

**SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT BAGI SISWA DI SIT FAJAR HIDAYAH  
INTEGRATED BOARDING SCHOOL  
BLANG BINTANG ACEH BESAR**

**Socialization Of Healthy Life Patterns In Sit Fajar Hidayah Integrated Boarding  
School Blang Bintang Aceh Besar**

**Marniati<sup>1</sup>, Herawati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh  
Korespondensi Penulis: [marniati@uui.ac.id](mailto:marniati@uui.ac.id), [herawati@uui.ac.id](mailto:herawati@uui.ac.id)

**Abstrak**

Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa Perguruan Tinggi wajib melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, yaitu: pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat. Program pengabdian kepada masyarakat juga dilaksanakan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia secara berkala dalam satu semester atau pun pertahun akademik. Sebagai salah satu bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dapat dilakukan oleh Universitas Ubudiyah Indonesia adalah: "*Sosialisasi Pola Hidup Sehat bagi Siswa di SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*". Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Oleh karena itu, pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan untuk membantu permasalahan ini bertujuan agar para siswa memiliki wawasan yang luas sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Individu yang cerdas adalah individu yang sehat. Siswa di sekolah sebagai cikal bakal SDM bangsa yang menentukan baik buruk peradaban bangsa ke depan. Maka dari itu, pola hidup sehat merupakan faktor penting yang menentukan kesehatan dan eksistensi diri di masa depan. Adapun metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mengikuti teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dan refleksi. Hasil pelaksanaan sosialisasi pola hidup sehat di sekolah ini menunjukkan (1) adanya peningkatan pola hidup sehat pada diri siswa; (2) para siswa antusias mengikuti kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan mengaku perlu adanya kegiatan-kegiatan lanjutan tentang kesehatan di sekolah; dan (3) Peningkatan wawasan dan pola hidup sehat di SIT Fajar Hidayah Aceh akan akan ditindaklanjuti dengan kegiatan-kegiatan Apotek Sehat Sekolah, Meracik Obat Sehat Tradisionl dan sebagainya.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Pola Hidup Sehat, Sekolah Sehat

### **Abstract**

*In Law Number 20 of 2003 concerning the National Education System, it is stated that Universities are obliged to implement the Tri Dharma of Higher Education, namely: teaching, research and community service. Community service programs are also carried out by the University of Ubudiyah Indonesia periodically in one semester or per academic year. As one form of community service that can be done by the University of Ubudiyah Indonesia is: "Socialization of Healthy Lifestyles for Students at SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar". Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in Schools is a set of behaviors practiced by students, teachers and the school community on the basis of awareness as a result of learning, so that they can independently prevent disease, improve their health, and play an active role in creating a healthy environment. Therefore, the implementation of community service carried out to help with this problem aims to make students have broad insights so that they can be implemented in everyday life at school. Intelligent individuals are healthy individuals. Students in schools are the forerunners of the nation's human resources who determine the good and bad of the nation's civilization in the future. Therefore, a healthy lifestyle is an important factor that determines health and self-existence in the future. The method of implementing this socialization activity follows the technical implementation of the action which consists of 4 stages, consisting of stages: preparation or planning, implementation of socialization, evaluation and reflection. The results of the implementation of the socialization of healthy lifestyles in this school showed (1) an increase in the healthy lifestyle of students; (2) the students enthusiastically participated in the socialization of healthy lifestyles and admitted the need for follow-up activities on health in schools; and (3) The improvement of knowledge and healthy lifestyle at SIT Fajar Hidayah Aceh will be followed up with activities of School Healthy Pharmacy, Mixing Traditional Healthy Medicines and so on.*

**Keywords:** *Socialization, Healthy Lifestyle and Healthy School*

### **PENDAHULUAN**

Dinas Lingkunga Hidup Kabupaten Buleleng mengemukakan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat. Ada beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS di sekolah yaitu:

1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun;
2. Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah;
3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat;

4. Olahraga yang teratur dan terukur;
5. Memberantas jentik nyamuk;
6. Tidak merokok di sekolah; dan
7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan.  
<https://dlh.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-di-sekolah-13>.

Oleh karena itu, pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan untuk membantu permasalahan ini bertujuan agar para siswa memiliki wawasan yang luas sehingga dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Individu yang cerdas adalah individu yang sehat. Siswa di sekolah sebagai cikal bakal SDM bangsa yang menentukan baik buruk peradaban bangsa ke depan. Maka dari itu, pola hidup sehat merupakan faktor penting yang menentukan kesehatan dan eksistensi diri di masa depan.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini mengikuti teknis pelaksanaan tindakan yang terdiri dari 4 tahapan, yang terdiri dari tahap: persiapan atau perencanaan, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi dan refleksi.

## HASIL PELAKSANAAN SEMINAR DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Pelaksanaan Kegiatan Sosialisasi

#### 1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan pelaksanaan kegiatan sosialisasi antara lain: (a) Pemberitahuan pada sekolah mitra yang akan dijadikan lokasi pengabdian serta survey kebutuhan sekolah mitra dalam program PKM, (b) Sosialisasi Program Kegiatan Sosialisasi kepada sekolah mitra, dan (c) Penyusunan Teknis Pelaksanaan Sosialisasi bersama seluruh panitia yang telah ditetapkan, termasuk pemetaan keahlian sesuai dengan materi yang akan disajikan dalam kegiatan di sekolah mitra.

#### 2. Pelaksanaan Tindakan

- a. Membuka wawasan para siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar tentang tujuan, urgensi dan dampak dari menjaga pola hidup sehat ala Rasulullah saw;
- b. Memberikan informasi dan teknis menerapkan pola hidup sehat ala Rasulullah saw; dan
- c. Meningkatkan semangat para siswa dalam menerapkan pola hidup sehat ala Rasulullah saw disamping meraih ridha dan pahala dengannya.

#### 3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan terhadap tiga aspek, yaitu: respon siswa untuk menerapkan pola hidup sehat ala Rasulullah saw setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan upaya-upaya siswa untuk mengimplementasikan pola hidup sehat ala

Rasulullah saw di asrama sekolah. Evaluasi dilakukan terkait dampak pelaksanaan sosialisasi terhadap kedua hal yang diobservasi, sedangkan hasil utama yang diharapkan dari pelaksanaan sosialisasi ini adalah seluruh siswa mengimplementasikan pola hidup sehat dan mensosialisasikannya kepada para siswa lainnya di lingkungan sekolah dengan konsisten dan berkesinambungan sehingga menjadi suatu habit diri.

Pelaksanaan evaluasi juga dilakukan terhadap kedua aspek yang diobservasi setelah pelaksanaan kegiatan PKM.

#### 4. Refleksi

Refleksi dilakukan terhadap kegiatan sosialisasi pola hidup sehat ala Rasulullah saw yang telah dilaksanakan guna mengetahui kekurangan dan kelebihan terhadap kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dalam rangkaian PKM "*Sosialisasi Pola Hidup Sehat bagi Siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*". Hasil refleksi diperlukan sebagai suatu upaya untuk membantu mewujudkan generasi bangsa yang sehat, kuat dan mengamalkan nilai-nilai Islam dalam setiap aspek kehidupannya.

### B. Pembahasan

Pemilihan judul: "*Sosialisasi Pola Hidup Sehat bagi Siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*" guna memberi pendidikan pola hidup sehat bagi siswa agar kiranya menjadi generasi bangsa yang sehat, kuat dan memiliki ide-ide cemerlang dalam setiap peran hidupnya dikarenakan jiwanya yang turut terupgrade sehat oleh pola hidup sehat ala Rasulullah saw.

Kegiatan Sosialisasi yang dilakukan dengan topik "*Sosialisasi Pola Hidup Sehat bagi Siswa SIT Fajar Hidayah Integrated Boarding School Blang Bintang Aceh Besar*" dilaksanakan oleh Dr. Marniati, S.E., M.Kes dan Herawati, S.Pd.I., S.Pd.,

MA. Pelaksanaan seminar ini melibatkan 2 orang mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Sosial Sains dan Ilmu Pendidikan Universitas Ubudiyah Indonesia yang bertugas sebagai pembantu lapangan dan dokumentasi kegiatan.

Penyajian materi sosialisasi ini menggunakan laptop dan infokus serta speaker agar memperkuat pemahaman siswa terkait materi yang dipaparkan dengan baik. Pelaksanaan sosialisasi ini dibagi ke dalam tiga sesi, yaitu: sesi pemberian materi, sesi tanya jawab dan sesi evaluasi.

### Ringkasan Kegiatan

Pembukaan seminar dimulai pada Pukul 08.00 WIB dengan diawali kegiatan *ice breaker* guna memfokuskan siswa dalam penyajian materi. Kegiatan sosialisasi berlangsung selama 270 menit; yang diawali dengan proses pembukaan dan mengarahkan mahasiswa untuk membagikan modul sosialisasi dan dilanjutkan dengan penyajian materi yang dibagi ke dalam 4 (empat) bagian, sebagai berikut:

- ✓ Materi 1; “Pola Hidup Sehat agar Menjadi Generasi Bangsa yang Cerdas dan Berkelas di Masa Depan”.
- ✓ Materi 2, “Pendidikan Kesehatan dalam Islam” disajikan oleh Herawati, S.Pd.I., S.Pd., MA.

Para siswa menunjukkan perhatian dan sikap yang antusias untuk setiap materi yang disajikan oleh keempat pemateri. Terlihat animo siswa yang luarbiasa dalam mengikuti kegiatan sosialisasi ini. Hal ini mengindikasi respon positif siswa terhadap kegiatan PKM yang dilakukan dengan banyaknya pertanyaan keingintahuan siswa tentang tata cara dan tips-tips praktis menjaga hidup sehat, obat-obatan tradisional yang dapat dikonsumsi dan diperoleh dengan mudah di sekitar, desain rumah sehat, serta strategi menjaga

komitmen agar terbiasa hidup sehat sesuai yang dicontohkan Rasulullah saw.

Selain para siswa, guru dan kepala sekolah sangat berharap adanya kegiatan-kegiatan lain yang sekiranya dapat meningkatkan pengetahuan dan skill siswa di bidang sehat; seperti: adanya praktik meracik obat tradisional, perancangan apotek hidup, pelatihan mendesain rumah sehat sederhana serta kegiatan-kegiatan lainnya.

Setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini tampak sebagian besar siswa telah menunjukkan perilaku hidup sehat dan mulai jarang sakit serta tampak lebih fresh dan ceria dalam aktifitas sehari-hari di sekolah sebagai hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian. Dimana sebelumnya hampir 65% siswa kerap mengeluhkan sakit-sakitan selama tinggal di asrama sekolah. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini memberi dampak yang signifikan terhadap kualitas kesehatan siswa serta memberi imun yang positif terhadap pola hidup/perilaku siswa dalam keseharian.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi serta berbagai upaya refleksi kegiatan seminar motivasi yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Adanya peningkatan pola hidup sehat pada diri siswa.
2. Para siswa antusias mengikuti kegiatan sosialisasi pola hidup sehat dan mengaku perlu adanya kegiatan-kegiatan lanjutan tentang kesehatan di sekolah.
3. Peningkatan wawasan dan pola hidup sehat di SIT Fajar Hidayah Aceh akan ditindaklanjuti dengan kegiatan-kegiatan Apotek Sehat Sekolah, Meracik Obat Sehat Tradisional dan sebagainya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Tim Penyusun (2006). *Profil SMA IBS Fajar Hidayah Aceh, Kotawisata-Cibubur*.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

<https://dlh.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-di-sekolah-13>.