kelas	13 set
9.	Sound System	1 set
10.	Mesin Stensil	1 buah
11.	Peralatan Olahraga	13 set
12.	Peralatan UKS	3 set
13.	Peralatan Hadroh	1 set
14.	Peralatan Kesenian	2 set
15.	Peralatan <i>Drumband</i>	1 set
16.	Papan Majalah Dinding	13 buah
17.	Papan Monografi	9 buah
18.	Alat Peraga IPA	53 buah/set
19.	Alat Peraga IPS	48 buah/set
20.	Alat Peraga Matematika	27 buah/set
21.	Alat Peraga PAI	14 buah/set
22.	Alat Peraga Bahasa Indonesia	7 buah

2. Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga

Pada bab IV ini peneliti akan memaparkan penyajian data mengenai hasil penelitian berupa data-data mengenai Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi Pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga. Hal ini sesuai dengan rumusan masalah pada bab 1 yaitu bagaimana penanaman pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif di mana peneliti akan menggambarkan tentang peran madrasah dalam menanamkan pola hidup sehat pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga di masa pandemi COVID-19.

Berdasarkan data penelitian yang peneliti peroleh tentang penanaman pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga dapat dideskripsikan sebagai berikut:

a. Penanaman Pola Hidup Sehat

Penanaman pola hidup sehat di masa pandemi memiliki peranan yang sangat penting untuk diterapkan guna mewujudkan lingkungan yang sehat dan mencegah penyebaran virus SARS-CoV-2 serta meningkatkan pemahaman kesehatan sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan siswa. Berdasarkan wawancara dengan Bapak Arif Muttaqin selaku waka kesiswaan mengenai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi pada siswa, beliau menyatakan bahwa:

Dari madrasah sendiri untuk menanamkan pola hidup bersih dan sehat pada siswa melalui wali kelas ya mas, wali kelas kan yang secara langsung berkomunikasi dengan para siswa dan orang tua. Karena pembelajaran menggunakan sistem daring dan saat ini sebagian besar wali kelas untuk pembelajaran menggunakan *whatsapp group*, biasanya dari masing-masing wali kelas itu menginformasikan pentingnya menjaga kesehatan saat ini melalui grup *whatsapp* tersebut.⁷⁸

⁷⁸ Wawancara dengan Bapak Arif Muttaqin pada hari Senin, 31 Mei 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Waka Kesiswaan MIN 1 Purbalingga.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, guru menyampaikan pentingnya pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19 di grup *whatsapp* kelas 3B.⁷⁹ Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara yang disampaikan oleh Ibu Siti Mangunah, beliau menyampaikan bahwa:

Kami para guru wali kelas dalam menanamkan pola hidup sehat ke siswa biasanya menginformasikannya lewat grup *whatsapp* kelas. Kalo saya sendiri penanaman pola hidup sehat disampaikan sebelum pembelajaran dimulai, kami menyampaikan pentingnya menjaga kesehatan apalagi pada kondisi pandemi seperti sekarang. Saya berpesan agar prokes benar-benar diterapkan, biasanya kalo anak-anak mau keluar rumah saya ingatkan untuk pakai masker, sering mencuci tangan pakai sabun atau kalo bisa membawa *handsanitizer* serta sebisa mungkin menghindari kerumunan dan menjaga jarak.⁸⁰

Hal ini sejalan dengan dokumentasi yang dilakukan peneliti di grup *whatsapp* kelas 3B diketahui bahwa guru menginformasikan pola hidup sehat di masa pandemi bagi siswa sebelum pembelajaran dimulai.⁸¹

Dalam penanaman pola hidup sehat yang diupayakan oleh madrasah melalui wali kelas, selain menyampaikan pentingnya kesehatan dan anjuran penerapan protokol kesehatan, guru juga menyampaikan perilaku hidup sehat yang lain seperti menganjurkan siswa untuk menjaga kebersihan badan, mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, berolahraga, istirahat yang cukup, serta mengedukasi bahaya merokok dan narkoba, alkohol, psikotropika, dan zat adiktif (napza). Hal ini sesuai dengan wawancara yang disampaikan oleh Ibu Siti Mangunah, beliau menyampaikan bahwa dalam penanaman pola hidup sehat setelah siswa mengerti pentingnya menjaga kesehatan, selanjutnya guru menyampaikan cara penerapan pola hidup sehat di kehidupan sehari-hari seperti menggosok gigi, cuci tangan pakai

⁷⁹ Observasi pada hari Jumat, 18 Juni 2021 di *WhatsApp Group* Kelas 3B MIN 1 Purbalingga.

⁸⁰ Wawancara dengan Ibu Siti Mangunah pada hari Senin, 7 Juni 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Guru Kelas 3 B MIN 1 Purbalingga.

⁸¹ Dokumentasi pada hari Jumat, 18 Juni 2021 di Grup *Whatsapp* Kelas 3B MIN 1 Purbalingga.

sabun, mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, dan istirahat yang cukup.⁸²

Dalam pembelajaran dan penerapan pola hidup sehat yang diupayakan MI Negeri 1 Purbalingga berpedoman pada pemerintah dan instansi terkait. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan Ibu Siti Honiah Mujiati selaku Kepala MI Negeri 1 Purbalingga, beliau menyampaikan bahwa:

Proses pembelajaran dan pembiasaan di MI Negeri 1 Purbalingga selama masih ditetapkan masa pandemi COVID-19 kami pihak madrasah dan komite mengacu pada surat edaran Keputusan Menteri Agama dan Bupati Purbalingga agar seluruh madrasah dan sekolah mematuhi protokol kesehatan di lingkungannya masing-masing. Untuk pembelajaran dan pembiasaan yang semula luring kami rubah dengan sistem daring dan media yang digunakan kami serahkan kepada masing-masing guru kelas dan guru mata pelajaran. Saya sering menyampaikan pada dewan guru bahwa kesehatan siswa merupakan hal terpenting guna mewujudkan keberhasilan belajar.⁸³

Hal yang senada juga disampaikan oleh Bapak Choerun selaku waka kurikulum MI Negeri 1 Purbalingga, beliau menyampaikan bahwa:

Untuk pembelajaran di MI Negeri 1 Purbalingga mengikuti anjuran pemerintah, yakni menggunakan pembelajaran sistem dalam jaringan. Untuk media pembelajaran sendiri disesuaikan dengan kebutuhan siswa, seperti *whatsapp group*, *google classroom*, *zoom meeting*, *google teams*, *google meet* dan lain sebagainya. Namun, hal ini disesuaikan dengan orang tua siswa dikarenakan banyak kendala di *handphone* orang tua siswa yang tidak *support* aplikasi tertentu, juga alasan kuota. Pernah ada mas orang tua kesini karena terkendala aplikasi, saya sudah coba instalkan memang sistem *handphone* tidak mendukung. Akhirnya iya mas daripada saya dan guru-guru repot menggunakan aplikasi pembelajaran yang memberatkan siswa, kami kembalikan lagi dengan kebutuhan materi dan kemampuan siswa. Sehingga untuk penanaman pola hidup sehat pada siswa, disesuaikan dengan aplikasi media pembelajaran yang digunakan. Dari madrasah menyampaikan

⁸² Wawancara dengan Ibu Siti Mangunah pada hari Senin, 7 Juni 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Guru Kelas 3 B MIN 1 Purbalingga.

⁸³ Wawancara dengan Ibu Siti Honiah Mujiati pada hari Senin, 31 Mei 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Waka Kesiswaan MIN 1 Purbalingga.

penerapan pola hidup sehat melalui poster yang dipasang di setiap ruang kelas dan poster menjaga kebersihan di beberapa bagian madrasah.⁸⁴

Hal ini sejalan dengan observasi dan dokumentasi yang dilakukan peneliti di lingkungan madrasah diketahui bahwa dalam menanamkan pola hidup sehat pihak madrasah menggunakan poster ajakan membuang sampah pada tempatnya, larangan merokok, menjaga kebersihan dan menghemat air, serta ajakan menerapkan protokol kesehatan 5 M yang terletak di beberapa tempat di dinding madrasah.⁸⁵ Protokol kesehatan 5 M sendiri terdiri dari memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas.

Dalam pembiasaan pola hidup sehat siswa, guru melakukan komunikasi dengan orang tua siswa terkait menjaga kesehatan siswa di masa pandemi COVID-19. Komunikasi yang dilakukan antara guru dan orang tua siswa menjadi salah satu solusi keberhasilan pembelajaran dan pembiasaan pola hidup sehat siswa, terlebih pembelajaran selama pandemi ini. Dalam melakukan komunikasi guru menggunakan media komunikasi *online* yang bertujuan untuk mengetahui perkembangan belajar dan kendala yang dihadapi siswa serta pelaksanaan pola hidup sehat siswa. Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan salah satu orang tua siswa kelas 3 B dengan Ibu Nurhayati. Beliau menerangkan bahwa:

Dalam pembelajaran daring yang dilaksanakan pihak madrasah saya rutin memantau perkembangan pembelajaran anak mas. Terlebih dengan kesehatan anak saya, anak saya Intan Dwi Nur sering menyampaikan kepada saya mas, bahwa Ibu Mangun setiap kali pembelajaran mengingatkan untuk proses harus menjadi pembiasaan mas. Anak saya ketika di rumah suka bantu-bantu saya membersihkan rumah dan lingkungan sekitar rumah. Selain itu iya mas, sekarang sudah jadi kebiasaan jika mau keluar rumah atau

⁸⁴ Wawancara dengan Bapak Choerun pada hari Senin, 7 Juni 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Waka Kurikulum dan Guru Kelas 6 B MIN 1 Purbalingga.

⁸⁵ Observasi pada hari Senin, 31 Mei 2021 di MIN 1 Purbalingga.

main sama teman pasti pake masker dan ketika habis pergi juga cuci tangan dan kaki pakai sabun.⁸⁶

Hal yang sama juga disampaikan oleh orang tua siswa kelas 3 B yang lain yakni pendapat Bapak Wendiarto. Beliau menerangkan bahwa:

Alhamdulillah mas, selama pandemi ini saya dan keluarga saya tetap sehat. Anak saya tetap beraktivitas seperti biasa, saatnya belajar iya belajar, juga saatnya main sama temen-temennya saya perbolehkan tapi tetep prokesnya dijaga. Dia juga pakai masker kalo keluar rumah, malah seringnya kalo pergi sama saya atau sama ibu, anak saya Avara membawa *handsanitizer* pribadi mas. Dari pihak madrasah juga sangat membantu kami para orang tua dalam pembelajaran di masa sekarang mas, pihak madrasah menyediakan bahan-bahan pembelajaran dengan baik. Semisal dari anak saya mengalami kendala, saya langsung berkomunikasi dengan guru.⁸⁷

Untuk mendukung pernyataan dari orang tua siswa, peneliti juga melakukan observasi dan dokumentasi terkait penerapan pola hidup sehat pada siswa dengan hasil siswa ketika di rumah ataupun keluar rumah selalu mematuhi prokes, salah satunya ketika siswa keluar rumah selalu memakai masker.⁸⁸ Hal ini sesuai hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan salah satu siswa kelas 3 B, Avara Sindi, menyatakan bahwa: “Iya dari bu guru sering ngingetin agar prokes dijaga, mama juga kasih tahu untuk kesehatan dijaga, kalo mau main suruh pakai masker, teman-teman juga pada pakai masker.”⁸⁹

Selain menanamkan pola hidup sehat pada siswa, madrasah juga mengupayakan penanaman pola hidup sehat dan bersih kepada warga di lingkungan madrasah. Sebagaimana hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bahwasanya madrasah sudah menyediakan

⁸⁶ Wawancara dengan Ibu Nurhayati pada hari Selasa, 6 Juli 2021. Beliau adalah orang tua siswa kelas 3 B MIN 1 Purbalingga.

⁸⁷ Wawancara dengan Bapak Wendiarto pada Selasa, 6 Juli 2021. Beliau adalah orang tua Avara Sindi Zahira siswa kelas 3 B MIN 1 Purbalingga.

⁸⁸ Observasi pada hari Selasa, Juli 2021 di *WhatsApp Group* kelas 3 B MIN 1 Purbalingga.

⁸⁹ Wawancara dengan Avara Sindi pada Selasa, 6 Juli 2021.

berbagai fasilitas kesehatan diantaranya sarana tempat cuci tangan dan sabun disetiap depan kelas, menyediakan *handsanitizer* di depan madrasah dan di masing-masing ruang kelas, menyediakan masker, sarung tangan, penyemprotan disinfektan, dan sebelum masuk ke lingkungan madrasah dilakukan pengecekan suhu.⁹⁰ Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan waka kesiswaan, Bapak Arif Muttaqin, beliau menyampaikan bahwasanya:

Pihak madrasah pastinya kami para guru dibekali pemahaman tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat, penanaman yang sudah diusahakan dari madrasah, kemarin ada penyemprotan disinfektan secara berkala di lingkungan madrasah dan kami juga mengajak masyarakat sekitar ayolah sama-sama lingkungannya dilakukan disinfeksi juga, madrasah juga sudah menyediakan tempat cuci tangan dan sabun cuci tangan di setiap ruang kelas, selain itu ya mas, anggaran dari Kemenag kami juga alokasikan untuk fasilitas kesehatan seperti membeli *handsanitizer* dan sabun cuci tangan untuk penggunaan jangka satu tahun, pembelian masker untuk setiap siswa mulai dari kelas satu sampai kelas enam, kami juga menyediakan *faceshield* dan sarung tangan untuk setiap guru.⁹¹

Menjaga kebersihan lingkungan merupakan upaya preventif pencegahan dan pengendalian COVID-19. Selain itu, disinfeksi rutin di lingkungan madrasah juga sangat membantu pencegahan penularan virus dan bakteri. Disinfeksi yang dilakukan di MI Negeri 1 Purbalingga dilakukan pada permukaan benda yang sering disentuh seperti meja, kursi, daun pintu, gerbang madrasah, dan benda lainnya. Hal ini sesuai dengan observasi yang dilakukan peneliti di gudang madrasah terdapat peralatan disinfeksi dan cairan disinfektan seperti klorin dan alkohol.⁹²

Selain penyediaan fasilitas penunjang pencegahan COVID-19, madrasah juga bekerja sama dengan instansi kesehatan guna pelayanan kesehatan dan memantau perkembangan kesehatan siswa. Berdasarkan

⁹⁰ Observasi pada hari Senin, 31 Mei 2021 di MIN 1 Purbalingga.

⁹¹ Wawancara dengan Bapak Arif Muttaqin pada hari Senin, 31 Mei 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Waka Kesiswaan MIN 1 Purbalingga.

⁹² Observasi pada hari Senin, 31 Mei 2021 di MIN 1 Purbalingga.

wawancara dengan Bapak Arif Muttaqin terkait pelayanan kesehatan siswa beliau menyampaikan bahwa MI Negeri 1 Purbalingga memiliki Unit Kesehatan Siswa (UKS) yang secara aktif memberikan perawat pertolongan pertama pada siswa yang membutuhkan bantuan kesehatan. Selain penyediaan UKS, pihak madrasah juga bekerjasama dengan Puskesmas Kecamatan Kertanegara terkait pemantauan perkembangan kesehatan siswa seperti imunisasi dan cek kesehatan berkala serta ketika siswa membutuhkan pelayanan kesehatan di puskesmas biaya digratiskan.⁹³

Jadi, upaya madrasah dalam menanamkan pola hidup sehat pada siswa di masa pandemi COVID-19 dilakukan melalui pembiasaan guru di grup *whatsapp*, penyediaan fasilitas pencegahan COVID-19 seperti penyediaan sarana cuci tangan menggunakan sabun, *handsanitizer*, penyediaan masker, *faceshield*, sarung tangan, disinfeksi lingkungan madrasah, poster prokes 5M yang meliputi memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, mengurangi mobilitas dan melakukan komunikasi dengan orang tua siswa terkait pembiasaan pola hidup sehat di rumah.

b. Evaluasi Penanaman Pola Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan COVID-19

Penanaman pola hidup sehat pada siswa di MI Negeri 1 Purbalingga terdiri dari sosialisasi pola hidup sehat dan pembiasaan pola hidup sehat. Adapun kegiatan sosialisasi pola hidup sehat terdiri dari pentingnya PHBS, cara memakai masker, cara mencuci tangan dengan sabun dan pengertian makanan bergizi. Sedangkan kegiatan pembiasaan terdiri dari pembiasaan mencuci tangan pakai sabun, memakai masker, makan dengan menu seimbang, olahraga teratur, istirahat cukup, menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Setelah dilakukan pembiasaan oleh siswa, guru melakukan evaluasi kegiatan

⁹³ Wawancara dengan Bapak Arif Muttaqin pada hari Senin, 31 Mei 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Waka Kesiswaan MIN 1 Purbalingga.

dengan tujuan mengetahui hasil penanaman pola hidup sehat dan memperbaiki kegiatan tersebut. Berdasarkan wawancara dengan Ibu Siti Mangunah mengenai evaluasi penanaman perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi pada siswa, beliau menyatakan bahwa:

Sebelum pembelajaran dimulai kami para dewan guru mengingatkan anak didik kami untuk membiasakan pola hidup sehat terlebih di masa pandemi seperti sekarang. Kalau dulu iya mas sebelum pandemi, untuk evaluasi pembiasaan cukup melihat aktivitas anak di madrasah dan dari madrasah sendiri punya pembiasaan rutin seperti jumat bersih dan senam kesehatan jasmani. Namun untuk sekarang sedikit berbeda mas, bukti nyata anak-anak melakukan pembiasaan sesuai dengan yang saya anjurkan melalui dokumentasi baik foto maupun video.⁹⁴

Hal yang senada juga disampaikan oleh Bapak Choerun, beliau berpendapat bahwa penanaman pola hidup sehat yang semulanya dilakukan secara langsung di lingkungan madrasah untuk masa pandemi dilakukan secara mandiri oleh siswa di rumah dengan dipantau oleh orang tua dan guru. Pembiasaan pola hidup sehat pada anak menggunakan foto atau video PHBS seperti pentingnya makanan bergizi dan olahraga teratur. Untuk mengetahui perkembangan pembiasaan pola hidup sehat, para siswa mengirim hasil dokumentasi kegiatan tersebut. Dari hasil kegiatan pola hidup sehat mengalami jumlah peningkatan antusias siswa, yang semula hanya sebagian siswa sekarang sudah seluruh siswa menjalankan pola hidup sehat.⁹⁵

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, guru melakukan evaluasi penanaman pola hidup sehat dengan cara siswa mengirimkan foto atau video pembiasaan melalui grup *whatsapp* kelas 3B.⁹⁶ Sejalan dengan hal tersebut, hasil wawancara dengan salah satu siswa kelas 3 B yang bernama Robith Sanjang, menyampaikan bahwa

⁹⁴ Wawancara dengan Ibu Siti Mangunah pada hari Senin, 7 Juni 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Guru Kelas 3 B MIN 1 Purbalingga.

⁹⁵ Wawancara dengan Bapak Choerun pada hari Senin, 7 Juni 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Waka Kurikulum dan Guru Kelas 6 B MIN 1 Purbalingga

⁹⁶ Observasi pada hari Jumat, 18 Juni 2021 di *WhatsApp Group* Kelas 3B MIN 1 Purbalingga.

selama pembelajaran *daring* di rumah dia menggunakan handphone sebagai media pembelajaran. Ibu Mangun selaku wali kelasnya setiap hari mengingatkan protokol kesehatan agar tetap dipatuhi. Terkadang, wali kelasnya meminta dokumentasi pembiasaan yang dilakukan, paling sering dalam bentuk foto.⁹⁷

Hal ini sejalan dengan dokumentasi yang dilakukan peneliti di grup *whatsapp* kelas 3B diketahui bahwa guru melakukan penanaman pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa dan untuk evaluasi para siswa mengirim foto pembiasaan pola hidup sehat.⁹⁸

Dari hasil penanaman pola hidup sehat secara berkelanjutan yang dilakukan oleh guru MI Negeri 1 Purbalingga diketahui bahwa siswa menjalankan anjuran yang diberikan oleh guru. Berdasarkan wawancara dengan Bapak Arif Muttaqin, beliau menyampaikan bahwa di madrasah sampai saat ini belum terdapat kasus yang terkena COVID-19 baik guru maupun siswa. Dari pihak madrasah mengupayakan fasilitas pencegahan COVID-19 dengan jangka pemakaian selama 1 tahun. Penyediaan fasilitas tersebut digunakan ketika ada kegiatan di madrasah seperti simulasi ujian madrasah berbasis komputer atau monitoring dari Kantor Kementerian Agama Kabupaten Purbalingga.⁹⁹

B. Analisis Data tentang Penanaman Pola Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga

Berdasarkan hasil wawancara, dokumentasi, dan observasi yang telah peneliti lakukan terkait penanaman pola hidup sehat yang diupayakan oleh madrasah di MI Negeri 1 Purbalingga pada siswa dengan melakukan sosialisasi pola hidup sehat di masa pandemi melalui grup *whatsapp*, menerapkan dan membiasakan pola hidup siswa dengan guru melakukan komunikasi dengan

⁹⁷ Wawancara dengan Avara Sindi pada Selasa, 6 Juli 2021.

⁹⁸ Dokumentasi pada hari Selasa, 6 Juli 2021 di Grup Whatsapp Kelas 3B MIN 1 Purbalingga.

⁹⁹ Wawancara dengan Bapak Arif Muttaqin pada hari Senin, 7 Juni 2021 di MIN 1 Purbalingga. Beliau adalah Waka Kesiswaan MIN 1 Purbalingga.

orang tua siswa terkait penerapan pola hidup sehat di rumah dan menyediakan fasilitas pencegahan COVID-19.

Sosialisasi pola hidup sehat dan pemberian informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan di masa pandemi COVID-19 sudah diupayakan dengan baik oleh guru di MI Negeri 1 Purbalingga. Sosialisasi pola hidup sehat sudah sesuai dengan aturan pemerintah dengan mengajak warga madrasah untuk mematuhi protokol kesehatan 5M baik melalui media sosial maupun poster yang dipasang di lingkungan madrasah. Sosialisasi pola hidup sehat tersebut memberikan pengetahuan baru bagi siswa dan meningkatkan pemahaman kesehatan sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan siswa. Selain itu, upaya sosialisasi pola hidup sehat yang dilakukan oleh madrasah merupakan upaya pencegahan atau preventif penularan penyakit baik yang disebabkan oleh bakteri maupun virus.

Penerapan dan pembiasaan pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga sudah dilaksanakan dan dilakukan dengan baik sesuai dengan pola hidup sehat menurut para ahli dan cara pencegahan penyebaran COVID-19. Hal tersebut sesuai dengan pola hidup sehat yang ada di dalam buku Ade Benih yang berjudul *Sosiologi Kesehatan* yaitu berupa makanan bergizi, olahraga teratur, istirahat cukup, tidak merokok, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, mengendalikan stres, dan perilaku positif bagi kesehatan.¹⁰⁰ Selain itu, pihak madrasah juga menganjurkan agar mematuhi protokol kesehatan 5M yang terdiri dari memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas.

Dalam menanamkan pola hidup sehat melalui kegiatan mencuci tangan pakai sabun sebelum dan sesudah beraktivitas, memakai masker, menjaga kebersihan, makan menu bergizi dan seimbang, berolahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Dengan membiasakan pola hidup sehat tersebut maka akan membantu siswa untuk tetap sehat. Hal ini sesuai dengan prinsip dasar

¹⁰⁰ Ade Benih, *Sosiologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm. 11-12.

menjaga kesehatan dalam pandangan Islam yang dikemukakan oleh Ashadi L. Diab, antara lain:¹⁰¹

1. Islam memperhatikan upaya-upaya menjaga kesehatan secara preventif selalu lebih baik dari kuratif, bahwa mencegah lebih baik daripada mengobati. Upaya preventif seperti mengonsumsi makanan higienis, makanan yang baik dan halal, serta makan dan minum secukupnya.
2. Islam menganjurkan kepada umatnya untuk menjaga kebersihan. Kebersihan yang dimaksud meliputi kebersihan jasmani dan kebersihan rohani. Menjaga kebersihan merupakan langkah awal pencegahan penyakit yang disebabkan bakteri dan virus.
3. Menjaga pola makan dan asupan gizi. Dalam hal ini, Islam mengajarkan untuk mengonsumsi makanan secara proporsional sesuai dengan kebutuhan energi yang diperlukan. Sumber energi seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral serta zat-zat lain yang diperlukan tubuh harus sesuai dengan proporsi yang dibutuhkan tubuh. Apabila kekurangan atau kelebihan unsur sumber energi dapat menyebabkan ketidakstabilan fungsi organ tubuh.
4. Islam menganjurkan menjaga minuman kepada umatnya agar tidak mengonsumsi minuman beralkohol dan minuman lain yang memabukkan.
5. Islam menganjurkan segera mengobati penyakit hati seperti stres, sedih, marah, dan gangguan emosional lainnya.
6. Islam menganjurkan untuk menjaga kesehatan mulut dan gigi dengan sering membersihkan menggunakan sikat gigi atau siwak.
7. Islam menganjurkan untuk menjaga kebersihan lingkungan agar terjaga dari berbagai macam penyakit.
8. Islam memerintahkan untuk bertaubat.
9. Islam menganjurkan untuk berolahraga. Sebagaimana yang tercermin dalam praktik solat, puasa, dan haji.

¹⁰¹ Ashadi L. Diab, *Maqashid Kesehatan dan Etika Medis dalam Islam (Sintesis Fikih dan Kedokteran)*, (Yogyakarta: Deepublish, 2017), hlm. 112-115.

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi dari peneliti, dalam memberikan penyediaan fasilitas pencegahan COVID-19 di MI Negeri 1 Purbalingga sudah maksimal dan berjalan dengan baik. Hal tersebut dikarenakan 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. Dalam penyediaan fasilitas pencegahan penyakit yang dilakukan di lingkungan MI Negeri 1 Purbalingga sesuai dengan Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Kementerian Kesehatan tentang tatanan institusi pendidikan ber-PHBS yang meliputi:¹⁰²

1. Tersedianya sarana mencuci tangan menggunakan sabun.
2. Tersedianya sarana mengonsumsi makanan dan minuman sehat dan bergizi.
3. Tersedianya jamban sehat.
4. Tersedianya tempat sampah.
5. Terdapat larangan agar tidak merokok.
6. Terdapat larangan untuk tidak mengonsumsi Narkotika, Alkohol, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA).
7. Terdapat larangan untuk tidak meludah di sembarang tempat.
8. Terdapat kegiatan pemberantasan sarang nyamuk di lingkungan sekolah secara rutin.

Selain itu, penyediaan fasilitas pencegahan dan pengendalian COVID-19 sudah sesuai dengan Perhimpunan Dokter Paru Indonesia dalam buku yang berjudul *Pneumonia COVID-19 Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia* yakni penyediaan fasilitas cuci tangan pakai sabun, penyediaan *handsanitizer*, penyediaan alat pelindung diri seperti masker, pelindung wajah

¹⁰² Kementerian Kesehatan RI, *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*, (Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2011), hlm. 69.

(*faceshield*), sarung tangan, alat pengukur suhu tubuh, dan penyediaan alat disinfeksi serta anjuran menjaga jarak minimal 1 m.¹⁰³

Menurut peneliti evaluasi dalam penanaman pola hidup sehat di masa pandemi pada siswa MI Negeri 1 Purbalingga sudah sesuai dengan indikator atau kriteria evaluasi penanaman pola hidup sehat. Hal tersebut sesuai dengan indikator evaluasi yang ada di dalam buku William N. Dunn yang berjudul Pengantar Analisis Kebijakan Publik Edisi Kedua yaitu efektivitas, kecukupan, perataan, dan ketepatan.¹⁰⁴ Upaya madrasah dalam penanaman pola hidup sehat di masa pandemi sudah sesuai dengan tujuan program pola hidup sehat yakni penanaman pola hidup sehat sudah dijalankan oleh seluruh siswa secara berkelanjutan dengan hasil tidak ada kasus penularan COVID-19 pada guru dan siswa.



¹⁰³ Erlina Burhan dkk, *Pneumonia Covid-19 Diagnosis dan Penatalaksanaan di Indonesia*, (Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020), hlm. 46.

¹⁰⁴ William N. Dunn, *Pengantar Analisis Kebijakan Publik Edisi Kedua* Terj. Samodra Wibawa dkk, (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 2003), hlm. 610.

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.





LAMPIRAN-LAMPIRAN

IAIN PURWOKERTO

Lampiran 1 Pedoman Observasi, Wawancara, dan Dokumentasi

1. Pedoman Observasi

Pedoman observasi dilakukan oleh peneliti guna memperoleh data yang valid, lengkap dan disesuaikan dengan kondisi di tempat, sehingga keabsahan data dapat dipertanggungjawabkan. Adapun pelaksanaan observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah:

- a. Mengamati letak dan keadaan geografis
- b. Mengamati fasilitas sarana dan prasarana
- c. Mengamati fasilitas penunjang pencegahan COVID-19
- d. Mengamati bagaimana proses pembiasaan pola hidup sehat yang dilakukan pendidik terhadap peserta didik MI Negeri 1 Purbalingga.

No.	Aspek yang diobservasi	Ya	Tidak
1.	Penanaman Pola Hidup Sehat		
	a. Menginformasikan urgensi pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19		
	b. Cara menerapkan pola hidup sehat pada siswa		
	c. Membiasakan anak berperilaku sehat dan bersih		
	d. Penyediaan fasilitas penunjang pencegahan COVID-19		
2.	Evaluasi penanaman pola hidup sehat		
	a. Siswa menerapkan pola hidup sehat seperti mengonsumsi makanan dan minuman bergizi, berolahraga, istirahat teratur, tidak merokok, dan tidak mengonsumsi NAPZA, serta menjalankan proses 5 M.		
	b. Siswa terhindar dari penularan COVID-19.		

2. Pedoman Wawancara

Adapun pertanyaan-pertanyaan yang akan peneliti ajukan dalam wawancara sebagai berikut:

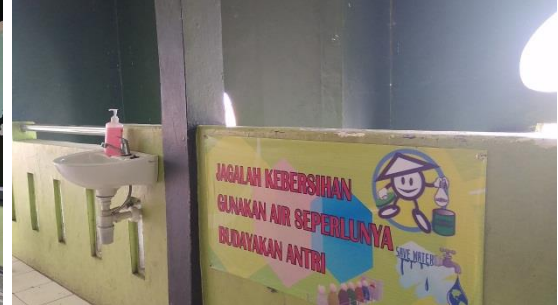
- a. Pedoman wawancara dengan Kepala MI Negeri 1 Purbalingga
 - 1) Apa upaya yang dilakukan madrasah untuk menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa?
 - 2) Bagaimana cara guru menerapkan PHBS pada siswa?
- b. Pedoman wawancara dengan Waka Kesiswaan
 - 1) Apa upaya yang dilakukan madrasah dalam pencegahan COVID-19?
 - 2) Apa saja program kesiswaan yang mendukung penanaman perilaku hidup bersih dan sehat?
 - 3) Apakah penanaman perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya pencegahan COVID-19 berjalan dengan baik?
- c. Pedoman wawancara dengan wali kelas
 - 1) Bagaimana cara guru menyosialisasikan PHBS pada siswa sebagai upaya pencegahan COVID-19?
 - 2) Pola hidup sehat seperti apa yang sudah ditanamkan pada siswa?
 - 3) Bagaimana cara guru mengevaluasi pola hidup sehat pada siswa?
 - 4) Apakah siswa menerapkan pola hidup sehat yang telah ditanamkan?
- d. Pedoman wawancara dengan orang tua siswa
 - 1) Bagaimana perilaku anak dalam penanaman pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19?
- e. Pedoman wawancara dengan peserta didik
 - 1) Bagaimana penerapan pola hidup sehat yang dilakukan oleh guru MI Negeri 1 Purbalingga?

3. Pedoman Dokumentasi

- a. *Screenshoot* penyampaian informasi pentingnya pola hidup sehat di masa pandemi COVID-19.
- b. Foto pembiasaan pola hidup sehat siswa di masa pandemi COVID-19.
- c. Kegiatan pencegahan COVID-19 di lingkungan Madrasah.

Lampiran 2 Foto Kegiatan Penanaman Pola Hidup Sehat

Penyediaan Fasilitas Cuci Tangan Pakai Sabun



Himbauan Prokes 5 M



Penyediaan Alat Pelindung Diri (APD)



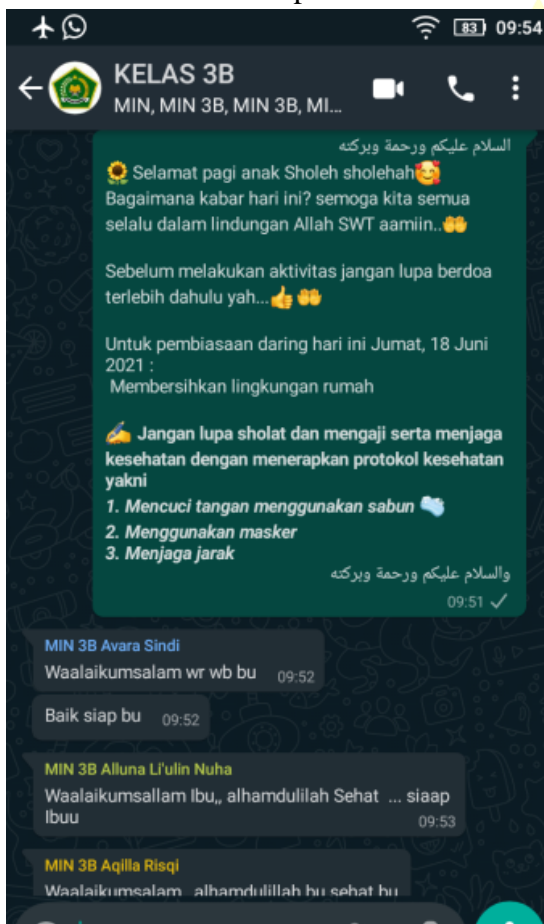
Disinfeksi Ruang Kelas dan Lingkungan Madrasah



Pengecekan Suhu Tubuh



Penanaman Pola Hidup Sehat Sebelum Pembelajaran



VOKERTO

Cuci Tangan Pakai Sabun



Olahraga Teratur



Makan dengan Menu Seimbang



Lampiran 3 Daftar Nama Siswa Kelas III B

Nomor		Nama Siswa	L/P	Tmpt Lahr	Tgl Lahir	Alamat
Urut	Induk					
1	3094	Abdul Hanan Ar Rasyid	L	Purbalingga	03/09/2012	Karangpucung (2/3), Krtngra
2	3041	Alluna Li'ulin Nuha	P	Indramayu	20/03/2012	Banjarkerta (3/3), Karanganyar
3	3043	Aqila Zaidan Risqi	L	Purbalingga	28/03/2012	Majapura (1/4), Bobotsari
4	3095	Arif Setiawan	L	Purbalingga	02/04/2012	Krangean (2/1), Kertanegara
5	3069	Avara Sindi Zahira	P	Purbalingga	04/01/2012	Bojong (2/4), Mrebet
6	3046	Cestha Sasi Yuni Esca	P	Purbalingga	20/06/2012	Banjarkerta (3/5), Kr.anyar
7	3072	Daffa Raditya Pratama	L	Purbalingga	25/06/2012	Bandingan (2/9), Bobotsari
8	3013	Daniswara Kayana Yusuf	L	Purbalingga	17/07/2012	Darma (1/1)
9	3099	Deni Setiawan	L	Purbalingga	27/06/2012	Krangean (3/8), Kertanegara
10	3101	Dwi Febriana	P	Purbalingga	22/02/2012	Kasih (1/2), Kertanegara
11	3015	Estria Lintang Cahyani	P	Purbalingga	07/06/2012	Condong (1/1)
12	3102	Faeyza Avest Al Zhafran	L	Purbalingga	29/03/2012	Majapura (3/3), Bobotsari
13	3107	Ibrahim Andi Pratama	L	Purbalingga	19/01/2012	Krangean (1/9), Kertanegara
14	3081	Intan Dwi Nur Rahmawati	P	Purbalingga	12/11/2012	Maribaya (1/3), Karanganyar
15	3109	Jazilla Aufa Bihima	P	Purbalingga	30/05/2012	Krangean (2/3), Kertanegara
16	3053	Latisya Kayla Ramadhani	P	Purbalingga	03/08/2012	Karangmalang (1/2), Bobotsari
17	3020	Lubab Taajun Assubqi	L	Purbalingga	05/06/2011	Bojong (1/5)
18	3027	M. Najib Farrukh Romadlon	L	Purbalingga	06/03/2013	Krangean (1/1)
19	3059	Noura Tsurayya Marami	P	Purbalingga	27/06/2011	Karangasem (1/4), Kertanegara
20	3061	Okny Cahyaningsih	P	Purbalingga	08/10/2011	Karanggedang (3/1), Kr.anyar
21	3029	Ova Aditiya Pratama	L	Purbalingga	18/10/2012	Krangean (1/9)
22	3031	Rifka Aisyah	P	Purbalingga	21/05/2012	Adiarsa (5/3)
23	3089	Robith Sanjang Azzaen	L	Purbalingga	07/08/2012	Maribaya (1/3), Karanganyar
24	3063	Sanjia Sambarana	L	Purbalingga	17/04/2012	Karangmalang (2/1), Bobotsari
25	3122	Saskiya Rahma Utari	P	Purbalingga	25/09/2012	Bojong Rt 03/03
26	3090	Wiwit Novi Oktafiani	P	Purbalingga	31/10/2011	Krangean (2/3), Kertanegara
27	3349	Musyabakhoh Ainun Afifah	P	Nganjuk	02/06/2012	Desa Ngudikan Wilangan, Nganjuk

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Riosepta Pramana
2. NIM : 1717405072
3. Tempat, Tgl Lahir : Purbalingga, 06 September 1998
4. Alamat Rumah
 - Desa/Kelurahan : Pangempon, RT 012/006
 - Kecamatan : Kejobong
 - Kabupaten : Purbalingga
5. Nama Ayah : Ahmad Saefulloh
6. Nama Ibu : Sulasminah

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. SD/MI : SDN 1 Pangempon, 2011
 - b. SMP/MTs : SMPN 1 Kejobong, 2014
 - c. SMA/MA : SMAN 1 Kejobong, 2017

C. Pengalaman Organisasi

1. KSR PMI UNIT IAIN PURWOKERTO

IAIN PURWOKERTO

Purwokerto, 29 Juli 2021



Riosepta Pramana

NIM. 1717405072