



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



BERSIH DAN SEHAT ITU MENYENANGKAN

PANDUAN DI MASA KEBIASAAN BARU





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



BERSIH DAN SEHAT ITU MENYENANGKAN

PANDUAN DI MASA KEBIASAAN BARU



Tim Penyusun

BERSIH DAN SEHAT ITU MENYENANGKAN

PANDUAN DI MASA KEBIASAAN BARU

ISBN 978-602-5616-37-2

©2020 Direktorat SMA, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Dasar dan Menengah, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Pengarah:

Drs. Purwadi Sutanto, M.Si. (Direktur SMA)

Penanggung Jawab:

Dr. Juandanilsyah, SE, MA (Koordinator Bidang Peserta Didik)

Dr. Fathnuryati Hidayah, SE, M.Pd (Sub Koordinator Bidang Peserta Didik)

Drs. Alex Firngadi, M.Si. (Sub Koordinator Bidang Peserta Didik)

Tim Penulis:

Dr. Juandanilsyah, SE, MA

Dr. Fathnuryati Hidayah, SE, M.Pd.

Drs. Erman Anom, MM, Ph.D

Nurul Faizah, S.Sos, MTI

Aline Ardhani, SE, M.Kes

Yayu Mukaromah, S.Sos

Handayani Sagala, BSND, MPH

Penyelaras Akhir:

Aam Masroni, SS

Ilustrator:

Rizkiyana Daris

Kontributor:

Reza Hendrawan, ST, M.Sc

Sekretariat:

Amalia Adhi Saleh, ST

Erri Agustian, S.Kom

Bagus Arul Hakim S.Kom

Diterbitkan oleh
Direktorat Sekolah Menengah Atas
Jl. RS Fatmawati Cipete Jakarta Selatan
Telp: 021-75911532
www.pasma.kemdikbud.go.id

Kata Pengantar

Peraturan Bersama 4 Kementerian, yaitu Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Kementerian Kesehatan, Kementerian Agama, dan Kementerian Dalam Negeri Nomor 6/X/PB/2014; Nomor 73 Tahun 2014; Nomor 41 Tahun 2014, dan Nomor 81 Tahun 2014, mengamanatkan semua pihak yang terlibat untuk mengimplementasikan Peraturan Bersama 4 Kementerian tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah dan Lembaga Pendidikan sesuai kewenangan masing-masing.

Dalam Peraturan Bersama 4 Kementerian tersebut juga ditegaskan bahwa membina, mengembangkan, serta meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik, dilaksanakan secara terencana dan bertanggung jawab melalui program pendidikan yaitu kegiatan intrakurikuler, kokurikuler, ekstrakurikuler dan melalui usaha-usaha lain di luar sekolah yang menunjang perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini sejalan dengan visi pembangunan pendidikan nasional, yakni berupaya membentuk insan cerdas, dari aspek spiritual, emosional, sosial, intelektual, hingga aspek kinestetik.

Penguatan prinsip berperilaku hidup bersih dan sehat kini menemukan momentum saat kita menghadapi pandemi Covid-19. Imbauan menerapkan protokol kesehatan secara ketat di masa pandemi Covid-19 menyadarkan kita untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat bagi warga sekolah. Langkah ini tidak hanya sebagai upaya preventif tapi juga menjadi bagian dari penguatan pendidikan karakter yang dapat menciptakan lingkungan kondusif dan menyenangkan di satuan pendidikan.

Buku **“Bersih dan Sehat itu Menyenangkan, Panduan di Masa Kebiasaan Baru”** ini semoga bisa menjadi acuan warga sekolah untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Semoga bermanfaat.

Jakarta, Desember 2020

Direktur SMA



Drs. Purwadi Sutanto, M.Si

Daftar Isi

Tim Penyusun	2	BAGIAN DUA	9
Kata Pengantar	3	Bersanitasi Sehat	10
Daftar Isi	4	- Hemat Air Bersih	10
BAGIAN SATU	5	- Penggunaan Toilet	11
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	6	- Manajemen Kebersihan Menstruasi	12
- Relevansi PHBS dan Pendidikan Karakter	6	- Pengelolaan Sampah	15
- Manfaat PHBS bagi Peserta Didik	7	- Menerapkan 3 M Plus	16
BAGIAN TIGA	19	BAGIAN EMPAT	33
Perilaku Sehat Jasmani dan Rohani	20	Penerapan Protokol Kesehatan di Masa kebiasaan Baru	34
- Gizi Seimbang (Isi Piringku)	21	- Memakai Masker	34
- Jajan Sehat dan Aman	23	- Cuci Tangan Pakai Sabun	36
- Tablet Tambah Darah	24	- Etika Batuk dan Bersin, Membuang Ludah serta Membuang Ingus	39
- Pembiasaan Aktivitas Fisik	25	- Menjaga Jarak	40
- Stop Napza	26	- Membawa Sendiri Perlengkapan Pribadi	41
- Penjaringan dan Pemeriksaan dan Kesehatan Berkala	27	- Pemantauan Kesehatan Warga Sekolah	42
- Sehat Rohani	27	- Tugas Tim Kesehatan Satuan Pendidikan	43
- Rajin Ibadah	28		
- Cerdas Menonton TV	29		
- Bijak Menggunakan Gawai	30		
- Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat	31		
		Daftar Pustaka	44

BERSIH DAN SEHAT ITU MENYENANGKAN
Panduan di Masa Kebiasaan Baru

BAGIAN SATU



PERILAKU HIDUP
BERSIH DAN SEHAT

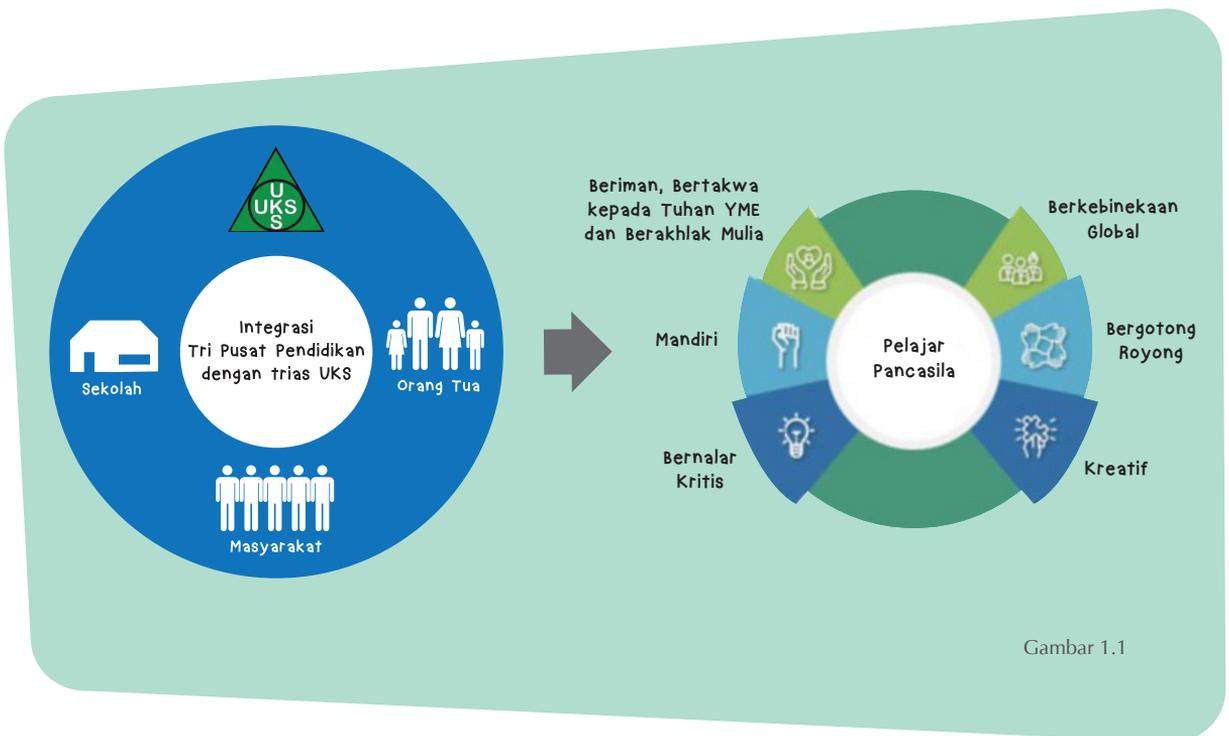
PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT

PHBS, istilah yang tak asing lagi di telinga kita. PHBS merupakan singkatan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Definisinya adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri atau mandiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Penerapan PHBS bergantung dari masa kebiasaan barunya, misalnya di lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah, dan tempat umum.

Adapun PHBS di lingkup sekolah terbentuk dari sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh warga sekolah yang bertujuan agar peserta didik secara mandiri mampu meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, serta turut berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Relevansi PHBS dan Pendidikan Karakter

Pelaksanaan PHBS di sekolah merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari gerakan penguatan pendidikan karakter. Lebih detailnya, ayo kita simak alur dalam grafis berikut:



Gambar 1.1

Beberapa contoh PHBS yang merupakan bagian integral dari implementasi penguatan pendidikan karakter, yaitu:

1. Menjaga kebersihan lingkungan dengan bergotong royong bagian dari implementasi nilai karakter peduli lingkungan dan sosial.
2. Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun secara bergantian merupakan implementasi dari nilai budaya antre dan disiplin.
3. Menjaga kebersihan toilet, bagian dari karakter bertanggung jawab.

Manfaat PHBS bagi Peserta Didik

1. Meningkatkan Kondisi Kesehatan

- Peserta didik menjadi sehat dan tidak mudah sakit, tumbuh sehat dan cerdas, sehingga dapat melaksanakan kegiatan belajar dengan baik.
- Peserta didik memiliki sikap peduli mulai dari bergizi seimbang, minum tablet tambah darah, berperilaku sehat, menciptakan lingkungan bersih seperti membuang sampah pada tempatnya.

2. Mendorong Pencapaian Prestasi

Peserta didik harus mengonsumsi makanan sehat dan teratur agar senantiasa dalam kondisi sehat. Hal ini menjadi modal bagi peserta didik untuk belajar dengan baik sehingga dapat meraih prestasi dengan baik. Contoh, peserta didik sarapan pagi yang akan membuat mereka berkonsentrasi saat belajar.

3. Meningkatkan Kecakapan Hidup

Melalui karakter PHBS, peserta didik memiliki *softskill* berupa keterampilan sosial, berpikir, dan emosional. Hal ini memberikan manfaat dalam kehidupan sosial seperti terhindar dari perilaku perundungan (*bullying*) dan membantu peserta didik mengambil keputusan untuk menghindari perilaku berisiko.

4. Mendorong Lahirnya Agen Perubahan

Melalui PHBS di sekolah, peserta didik dapat menjadi agen perubahan atau menjadi panutan untuk lingkungan, teman-teman sebayanya, keluarga, dan masyarakat lebih luas.

Dalam buku ini, perilaku hidup bersih dan sehat dijabarkan ke dalam tiga pendekatan, yaitu:

A. Sanitasi Sehat

- Menghemat Air Bersih
- Menggunakan Toilet Bersih
- Manajemen Kebersihan Menstruasi
- Mengelola Sampah
- Menerapkan 3M Plus (Menutup, Menguras, Mengubur dan Mencegah Gigitan dan Perkembangbiakan Nyamuk)



B. Sehat Jasmani dan Rohani

- Kebersihan Diri
- Gizi Seimbang
- Jajan Sehat dan Aman
- Tablet Tambah Darah
- Peregangan di Kelas
- Stop Napza
- Penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala
- Rajin Ibadah
- Cerdas Menonton TV
- Bijak Menggunakan Gawai
- Kecakapan Hidup



C. Protokol Masa Kebiasaan Baru

- Memakai Masker
- Mencuci Tangan dengan Air Mengalir dan Menggunakan Sabun
- Menjaga Jarak
- Membawa Sendiri Perlengkapan Pribadi



Gambar 1.2

BERSIH DAN SEHAT ITU MENYENANGKAN
Panduan di Masa Kebiasaan Baru

BAGIAN DUA



**BERSANITASI
SEHAT**

BERSANITASI SEHAT

Sanitasi sehat merupakan pengendalian semua faktor lingkungan fisik manusia yang berpotensi menimbulkan akibat buruk terhadap kehidupan manusia, baik fisik maupun mental.

Peserta didik mempraktikkan sanitasi sehat dalam bentuk:



Gambar 2.1

Hemat Air Bersih

Ketersediaan air bersih di sekolah merupakan keharusan mengingat air bersih menjadi salah satu aspek penting untuk meningkatkan kebersihan kesehatan warga sekolah.

Air bersih adalah air yang tidak berasa, tidak berbau dan tidak berwarna. Ketersediaan air bersih juga diperlukan untuk mendukung aktivitas warga sekolah dan harus tersedia di setiap unit fasilitas kesehatan sekolah, seperti toilet dan sarana cuci tangan. Jumlah air bersih yang layak pakai semakin hari semakin berkurang. Dengan demikian, untuk mempertahankan kelangsungan hidup maka kita wajib untuk menghemat air, karena air adalah unsur vital bagi makhluk hidup.

Sumber air bersih di sekolah sebaiknya dari:

1. Sistem jaringan PDAM;
2. Mata air/sumur terlindungi seperti sumur gali dan sumur bor;
3. Penampungan air hujan (PAH).

Tanggung Jawab Peserta Didik:

1. Mendukung program ketersediaan air bersih yang cukup di sekolah;
2. Melakukan penghematan penggunaan air sesuai peruntukan seperti saat mencuci tangan, menggosok gigi, menggunakan jamban dan berwudhu.
3. Menutup kran air setelah selesai menggunakannya.

Tips Menghemat Air



Gambar 2.2

Penggunaan Toilet

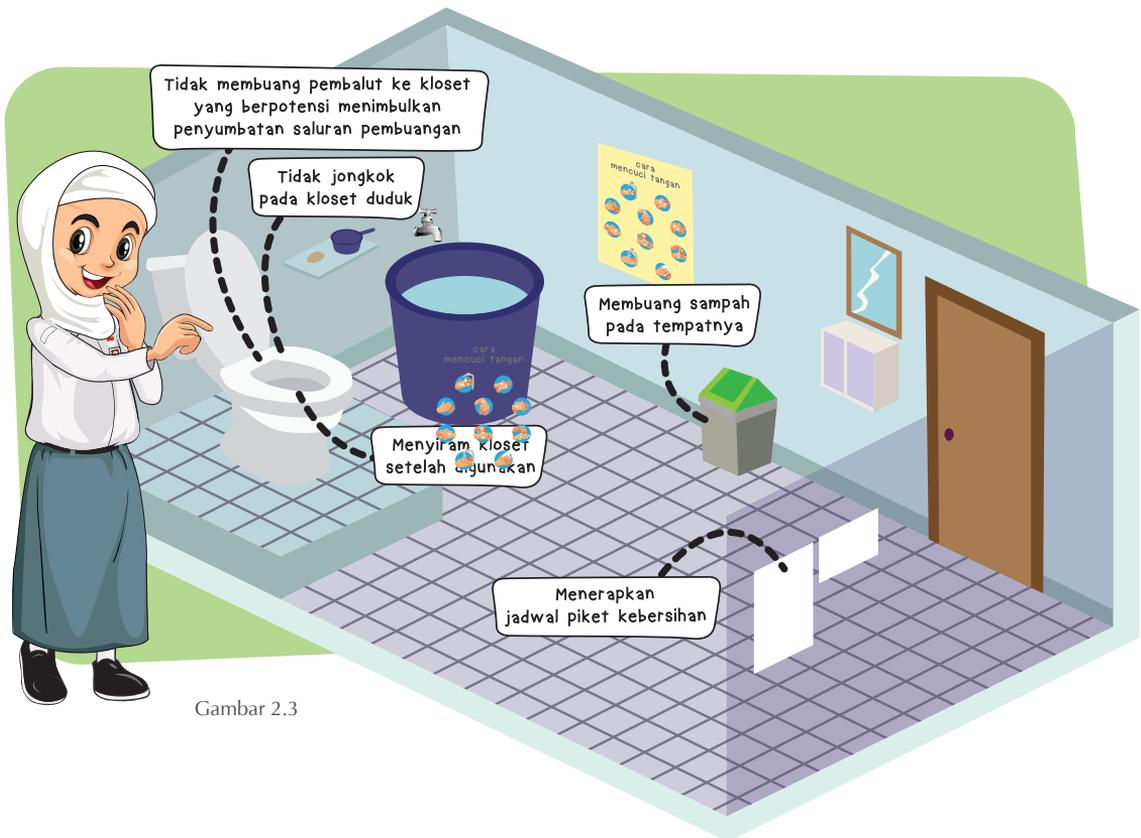
Seperti apakah toilet yang dikategorikan layak dan sehat? Ada beberapa standar yang harus dipenuhi, di antaranya:

1. Tersedianya toilet yang terpisah menurut jenis kelamin (toilet untuk laki-laki dan perempuan);
2. Dapat digunakan setiap waktu oleh peserta didik dan semua warga sekolah;
3. Kondisi toilet terjaga dan dirawat bersama dengan baik. Toilet juga harus dapat dikunci dari dalam sehingga aman untuk dipakai.
4. Toilet memenuhi standar kesehatan yakni tersedianya kloset duduk/jongkok dengan saluran kotoran berbentuk leher angsa;

5. Tersedianya tangki septik untuk menampung pembuangan kotoran tinja atau limbah cair dari toilet.
6. Ruang toilet harus didukung dengan pencahayaan yang memadai dan ventilasi untuk menjaga sirkulasi udara.

Pada sekolah inklusif, sarana kelayakan toilet juga mendapat perhatian khusus. Yakni tersedianya toilet dengan desain universal. Toilet universal merupakan standar toilet yang dapat digunakan penyandang disabilitas. Dengan ukuran ruangan toilet lebih besar, penyandang disabilitas dapat menggunakannya dengan nyaman. Selain itu, toilet harus dalam keadaan bersih baik sebelum maupun setelah digunakan.

Tips Merawat Kebersihan Toilet



Gambar 2.3

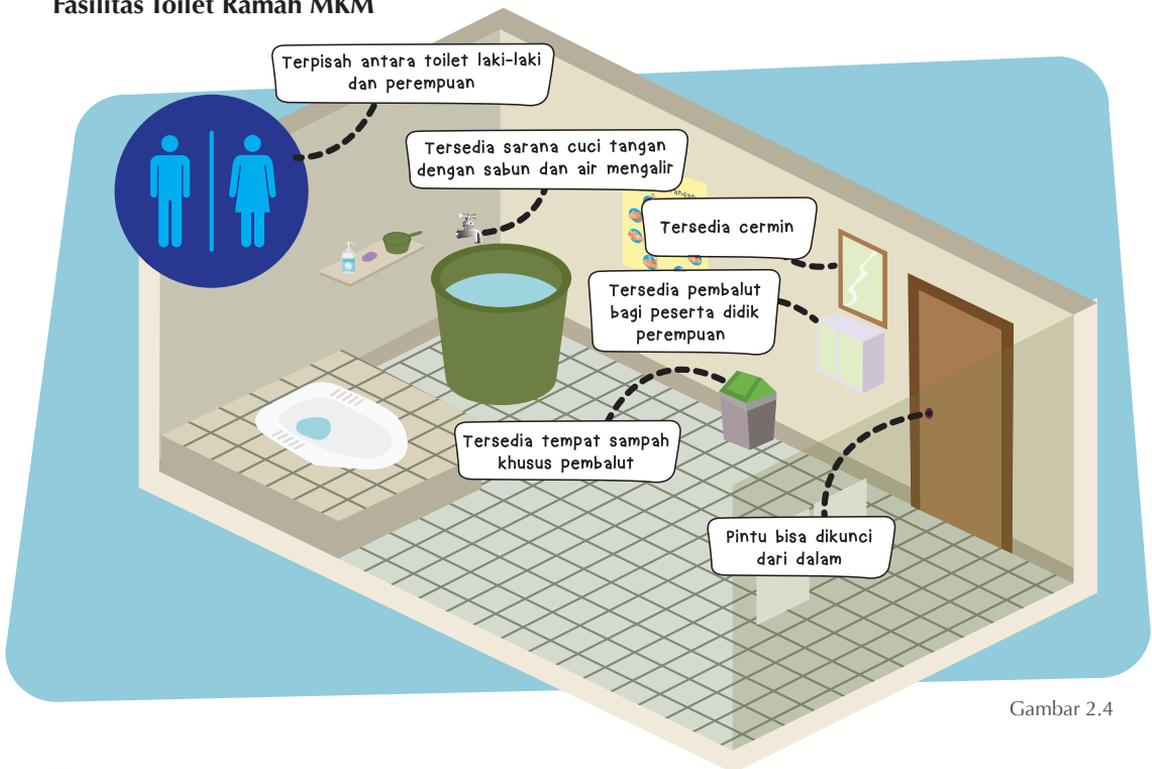
Manajemen Kebersihan Menstruasi

Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) adalah pengelolaan kebersihan dan kesehatan pada saat peserta didik perempuan mengalami menstruasi. Peserta didik perempuan idealnya dapat mengakses fasilitas sanitasi sekolah seperti toilet perempuan yang sudah dilengkapi dengan fasilitas ramah MKM.

Sarana yang harus tersedia di toilet untuk peserta didik perempuan adalah tempat sampah tertutup untuk membuang pembalut, cermin, gantungan baju, pintu yang dapat dikunci dari dalam, dan pembalut cadangan sehingga peserta didik perempuan nyaman untuk mengganti pembalut ketika mengalami menstruasi.

Penggantian pembalut diperlukan dari aspek kesehatan. Untuk itu, pembalut wajib diganti setiap 4 jam sekali selama periode menstruasi. Usai digunakan, pembalut harus dibungkus dengan bahan yang mudah terurai dan dibuang di tempat sampah khusus.

Fasilitas Toilet Ramah MKM



Gambar 2.4

Tips Mengelola Kebersihan Menstruasi



Gambar 2.5

Penting Memahami Menstruasi!

Pengetahuan tentang menstruasi, hal yang penting bagi peserta didik perempuan. Untuk itu, diperlukan media yang mudah diakses oleh peserta didik. Aplikasi Oky adalah aplikasi berbasis android untuk memantau manajemen kebersihan menstruasi remaja. Aplikasi Oky dapat menjadi solusinya dengan mengunduh dari *play store*. Peserta didik dapat melacak bagaimana menstruasi mempengaruhi tubuh dan *mood*-nya sehingga peserta didik bisa mendapatkan perkiraan khusus untuk merencanakan hari, belajar tentang informasi yang bisa dipercaya, dan tips untuk tetap sehat serta bahagia. Tak hanya peserta didik perempuan, peserta didik laki-laki juga dapat mengunduh aplikasi Oky untuk membantu mereka memahami teman perempuan yang mengalami menstruasi.



Pahami Menstruasi melalui aplikasi Oky



<http://bit.ly/unduhoky>

Pantau siklus menstruasimu dengan seru, Cari tahu mitos atau fakta tentang menstruasi

Gambar 2.6

Pengelolaan Sampah

Sekolah sebaiknya melakukan pembatasan timbunan sampah dengan membuat aturan yang mewajibkan warga sekolah membawa alat makan dan botol minum dari rumah. Selain itu, sekolah dapat melibatkan pihak kantin sekolah untuk membatasi penggunaan kantong plastik.

Terkait pengelolaan sampah, sekolah sebaiknya menerapkan 3R, yakni:

1. *Reduce*, mengurangi volume sampah
2. *Reuse*, menggunakan kembali benda plastik
3. *Recycle*, mendaur ulang sampah agar dapat bermanfaat kembali

Kegiatan 3 R ini dapat melibatkan seluruh warga sekolah, khususnya peserta didik. Sekolah dapat membuat skema pengurangan dan penanganan sampah melibatkan peserta didik.

Tips pengurangan dan penanganan sampah bagi peserta didik di sekolah



Membawa alat makan dan botol minum



Hindari penggunaan sedotan plastik



Mendukung dan terlibat aktif dalam proses daur ulang



Membuang sampah sesuai pemilahan sampah

Gambar 2.7

Menerapkan 3 M Plus (Menutup, Menguras, Mengubur, serta Mencegah Gigitan dan Perkembangbiakan Nyamuk)

Tindakan pemberantasan sarang nyamuk (PSN) dapat dilakukan melalui kegiatan menutup menguras dan memanfaatkan barang bekas yang masih bernilai. Kegiatan PSN dilakukan oleh guru bersama peserta didik yang menjadi kader jumantik (juru pemantau jentik).

Peran Kader Jumantik Sekolah:

1. Melakukan pemantauan jentik dan PSN di sekolah.
2. Melakukan pencatatan hari dan tanggal pelaksanaan perihal jenis tempat perkembangbiakan nyamuk dan memastikan ada-tidaknya jentik.
3. Melaporkan kegiatan PSN dan gerakan 3M Plus (Menutup, Menguras, Mengubur serta Mencegah Gigitan dan Perkembangbiakan Nyamuk) kepada guru penanggung jawab.

Peran Guru Penanggung Jawab:

1. Memeriksa formulir pencatatan dari kader jumantik.
2. Memberikan arahan kepada peserta didik untuk meningkatkan kegiatan PSN dan 3M apabila dalam laporan ditemukan jentik.
3. Meminta kader jumantik membuat rekap laporan ke Puskesmas terdekat agar ditindaklanjuti.
4. Mendorong peserta didik lainnya (selain kader jumantik) agar terlibat dalam gerakan 3M di sekolah.

Tips Penerapan PSN dengan 3M Plus di Sekolah

1. Menguras

Peserta didik membersihkan tempat penampungan air seperti bak mandi, ember air, tempat penampungan air minum, kolam ikan sekolah dan saluran pembuangan air limbah.

2. Menutup

Peserta didik membantu memastikan tempat penampungan air seperti drum, ember air, toren air, dan lain sejenisnya tertutup rapat.

3. Mengubur

Peserta didik mengubur atau memanfaatkan kembali barang bekas yang berpotensi untuk menjadi tempat perkembangbiakan nyamuk *Aedes aegypti* sebagai penular demam berdarah. Sekolah menyediakan lubang untuk menampung sekaligus mengubur sampah.

4. Mencegah Gigitan dan Perkembangbiakan Nyamuk

Peserta didik dapat bergotong royong membersihkan lingkungan, memeriksa tempat penampungan air, menggunakan obat anti nyamuk, sekolah dapat memasang kawat kasa pada jendela dan ventilasi di kelas, peserta didik menanam tanaman anti nyamuk.



Gambar 2.8

Pada situasi wabah Covid-19 saat ini, beberapa wilayah Indonesia terjadi peningkatan kasus Demam Berdarah Dengue (DBD). Untuk itu, tetap jaga kesehatan dan melakukan pencegahan serta pengendalian DBD melalui hal-hal berikut ini:

1. Tetap melakukan pemberantasan sarang nyamuk melalui gerakan 3M Plus. Selain di sekolah, pemberantasan sarang nyamuk di rumah dapat dilakukan dengan penyemprotan produk pestisida rumah tangga.
2. Bila terdapat tanda dan gejala DBD, segera lapor ke RT/RW/Kepala dusun dan puskesmas yang dapat dihubungi melalui telpon terlebih dahulu.
3. Bila diperlukan datang ke fasilitas layanan kesehatan, gunakan masker, sering cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dan prinsip jaga jarak.
4. Sampaikan ke dokter atau petugas kesehatan di puskesmas tentang riwayat kontak erat dengan pasien Covid-19 atau riwayat kunjungan dari wilayah terjangkit Covid-19.
5. Bila hasil tes positif DBD, patuhi anjuran dokter dan pelaksana penyelidikan epidemiologi (PE).
6. *Fogging* dapat dilakukan di luar atau halaman sekolah dan rumah.

BERSIH DAN SEHAT ITU MENYENANGKAN
Panduan di Masa Kebiasaan Baru

BAGIAN TIGA



PERILAKU SEHAT
JASMANI DAN
ROHANI

PERILAKU SEHAT JASMANI DAN ROHANI

Dalam hidup ini diperlukan keseimbangan kesehatan jasmani dan rohani. Kesehatan jasmani adalah kesehatan yang berhubungan dengan tubuh seseorang atau bebas dari segala macam penyakit, sedangkan kesehatan rohani adalah kesehatan yang berhubungan dengan hati/ batin seseorang dan selalu merasa bahagia. Dengan kondisi sehat, peserta didik dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik. Agar peserta didik memahami perlunya keseimbangan kesehatan jasmani dan rohani, proses pembelajaran yang bisa dilakukan adalah pembelajaran karakter dan literasi kesehatan.

Literasi dalam bidang kesehatan merupakan kemampuan peserta didik untuk dapat memperoleh, memproses, memahami dasar informasi kesehatan, dan mengetahui kebutuhan pelayanan kesehatan untuk mengambil keputusan kesehatan yang tepat.

Literasi kesehatan sangat diperlukan untuk membentuk perilaku sehat jasmani dan rohani. Beberapa hal yang diperlukan dalam memenuhi perilaku sehat jasmani dan rohani adalah sebagai berikut (Gambar 3.1)

Sehat Jasmani



Gambar 3.1

Kebersihan Diri

Kebersihan diri adalah kesehatan diri seseorang yang bersih dari segala penyakit yaitu yang berasal dari dalam tubuh sendiri dan lingkungan sekitar.

Mengapa kita harus menjaga kebersihan diri? Ada beberapa alasan yang wajib kita tahu:

- *Pertama*, alasan kesehatan. Dengan kebersihan diri yang terjaga, membuat tubuh kita imun dan terjaga dari risiko terjangkit penyakit, seperti diare, infeksi reproduksi serta infeksi lainnya. Dengan menjaga kebersihan diri, kita bisa mencegah terjadinya infeksi penyakit tersebut.
- *Kedua*, alasan sosial. Menjaga kebersihan diri dapat membantu kita menjaga citra tubuh selalu positif. Tak akan ada kesan negatif tentang kondisi tubuh kita, seperti bau badan, bau ketiak, bau mulut, gigi kuning, atau hal yang berkaitan dengan anggota tubuh lainnya.
- *Ketiga*, alasan psikologis. Dengan kebersihan diri yang terjaga baik, rasa percaya diri kita akan meningkat, terutama dalam situasi sosial.
- *Keempat*, alasan agama. Kebersihan sebagian dari iman. menjaga kebersihan adalah wujud dari melaksanakan perintah agama.

7 Hal Penting menjaga Kebersihan Diri

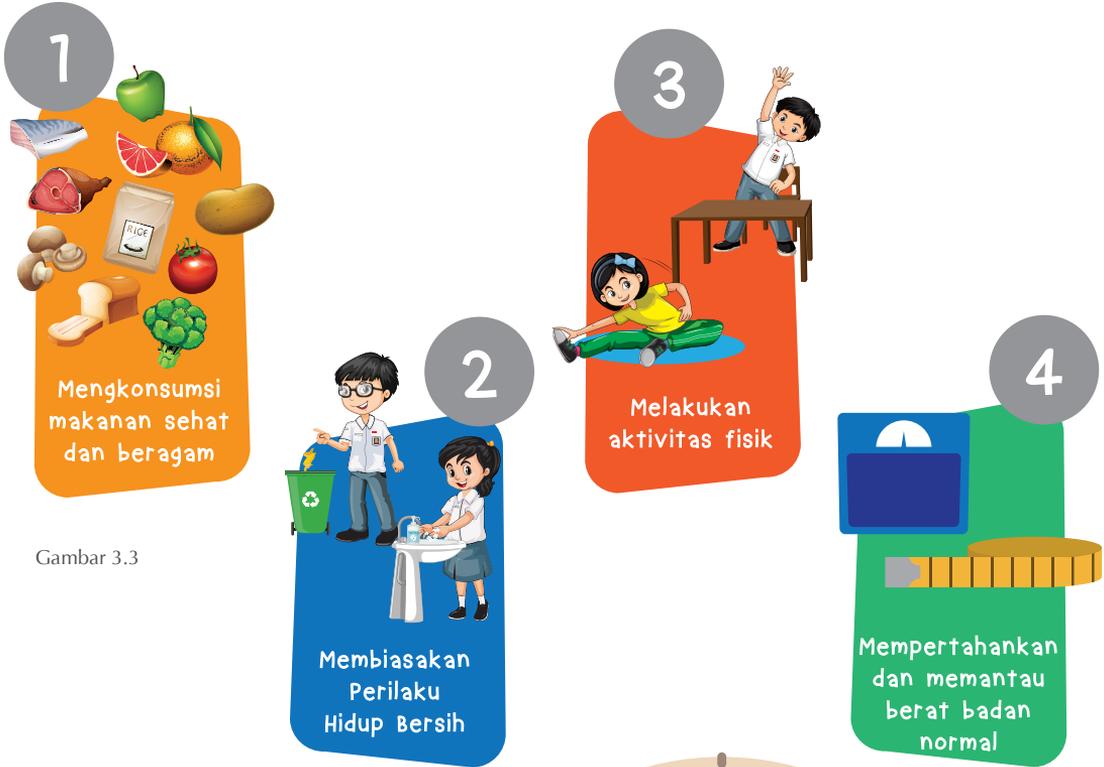


Gambar 3.2

Gizi Seimbang/Isi Piringku

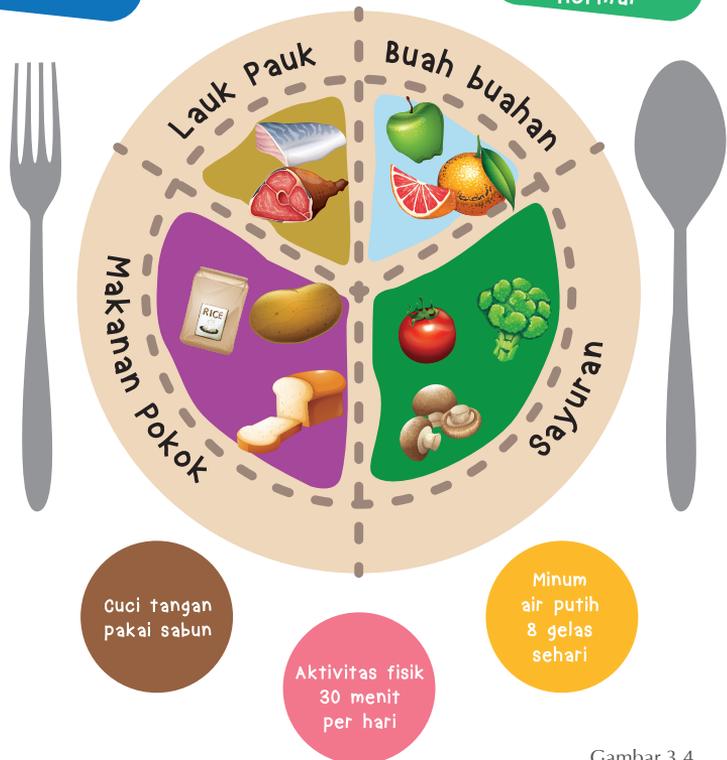
Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Komposisi gizi seimbang memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar untuk mengetahui asupan zat gizi dengan memonitor berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut adalah sebagai berikut (Gambar 3.3):



Gambar 3.3

Makin beragam pola hidangan makanan, makin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat. Bahan makanan yang dikonsumsi dikelompokkan pada empat kelompok, yaitu (Gambar 3.4):



Gambar 3.4

Jajan Sehat dan Aman

Sekolah melakukan pembinaan dan pengawasan secara berkala mengenai pengelolaan makanan dan jajanan sehat di lingkungan sekolah. Sekolah menerapkan kebijakan pangan jajan anak sekolah dan melakukan pembinaan mengenai pengelolaan makanan, jajanan sehat, kebersihan di sekitar lingkungan tempat berjualan, serta menghindari penjualan makanan yang mengandung bahan dan zat berbahaya (Pengawet, Perasa, Pewarna, Pengental, Pengental).

Pahami Perilaku dan Kriteria Makanan Sehat

Peserta didik dapat memahami kriteria makanan sehat dari dua faktor:

1. Dari sisi perilaku pedagang: Ciri pedagang yang menyajikan makanan bersih dan sehat antara lain:
 - Penggunaan celemek, alas kaki, dan tutup kepala;
 - Perilaku cuci tangan sebelum menyentuh makanan;
 - Perilaku mengambil makanan yang mengedepankan kebersihan;
 - Perilaku lainnya seperti pedagang tidak meludah sembarangan, tidak mengupil, dan tidak menggaruk saat menyiapkan makanan.
2. Dari sisi kemasan dan penyajian: Peserta didik dapat mengetahui makanan sehat dari segi kemasan atau tempat penyajian makan yaitu:
 - Pengurangan penggunaan kemasan plastik dan *styrofoam*;
 - Proses pencucian peralatan makan yang dipakai;
 - Penampakan makanan sehat dengan memperhatikan warna makanan dan minuman, yakni tidak berbau tengik dan asam;
 - Penggunaan penutup makanan supaya tidak dihinggapi lalat.

Tips Jajan Sekolah Sehat dan Aman



Gambar 3.5

Tablet Tambah Darah (TTD)

Tablet tambah darah adalah tablet salut gula yang mengandung sekurangnya 60 mg elemental besi dan 400 mcg asam folat. Tablet tambah darah diminum 1 minggu sekali oleh peserta didik perempuan untuk mencegah anemia.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai kadar Hemoglobin/Hb dalam darah lebih rendah dari normal. Bila mengalami anemia, sel darah merah tidak bisa membawa oksigen yang cukup karena kadar Hb di bawah normal.

Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala, antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Bila anemia sudah parah, muka, kelopak mata bagian dalam, bibir, kulit dan telapak tangan akan terlihat pucat.

Populasi	Non Anemia (mg/dL)	ANEMIA (mg/dL)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 12 – 14 tahun	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	< 8.0
Perempuan tidak hamil (≥ 15 tahun)	12	11.0 – 11.9	8.0 – 10.9	< 8.0
Laki-laki ≥ 15 tahun	13	11.0 – 12.9	8.0 – 10.9	< 8.0

Tabel 3.1 Status Anemia berdasarkan kadar Hb

Mencegah anemia dilakukan dengan memenuhi kebutuhan zat besi harian dengan cara (Gambar 3.6):



Gambar 3.6

Pembiasaan Aktivitas Fisik

Untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh bisa dilakukan dengan berbagai cara melalui peregangan di kelas dan olahraga ringan di lingkungan sekolah.

Peregangan di dalam kelas dilaksanakan minimal satu kali sehari pada pergantian jam pelajaran atau pada saat peserta didik sudah mulai merasa bosan dan lelah. Sementara olahraga ringan bisa dengan melakukan gerakan 4L (lari, loncat, lempar, lompat) pada jam istirahat di halaman sekolah sesuai dengan protokol kesehatan dan juga kondisi kesehatan peserta didik.

Kreasi Gerakan Peregangan:

- Guru atau peserta didik dapat menciptakan gerakan dinamis, misalnya gerak penguin dan gerak *baby shark*;
- Kreasi gerakan peregangan dapat dilakukan dengan diiringi lagu melalui pemutar lagu atau dengan bernyanyi sendiri;
- Peregangan dapat dilakukan bersama-sama dengan instruktur salah satu peserta didik.
- Gerakan peregangan bisa digunakan peserta didik untuk mengisi konten media sosial.

Pembiasaan Aktivitas Fisik



Gambar 3.7

Stop Napza

Narkotika, psikotropika dan zat adiktif lain atau disingkat Napza adalah bahan/zat/obat yang bila masuk ke dalam tubuh manusia akan memengaruhi tubuh terutama otak/susunan saraf pusat. Hal ini menyebabkan gangguan kesehatan fisik, psikis, dan fungsi sosialnya karena terjadi kebiasaan, ketagihan (adiksi), serta ketergantungan (dependensi) terhadap Napza. Salah satu jenis napza adalah rokok, karena mengandung zat adiktif.

Napza sering disebut juga sebagai zat psikoaktif, yaitu zat yang bekerja pada otak yang bisa menimbulkan perubahan negatif, perasaan, dan pikiran.

Selain sektor kesehatan, sektor pendidikan berperan penting dalam upaya penanggulangan penyalahgunaan Napza, melalui upaya promotif dan preventif.

Langkah-langkah yang dapat dilakukan oleh peserta didik dalam mendukung gerakan “Stop Napza”, antara lain:

1. Mengembangkan citra diri yang positif dengan mengelola pikiran, emosi dan perilaku serta dapat berkomunikasi secara efektif dengan teman sebaya dan menghormati orang tua;
2. Mendukung dan berpartisipasi aktif dalam diskusi tentang Napza di sekolah atau lingkungannya;
3. Mendukung upaya sekolah/lingkungan dalam membangun budaya anti-penyalahgunaan Napza dan anti-kekerasan;
4. Memberikan informasi tentang Napza kepada teman sebaya;
5. Menolak tawaran penyalahgunaan Napza;
6. Membantu korban penyalahgunaan Napza untuk mencari pertolongan;
7. Melaporkan mereka yang terlibat dalam peredaran dan penjualan Napza kepada orangtua masing-masing, pihak sekolah, lembaga pelayanan atau pihak yang bergerak dalam penanggulangan Napza atau penegak hukum (polisi).

Dampak NAPZA



Gambar 3.8

Penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala

Penjaringan kesehatan adalah rangkaian pemeriksaan kesehatan atau *screening* yang dilakukan pada seluruh peserta didik kelas X. Sedangkan pemeriksaan berkala adalah rangkaian pemeriksaan kesehatan atau *screening* yang dilakukan pada seluruh peserta didik kelas XI dan XII.

Sekolah bekerja sama dengan pihak Puskesmas setempat untuk melakukan penjaringan kesehatan dan pemeriksaan berkala. Petugas Puskesmas didampingi oleh Guru pembina UKS melakukan penimbangan berat badan, tinggi badan, pemeriksaan tanda vital (tekanan darah, nadi, suhu tubuh, pernafasan), pemeriksaan tajam penglihatan, tajam pendengaran, pemeriksaan kesehatan gigi dan mulut, kuesioner kesehatan mental emosional dan dominasi otak, serta kuesioner kesehatan reproduksi. Hasil dari pemeriksaan kesehatan didokumentasikan oleh sekolah sebagai bahan menjaga kesehatan peserta didik.

Penjaringan dan Pemeriksaan Kesehatan Berkala



Gambar 3.9

Sehat Rohani

Kesehatan rohani adalah kesehatan batiniah yang tidak tampak oleh mata sehingga acapkali terabaikan. Untuk itu, kesehatan rohani tidak boleh diabaikan, hal ini terkait dengan sikap, kepribadian, perkembangan bahkan kemampuan akademik peserta didik.

Kesehatan rohani ditandai dengan emosi stabil dan kenyamanan jiwa yang ditunjukkan dengan keceriaan, percaya diri, hingga sikap dan perilaku yang terkontrol dengan baik.

Kesuksesan pelaksanaan kesehatan rohani perlu ditunjang oleh kecakapan hidup sehat.

Manfaat menguasai kompetensi kecakapan hidup sehat antara lain:

- mengatasi pengaruh lingkungan sekitar terutama teman sebaya
- mencegah perilaku berisiko
- membantu menyelesaikan masalah remaja
- merespon ancaman agar terhindar dari tindak kekerasan baik fisik/psikis yang dapat terpicu dari tayangan televisi atau gawai.

Hal ini bisa diimplementasikan dalam berbagai perilaku, antara lain: rajin ibadah, cerdas menonton tv, bijak menggunakan gawai dan keterampilan hidup sehat.

Rajin Ibadah

Ibadah mengandung makna berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Sedang kata rajin mengandung makna bersungguh-sungguh, tepat waktu, dan dilakukan secara terus-menerus. Untuk itu, rajin beribadah artinya aktivitas melaksanakan perintah Tuhan yang dilakukan secara terus-menerus dan bersungguh-sungguh.

Ajaran agama mengajarkan kita akan pentingnya kebersihan. Dengan demikian, pelaksanaan program PHBS sejalan dengan pelaksanaan ibadah hidup bersih sebagaimana diperintahkan agama. Untuk itu, dengan rajin ibadah diharapkan peserta didik memiliki dasar dan motivasi yang kuat untuk berperilaku hidup sehat dan bersih.

Gambar 3.10



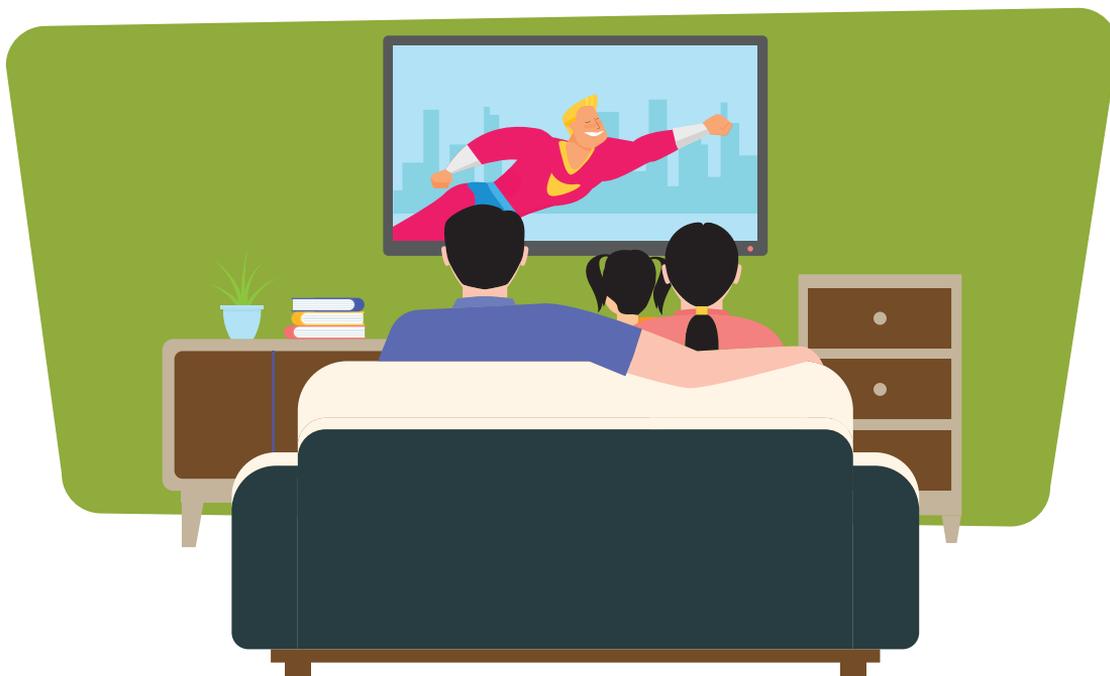
Cerdas Menonton TV

Televisi merupakan media yang memberikan fungsi informasi, edukasi, sekaligus hiburan. Selain memberikan manfaat positif sebagai sumber informasi, pembelajaran dan hiburan, televisi juga membawa dampak negatif. Antara lain: kesehatan mental dapat menurun jika konten tayangan televisi berisi hal-hal buruk seperti pornografi, kekerasan dan kriminal. Misalnya tidak fokus karena pola pikiran terganggu akan tontonan, meniru apa yang ditonton baik perilaku positif maupun negatif.

Untuk itu, perlu cara cerdas dalam menonton televisi khususnya bagi peserta didik. Mereka sebaiknya menonton tayangan televisi yang bermanfaat termasuk bagaimana hidup secara bersih dan sehat. Sebaliknya, peserta didik pun mengetahui untuk tidak meniru atau mencontoh perilaku atau kebiasaan yang tidak sesuai dengan pola hidup sehat dan bersih.

Menonton TV dengan Pendampingan Orangtua

Gambar 3.11



Berikut tips cerdas dalam menonton televisi:

1. Selektif Memilih Program Siaran

Program televisi sangat beragam dan tidak semuanya layak tonton termasuk untuk peserta didik SMA. Untuk itu, perlu bersikap selektif agar apa yang ditonton adalah isi siaran yang baik dan benar-benar sesuai atau pantas dengan usia anak SMA.

2. Manajemen Waktu

Tanpa disadari, menonton Televisi dapat memberikan keasyikan sehingga lupa waktu. Untuk itu, perlu pengaturan waktu yang tepat sehingga menonton televisi disesuaikan dengan apa yang kita butuhkan, bukan mengikuti apa yang kita inginkan. Tidak ada jumlah waktu yang ideal bagi peserta didik, berapa sebaiknya menghabiskan waktu di depan layar televisi dengan tidak mengganggu aktivitas belajar, kecukupan waktu istirahat/tidur dan aktivitas penting lainnya. Di sinilah diperlukan keterampilan dan kecerdasan peserta didik untuk memilih yang terbaik untuk dirinya selain tetap pendampingan dari orangtua ketika peserta didik menonton televisi.

3. Pilih Tayangan sesuai Umur

Diperlukan penyesuaian pilihan tayangan dengan umur. Peserta didik SMA adalah usia remaja, sehingga tayangan yang sesuai dengan mereka adalah program siaran yang diperuntukan bagi usia 13 tahun hingga 18 tahun.

Bijak Menggunakan Gawai

Era Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK), membuat gawai menjadi teman dekat generasi milenial. Gawai ibarat dua sisi mata pisau, bisa memberikan manfaat positif sekaligus negatif. Gawai dapat digunakan sebagai sarana mencari informasi positif dan bermanfaat, tetapi juga memiliki konten yang berdampak negatif.

Tips Bijak Menggunakan Gawai

- Gunakan gawai untuk mendukung aktivitas yang bermanfaat
- Selektif memilih aplikasi sesuai kebutuhan
- Gunakan gawai di saat yang tepat, tidak berlebihan dan sesuai dengan panduan kesehatan yang ditetapkan
- Menyimpan gawai di tempat yang aman.



Gambar 3.12

Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat

Keterampilan hidup sehat adalah suatu kemampuan untuk membangun pola pikir dan perilaku sehingga menjadi serangkaian kegiatan yang terintegrasi dan dapat diterima oleh lingkungan budaya setempat atau mempunyai tujuan interpersonal menuju pada perilaku hidup sehat fisik, mental, dan sosial.

Untuk dapat mencapai kondisi kesehatan rohani yang baik, maka penerapan pendidikan keterampilan hidup sehat (PKHS) sangat dibutuhkan. PKHS merupakan suatu pendekatan dalam meningkatkan kemampuan psikososial seseorang untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari secara efektif.

PKHS meliputi:



Gambar 3.13

Keterampilan yang tercakup dalam PKHS sebagai wujud revolusi mental antara lain adalah:

1. **Kesadaran Diri** – kemampuan mengenal diri sendiri terkait karakter, kekuatan, kelemahan, keinginan dan ketidakinginan.
2. **Hubungan Interpersonal** – kemampuan interaksi dengan sesama secara positif dan harmonis.
3. **Empati** – kemampuan untuk memposisikan perasaan orang lain pada diri sendiri.
4. **Komunikasi Efektif** – kemampuan untuk menyampaikan gagasan dan mengekspresikan diri secara verbal maupun non-verbal.
5. **Berpikir Kreatif** – kemampuan membuat ide baru dengan menggali alternatif yang ada dan berbagai konsekuensi dari apa yang dilakukan.

6. **Berpikir Kritis** – kemampuan menganalisis informasi dan pengalaman secara objektif dan melakukan manajemen waktu dengan sebaik-baiknya.
7. **Pemecahan Masalah** – kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalah secara konstruktif.
8. **Pengambilan Keputusan** – kemampuan menentukan pilihan secara konstruktif dengan membandingkan pilihan alternatif dan efek samping yang menyertainya.
9. **Mengatasi Stres** – kemampuan mengenali sumber stres, efeknya dan cara mengontrolnya.
10. **Pengendalian Emosi** – kemampuan meredam gejala emosi sehingga perilaku terkendali dan meningkatkan kematangan emosional.

Manfaat menguasai kompetensi dalam PKHS antara lain:

1. Mengatasi pengaruh lingkungan sekitar terutama teman sebaya.
2. Mencegah perilaku berisiko.
3. Membantu remaja mengambil keputusan dan merespons ancaman agar terhindar dari tindak kekerasan baik fisik maupun psikis.

BERSIH DAN SEHAT ITU MENYENANGKAN
Panduan di Masa Kebiasaan Baru

BAGIAN EMPAT



PENERAPAN PROTOKOL
KESEHATAN DI MASA
KEBIASAAN BARU

PENERAPAN PROTOKOL KESEHATAN DI MASA KEBIASAN BARU

Protokol kesehatan masa kebiasaan baru berdasarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 516 Tahun 2020, Nomor HK.03.01/Menkes/363/2020, Nomor 440-882 Tahun 2020 tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 dan Tahun Akademik 2020/2021 Di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19). Perilaku wajib selama masa kebiasaan baru yaitu: menggunakan masker kain nonmedis, cuci tangan pakai sabun atau *hand sanitizer*, membawa peralatan pribadi dan menjaga jarak minimal 1,5 meter serta tidak melakukan kontak fisik.

Memakai Masker

Masker wajib digunakan oleh semua warga sekolah tanpa terkecuali. Pemeriksaan penggunaan masker dilakukan pada saat memasuki gerbang sekolah. Jika ada warga sekolah yang tidak menggunakan masker, sekolah mengupayakan penyediaannya. Perlu adanya kesadaran bersama untuk saling mengingatkan penggunaan masker selama beraktivitas di sekolah.

Masker yang baik dapat menutupi mulut dan hidung dengan rapat. Berfungsi untuk menghindari *droplet*/percikan dari pernafasan saat bersin atau batuk, polusi udara serta mencegah penularan dan penyebaran penyakit. Jenis masker beraneka ragam dengan fungsi yang berbeda-beda. Umumnya yang banyak digunakan adalah masker sekali pakai dan masker kain yang dapat digunakan berulang-ulang.

Tips Menggunakan Masker yang Benar



Gambar 4.1

Bersihkan Tangan.
Sebelum menggunakan masker, cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alcohol;

Masker Menutupi Wajah.
Pastikan bagian hidung dan mulut tertutup dengan baik tanpa ada celah antara wajah dan masker;

Hindari Menyentuh Masker.
Jika menyentuh masker ketika digunakan, maka bersihkan tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alcohol.

Ganti Masker secara Berkala.
Masker diganti setiap 4 jam. Ganti apabila masker kotor.

Masker Sekali Pakai

Lebih dikenal dengan nama masker bedah, pemakaian masker ini perlu diperhatikan bahwa lapisan berwarna menghadap ke luar dan bagian yang berwarna putih berada di dalam. Pada bagian atas masker terdapat kawat yang dapat direkatkan membentuk hidung. Tarik masker bagian bawah untuk menutupi dagu. Masker siap melindungi pemakainya dari bakteri dan virus serta menghalau partikel yang ada di udara.

Tips Membuang Masker Sekali Pakai



1. Lepaskan masker melalui tali bagian belakang



2. Lipat masker



3. Masukkan ke dalam kantong plastik



4. Buang ke tempat sampah



5. Cuci tangan dengan sabun atau hand sanitizer berbasis alkohol

Jika memungkinkan lakukan penyemprotan masker dengan desinfektan, kemudian rusak masker dengan menggantungnya sebelum memasukkannya ke dalam plastik untuk dibuang.

Gambar 4.2

Masker Kain

Memiliki corak dan warna yang beragam. Pilihlah masker dari bahan kain yang mudah menyerap air. Gunakan masker kain 3 lapis atau 2 lapis yang di dalamnya diisi tisu dengan baik serta diganti setelah digunakan selama 4 jam.

Kelebihan masker kain dapat dicuci dan bisa dipakai berulang-ulang. Akan tetapi, jika cara pencuciannya tidak benar, maka akan berisiko menjadi sarang bakteri dan virus yang bisa menimbulkan penyakit

Tips Mencuci Masker Kain



- Siapkan air, bila memungkinkan air panas dengan suhu 60-65°C
- Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat
- Kucek masker hingga kotoran luruh
- Bilas dengan air mengalir hingga busa hilang
- Keringkan di bawah sinar matahari
- Setrika dengan suhu panas
- Masker siap digunakan kembali

Gambar 4.3

Kapan Memakai Masker?

Gunakan masker setiap kali keluar dari rumah. Setiap akan berangkat ke sekolah, saat perjalanan, selama belajar, sampai dengan pulang kembali ke rumah, selalu menggunakan masker. Sediakan cadangan masker agar dapat menggantinya setiap 4 jam sekali. Apabila sedang mengalami infeksi saluran pernafasan dengan gejala seperti batuk, bersin, dan pilek, maka masker digunakan terus walaupun tidak sedang keluar rumah. Jika batuk atau bersin, maka tutup mulut dan hidung dengan menggunakan lengan atas bagian dalam. Penularan virus atau bakteri dapat menyebar dengan cepat melalui percikan cairan dari mulut atau hidung dan melalui udara.

Disiplin Memakai Masker



Gambar 4.4

Cuci Tangan Pakai Sabun

Sarana cuci tangan dengan air mengalir dan sabun (CPTS) wajib disediakan sekolah sebagai bagian dari daftar periksa kesiapan satuan pendidikan terkait protokol kesehatan. Ketersediaan sarana CPTS akan mendukung siswa dalam mengimplementasikan perilaku wajib di seluruh lingkungan satuan pendidikan pada saat masa transisi dan masa kebiasaan baru.

Sarana CPTS yang layak, terdiri dari air bersih yang mengalir, sabun cuci tangan, dan penampung/saluran air limbah yang aman.

Jenis Sarana CPTS di Sekolah:

1. Sarana sumber air perpipaan yang sudah tersedia dengan menambahkan titik keran.

Bagaimana CPTS yang benar?



Pastikan keran air ditutup ketika kita sedang menyabuni tangan untuk menghemat air



Lanjutkan menggosok tangan paling sedikit selama 20 detik

Pastikan untuk membersihkan semua bagian tangan dengan benar sambil melakukan 6 langkah mencuci tangan berikut ini:



1 Gosok dua telapak tangan



2 Usap dan gosok punggung tangan



3 Gosok sela-sela jari



4 Katup dan gosok kedua telapak tangan



Bilas tangan dengan air mengalir



5 Gosok ibu jari dengan memutar



6 Letakkan ujung jari ke telapak tangan kemudian gosok perlahan



Keringkan dengan menggunakan sapu tangan pribadi dan tidak digunakan bergantian

Etika Batuk dan Bersin, Membuang Ludah, serta Membuang Ingus

Cara penularan utama virus Covid-19 adalah melalui percikan yang dikeluarkan pada saat seseorang batuk atau bersin serta membuang ludah dan ingus. Saat ini, WHO menilai bahwa risiko penularan dari seseorang yang tidak bergejala Covid-19 sama sekali sangat kecil kemungkinannya. Namun, banyak orang yang teridentifikasi Covid-19 hanya mengalami gejala ringan seperti batuk ringan, atau tidak mengeluh sakit, yang mungkin terjadi pada tahap awal penyakit. Sampai saat ini, para ahli masih terus melakukan penyelidikan untuk menentukan periode penularan atau masa inkubasi Covid-19.

Cara yang paling efektif untuk melindungi diri dan orang lain dari penularan Covid-19 adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir secara teratur, tutup mulut saat batuk dengan lipatan siku atau tisu, dan jaga jarak minimal satu meter dari orang yang bersin atau batuk.

Etika Batuk dan Bersin



Gunakan masker



Tutup mulut dan hidung
dengan lengan atas
bagian dalam



Tutup mulut dan hidung
dengan tisu.



Jangan lupa buang tisu
ke tempat sampah.



Lakukan CTPS dengan
air mengalir sesudahnya.

Gambar 4.8

Etika Membuang Ludah dan Ingus

Gambar 4.9



Air ludah mengandung kuman dan bakteri yang dapat hidup dalam waktu lama sehingga berisiko menularkan penyakit. Ketika seseorang mengidap penyakit tertentu meludah dan membuang ingus sembarangan, virus dan bakteri yang berbahaya dapat berpindah dan masuk ke paru-paru orang yang menghirupnya.

Menjaga Jarak

Upaya pengendalian penyebaran virus dilakukan antara lain dengan menjaga jarak minimal 1,5 meter dan maksimal 50% peserta didik per kelas pada saat melakukan kegiatan ataupun sedang tidak melakukan apa pun.

Aktivitas yang memungkinkan terjadinya kontak fisik perlu dihindari seperti memberi salam dengan berjabat tangan, berolahraga bersama, dan aktivitas lainnya. Olahraga dapat dilakukan secara mandiri agar badan tetap bugar.

Hindari kerumunan untuk menekan risiko penyebaran. Pulang sekolah langsung ke rumah dan usahakan tidak singgah ke tempat lain. Hindari berkumpul bersama dengan teman setelah pulang sekolah. Gunakan media sosial untuk melakukan kerja kelompok. Beli kebutuhan di toko terdekat atau melalui belanja online. Tunda dulu untuk bepergian karena tinggal di rumah akan lebih aman.

Jaga Jarak

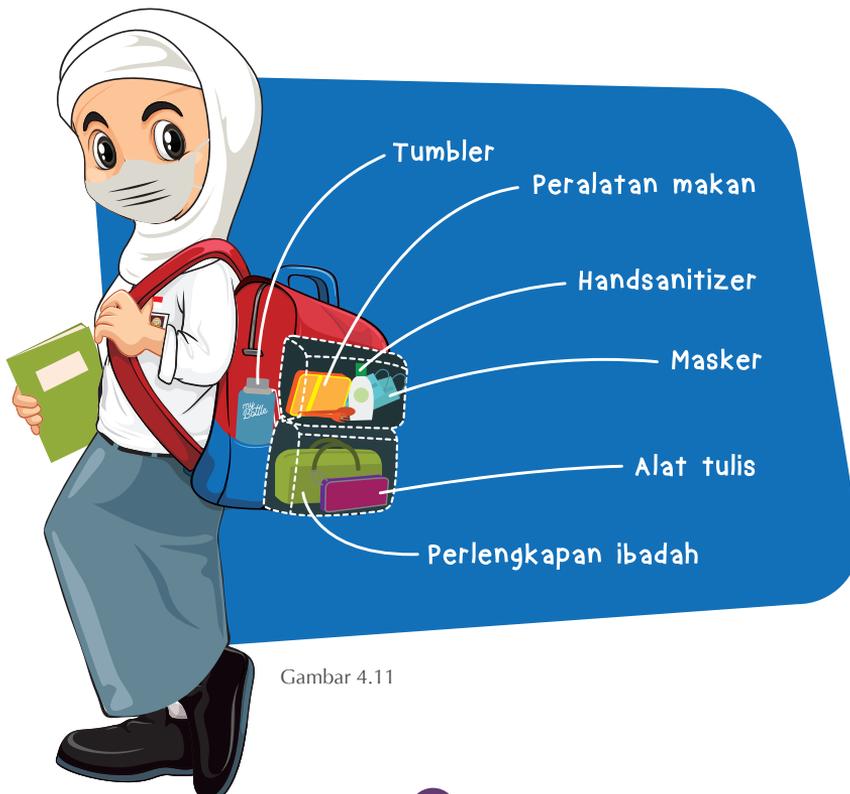


Gambar 4.10

Membawa Perlengkapan Pribadi

Aktivitas peserta didik di sekolah terselenggara seperti biasa dengan ketetapan aturan protokol kesehatan seperti yang tertera dalam panduan penyelenggaraan pembelajaran pada tahun ajaran dan tahun akademi baru di masa pandemi Covid-19. Dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran, interaksi satu sama lain tidak dapat dihindari. Oleh karena itu, usahakan selalu membawa perlengkapan pribadi seperti peralatan makan dan minum, alat tulis, dan perlengkapan ibadah sehingga tidak perlu meminjam teman. Hal ini mengurangi risiko penularan melalui percikan yang tidak sengaja menempel pada barang.

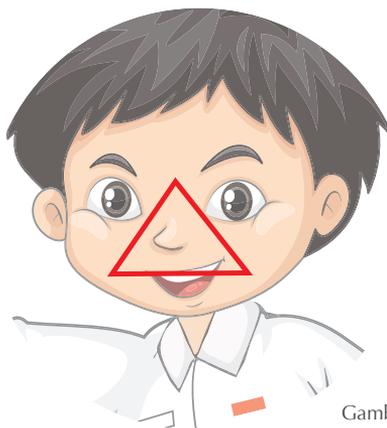
Membawa Sendiri Perlengkapan Pribadi



Gambar 4.11

Pemantauan Kesehatan Warga Sekolah

Terkait pandemi Covid-19 yang sedang mewabah saat ini, seseorang dapat terinfeksi dari penderita Covid-19. Penyakit ini dapat menyebar melalui percikan dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin.



Gambar 4.12

Percikan dari hidung atau mulut tersebut kemudian jatuh pada benda di sekitarnya. Jika ada orang lain menyentuh benda yang sudah terkontaminasi dengan percikan tersebut, kemudian orang itu menyentuh mata, hidung atau mulut (segitiga wajah), maka ia dapat terinfeksi Covid-19. Atau bisa juga seseorang terinfeksi Covid-19 ketika tanpa sengaja menghirup percikan dari penderita. Inilah sebabnya mengapa kita penting untuk menjaga jarak hingga kurang lebih satu meter, memakai masker, serta cuci tangan pakai sabun.

Berdasarkan Keputusan Bersama 4 Menteri (Mendikbud, Menag, Menkes, dan Mendagri) tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Tahun Ajaran dan Tahun Akademik 2020/2021 di masa pandemi Covid-19 dalam mempersiapkan pembukaan, kepala satuan pendidikan bertanggung jawab untuk membentuk satuan tugas dan dapat melibatkan orangtua/wali peserta didik dan masyarakat sekitar dengan komposisi sebagai berikut:

1. Tim pembelajaran, psikososial, dan tata ruang;
2. Tim kesehatan, kebersihan, dan keamanan; dan
3. Tim pelatihan dan humas.

Tim kesehatan, kebersihan, dan keamanan bertugas membuat prosedur pemantauan dan pelaporan kesehatan warga satuan pendidikan. Pemantauan kesehatan berfokus kepada gejala umum, seperti suhu badan di atas 37 derajat celsius, batuk, sesak nafas, sakit tenggorokan, dan pilek.

Gejala Umum Terinfeksi Covid-19



Gambar 4.13

Jika warga satuan pendidikan memiliki gejala umum Covid-19, wajib diminta untuk kembali ke rumah untuk melakukan isolasi mandiri selama 14 (empat belas) hari. Jika gejala memburuk, pasien dibawa ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat. Pada perkembangannya terdapat penderita Covid-19 yang tidak menunjukkan gejala pada umumnya.

Tugas Tim Kesehatan Satuan Pendidikan

Jika ada warga satuan pendidikan teridentifikasi memiliki riwayat kontak dengan orang terkonfirmasi positif Covid-19, tindakan Tim Kesehatan Satuan Pendidikan adalah:

- 1 Melaporkan ke kepala satuan pendidikan
- 2 Menghubungi orangtua/wali /narahubung darurat
- 3 Membawa ke fasilitas pelayanan kesehatan terdekat
- 4 Melaporkan ke gugus tugas Covid-19 wilayah

Gambar 4.14

Daftar Pustaka

- Badan POM. 2020. *Serba Covid, Cegah Covid-19 Sehat untuk Semua*. Jakarta: Satgas Pencegahan dan Penanggulangan Covid-19 Badan POM.
- Kementerian Pendidikan dan kebudayaan. 2017. *Panduan Manajemen Kebersihan Menstruasi Bagi Guru dan Orang Tua*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SD.
- Kementerian Pendidikan dan kebudayaan. 2020. *Panduan Opsi Sarana CTPS*, Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar.
- Kementerian Kesehatan. 2017. *Buku Saku Petunjuk Teknis Pelaksanaan Sekolah/ Madrasah Sehat Tingkat SD/MI*. Jakarta: Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan. 2018. *Buku KIE Kader Kesehatan Remaja*. Jakarta: Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan. 2020. *Petunjuk Teknis Pembinaan Sekolah/Madrasah Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- Kementerian Kesehatan, Kementerian Pendidikan dan kebudayaan, Unicef. 2018. *Komik Apa Itu Menstruasi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan, UKS, Nutrition International, Australian Aids. 2018. *Modul Pelatihan Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri untuk Petugas Puskesmas dan Guru*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Helo Sehat, 2020. *Menjaga Kebersihan Diri*. Helo Sehat, diakses 2 Desember 2020. <<https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/ menjaga-kebersihan-diri/>>

Peraturan Perundang-undangan

- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Sarana dan Prasarana Untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI), Sekolah Menengah Pertama/Madrasah Tsanawiyah (SMP/MTS), dan Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah (SMA/MA).
- Peraturan Menteri Kesehatan Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020-2024.
- Surat Keputusan Bersama antara Menteri Pendidikan dan Kebudayaan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 6/X/PB/2014; Nomor 73 Tahun 2014; Nomor 41 Tahun 2014, tanggal 14 Oktober 2014 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah (UKS).
- Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, Dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 01/KB/2020 Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Tahun Ajaran 2020/2021 Dan Tahun Akademik 2020/2021 Di Masa Pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Pencegahan Corona Virus Disease (COVID-19) pada Satuan Pendidikan.
- Surat Edaran Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19).

BERSIH DAN SEHAT ITU MENYENANGKAN

PANDUAN DI MASA KEBIASAAN BARU

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri atau mandiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat.

Di lingkungan sekolah, penerapan PHBS memiliki urgensi untuk dipraktikkan dengan tujuan agar peserta didik dan juga warga sekolah secara mandiri mampu meningkatkan kesehatan, mencegah penyakit, serta turut berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

PHBS juga menjadi bagian integral dari implementasi penguatan pendidikan karakter dan sangat bermanfaat besar bagi peserta didik. Di antaranya, meningkatkan kondisi kesehatan, mendorong pencapaian prestasi, meningkatkan kecakapan hidup, dan mendorong lahirnya agen perubahan.

