



Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

BUNGA RAMPAI

MERAWAT SEHAT, MERAWAT INDONESIA

SEKOLAH SEHAT RUMAH GENERASI HEBAT





Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

BUNGA RAMPAI

MERAWAT SEHAT, MERAWAT INDONESIA

SEKOLAH SEHAT RUMAH GENERASI HEBAT



AZHARI, Dkk.

BUNGA RAMPAI

MERAWAT SEHAT, MERAWAT INDONESIA
SEKOLAH SEHAT RUMAH
GENERASI HEBAT

ISBN 9-786235-041261

©2023 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.

Pengarah:

Winner Jihad Akbar

Penanggung jawab:

Fathnuryati Hidayah

Editor:

Erik Herdian Karsana
Tatang Budimansyah

Desain dan Tata Letak:

Ali Rokib

Tim Penulis:

Azhari
Ceng Mamad
Muhammad Bisri Arifin
Jihad Talib
Puji Handayani
Yudha Kusniyanto
Hj. Ria Wilastri
Zulkarnaen Syri Lokesywara
Sunarni
Julyasman

Supervisi:

Ihsan Maulana
Jim Bar Pen
Juandanihsyah
Yayu Mukaromah
Radhika Mala
Wiwik Styowati
Agus Mardianto
Teguh Imam Sudrajat
Amalia Adhi Saleh
Resa Resdianawati

Sekretariat:

Ryan Armendaris
Minarni Dewi
Sofian
Whika Cahyo Saputro
Fuad Yusril Wahhab
Abuyana Nur Saputra
Muhammad Resa Hary Saputra
Murwani Santoso
Agustomi
Martin Luter Barus
Relia Apita Fahrurisa
Friska Ayu Winda
Ferriatman

Diterbitkan oleh:

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan,
Riset, dan Teknologi.

Dikeluarkan oleh:

Direktorat Sekolah Menengah Atas.

© Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan cara apa pun tanpa ijin tertulis dari penerbit.

Pengantar

Sejak diluncurkan pada Agustus 2022 lalu, Kampanye Sekolah Sehat (KSS) terus digaungkan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek).

Seperti diketahui, ada tiga hal yang menjadi fokus dalam upaya menerapkan dan membudayakan Sekolah Sehat, yakni Sehat Bergizi, Sehat Fisik, dan Sehat Imunisasi. Sehat Bergizi, yakni meningkatnya derajat kesehatan peserta didik melalui penerapan pola makan yang tepat dan konsumsi makanan bergizi. Sehat Fisik, yaitu meningkatnya kualitas kesehatan fisik seluruh ekosistem dan warga satuan pendidikan. Ada pun Sehat Imunisasi, yaitu meningkatnya capaian imunisasi peserta didik dan memastikan mereka mendapatkan imunisasi dasar secara lengkap.

Seri Bunga Rampai: Merawat Sehat Merawat Indonesia ini berfokus pada Transformasi SMA menuju Sekolah Sehat. Melalui kumpulan naskah praktik baik yang ditulis oleh guru, kepala sekolah, tenaga kependidikan jenjang SMA ini, dapat diketahui berbagai ikhtiar inovatif yang telah dilakukan oleh sekolah untuk mewujudkan Sekolah Sehat.

Bersyukur, di setiap pelosok Nusantara ini, banyak praktik baik dari para pemangku kepentingan di dunia pendidikan untuk mengejawantahkan program Kemendikbudristek ini.

Kumpulan esai yang menginsiprasi, membuka gagasan, dan menerapkan terciptanya Sekolah Sehat memang sangat layak untuk didokumentasikan. Narasi positif yang disusun para kontributor dalam buku ini, diharapkan menjadi daya dorong dan daya imbas untuk kemudian diterapkan di sekolah-sekolah di seluruh pelosok Nusantara.

Sehingga, tujuan dari Kampanye Sekolah Sehat benar-benar terwujud. Dan pada akhirnya para peserta didik Tanah Air menjalankan segala aktivitas di sekolah dalam kondisi sehat untuk meraih prestasi tertinggi.

Jakarta, November 2023

Plt. Direktur Sekolah Menengah Atas



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Winner Jihad Akbar', is written over the official stamp.

Winner Jihad Akbar, S.Si, M.Ak



DAFTAR ISI

PENGANTAR	III
DAFTAR ISI	V
Transformasi SMAN 5 Langsa : Pengalaman Nyata dan Menyenangkan	01
Strategi "PATEN" Merawat Sekolah Sehat	08
<i>Healthy Smangawen Movement</i> : Delapan Jurusan Ciptakan Sekolah Sehat	18
Tri PeKaSi: Membangun Jiwa dan Raga Warga Sekolah	26
"SIKAP P3" Kunci Transformasi Sekolah Sehat	34
Habitus Manusia Sehat, Kunci Transformasi SMA Sehat	44
Manfaatkan Aset, Wujudkan Sekolah Sehat	54
Hutan Sekolah: Jalan Menuju Sekolah Sehat	62
Menumbuhkan Budaya Sekolah Sehat	72
Habituasi "PANTAS" di Sekolah Berasrama	82

TRANSFORMASI SMAN 5 LANGSA :

Pengalaman Nyata dan Menyenangkan

**Pendidikan masa kini bukan hanya tentang
teks dan pembelajaran di ruang kelas,
melainkan juga kesejahteraan warga sekolah
secara holistik.**

Sekolah bukan lagi sekadar tempat mengulik ilmu pengetahuan, melainkan juga tempat menanamkan perilaku hidup sehat. Salah satu cara mewujudkan konsep ini dengan menerapkan Sekolah Sehat.

Tak bisa dimungkiri, kesehatan semakin dihargai sebagai aset yang tak ternilai, hal ini menjadi salah satu pendorong dunia pendidikan untuk bermetamorfosis. Di tengah laju teknologi dan tantangan kesehatan yang semakin kompleks, sekolah dituntut komitmennya untuk merajut pendidikan sekaligus memastikan kesehatan peserta didiknya.

Mewujudkan komitmen ini bukan hanya dengan mengubah kantin menjadi surga makanan sehat atau memberikan layanan olahraga yang beragam. Lebih jauh dari itu, sekolah diharapkan mampu menghadirkan revolusi yang mendasar dengan mempersatukan ilmu pengetahuan dan kesejahteraan bagi warga sekolah.

Konsep Sekolah Sehat yang dijalankan oleh SMAN 5 Langsa bukanlah semata-mata tentang memperbaiki menu makan siang atau memastikan adanya lapangan olah raga yang layak. Ini adalah visi yang jauh lebih dalam dan holistik. Ini tentang menggeser paradigma pendidikan dari pemusatan pada kelas dan buku pelajaran pada kesejahteraan fisik dan mental siswa. Ini adalah tentang mengajar siswa bukan hanya cara berfikir, melainkan juga bagaimana cara hidup sehat.

Transformasi ini mencakup segenap aspek kehidupan sekolah. Mulai dari kurikulum hingga kebijakan, dari fasilitas fisik hingga budaya sekolah. Perubahan yang terjadi di SMAN 5 Langsa tidak muncul dalam semalam. Ini merupakan hasil dari komitmen yang kuat dari semua staf pengajar, tendik, kepercayaan orang tua, dan dedikasi siswa.

Transformasi tersebut merupakan perjalanan panjang. Ada tiga tahapan yang mesti dilalui bersama, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap perencanaan memberikan landasan, tahap pelaksanaan adalah implementasi dari rencana tersebut, dan tahap evaluasi membantu mengukur efektivitas intervensi kesehatan yang telah diimplementasikan.



▲ Penataan lingkungan SMAN 5 Langsa bersih untuk menciptakan suasana yang mendukung pembelajaran.

Perencanaan

Perjalanan panjang untuk mewujudkan SMAN 5 Langsa sebagai Sekolah Sehat dimulai dengan perencanaan. Pada tahap ini sekolah membentuk Tim atau Komite Kesehatan Sekolah. Tim ini terdiri atas kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan, siswa, orangtua, petugas kesehatan, aparatur desa, dan masyarakat sekitar sekolah. Setelah terbentuk, Tim Kesehatan Sekolah mengumpulkan data terkait kebutuhan kesehatan siswa, kondisi fisik bangunan sekolah, dan akses sumber daya kesehatan. Analisis data ini akan membantu mengidentifikasi area-area yang memerlukan perbaikan atau intervensi kesehatan.

Setelah data terkumpul, Tim Kesehatan Sekolah menetapkan tujuan dan sasaran secara spesifik, terukur, dan memungkinkan untuk dapat dicapai. Setelah tujuan disepakati, Tim Kesehatan SMAN 5 Langsa merancang program dan kegiatan yang mencakup pengembangan strategi pendidikan kesehatan, pengadaan sumber daya fisik, dan pengaturan sosialisasi terhadap siswa. Kegiatan ini disusun

dengan tujuan yang jelas dan terarah, waktu yang jelas dan konsisten serta menunjuk penanggung jawab yang berkomitmen.

Dalam tahap perencanaan ini, Tim Kesehatan Sekolah juga menyusun rancangan anggaran untuk melaksanakan program-program kesehatan. Di SMAN 5 Langsa, alokasi anggaran difokuskan untuk fasilitas fisik, pengadaan peralatan kesehatan, dan pengadaan materi pendidikan kesehatan.

Pelaksanaan

Setelah perencanaan selesai disusun, Tim Kesehatan Sekolah bekerja untuk mengimplementasikan program dan kegiatan. Mulai dari sosialisasi atau kampanye kesehatan, program olahraga, hingga penyediaan sarana sanitasi yang memadai. Tim Kesehatan Sekolah juga berupaya meningkatkan pemahaman dan keterampilan warga sekolah terkait kesehatan melalui pendidikan dan pelatihan, serta kegiatan promosi perilaku sehat di lingkungan sekolah dan rumah.

Untuk memastikan program berjalan sesuai dengan rencana, Tim Kesehatan

Sekolah juga melakukan pemantauan selama pelaksanaan program. Pemantauan ini meliputi pencatatan data terkait kesehatan, observasi lapangan, dan umpan balik dari pemangku kebijakan terkait.

Evaluasi

Tahap ketiga yang juga penting dalam mewujudkan transformasi SMAN 5 Langsa menuju Sekolah Sehat adalah evaluasi. Pada tahap ini Tim Kesehatan Sekolah melakukan pengukuran sejauh mana tujuan dan sasaran kesehatan telah tercapai. Data yang dikumpulkan selama pelaksanaan program akan digunakan untuk menilai efektivitas pelaksanaan program. Berdasarkan hasil evaluasi, Tim Kesehatan Sekolah kemudian menyusun rencana tindak lanjut. Rencana Tindak Lanjut ini mencakup perbaikan program kesehatan yang sudah dijalankan, pengembangan program baru, dan penyesuaian strategi untuk mencapai hasil yang lebih baik lagi.

Dengan mengikuti tiga kerangka kerja yang sudah dirancang secara sistematis tersebut, SMAN 5 Langsa menjalankan program-program pendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa, di antaranya, Kantin Sehat, program Aktivitas Fisik, dan Lingkungan Ramah Kesehatan.

Kantin Sehat

Semangat transformasi yang dijalankan oleh SMAN 5 Langsa bukan sekadar narasi di atas kertas, melainkan juga diwujudkan dalam praktik keseharian di sekolah, seluruh warga sekolah turut terlibat. Hal tersebut tercermin dari pengelolaan kantin sehat.

Kantin sekolah sebagai pusat kuliner

di sekolah ini terkadang menjadi gudang penyimpanan makanan yang tidak sehat. Kantin, yang biasanya penuh dengan makanan menggoda dengan kalori tinggi, sering kali menjadi tempat yang tak ramah bagi kesehatan. Namun, SMAN 5 Langsa memilih jalan yang berbeda. Mereka menyadari bahwa apa yang disajikan di kantin, bukan sekadar tentang mengisi perut siswa, melainkan juga tentang memberikan nutrisi bagi perkembangan mereka. Itulah mengapa kantin di sekolah ini mengalami transformasi.

Pascatransformasi, kantin SMAN 5 Langsa, bersalin rupa. Tidak lagi menyajikan makanan cepat saji yang merangsang selera, tapi aneka makanan yang mencerminkan prinsip-prinsip nutrisi yang baik dan memastikan pembeli mendapatkan asupan gizi yang cukup. Maka menjadi pemandangan biasa bila kantin SMAN 5 Langsa menyediakan menu salad segar hingga aneka hidangan yang dimasak dengan cara dipanggang.

Ikhtiar untuk mengubah kantin sekolah menjadi tempat yang sehat bukanlah perkara mudah. Selain memerlukan kerja sama antara sekolah dan penyedia makanan, koki dan staf kantin berperan besar dalam mewujudkan visi ini. Koki harus mampu menyajikan makanan lezat tanpa mengorbankan kualitas nutrisi. Ini adalah langkah strategis, mengingat makanan yang sehat adalah fondasi bagi perkembangan fisik dan mental siswa.

Kantin Sehat di SMAN 5 Langsa juga menjadi bukti bahwa perubahan bisa dimulai dari tempat yang paling sederhana. Hal ini merupakan komitmen sekolah untuk



▲
Siswa SMAN 5 Langsa mengikuti program anti-perundungan.

memprioritaskan kesehatan siswa dalam segala aspek kehidupan, bahkan melalui makanan yang mereka konsumsi setiap hari. Mewujudkan kantin sehat sesungguhnya adalah investasi. Kantin yang semula adalah pencuri kesehatan dapat berubah menjadi penjaga kesehatan warga sekolah.

Program Aktivitas Fisik

Ikhtiar mewujudkan sekolah sehat, juga dijalankan melalui aktivitas fisik. Sebagai salah satu komponen utama dari kesehatan holistik, SMAN 5 Langsa memahami sepenuhnya betapa pentingnya bergerak bagi perkembangan siswanya. Pemahaman ini kemudian diwujudkan dengan mengubah sekolah menjadi lingkungan yang mendukung program aktivitas fisik.

Namun, program ini bukan sekadar mengajak siswa mengejar bola di lapangan atau mengangkat beban di tempat kebugaran. Hal terpenting dari program ini adalah menumbuhkan komitmen warga sekolah untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup yang tak terpisahkan dari pengalaman pendidikan di sekolah.

Setiap siswa SMAN 5 Langsa dapat mengakses program aktivitas fisik yang beragam dan menarik. Mereka tak hanya diundang untuk berpartisipasi mengikuti olahraga kompetitif, tetapi juga dalam aktivitas yang merayakan gerakan dan kebugaran. Aktivitas fisik yang dimaksud termasuk berbagai jenis kegiatan seperti Paskibra, Pramuka dan bahkan pelajaran tari.

Dengan pendekatan semacam ini, siswa dapat memaknai aktivitas fisik yang mereka lakukan adalah bagian dari gaya hidup yang menyenangkan sehingga harus mereka pertahankan. Dengan pendekatan ini diharapkan dapat menumbuhkan pemahaman warga sekolah, bahwa aktivitas fisik bukan semata untuk kebugaran fisik, melainkan juga menjaga kesehatan mental.

Namun, harus diakui, dalam pelaksanaannya, program aktivitas fisik semacam ini membutuhkan sumber daya dan komitmen yang kuat. Tim Kesehatan SMAN 5 Langsa harus mengatur jadwal dengan tertib, menyediakan fasilitas yang sesuai, dan melibatkan staf yang terlatih.

Program Aktivitas Fisik yang dijalankan SMAN 5 Langsa dapat menjadi bukti

bagaimana pendidikan dan kesehatan dapat bersinergi. Aktivitas fisik bukan hanya tentang kebugaran tubuh, tetapi juga tentang kebugaran pikiran dan jiwa. Transformasi ini juga sekaligus memperlihatkan bahwa kesehatan tidak bisa dipisahkan dari pendidikan. Keduanya adalah satu kesatuan yang kuat yang dapat membentuk masa depan yang lebih cerah bagi siswa.

Lingkungan Ramah Kesehatan

Upaya menciptakan "Sekolah Sehat", Tim Kesehatan SMAN 5 Langsa juga berupaya menciptakan lingkungan sekolah yang ramah bagi kesehatan warga sekolah. Komitmen ini kemudian diwujudkan dengan menciptakan lingkungan sekolah yang membuat warga sekolah merasa aman, termotivasi untuk bergerak, dan ditunjang dengan fasilitas yang mendukung kehidupan yang sehat.

Upaya menciptakan lingkungan ramah kesehatan ini salah satunya dilakukan dengan mengoptimalkan penggunaan ruang terbuka untuk aktivitas fisik. Lapangan yang hijau dan taman yang terawat menjadi tempat bagi siswa untuk bermain dan bergerak dengan bebas. Ruang-ruang terbuka ini juga sekaligus menjadi ajang siswa untuk memupuk semangat ber-kompetisi dan kolaboratif.

Selain mengoptimalkan pemanfaatan ruang terbuka, Tim Kesehatan SMAN 5 Langsa juga mempromosikan penggunaan sepeda untuk mendorong warga sekolah untuk aktif bergerak. Untuk menunjang ini, sekolah membangun area parkir sepeda yang representatif.

Lingkungan ramah kesehatan ini merupakan perwujudan dari komitmen

sekolah untuk menanamkan perilaku sehat kepadaarganya. Sekolah juga berusaha memberikan pesan yang kuat bahwa kesehatan bukan hanya tanggung jawab individu, melainkan juga tanggung jawab kolektif. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan, sekolah berusaha memastikan bahwa pesan kesehatan disampaikan dengan cara yang paling kuat melalui contoh dan pengalaman nyata.

Dampak Terhadap Kesehatan Siswa

Meningkatnya kesehatan warga sekolah adalah tujuan utama dari transformasi yang dijalankan oleh SMAN 5 Langsa. Boleh dikatakan, inilah inti dari konsep "Sekolah Sehat." Berdasarkan data yang dikumpulkan Tim Kesehatan Sekolah, dapat diketahui

“Program Aktivitas Fisik yang dijalankan SMAN 5 Langsa dapat menjadi bukti bagaimana pendidikan dan kesehatan dapat bersinergi. Aktivitas fisik bukan hanya tentang kebugaran tubuh, tetapi juga tentang kebugaran pikiran dan jiwa.”

ada beberapa indikator yang menunjukkan dampak dari penerapan transformasi yang telah dijalankan.

Salah satu yang terlihat adalah menurunnya jumlah siswa yang tidak masuk sekolah karena sakit. Hal ini sebagai dampak dari perubahan pola makan, program aktivitas fisik, dan lingkungan yang mendukung kesehatan. Peningkatan kesehatan fisik juga dapat dilihat dalam penurunan jumlah siswa yang mengalami obesitas.

Namun, dampak yang terlihat bukan hanya pada kesehatan fisik. Siswa SMAN 5 Langsa juga mengaku bahwa tingkat stres yang mereka rasakan lebih rendah. Mereka juga merasa lebih berenergi, lebih bahagia, dan lebih siap mengikuti pembelajaran di sekolah.

Siswa juga telah mengadopsi pola makan sehat dan gaya hidup aktif ke luar sekolah. Mereka membawa pelajaran yang mereka pelajari ke dalam rumah mereka dan menginspirasi keluarga mereka untuk hidup lebih sehat. Ini adalah dampak positif yang menciptakan perubahan berkelanjutan. Perubahan yang terjadi di SMAN 5 Langsa menjadi bukti kuat bahwa sekolah sehat adalah investasi sekaligus bukti nyata bahwa pendidikan dan kesehatan tidak bisa dipisahkan, keduanya harus diperlakukan sebagai satu kesatuan yang terintegrasi.

Transformasi yang dijalankan oleh warga SMAN 5 Langsa adalah sebuah cerminan inspiratif tentang bagaimana satu sekolah dapat menjadi agen perubahan yang kuat dalam menjembatani pendidikan dan kesehatan. Ini adalah contoh nyata dari bagaimana pendidikan bukan hanya tentang



▲ Salah satu aktivitas fisik yang dilakukan oleh peserta didik SMAN 5 Langsa melalui kegiatan seni.



▲ Pengelolaan kantin sehat adalah salah satu fokus SMAN 5 Langsa untuk mewujudkan Sekolah Sehat.

memberi pengetahuan, melainkan juga memberi kekuatan untuk menjalani hidup yang sehat dan bermakna. Transformasi ini mengajarkan bahwa ketika pendidikan dan kesehatan berjalan bersama, maka generasi masa depan memiliki peluang lebih besar untuk tumbuh dan berkembang dengan potensi penuh. ■

Penulis

AZHARI, lahir di Pidie Jaya, 7 November 1968. Berasal dari keluarga yang sederhana berkultur Aceh. Selepas meraih Sarjana FKIP Bahasa Inggris Universitas Syiah Kuala (USK) Darussalam Banda Aceh. Tahun 2000, Azhari diangkat menjadi Guru PNS di SMA Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie Aceh. Kemudian pindah ke SMA Negeri 1 Langsa Aceh tahun 2011. selanjutnya ia mendapatkan gelar Magister Sastra Inggris (M.S.) di Universitas Islam Sumatera Utara (UISU).

Pernah mendirikan dan menjadi pimpinan Kursus Bahasa Inggris dan Matematika di Sigli Kabupaten Pidie tahun 2003 s/d 2008. Juga Pernah menjadi Dosen (DLB) di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) Tadris Bahasa Inggris dari Tahun 2014 s/d 2018.

Sebagai Plt Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Langsa, Aceh Dari tahun 2020 s/d 2021. Hingga saat ini tercatat sebagai kepala sekolah SMA Negeri 5 Langsa, Aceh sampai dengan sekarang.

Karya tulisan Yang pernah ia ikuti hanya baru kali ini sebagai peserta pada kegiatan Peningkatan Kapasitas Literasi Inovasi Sekolah Sehat SMA yang diselenggarakan pada tanggal 25 s.d. 28 September 2023 di Surabaya. ■



Strategi “PATEN” Merawat Sekolah Sehat

Sekolah Sehat merupakan kebutuhan bersama warga sekolah. Untuk mewujudkannya seluruh warga sekolah harus terlibat menerapkan strategi PATEN.



Seungguhnya belajar itu bisa di mana saja dan kapan saja. Namun, sekolah tetap harus menjadi tempat belajar terbaik bagi peserta didik. Pertanyaannya, apakah sekolah sudah menjadi tempat pembelajaran terbaik? Jawabannya, tergantung pengalaman dan cara pandang terhadap fungsi sekolah. Sebagai gambaran, hasil riset *International Centre for Research on Women* (ICRW) yang dirilis pada 2015, menunjukkan 84 persen anak Indonesia mengalami kekerasan di sekolah.

Gambaran berikutnya terlihat dari ketersediaan fasilitas pendukung proses pembelajaran, seperti fasilitas sanitasi, toilet bersih, tempat cuci tangan, dan kantin sehat. Secara umum di banyak sekolah, pemenuhan fasilitas pendukung tersebut masih terbatas.

Sesuai dengan gambaran tersebut, dapat disimpulkan bahwa secara umum, masih banyak sekolah yang belum sepenuhnya menerapkan praktik sekolah sehat. Padahal sekolah yang sehat, bersih, dan indah akan mendorong kualitas proses dan hasil pembelajaran.

Selama ini, upaya dalam menjaga kesehatan di sekolah sebenarnya telah dilakukan melalui Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). UKS merupakan kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur, jenjang, dan jenis pendidikan. UKS merupakan wadah berbagai kegiatan kesehatan yang ada di sekolah. UKS bertujuan meningkatkan mutu pendidikan dan prestasi belajar peserta didik dengan meningkatkan perilaku hidup bersih, sehat, dan menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat.

Untuk meningkatkan optimalisasi pelaksanaan dan pencapaian kesehatan sekolah, tahun 2022, Kemendikbudristek meluncurkan Kampanye Sekolah Sehat (KSS) dengan berfokus pada Sehat Bergizi, Sehat Fisik, dan Sehat Imunisasi.

Program ini dicanangkan dalam rangka memperkuat perhatian dan ikhtiar satuan pendidikan terhadap kondisi kesehatan anak dan kebersihan lingkungan sekolah. Tujuan besar dari program ini untuk melahirkan anak Indonesia yang sehat, kuat, cerdas, dan berkarakter.

Namun, berkaca dari pengalaman, secara umum, program semacam ini masih dianggap sebagai pelengkap atau sekadar pilihan program di sekolah. Padahal, seharusnya program ini menjadi kebutuhan sekolah, bukan keinginan yang didasarkan pada selera kepala sekolah.

Program ini seharusnya bukan program pilihan sekolah, yang artinya boleh dilaksanakan, boleh juga tidak dilaksanakan. Sekolah Sehat harusnya menjadi kebutuhan. Mengapa? Karena kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu. Selanjutnya, individu yang sehat akan optimal melaksanakan proses pembelajaran, sehingga pada akhirnya kualitas pendidikan akan meningkat.

Disadari sepenuhnya, untuk melaksanakan program ini, memerlukan komitmen dan kerja sama dengan berbagai pihak. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi, tentunya kepemimpinan kepala sekolah merupakan faktor sentral yang memiliki daya dorong kuat dalam menentukan keberhasilan program. Keterbatasan sumber daya dan sumber dana sekolah merupakan masalah umum yang dihadapi setiap sekolah dalam pelaksanaan program Sekolah Sehat. Oleh sebab itu, kepala sekolah, sebagai pemimpin tertinggi di sekolah, harus mampu menerapkan fungsi-fungsi kepemimpinan dan manajerial kepala sekolah sesuai dengan kondisi objektif setiap sekolah. Pada tataran yang lebih operasional, kepala sekolah dituntut untuk kreatif dan inovatif menerapkan kebijakan, strategi, atau metoda kerja yang tepat.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan oleh kepala sekolah dalam

mengembangkan sekolah sehat adalah strategi "PATEN", yakni sebuah strategi yang digali dan dikembangkan oleh Ceng Mamad, seorang kepala SMA di Kota Sukabumi. Meskipun strategi ini diangkat berdasarkan pengalaman lapangan, namun, landasan teori pendidikan dan manajemen tetap dijunjung tinggi, sehingga strategi PATEN ini secara ilmiah dapat dipertanggungjawabkan. Secara empiris, strategi ini telah terbukti berhasil mewujudkan sekolah sehat. PATEN itu sendiri merupakan akronim dari *Participation, Appreciation, Targeting, Evaluation*, dan *Net Working*.

Fungsi dan Komponen Sekolah

Secara etimologis kata sekolah berasal dari bahasa latin, yaitu *skhhole, scola, scolae* atau *skhola* yang berarti waktu luang atau waktu senggang. Sekolah diartikan kegiatan di waktu luang bagi anak-anak di tengah kegiatan mereka yang utama, yaitu bermain dan menghabiskan waktu menikmati masa anak-anak dan remaja. Dengan demikian, pada mulanya sekolah itu hanya untuk mengisi waktu senggang. Pada perkembangan yang lebih modern, sekolah menurut Sumitro (2006), adalah lingkungan pendidikan yang mengembangkan dan meneruskan pendidikan anak menjadi warga negara yang cerdas, terampil dan bertingkah laku baik. Dapat disimpulkan bahwa sekolah adalah suatu lembaga yang dirancang sedemikian rupa untuk menciptakan situasi dan kondisi yang ideal bagi terlaksananya proses pembelajaran atau secara umum proses pendidikan.

Proses belajar mengajar sendiri dalam pengertian umum sering disebut dengan





▲ Caption Photo :

Peran kepala sekolah melalui gaya kepemimpinan yang ia terapkan sangat menentukan keberhasilan pendidik di sekolah yang ia pimpin.

pendidikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sekolah menjadi tempat yang tepat dan strategis untuk membangun manusia seutuhnya, baik secara fisik material maupun mental spiritual. Sekolah juga menjadi tempat yang paling aman dan nyaman bagi berlangsungnya proses pembelajaran.

Proses pendidikan dapat berjalan dengan baik, apabila berbagai komponen yang dibutuhkan dalam proses pendidikan dapat terpenuhi. Komponen utama pendidikan adalah siswa atau peserta didik, kurikulum,

dan pendidik. Tentunya banyak sekali komponen pendukung yang dibutuhkan, namun komponen yang paling strategis dalam menentukan keberhasilan tujuan pembelajaran adalah kepemimpinan para pendidik, dimana termasuk di dalamnya adalah kepemimpinan kepala sekolah.

Peran Strategis Kepala Sekolah

Peribahasa mengatakan *the man behind the gun* yang artinya secanggih apapun sebuah senjata, tidak memiliki kehebatan apabila tidak didorong oleh kemampuan tentara dalam mengoperasikannya. Demikian halnya dengan peran seorang kepala sekolah dalam menentukan kemajuan sekolah.

Sebagai pemimpin tertinggi di sekolah, kepala sekolah dapat memilih teori dan menerapkan gaya kepemimpinan yang tepat dari beberapa gaya kepemimpinan yang ia rasa sesuai dengan karakter pribadi, dan kondisi lingkungan sekolah yang ia pimpin. Kepemimpinan (*leadership*) menurut Ralph C. Davis dalam Soekarso (2010) mengatakan bahwa organisasi adalah suatu kelompok yang sedang bekerja menuju ke arah tujuan bersama di bawah kepemimpinan. Peran kepala sekolah melalui gaya kepemimpinan yang ia terapkan, sangat menentukan keberhasilan pendidikan di sekolah yang ia pimpin.

Sekolah sebagai organisasi yang terbuka dan dinamis, dituntut untuk terus memperbaiki diri agar mampu bertahan dan mampu memprediksi berbagai perubahan yang akan datang. Oleh sebab itu, sekolah harus mampu menjadi organisasi pembelajar. Menurut Robbins, S.P (2001) dalam buku Wahyudi (2009)

yang berjudul Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Organisasi Pembelajaran, yang dimaksud dengan organisasi pembelajar (*learning organization*) adalah organisasi yang secara terus menerus menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan dengan karakteristik sebagai berikut: **Pertama**, anggota organisasi mengembangkan cara berpikir baru dan maju. **Kedua**, belajar untuk saling terbuka. **Ketiga**, memahami cara kerja organisasi. **Keempat**, menyusun visi yang dipahami bersama. **Kelima**, bersinergi untuk melaksanakan aksi.

Untuk menjadi organisasi pembelajar, maka suatu keharusan bagi kepala sekolah untuk menerapkan kepemimpinan pembelajar. Dengan demikian, kepala sekolah pembelajar harus mampu menampilkan karakteristik tersebut dalam gaya kepemimpinannya. Agar kepala sekolah dapat melaksanakan tugas dan fungsinya dengan baik, maka kepala sekolah harus mempunyai kompetensi sebagaimana yang tertuang pada Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 13 Tahun 2007 tentang Standar Kepala Sekolah/Madrasah dimana terdapat lima kompetensi yang harus dimiliki oleh kepala sekolah, yakni: kompetensi manajerial, kompetensi kewirausahaan, kompetensi supervisi, kompetensi kepribadian, dan kompetensi sosial.

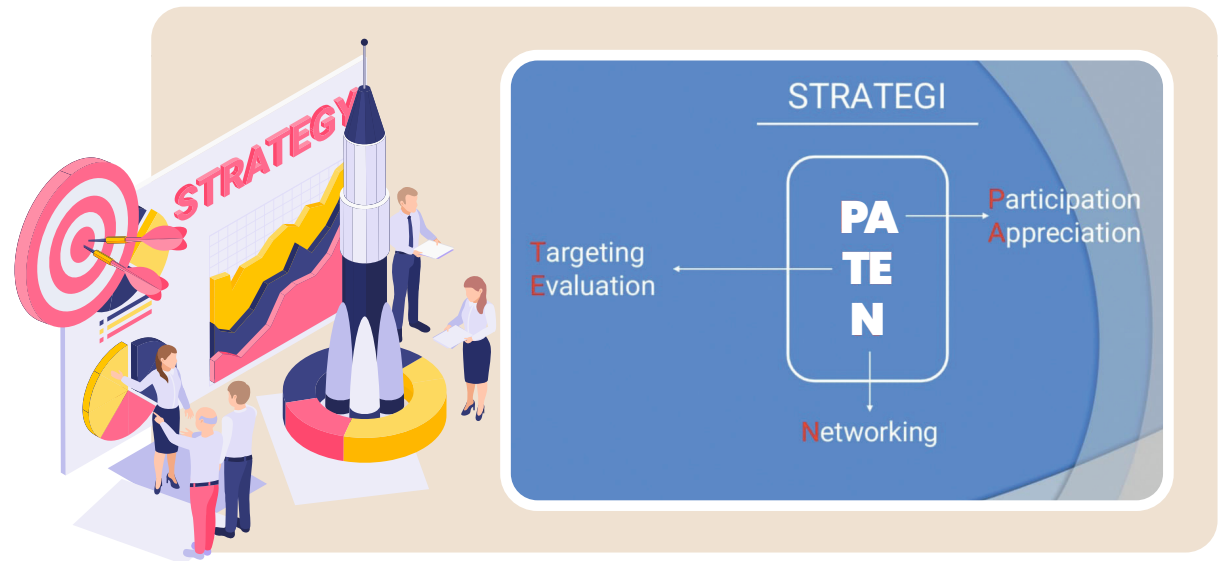
Kebijakan dan Konsep Sekolah Sehat

Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah adalah upaya pendidikan dan kesehatan yang dilaksanakan secara terpadu, sadar, terencana, terarah, dan bertanggungjawab. Upaya ini

untuk menanamkan, menumbuhkan, mengembangkan, dan membimbing seluruh warga sekolah untuk menghayati menyenangi dan melaksanakan prinsip hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

UKS adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan anak usia sekolah pada setiap jalur, jenis, dan jenjang pendidikan serta upaya untuk membina dan mengembangkan pola hidup sehat di sekolah. Upaya ini dilakukan secara terpadu lintas program dan lintas sektor sehingga semua unsur di sekolah mendukung peningkatan hidup sehat dan pada akhirnya dapat membentuk perilaku hidup bersih dan sehat bagi seluruh warga sekolah terutama peserta didik, guru, dan tenaga kependidikan.

Konsep utama UKS tertuang di dalam Tiga Program UKS atau yang sering disebut Trias UKS. Program tersebut di antaranya: **Pertama**, pendidikan kesehatan, yakni meningkatkan pengetahuan, perilaku, sikap, dan keterampilan untuk hidup bersih dan sehat serta penanaman pembiasaan hidup bersih dan sehat, juga membudayakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. **Kedua**, pelayanan kesehatan, yakni melakukan berbagai upaya pelayanan kesehatan siswa, mulai dari P3K, konseling kesehatan sampai dengan pelayanan P3P yang bekerjasama dengan Puskesmas atau TP UKS terkait. **Ketiga**, pembinaan lingkungan sekolah sehat, yakni pelaksanaan kebersihan, keindahan, kenyamanan, ketertiban, keamanan, kerindangan, dan kekeluargaan (7K); pembinaan dan pemeliharaan kesehatan lingkungan termasuk bebas asap rokok, pornografi,



narkotika, dan kekerasan serta pembinaan kerja sama antar masyarakat.

Pengembangan Strategi PATEN

Strategi PATEN merupakan akronim dari *Participation*, *Appreciation*, *Targeting*, *Evaluation* dan *Networking*. Pokok pikiran dari strategi ini merupakan tiga unsur penting yang mempengaruhi keberhasilan organisasi, yaitu sumber daya organisasi, tujuan organisasi, dan lingkungan organisasi. *Participation* dan *Appreciation* merupakan bagian dari unsur sumber daya organisasi, *Targeting* dan *Evaluating* merupakan bagian dari unsur tujuan organisasi, dan *Networking* merupakan unsur lingkungan organisasi. Berikut penjelasan teoritis **PATEN**.

Participation

Menurut Keith Davis (1995), pada dasarnya partisipasi didefinisikan sebagai keterlibatan mental atau pikiran dan emosi atau perasaan seseorang di dalam situasi kelompok yang mendorongnya untuk memberikan sumbangan kepada kelompok dalam usaha mencapai tujuan. Sekolah Sehat merupakan kebutuhan bersama warga sekolah. Oleh sebab itu, partisipasi dari seluruh warga sekolah mutlak

diperlukan. Selain itu, Sekolah Sehat bersifat menyeluruh pada berbagai aspek kegiatan sekolah serta bersifat integral, yang artinya tidak dapat dilaksanakan secara parsial. Partisipasi warga sekolah menjadi fondasi kuat berjalannya program Sekolah Sehat.

Appreciation

Secara etimologi, pengertian apresiasi berasal dari bahasa latin "*Apreciatio*" yang memiliki pengertian "menghargai". Dalam bahasa Inggris, apresiasi diartikan sebagai "*appreciate*" yang memiliki pengertian "menyadari, memahami, menghargai, dan menilai". Apresiasi biasanya disampaikan untuk tindakan atau hasil karya seni, tetapi sesungguhnya apresiasi dapat diberikan untuk berbagai kegiatan yang hasilnya dapat dinikmati oleh umum (publik).

Partisipasi tanpa memberikan apresiasi tidak akan berjalan dengan baik. Partisipasi dan apresiasi bagaikan dua sisi mata uang yang senantiasa hadir dan bersifat saling menguatkan dan melengkapi.

Target

Menurut Komarudin (1991) menjelaskan target adalah hasil akhir yang ingin dicapai melalui proses manajemen atau pernyataan hasil yang harus diperoleh,

perlu dirumuskan dengan pasti. Target atau sasaran yang jelas akan menuntun kerja yang jelas, dan terarah. Oleh sebab itu, dalam program Sekolah Sehat, target harus jelas, mudah dipahami, dan terukur. Target ini juga harus disosialisasikan bahkan secara terus menerus divisualisasi agar warga sekolah selalu ingat dan semangat dalam mencapai target.

Evaluation

Suharsimi Arikunto (2003) menyatakan bahwa evaluasi program adalah aktivitas pengumpulan informasi mengenai keberjalanan suatu pekerjaan yang kemudian dipakai dalam menetapkan alternatif yang sesuai dalam pengambilan keputusan. Melaksanakan evaluasi terhadap pencapaian target merupakan salah satu fungsi manajemen yang mutlak harus dilakukan dalam berbagai kegiatan. Target dan evaluasi adalah dua sisi mata uang yang harus selalu ada untuk saling mengontrol. Sejauh mana target dapat terpenuhi akan diketahui apabila dilakukan evaluasi terhadap program kerja atau target yang telah ditetapkan.

Networking

Dalam perkembangan peradaban yang semakin luas dan terbuka, setiap organisasi dituntut untuk terus membuka diri terhadap terjalannya kerja sama dengan berbagai pihak. Tanpa ada kerja sama, maka sumber daya untuk mencapai target hanya terfokus pada sumber daya internal organisasi, padahal sumber daya eksternal merupakan potensi yang harus juga diberdayakan. Dalam kegiatan Sekolah Sehat ini banyak

sekali jejaring yang bisa dibangun dan memberikan pengaruh besar dalam pencapaian sasaran atau target.

Implementasi Strategi PATEN

Strategi PATEN dapat diimplementasikan pada berbagai program sekolah yang mempunyai karakteristik komprehensif, melibatkan banyak pihak, dan berkesinambungan. Keberhasilan implementasi Strategi PATEN dibuktikan dengan prestasi yang diraih SMAN 3 Sukabumi sebagai Sekolah Sehat dan meraih juara 2 Nasional Lomba Sekolah Sehat tahun 2017. Selanjutnya, strategi ini juga mengantarkan SMAN 2 Sukabumi meraih penghargaan Sekolah Adiwiyata Mandiri pada tahun 2019, dan SMAN 1 Sukabumi Juara 1 Lomba Perpustakaan Sekolah Tingkat Jawa Barat tahun 2023.

Participation

Partisipasi anggota dalam sebuah organisasi, merupakan hal mendasar yang harus dilakukan demi tercapainya tujuan organisasi. Peran kepala sekolah untuk mempengaruhi, mengembangkan, menggerakkan, dan memberdayakan warga sekolah untuk berpartisipasi aktif dalam program sekolah, merupakan fokus utama kepala sekolah. Berikut adalah strategi partisipasi dalam implementasi PATEN:

- Melaksanakan berbagai ajakan pendekatan persuasif, dan membangun kesadaran diri bahwa Sekolah Sehat merupakan kebutuhan warga sekolah.
- Penandatanganan fakta integritas terkait kesediaan dan kesetiaan warga sekolah untuk menyukseskan program sekolah

atas dasar kesadaran dan kepentingan bersama.

- Pembagian tugas (*job description*) bagi seluruh warga sekolah.
- Pembentukan tim inti dan pembentukan beberapa divisi kerja khas sesuai dengan sasaran kerja, seperti: Divisi koordinator Sekolah Sehat dan SBL, divisi KKR, PMR, Bank Sampah, Satgas Anti Rokok dan Narkoba.

Appreciation

Partisipasi tanpa diikuti apresiasi, tidak akan berjalan dengan baik. Memberikan apresiasi akan memberikan ketenangan, kebahagiaan, motivasi kerja, dan pada akhirnya akan membentuk kesadaran diri warga sekolah untuk terus bekerja membangun program sekolah. Apresiasi sebagai perekat dan penguat agar partisipasi itu terus berlangsung, sampai akhirnya menjadi budaya organisasi. Meskipun pada awalnya, apresiasi itu diberikan untuk sebuah karya seni, tetapi pada dasarnya setiap karya, kerja, dan kepedulian, baik dan penting juga untuk diapresiasi. Ada dua macam cara dalam memberikan apresiasi, Pertama, Apresiasi Empatik, yakni dengan cara memberikan pujian, penguatan, ucapan terima kasih, memberikan motivasi kepada warga sekolah yang telah berpartisipasi dalam program sekolah. Kedua, Apresiasi Tindakan yakni dengan cara memberikan pengamatan langsung membuat konfirmasi atas keunggulan hasil kerja, memberikan saran tindak lanjut, memberikan *reward*, dan promosi jabatan/tugas tambahan.



▲ Memberikan apresiasi akan memperkuat motivasi warga sekolah untuk terus berpartisipasi membangun program sekolah.

Targeting

Kejelasan target yang akan dicapai merupakan hal utama yang harus dilakukan oleh sekolah. Untuk menetapkan target yang jelas, sekolah dapat melakukan langkah langkah sebagai berikut:

- Penyusunan, program kerja sekolah sehat dengan fokus pada pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan menciptakan lingkungan hidup yang sehat dan bersih. Mensosialisasikan target pada berbagai kegiatan, termasuk melaksanakan visualisasi target agar mudah dipahami warga sekolah
- Membuat pemetaan langkah-langkah kerja yang jelas, terarah dan berkesinambungan dalam rangka mencapai target yang telah ditetapkan.

Evaluation

Agar hasil kerja itu terukur dan target dapat tercapai tepat waktu, maka harus

dilaksanakan evaluasi. Melalui evaluasi pula, berbagai penyimpangan akan segera dapat terdeteksi, untuk kemudian dilakukan berbagai upaya pengendalian. Tanpa adanya evaluasi, maka tidak akan jelas hasil kerja yang diperoleh. Beberapa langkah yang dapat dilakukan:

- Melaksanakan evaluasi langsung ke lapangan sehingga jika terjadi ketidaksesuaian dapat segera dilakukan pengendalian langsung.
- Melaksanakan evaluasi berkala, agar setiap bidang dapat menyiapkan laporan hasil kerja. Evaluasi berkala ini penting agar warga sekolah selalu menyiapkan laporan hasil kerja.
- Melaksanakan publikasi kepada warga sekolah atas hasil evaluasi termasuk berbagai program pengendalian dan tindak lanjut yang harus dilakukan.

Networking

Menjalin jejaring atau kerja sama dengan berbagai pihak merupakan upaya menggali potensi sumber daya eksternal yang harus dimanfaatkan dengan baik oleh sekolah. Kepala sekolah harus cermat dalam memahami potensi eksternal ini sesuai dengan kebutuhan sekolah serta tetap mengacu kepada azas kerja sama yang saling menguntungkan. Beberapa jalinan kerja sama yang dibangun seperti: kerja sama dengan TP UKS kecamatan dan kota, puskesmas terdekat, dinas kesehatan, dinas lingkungan hidup, pemda, kepolisian, dunia usaha, rumah sakit, alumni, tokoh masyarakat dan beberapa sekolah mitra luar negeri.

Kebutuhan Bersama

Kesehatan merupakan kebutuhan dasar bagi setiap individu. Setiap individu yang sehat fisik dan mental akan optimal dalam menjalani proses pembelajaran, sehingga pada akhirnya kualitas hasil pembelajaran khususnya, dan pendidikan umumnya, akan meningkat. Terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi lingkungan sekolah yang bersih dan sehat dengan kinerja atau prestasi sekolah, baik prestasi siswa, prestasi guru maupun prestasi kelembagaan sekolah.

Sekolah Sehat merupakan kebutuhan seluruh warga sekolah. Karena itulah, partisipasi dari seluruh warga sekolah mutlak diperlukan.

Namun, fakta di lapangan menunjukkan, bahwa secara umum, program semacam ini masih dianggap sebagai pelengkap atau sekadar pilihan program di sekolah. Padahal, seharusnya program ini menjadi kebutuhan sekolah, bukan keinginan yang didasarkan pada selera kepala sekolah.

Namun, perlu disadari sepenuhnya, untuk melaksanakan program ini, memerlukan komitmen dan kerja sama dengan berbagai pihak. Dari sekian banyak faktor yang memengaruhi, tentunya kepemimpinan kepala sekolah merupakan faktor sentral yang memiliki daya dorong kuat dalam menentukan keberhasilan program.

Keterbatasan sumber daya dan sumber dana sekolah merupakan masalah umum yang dihadapi setiap sekolah dalam pelaksanaan program Sekolah Sehat. Oleh sebab itu, kepala sekolah, sebagai pemimpin tertinggi di sekolah, harus mampu menerapkan fungsi-fungsi kepemimpinan

dan manajerialnya sesuai dengan kondisi objektif setiap sekolah. Pada tataran yang lebih operasional, kepala sekolah dituntut untuk kreatif dan inovatif menerapkan kebijakan, strategi, atau metoda kerja yang tepat. ■

Penulis

CENG MAMAD, S.PD, M.PD. lahir di Garut 13 Mei 1972. Sejak Januari 2023 menjabat sebagai Kepala SMA Negeri 1 Kota Sukabumi. Sebelumnya, pernah memimpin SMA Negeri 3 Kota Sukabumi periode 2013-2018. Semasa menakhodai SMA Negeri 3, ia berhasil mengantarkan SMAN 3 Sukabumi menjadi Juara 2 Lomba Sekolah Sehat tingkat Nasional pada 2017 dan meraih predikat Sekolah Adiwiyata Mandiri pada 2018.

Kemudian pada Juni 2018 sampai dengan Januari 2023, Ceng Mamad dipercaya menjadi Kepala SMA Negeri 2 Sukabumi. Prestasi yang berhasil ditorehkan oleh kepala sekolah yang juga Ketua MKKS SMA Kota Sukabumi ini, yakni mengantarkan Perpustakaan SMA Negeri 2 menjadi juara 1 Lomba Perpustakaan Sekolah tingkat Jawa Barat pada 2018 dan Juara Harapan 3 tingkat Nasional pada 2019. Selain itu, Ceng Mamad berhasil mengantarkan SMA Negeri 2 meraih Sekolah Adiwiyata Mandiri pada 2021.

Hal ini sebagai bukti komitemnnya pada pengembangan sekolah sehat dan berbudaya lingkungan. Pun saat ini, ketika memimpin SMA Negeri 1 Kota Sukabumi, pada Juni 2023 berhasil mengantarkan Perpustakaan SMA Negeri 1 Sukabumi menjadi juara 1 tingkat Jawa Barat pada Lomba Perpustakaan Sekolah. Secara pribadi, penghargaan yang pernah diraih di antaranya juara 1 Kepala Sekolah Berprestasi dan Berdedikasi Tingkat Jawa Barat 2018, Pemakalah Terbaik Lomba Best Practice Kepala Sekolah Berprestasi Tingkat Nasional tahun 2018. ■



HEALTHY SMANGAWEN MOVEMENT:

Delapan Jurus Ciptakan Sekolah Sehat

***Healthy Smangawen Movement* adalah program Sekolah Sehat SMAN 1 Ngawen yang fokus pada upaya menciptakan lingkungan sekolah yang sehat dan mendorong tumbuhnya gaya hidup sehat.**



Masih adanya siswa yang mengabaikan sarapan pagi, mengonsumsi jajanan cepat saji, dan kurangnya aktivitas gerak, adalah sederet bukti yang menunjukkan kesadaran terhadap kesehatan masih harus ditingkatkan. Kondisi inilah yang mendorong SMA Negeri 1 Ngawen merancang program *Healthy Smangawen Movement*.

Program ini merupakan bagian dari gerakan Sekolah Sehat SMA Negeri 1 Ngawen. Fokus dari program ini adalah mengupayakan terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan mendorong pembiasaan hidup sehat di kalangan warga sekolah.

Program ini sesungguhnya merupakan bagian dari ikhtiar sekolah untuk mengimplementasikan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Pada Pasal 79 ayat 1, menyatakan bahwa kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam undang-undang tersebut jelas menyebutkan bahwa sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan hidup sehat yang dimaksud.

Salah satu jalan yang tengah digencarkan oleh dunia pendidikan saat ini adalah melalui Kampanye Sekolah Sehat (KSS). Kampanye ini merupakan upaya bersama-sama dan terus-menerus oleh semua pihak mulai dari pemerintah pusat sampai ke pemerintah daerah, para mitra, satuan pendidikan, dan masyarakat pemangku kepentingan lainnya untuk mengampanyekan pentingnya penerapan Sekolah Sehat. Kampanye ini berfokus pada sehat bergizi, sehat fisik, dan sehat imunisasi di satuan pendidikan. Dalam Kampanye Sekolah Sehat perlu peran seluruh warga sekolah baik kepala sekolah, guru, maupun peserta didik.

Kepala sekolah memiliki peran penting untuk menciptakan program sekolah yang sehat dan pembiasaan praktik baik untuk mendukung sekolah sehat baik jasmani maupun rohani. Bentuk dukungan kepala sekolah dalam pelaksanaan Sekolah Sehat di SMA Negeri 1 Ngawen dapat dilihat melalui program *Healthy Smangawen Movement*.



▲ Kegiatan Screening Kesehatan oleh Puskesmas Setempat.



◀ Siswa SMA 1 Ngawen minum tablet penambah darah. Program rutin sekolah untuk mencegah anemia.

Healthy Smangawen Movement dituangkan ke dalam beberapa program sekolah yang dijalankan secara rutin dan periodik. Program-program itu terdiri atas, *screening* kesehatan, program tablet tambah darah, sarapan pagi bersama, Jumat Bersih, Jumat Sehat, peregangan (*ice breaking*) setiap pergantian jam pelajaran, program Literasi Kesehatan, dan program Ngopi Pagi (Ngobrol Pagi Penuh Inspirasi).

Dalam pelaksanaannya, program yang melibatkan seluruh warga sekolah ini dimulai dengan tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap perencanaan, sekolah membentuk Tim Kesehatan Sekolah. Ada empat tim khusus yang dibentuk. **Pertama**, tim yang terdiri dari guru dan peserta didik. **Kedua**, tim kesehatan yang terdiri dari peserta didik yang tergabung dalam ekstrakurikuler PMR dan guru pendamping. **Ketiga**, tim Duta Kependudukan yang bertanggung jawab pada pojok kependudukan beserta guru pendamping dan, **keempat** tim Gerakan Literasi.

Melalui tim-tim inilah sekolah melaksanakan program-program Sekolah Sehat secara berkesinambungan. **Program pertama** yaitu *screening* kesehatan. Program yang mulai dilaksanakan pada tahun 2022 ini merupakan hasil kerja sama sekolah dengan puskesmas setempat. Melalui program ini sekolah dapat memetakan kondisi kesehatan siswa secara fisik maupun mental. Program ini rutin dilaksanakan setiap awal tahun ajaran baru.

Selain untuk peserta didik, *screening* kesehatan juga ditujukan untuk mengecek kondisi kesehatan guru serta karyawan



▲ Kegiatan Peregangan (*Ice Breaking*) rutin dilakukan setiap pergantian jam pelajaran.

sekolah. Untuk memantau kondisi kesehatan warga sekolah, petugas puskesmas juga melakukan kontrol kesehatan warga sekolah secara berkala.

Program kedua adalah minum tablet tambah darah. Program ini lahir karena dilatarbelakangi permasalahan stunting/tengkes di Kabupaten Blora yang salah satu penyebabnya adalah tingginya ibu hamil yang mengalami anemia. Menurut data Dinas Komunikasi dan Informasi Kabupaten Blora, tahun 2022, angka stunting di Kabupaten Blora mencapai 9,23 persen.

SMA Negeri 1 Ngawen bekerja sama dengan puskesmas setempat mengadakan program minum tablet tambah darah bagi peserta didik. Kegiatan ini mulai dilaksanakan pada tahun ajaran 2022/2023 dan terus dilaksanakan secara periodik. Selain memberikan tablet tambah darah, petugas UKS dan petugas puskesmas, juga melakukan sosialisasi kesehatan dan

pemantauan kondisi siswa. Pemantauan yang dilakukan setiap bulan ini, untuk memastikan siswa tidak mengalami anemia.

Program ketiga adalah Sarapan Pagi Bersama. Kegiatan ini merupakan salah satu kegiatan mingguan untuk membiasakan peserta didik sarapan pagi dengan menu sehat. Kegiatan ini mulai dilaksanakan pada tahun ajaran 2022/2023. Pada kegiatan ini setiap siswa wajib membawa sarapan dengan menu sehat untuk dibawa ke sekolah. Kegiatan ini juga diikuti oleh guru yang mendampingi sarapan pagi bersama di kelas. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran siswa pada pentingnya sarapan pagi dengan menu yang sehat, sebagai bekal aktivitas setiap harinya.

Program keempat adalah Jumat Sehat. Kegiatan ini dilaksanakan sekali dalam dua pekan dan mulai dilaksanakan pada tahun 2022 hingga sekarang. Kegiatan ini berupa senam bersama setiap Jumat. Program ini sejatinya juga sejalan dengan Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Pasal 80 ayat (1) yang menyatakan bahwa upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Sekolah merancang program ini untuk membentuk siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Dengan bekal kebugaran yang baik, siswa dapat mengikuti pembelajaran dengan baik.

Program Jumat Sehat, juga menjadi salah satu pembiasaan yang baik untuk menumbuhkan kesadaran siswa pada manfaat aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Dengan tumbuhnya

kesadaran ini, diharapkan program tersebut akan tumbuh menjadi budaya sekolah.

Program Jumat Sehat bukan sekadar fisik semata, program ini sesungguhnya juga bertujuan untuk menumbuhkan karakter sehat jiwa. Sekolah memilih melakukan intervensi sebagai bagian dari ikhtiar mempersiapkan siswa yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga sehat secara mental.

Program kelima yaitu Jumat Bersih. Program ini mulai dijalankan pada tahun 2022 hingga saat ini. Program ini lahir sebagai upaya menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan bersih. Kegiatan Jumat Bersih berupa kerja bakti membersihkan lingkungan sekolah yang dilakukan oleh seluruh warga sekolah, saban Jumat pagi.

Program Jumat bersih merupakan salah satu budaya sekolah yang dapat membentuk karakter gotong royong dalam diri peserta didik. Melalui kegiatan ini setidaknya ada nilai-nilai karakter yang dapat terbentuk, di antaranya gotong royong, multikulturalisme, dan kreatifitas.

Nilai gotong royong diwujudkan melalui kerja sama antara guru dan siswa saat membersihkan kelas, taman serta lingkungan sekitar kelas. Melalui Jumat Bersih, siswa juga diajarkan multikulturalisme. Selama program berlangsung, siswa bekerja sama dengan teman dan guru tanpa memandang suku dan latar belakang. Aktivitas ini juga melatih kreativitas siswa. Dengan memberikan kepercayaan pada siswa untuk mengelola taman kelas, siswa akan terpacu untuk berkreasi demi menciptakan taman kelas yang indah dan nyaman.



▲ Kegiatan Sarapan Pagi Bersama Peserta Didik SMA Negeri 1 Ngawen.

Program keenam yaitu peregangan atau *ice breaking* setiap pergantian jam pelajaran. Kegiatan ini untuk menguatkan guru dan peserta didik agar tetap bersemangat menjalani pembelajaran. Kegiatan ini mulai dilaksanakan pada ajaran 2022 sampai sekarang.

Peregangan di setiap pergantian jam pelajaran menjadi salah satu langkah penting untuk dilakukan di sekolah. Hal ini tak lain untuk mengurangi rasa jenuh dan lelah yang dirasakan oleh siswa maupun guru yang sejak pagi hingga sore banyak melakukan aktivitas.

Peregangan setiap pergantian jam bermanfaat untuk menjaga fleksibilitas otot sehingga dapat melenturkan kembali bagian tubuh yang kaku selama pembelajaran. Selain itu, peregangan setiap pergantian jam pelajaran juga dapat memperkuat komunikasi antara guru dan siswa di dalam kelas.

Dengan memahami dan melaksanakan instruksi atau arahan yang diberikan guru, siswa bukan hanya sekadar patuh

dalam melaksanakan instruksi, melainkan juga membiasakan diri untuk mendengar dan menghargai, sehingga secara tidak langsung, siswa diajari untuk disiplin dan bertanggung jawab.

Program *Healthy Smangawen Movement* yang ketujuh adalah penguatan literasi kesehatan. Gerakan literasi sekolah menjadi salah satu ikhtiar sekolah untuk membiasakan siswa membaca buku. Salah satu yang menjadi fokus di SMA Negeri 1 Ngawen adalah literasi kesehatan.

Kegiatan ini dituangkan menjadi beberapa program, di antaranya pembuatan majalah dinding bertema kesehatan. Isi majalah dinding ini terus diperbarui oleh Tim Literasi SMA Negeri 1 Ngawen. Untuk membiasakan siswa membaca, Tim Literasi juga memanfaatkan Pojok Kependudukan, gazebo yang telah dilengkapi dengan buku referensi kesehatan, sebagai tempat untuk membaca.

Program ke delapan dari *Healthy Smangawen Movement* adalah Ngobrol Pagi Penuh Inspirasi (Ngopi Pagi). Program



▲ Salah satu aktivitas fisik yang melibatkan seluruh warga sekolah adalah melalui senam bersama.



▲
Konten Ngopi Pagi di Youtube Channel SMA Negeri 1 Ngawen.

ini berupa pembuatan konten edukatif dengan memanfaatkan platform Youtube. Salah satu konten yang biasa diangkat melalui program ini adalah motivasi bagi siswa. Melalui konten edukatif semacam ini diharapkan dapat memperkuat motivasi anak dalam belajar.

Sama halnya dengan Program Literasi Kesehatan, Program Ngopi Pagi merupakan program yang bertujuan untuk memperkuat kemampuan literasi para siswa. Namun, Program Ngopi Pagi menggunakan media digital. Kemampuan literasi menjadi perhatian besar karena melalui literasi sekolah dapat mendorong tumbuhnya budi pekerti peserta didik sekaligus mendorong mereka menjadi pembelajar sepanjang hayat.

Evaluasi

Evaluasi menjadi bagian penting lainnya dalam upaya transformasi Sekolah Sehat yang dijalankan SMA Negeri 1 Ngawen. Hasil evaluasi yang dilakukan bersama seluruh

tim yang dibentuk sekolah menunjukkan, program *Healthy Smangawen Movement* memberikan dampak yang positif bagi peserta didik dan warga sekolah lainnya.

Dampak tersebut misalnya dapat dilihat dari perubahan yang ditunjukkan oleh para siswa. Setelah program *Healthy Smagawen Movement* dijalankan, kini siswa memiliki pengetahuan kesehatan yang lebih baik, memiliki kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat dan wawasan tentang pentingnya gizi untuk kehidupan di masa datang. Selain itu, kondisi lingkungan sekolah pun menjadi lebih bersih dan terawat.

Hasil tersebut, sesungguhnya merupakan buah kerja keras yang melibatkan seluruh warga sekolah. Kepala sekolah, guru maupun siswa telah menunjukkan komitmen mereka untuk melakukan sinergi untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dengan bertumpu pada tiga aspek yaitu sehat fisik, nonfisik, dan pembiasaan perilaku hidup sehat. ■

Penulis

MUHAMMAD BISRI ARIFIN, lahir di Kebumen pada tanggal 23 Oktober 1974. Lulus SMA Negeri 2 Kebumen, tahun 1993. Melanjutkan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Fisika di Universitas Negeri Semarang (UNNES), lulus tahun 1998. Menekuni profesi sebagai pendidik sejak tahun 1998 di SMA Negeri 1 Pemalang, di SMA Muhammadiyah Kebumen tahun 1999. Pada tahun 2003 mutasi mengajar ke SMA Negeri 1 Pejagoan, Kebumen, sebagai guru mata pelajaran Fisika.

Selama menjadi seorang pendidik, penulis aktif di Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP) Fisika SMA Kabupaten Kebumen sebagai Koordinator Pengembangan Sumber Daya Manusia dan Guru Pemandu (2007). Kecintaannya pada dunia pendidikan khususnya mata pelajaran Fisika, tahun 2016 dan 2017 lolos menjadi Penulis Soal Ujian Nasional Mata Pelajaran Fisika (Kemendikbudristek). Kesukaannya dengan Informasi Teknologi, penulis pernah mengajar sebagai guru Teknologi Informasi dan Komunikasi (TIK) di SMA tahun 2017. Menjadi Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum (2017-2022). Alumni Guru Penggerak Angkatan 2 Kabupaten Kebumen tahun 2021. Pada tahun 2022 sampai sekarang, mendapat tugas tambahan menjadi Kepala SMA Negeri 1 Ngawen, Kabupaten Blora, Jawa Tengah.

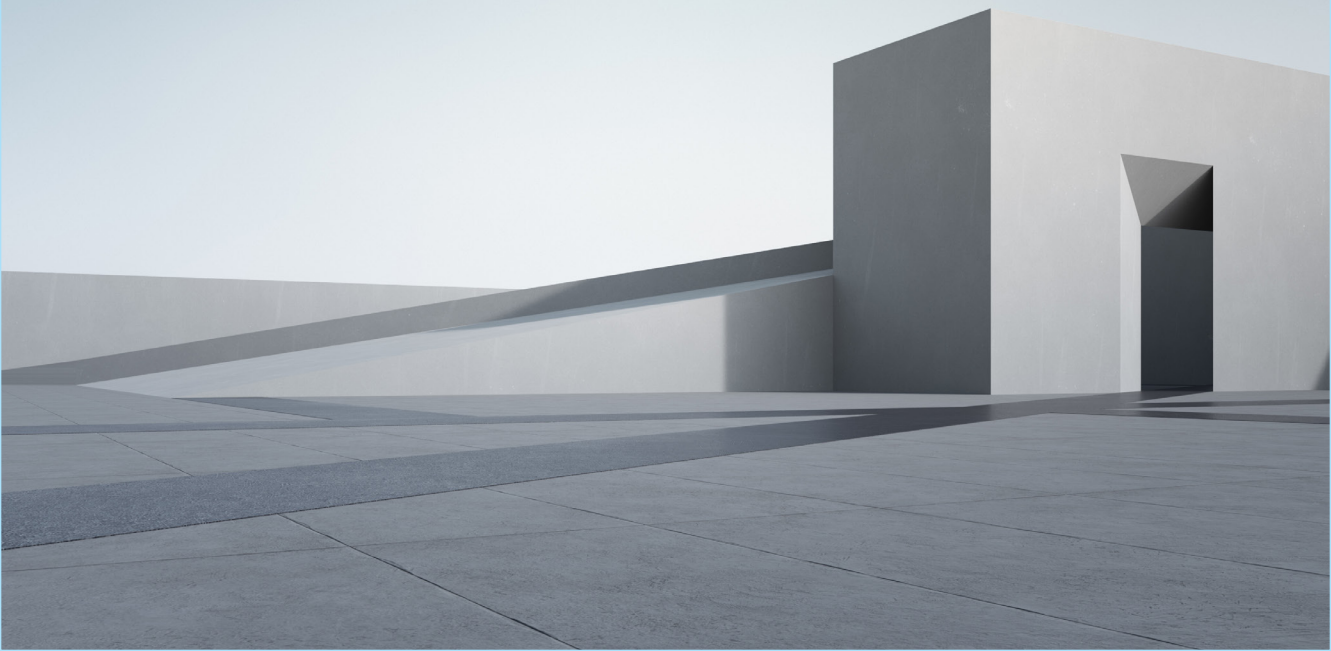
Karya yang dihasilkan antara lain: Artikel Optimalisasi Supervisi Pembelajaran dengan Metode 4iDA (Jawa Pos) dan *Essay Healthy Smangawen Movement: Gerakan Hidup Sehat di SMA N 1 Ngawen sebagai Upaya Transformasi Menuju Sekolah Sehat V*(Direktorat SMA Kemendikbudristek). ■



TRI PEKASI:

Membangun Jiwa dan Raga Warga Sekolah

Program Tri Pekasi merupakan komitmen warga sekolah untuk menciptakan sekolah sehat. Program ini menerapkan kearifan budaya siri' na pace. Setiap warga sekolah akan menerima ketika diingatkan tanggung jawab untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Di saat yang bersamaan, mereka juga malu ketika lingkungan sekitarnya kotor.



Bangunlah jiwanya bangunlah badannya untuk Indonesia raya. Penggalan lirik lagu Indonesia Raya ini menyiratkan pesan yang mendalam terkait sumber daya manusia Indonesia. Dalam lirik tersebut disebutkan bahwa untuk mewujudkan Indonesia yang raya maka yang harus dilakukan adalah membangun jiwa dan raga manusia Indonesia.

Membangun badan yang dimaksudkan adalah segenap masyarakat Indonesia harus peduli dan sadar tentang pentingnya memelihara kesehatan dan pertumbuhan badan. Hal ini sangat penting karena segala kegiatan dan proses yang dilakukan dibutuhkan jasmani yang sehat sehingga dapat beraktivitas secara maksimal. Bangunlah jiwanya, dapat dimaknai sebagai ikhtiar untuk membekali manusia Indonesia dengan kompetensi dan karakter yang dibutuhkan untuk menjawab setiap tantangan zaman.

Ikhtiar membangun manusia Indonesia baik jiwa maupun raga, merupakan sebuah proses berkesinambungan dan terencana. Kolaborasi dengan semua pihak, sangat dibutuhkan. Salah satu langkah strategis untuk mewujudkan manusia Indonesia yang terpuji secara karakter dan sehat secara jasmani adalah mempersiapkan manusia Indonesia sejak usia sekolah.

Usia sekolah, seperti dijelaskan Sigit Mulyono (2020:26), merupakan usia yang rentan mengalami berbagai jenis penyakit. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) bertujuan untuk mengurangi angka kesakitan dan kematian pada anak usia sekolah.

Pemerintah melalui Kemendikbudristek, telah berikhtiar membangun manusia Indonesia yang sehat jasmani dan sehat rohani. Ikhtiar ini diwujudkan melalui Usaha Kesehatan Sekolah yang telah dirintis sejak 1956. Menurut Undang-Undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang Kesehatan, disebutkan Usaha Kesehatan Sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam hidup sehat, sehingga mereka dapat belajar, tumbuh, dan berkembang secara harmonis dan optimal menjadi manusia yang berkualitas.

Untuk mencapai hal tersebut diperlukan beragam cara, salah satunya adalah melalui jalur pendidikan di jenjang sekolah menengah. Pada jenjang sekolah menengah dapat dilakukan beragam aktivitas dan program untuk mendukung dan mewujudkan sekolah sehat agar seluruh warganya sadar pentingnya memelihara kesehatan.

Salah satu bentuk program yang dapat diterapkan, misalnya seperti yang dijalankan oleh SMAN 1 Bantaeng. Program ini mengusung slogan “Tri Pekasi” yang merupakan akronim dari Tri Peduli Kesehatan Siswa.

Program yang melibatkan seluruh warga di sekolah ini telah mengantarkan SMAN 1 Bantaeng sebagai duta dalam Lomba Adiwiyata tingkat nasional dan menjadi salah satu wakil Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2023.

Tri Pekasi merupakan program yang dirancang untuk mewujudkan lingkungan bersih dan melahirkan warga sekolah yang sadar akan pentingnya kesehatan. Program yang mulai diterapkan di SMAN 1 Bantaeng, pada tahun pelajaran 2022/2023, ini terbagi menjadi tiga bagian penting, yaitu Siswa Peduli Makan Makanan Sehat, Siswa Peduli Olahraga, dan Siswa Peduli Kebersihan.

Pelaksanaan Tri Pekasi

Pelaksanaan Tri Pekasi” di SMAN 1 Bantaeng menggunakan pendekatan kearifan lokal suku Bugis-Makassar. Adapun kearifan lokal yang dimaksudkan adalah budaya *siri’ na pacce* (budaya malu dan tanggung jawab). Jika diartikan dalam bahasa Indonesia akan mendekati makna kata “malu atau harga diri”, “kepedulian”,

atau “usaha yang kuat”. Dalam kajian kebahasaan dapat bermakna “marwah” untuk kata “*siri*”, dan “*pacce*” lebih mendekati kata “sanggup bertanggung jawab, pantang mengundurkan diri, dan pengabdian”.

Melalui pendekatan seluruh warga sekolah memaknai setiap tindakan yang mereka lakukan merupakan bentuk kesadaran terhadap pentingnya kesehatan bagi badan dan kebersihan lingkungan sekolah. Program ini sejatinya dapat diwujudkan dengan cara saling mengingatkan, berusaha, sekaligus bentuk pengabdian dalam bidang pendidikan dan kesehatan.

Secara konteks mikro dalam lingkungan sekolah, program ini merupakan bentuk komitmen untuk melahirkan sekolah yang warganya sadar akan pentingnya kebersihan dan kesehatan badan. Dalam konteks ini, maka setiap warga sekolah akan menerima ketika diingatkan pada tanggung jawab mereka untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Di saat yang bersamaan, warga sekolah ini juga malu ketika lingkungan sekitarnya dalam kondisi kotor dan banyak sampah.

Pada hakikatnya, implementasi program Tri Pekasi atau tiga jenis kepedulian warga sekolah ini dilaksanakan melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Kepala sekolah dan pengawas melakukan identifikasi kebutuhan kesehatan warga sekolah terutama siswa melalui observasi dan survei awal tentang kesehatan warga sekolah.
- b. Kepala sekolah membentuk tim kesehatan sekolah yang terdiri dari pengelola UKS, wakil kepala sekolah (wakasek) bidang kesiswaan, guru olahraga, BK, PMR, unsur



OSIS dan MPK, serta orangtua siswa dari unsur komite sekolah. Tim yang dibentuk diharapkan sebagai penggerak untuk memaksimalkan program sekolah sehat.

- c. Hasil identifikasi kemudian dibuat menjadi rencana program sekolah sehat yang meliputi bentuk kegiatan, target yang akan dicapai, dan pembiayaan yang dibutuhkan.
- d. Melaksanakan sosialisasi Tri Pekasi kepada warga sekolah, sekaligus memastikan kesiapan sekolah untuk melaksanakan program tersebut. Selain itu, tim kesehatan sekolah melaksanakan kampanye kepada warga sekolah tentang cara mewujudkan sekolah sehat.
- e. Secara aktif mengampanyekan kesehatan untuk meningkatkan kesadaran warga sekolah tentang pentingnya gaya hidup sehat. Sekolah melakukan layanan kesehatan sekolah, pemeriksaan kesehatan gratis.
- f. Kepala sekolah, wakasek kesiswaan, dan humas serta tim Tri Pekasi merancang instrumen untuk memaksimalkan pelaksanaan dan mengevaluasi tindakan yang akan dan sudah dilakukan.
- g. Pelaksanaan evaluasi dan perbaikan dalam pengimplementasian Tri Pekasi. Dalam hal ini pengawas sekolah melakukan pantauan dalam proses tersebut. Kepala sekolah memantau perilaku guru, pegawai, dan siswa. Demikian pula setiap siswa perlu saling peduli terhadap sesama temannya.
- h. Kepala sekolah melakukan pemantauan

secara berkesinambungan. Selain itu, juga dilakukan monitoring dan evaluasi yang dilakukan oleh pengawas sekolah secara berkala. Dalam hal ini, proses pembinaan bisa dalam bentuk supervisi klinis. Tim mendokumentasikan semua kegiatan program kesehatan sekolah dan data kesehatan warga sekolah.

- i. Sekolah menjalin kemitraan dengan pihak luar, yakni dengan dinas kesehatan setempat dan puskesmas dalam rangka untuk mendukung program sekolah sehat.
- j. Akhir tahun pembelajaran dilaksanakan evaluasi tentang pelaksanaan Tri Pekasi. Hal yang dievaluasi yang berkaitan dengan kebersihan dan kesehatan makanan, kegiatan olahraga, dan kebersihan lingkungan sekolah.

Hasil Pelaksanaan Tri Pekasi

Berdasarkan pelaksanaan program Tri Pekasi di SMAN 1 Bantaeng, dapat dikemukakan beberapa hasil, terutama berkaitan dengan tiga aspek, yaitu siswa peduli makan makanan sehat dan bergizi, siswa peduli olahraga, dan siswa peduli kebersihan:

1. Siswa Peduli Makan Makanan Sehat dan Bergizi

SMAN 1 Bantaeng sudah memasifkan sosialisasi tentang pentingnya makanan bergizi, bersih, dan sehat. Sosialisasi yang diberikan kepada warga sekolah, khususnya terkait jenis-jenis makanan dan dampak yang ditimbulkan. Sekaligus memberikan pengetahuan tentang makanan yang sehat

dan baik untuk kesehatan. Dengan adanya sosialisasi ini, diharapkan para siswa mampu memahami pentingnya menghindari makanan olahan tinggi gula, garam, dan bahan pengawet tambahan.

Melalui sosialisasi juga, siswa mendapatkan pemahaman dan pengetahuan tentang makanan yang dibuat sendiri di rumah yang tentu akan lebih sehat, segar, dan lebih bergizi. Selain itu, terwujud pemahaman yang baik bahwa pola makan dan makanan sehat dapat memengaruhi tubuh, daya berpikir, dan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Sosialisasi yang terkait makanan sehat dan bergizi ini mendapatkan respons baik, khususnya dari siswa. Sosialisasi yang dilakukan membuat warga sekolah mulai membiasakan mengonsumsi makanan buatan sendiri, yang sudah diketahui kandungan nutrisinya.

Kepedulian warga sekolah terhadap makanan sehat juga terlihat dari kesadaran mereka untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan garam. Selain itu, melalui program Tri Pekasi, sekolah juga mewajibkan warga sekolah untuk membawa tumbler ke sekolah. Tujuannya untuk membiasakan para siswa meminum air yang dibawa sendiri sekaligus dapat mengurangi sampah plastik di sekolah.

2. Siswa Peduli Olahraga

Pelaksanaan Tri Pekasi dilakukan pula dengan kegiatan olahraga di sekolah. Proses kegiatan olahraga di sekolah dilakukan sebagai bentuk kesadaran akan pentingnya olahraga dalam kehidupan para

warga sekolah. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di SMAN 1 Bantaeng sudah cukup memadai, misalnya tersedia lapangan basket, takraw, voli, bola mini, kegiatan atletik, lapangan bulutangkis, dan tenis meja.

Selain itu, kegiatan olahraga rutin yang setiap pekan dilaksanakan adalah senam sehat pada hari Jumat. Guru mata pelajaran PJOK yang dimaksimalkan dalam kegiatan ini. Selain itu, disosialisasikan bagi warga sekolah agar menggunakan sepeda ke sekolah, khususnya yang tempat tinggalnya berada dalam radius yang tidak terlalu jauh dari sekolah.

Berkat program ini pula, dapat mengantarkan beberapa siswa meraih prestasi dalam beberapa cabang olahraga, misalnya pencak silat, futsal, tenis meja, basket, dan bulu tangkis.

3. Siswa Peduli Kebersihan Sekolah

Kebersihan sekolah dapat dilihat dari kondisi lingkungan. Kebersihan di luar ruangan meliputi teras gedung sekolah,

“Kepedulian warga sekolah terhadap makanan sehat juga terlihat dari kesadaran mereka untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan garam.”

halaman sekolah, kebersihan toilet sekolah, saluran air, dan taman sekolah. Sedangkan kebersihan di dalam ruangan sekolah dapat terlihat dari ruang kelas, ruang kepala sekolah dan guru, ruang tata usaha, ruang perpustakaan, laboratorium, ruang tempat ibadah, ruang pertemuan, ruang sanggar seni, dan ruang OSIS.

Bentuk kepedulian yang dimasifkan berkaitan dengan kebersihan sekolah dilakukan dalam bentuk budaya *siri' na pacce*. Adapun program tersebut yaitu: malu membuang sampah di sembarang tempat, malu membiarkan sampah yang dilihatnya, menegur teman yang tidak membuang sampah di tempatnya, memberikan apresiasi kepada warga sekolah yang aktif berpartisipasi dalam kebersihan sekolah, peduli dengan tempat sampah yang tidak berada pada posisi yang sebenarnya, dan program peduli satu siswa satu sampah plastik saat pulang sekolah.

Keenam program di atas memengaruhi sikap dan perilaku siswa untuk peduli terhadap kebersihan sekolah. Implementasi program tersebut mencerminkan kesadaran para siswa terhadap kesehatan, lingkungan, dan tanggung jawab sosial. Pembiasaan tersebut merupakan bentuk edukasi bagi diri siswa dan diharapkan dapat memberi inspirasi bagi orang lain. Siswa di lingkungannya dapat terlahir untuk menjadi agen perubahan dalam menjaga lingkungan untuk tetap bersih dan sehat.

Komitmen Bersama

Mewujudkan sekolah sehat dengan penerapan Tri Pekasi memerlukan kerja

sama dan komitmen dari seluruh warga sekolah, termasuk pihak luar sekolah sekolah. Mengintegrasikan program dengan kearifan lokal terbukti dapat melahirkan dan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan kesejahteraan seluruh warga sekolah.

Pengembangan Sekolah Sehat di SMAN 1 Bantaeng merupakan ikhtiar seluruh warga sekolah untuk menanamkan, menumbuhkan, dan mengembangkan prinsip hidup sehat ke dalam kehidupan sehari-hari. ■

Penulis

JIHAD TALIB, S.PD., M.HUM., lahir di Bulukumba. S1 Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia FKIP Universitas Tadulako Palu (2003), Pascasarjana S2 Universitas Hasanuddin (2006). Saat ini berprofesi sebagai guru Bahasa Indonesia di SMA Negeri 1 Bantaeng, editor buku Penerbit Media Sains Indonesia, dan alumni Guru Penggerak Angkatan 7 Kabupaten Bantaeng. Berbagai kegiatan ilmiah telah diikuti. Di antaranya PIRN X LIPI di Jombang Jatim (2011), PIRN XII LIPI di Boyolali Jateng (LIPI Cibinong (2016). Tim Pereview Modul Pengembangan Karier Guru oleh P4TK Bahasa Kemendikbud Depok Jawa Barat (2017).

Diklat Karya Ilmiah (artikel) dan Teknik Presentasi artikel di PUSBINDIKLAT LIPI. Buku yang diterbitkan diantaranya antologi cerpen "Sekuntum Edelweis", "*E-Learning Quipper School* dalam Pembelajaran Berbasis Teks", Dosen Merdeka: Peran, Tantangan, Strategi, Transformasi dan Inovasi Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka, Bahasa Indonesia (Tata Tulis dan Komunikasi Ilmiah), Pembelajaran Sastra Berbasis Kearifan Lokal, Strategi Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia yang Kreatif dan Menarik, Berbagai tulisan opini, dan artikel ilmiah telah dihasilkan dan dimuat pada beberapa prosiding nasional dan internasional, jurnal ilmiah terindeks Sinta dan Scopus.

Sekretaris MGMP SMA Bahasa Indonesia Kabupaten Bantaeng (2021-2024) dan sekretaris Bidang Lembaga Seni Budaya dan Olahraga (LSBO) Pimpinan Daerah Muhammadiyah Bulukumba (2019-2023). Email Penulis: talibjihad33@gmail.com ■



“SIKAP P3”

Kunci Transformasi Sekolah Sehat

**Publikasi, Pembiasaan, dan Pembiasaan.
Publikasi, pembiasaan, serta pembiasaan,
menjadi bagian dari strategi pengawasan dalam
pelaksanaan transformasi Sekolah Sehat di SMA
Negeri 2 Magelang.**



Sekolah adalah rumah kedua bagi anak. Setiap hari, selama kurang lebih sembilan jam, mereka beraktivitas di sekolah. Memberi pendampingan dan membentuk perilaku sehat harus menjadi prioritas bila ingin mencetak Generasi Emas Indonesia.

Program Sekolah Sehat menjadi langkah strategis untuk mencetak Generasi Emas Indonesia. Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi terus menggaungkan Kampanye Sekolah Sehat (KSS). Namun, tak semua sekolah mau mendengar seruan ini.

Ada beragam alasan mereka mengabaikan KSS. Fakta juga menunjukkan, masih banyak sekolah yang belum mampu melaksanakan Program Sekolah Sehat secara optimal. Dalam kondisi inilah, peran pengawas sekolah melalui pendampingan pelaksanaan Program Sekolah Sehat menjadi sangat penting.

Salah satu strategi yang bisa digunakan untuk memperkuat peran pengawas dalam KSS adalah strategi 'SIKAP P3'. Strategi ini merupakan akronim dari Sepakati, Identifikasi, Kontekstualisasi, Aksi, dan Publikasi, Pembiasaan, Pembiasaan.

Dengan menerapkan strategi ini, pengawas dapat melakukan pendampingan pada sekolah dalam menjalankan program Sekolah Sehat sesuai regulasi yang berlaku.

Dalam memberikan pendampingan, pengawas memberikan bimbingan, pembinaan, dan pantauan terhadap sekolah. Apa yang dilakukan oleh Pengawas sudah sesuai amanat Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 1 Tahun 2023 tentang Jabatan Fungsional bahwa tugas pengawas sekolah mencakupi empat aspek, yakni penyusunan program kerja, pendampingan sekolah dalam perencanaan program, pendampingan dalam pelaksanaan program, dan pelaporan kinerja. Dalam melaksanakan tugasnya tersebut, akan lebih baik jika pengawas memiliki seni atau strategi sehingga dapat melakukan pembinaan sesuai karakteristik sekolah binaan.

Upaya pendampingan tersebut juga sesuai Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Nomor 4447/C/HK.04.01/2023 tentang

Kampanye Sekolah Sehat, merupakan upaya bersama-sama dan terus-menerus dengan melibatkan seluruh pemangku kepentingan lintas kementerian dan lembaga.

Kampanye Sekolah Sehat ini diharapkan menjadi gerakan yang masif, besar, dan berkelanjutan, serta fokus di satuan pendidikan.

Pendampingan Pengawas terhadap pelaksanaan Kampanye Sekolah Sehat dilakukan melalui penerapan SIKAP. Adapun tahapannya sebagai berikut:

SEPAKATI

Sekolah sebagai salah satu lembaga pendidikan menjadi institusi yang strategis dalam pembentukan karakter generasi muda Indonesia. Maka, menjadi wajar jika lembaga pemerintah lainnya memandang sekolah sebagai wadah yang tepat untuk menabur benih-benih kebaikan. Maka, beberapa instansi pemerintah menawarkan program-programnya kepada sekolah.

Ada beragam program yang ditawarkan ke sekolah, di antaranya Sekolah Siaga Kependudukan, Sekolah Ramah Anak, Sekolah Pelopor Gerakan Revolusi Mental, Program ROOTS (Sekolah Anti Perundungan), Program Ketahanan Pangan di Sekolah, Sekolah Adiwiyata, dan Gerakan Sekolah Menyenangkan.

Meskipun semua program yang ditawarkan memiliki tujuan yang baik. Namun, nyatanya tak semua program tersebut dapat diterapkan oleh sekolah. Karena berbagai alasan, Sekolah pada akhirnya harus memilih salah satunya.

Ketika sekolah harus memilih program apa yang akan dijalankan, maka sebaiknya



Gambar 1. Urutan Teknik SIKAP dalam pendampingan di SMA N 2 Magelang sebagai Sekolah Sehat.

sekolah harus melakukan analisis terhadap program-program yang akan dipilih. Sekolah bersama pengawas dan pemangku kebijakan sepakat untuk memilih Program Sekolah Sehat.

Ada beberapa hal yang menjadi pertimbangan memilih program Sekolah Sehat; sejalan dengan visi dan misi sekolah, tersedianya SDM, pembiasaan hidup sehat, kegiatan dalam program Sekolah Sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, terdapat pendampingan dari institusi lain, seperti puskesmas dan dinas kesehatan akan berdampak pada siswa.

IDENTIFIKASI

Pada tahap ini sekolah melakukan pendataan terkait kegiatan yang akan dilaksanakan dalam Kampanye Sekolah Sehat. Tahap identifikasi ini dilakukan dengan cara mencermati regulasi pelaksanaan Sekolah Sehat, mendata kegiatan KSS, dan memilih kegiatan yang dapat dilaksanakan di sekolah. Hasil identifikasi yang dilakukan di SMAN 2 Magelang, menunjukkan bahwa Kampanye Sekolah Sehat mencakup dua

unsur pokok, yakni Kampanye Sehat Bergizi, dan Kampanye Sehat Fisik.

Unsur yang pertama menyoar pada empat kegiatan, yaitu peningkatan pemahaman gizi seimbang atau isi piringku; Pembiasaan makan dan minum dengan gizi seimbang, termasuk minum air putih, makan buah, dan makan sayur setiap hari; Menghindari/meminimalisasi konsumsi makanan cepat saji, makanan/minuman yang mengandung pemanis dan pengawet, kurang serat, serta tinggi gula, garam, serta lemak; dan Pembinaan Kantin Sehat.

Adapun kegiatan Kampanye Sehat Fisik, mencakup enam kegiatan, diantaranya senam kesegaran jasmani minimal seminggu sekali; Peregangan pada pergantian jam pelajaran; Optimalisasi lompat, lari, lempar, dan loncat melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional; Optimalisasi intrakurikuler dan

ekstrakurikuler pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; pembiasaan jalan kaki; dan Tes Kebugaran Siswa Indonesia.

KONTEKSTUALISASI

Hasil identifikasi terhadap jenis kegiatan KSS ternyata menunjukkan hampir semua kegiatan dapat dilaksanakan di SMAN 2 Magelang. Namun, harus dikontekstualisasi (selaraskan) dengan kegiatan lain yang sudah menjadi budaya positif di sekolah. Ada dua tujuan dari kontekstualisasi ini, pertama untuk memodifikasi kegiatan sesuai karakteristik sekolah, dan kedua untuk mengatur jadwal kegiatan agar selaras dengan kegiatan lain. Hasil kontekstualisasi kegiatan KSS di SMAN 2 Magelang dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Dari tabel tersebut tampak bahwa semua kegiatan dalam KSS dapat dilakukan di SMAN

Tabel 1. Tabel Hasil kontekstualisasi kegiatan KSS di SMA Negeri 2 Magelang

NO	PROGRAM KSS	KONTEKSTUALISASI DI SMAN 2 MAGELANG	
		Bentuk Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
SEHAT BERGIZI			
1	Peningkatan pemahaman gizi seimbang atau isi piringku.	Makan pagi bersama dengan membawa bekal dari rumah	Jumat ke-2 setiap bulan
2	Pembiasaan makan dan minum dengan gizi seimbang, termasuk minum air putih, makan buah, dan makan sayur setiap hari.	Membawa tumbler berisi air putih dari rumah untuk memenuhi kebutuhan minum selama di sekolah	Setiap hari
3	Menghindari/meminimalisasi konsumsi makanan cepat saji; makanan/ minuman yang berpemanis, pengawet, kurang serat; serta tinggi gula, garam, dan lemak.	<ul style="list-style-type: none"> Menyarankan kepada peserta didik untuk membawa bekal makanan dari rumah Memantau kantin sekolah untuk menyediakan makanan sehat 	Setiap hari
4	Pembinaan Kantin Sehat.	Pemantauan terhadap: kebersihan kantin, jenis dan mutu jajanan, peralatan makan yang ada di kantin	Setiap hari

NO	PROGRAM KSS	KONTEKSTUALISASI DI SMAN 2 MAGELANG	
		Bentuk Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
SEHAT FISIK			
1	Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani (minimal seminggu sekali).	Senam bersama warga sekolah (KS, Guru, Murid, dan karyawan)	Jumat ke-2 setiap bulan
2	Gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran.	Dilakukan peregangan setiap pergantian pelajaran	Setiap hari
3	Optimalisasi 4L (Lompat, Lari, Lempar, Loncat) melalui permainan rakyat dan olahraga tradisional.	Melakukan permainan tradisional: Gobak sodor, kasti, dan egrang	<ul style="list-style-type: none"> • Gelar Karya P5 pada tema 'Kearifan Lokal'. • Menjelang perayaan 17 Agustus.
4	Optimalisasi intrakurikuler dan ekstrakurikuler Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjas-orkes).	<ul style="list-style-type: none"> • Memanfaatkan jam olah raga untuk melakukan kebugaran jasmani • Memanfaatkan ekstrakurikuler basket, sepak bola, voli, paskibra, dan futsal untuk berolah raga. 	Sesuai jadwal Pelajaran olah raga dan jadwal ekstrakurikuler
5	Pembiasaan jalan kaki.	<ul style="list-style-type: none"> • Kebiasaan jalan sehat yang sudah menjadi budaya positif di sekolah • Anjuran untuk jalan kaki ke sekolah untuk siswa yang rumahnya terjangkau. 	Jumat ke-1 setiap bulan
6	Pelaksanaan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI).	Dilakukan oleh guru olah raga	

2 Magelang dengan sedikit modifikasi sesuai karakteristik sekolah, SDM yang ada, serta sarana dan prasarana yang tersedia.

AKSI

Aksi adalah tahapan pelaksanaan program-program yang sudah diidentifikasi dan dikontekstualisasi. Pada tahap ini, Pengawas melakukan pendampingan untuk memastikan bagaimana sekolah mengimplementasikan Kampanye Sekolah Sehat. Hasil pendampingan menunjukkan, sekolah telah melakukan beberapa aksi, di antaranya:

1. Peregangan Saat Pergantian Pelajaran

Duduk berjam-jam selama pembelajaran

berlangsung akan menyebabkan kelelahan, kebosanan, dan kejenuhan. Mungkin, beberapa guru sudah mencoba untuk membuat kelas menjadi lebih ceria, namun belum tentu semua peserta didik dapat merasakannya. Untuk penyegaran, perlu dilakukan peregangan di akhir pembelajaran. Peregangan ini bermanfaat untuk mengurangi kejenuhan dan kelelahan saat belajar, memaksimalkan peredaran darah dan suplai oksigen, menjaga kelenturan otot, menurunkan ketegangan pikir, dan meningkatkan konsentrasi.

Kegiatan peregangan setelah pergantian jam pelajaran, sudah menjadi tradisi di SMAN 2 Magelang. Kegiatan ini diperkenalkan

sejak MPLS untuk peserta didik baru agar mereka mengerti bahwa kegiatan seperti itu akan sering mereka lakukan di akhir pembelajaran.

2. Makan Pagi Bersama

Aksi Kampanye Sekolah Sehat berikutnya adalah makan pagi bersama. Aksi ini biasa dilaksanakan setiap Jumat ke-2 di setiap bulan. Pelaksanannya berdasarkan kesepakatan berikut:

- Setiap peserta didik membawa bekal makan dari rumah
- Menu sarapan pagi tidak boleh mengandung lauk yang berupa makanan cepat saji (misalnya: frozen food)
- Menu sarapan pagi memenuhi komposisi 4 sehat lima sempurna.
- Siswa membawa wadah yang tidak sekali pakai dan tidak menimbulkan sampah
- Makan pagi bersama dilakukan setelah senam.

Ketentuan tersebut merupakan hasil kesepakatan antara siswa dengan sekolah melalui wali kelas masing-masing.

3. Senam Bersama

Di Jumat ke-2 setiap bulan, SMAN 2 Magelang mengagendakan senam bersama. Kegiatan ini bertujuan untuk merawat kebugaran jasmani warga sekolah. Senam ini wajib diikuti oleh siswa, guru, kepala sekolah, dan karyawan. Agar tidak membosankan, sekolah mengundang pelatih senam yang berbeda setiap bulannya.

4. Jalan Sehat

Aksi Kampanye Sekolah Sehat berikutnya adalah jalan sehat. Kegiatan ini rutin dilaksanakan pada Jumat ke-1 setiap bulan. Pada kegiatan ini, semua siswa didampingi wali kelas masing-masing



▲ Pengawas mendampingi Tim KSS dalam identifikasi dan kontekstualisasi program.



▲ Peserta didik baru diperkenalkan aktivitas peregangan, saat mengikuti kegiatan MPLS.



▲ Program Sarapan Bersama setelah senam.



▲ Siswa SMA Magelang mengikuti kegiatan jalan sehat yang dilaksanakan setiap minggu.

berjalan menyusuri jalan di Kota Magelang. Kegiatan ini selain membiasakan warga sekolah melakukan aktivitas fisik, juga menjadi ajang promosi sekolah. Pada saat jalan sehat tersebut, sekolah memberi kesempatan kepada masyarakat untuk lebih mengenal SMAN 2 Magelang. Selain itu, bagi siswa, kegiatan ini juga bermanfaat untuk lebih mendekatkan mereka kepada masyarakat dan lingkungannya.

5. Kebersihan Lingkungan Sekolah

Kebersihan lingkungan menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesehatan. Karena alasan inilah, SMAN 2 Magelang mengagendakan aksi kebersihan lingkungan secara massal, setiap Jumat ke-3 setiap bulan. Namun, aksi bersih-bersih ini dilakukan setiap hari dengan mengoptimalkan piket kelas. Selain itu juga pemeliharaan lingkungan dilakukan oleh pesuruh sekolah dibantu oleh warga sekolah yang lain.

6. Permainan Tradisional

Kegiatan lari, lompat, loncat, dan lempar (4) menjadi bagian dari aksi Kampanye Sekolah Sehat yang dijalankan di SMAN2 Magelang. Aksi ini dioptimalkan melalui permainan tradisional. Meskipun belum membuat agenda rutin, SMAN 2 Magelang mewadahi kegiatan ini.

7. Optimalisasi Pelajaran Olahraga Kesehatan

Pendidikan kesegaran jasmani untuk menunjang Kesehatan fisik siswa juga dilakukan melalui pelajaran olahraga. Tentu



▲ Kegiatan pembersihan lingkungan di SMA N 2 Magelang.



▲ Permainan Tradisional balap bakiak dan egrang, adalah aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh siswa SMAN 2 Magelang.



▲ Aktivitas fisik melalui kegiatan olahraga.

saja ini dilaksanakan sesuai jadwal di kelas masing-masing. Dengan perpaduan berbagai macam gerak dan permainan, pelajaran olah raga akan menjadi media yang bagus untuk membentuk sikap hidup sehat.

1. Publikasi/Pembiasaan/Pembiasan

a. Publikasi

Sekolah Sehat adalah sebuah gerakan atau kampanye. Oleh karenanya, berbagai aktivitas KSS ini perlu dipublikasikan agar diketahui oleh masyarakat umum. Dengan adanya publikasi ini, diharapkan dapat menginspirasi dan mengedukasi masyarakat. Untuk keperluan publikasi ini, SMAN 2 Magelang memanfaatkan beberapa media social, seperti laman, Instagram, Facebook. Selain akun dan laman resmi tersebut, publikasi juga dilakukan melalui stori/status WhatsAps warga sekolah.

b. Pembiasaan (Habitiasi)

Tujuan Kampanye Sekolah Sehat ini adalah untuk membentuk perilaku hidup sehat warga sekolah. Perilaku hidup sehat yang dibiasakan di sekolah ini diharapkan menjadi kebiasaan sehari-hari baik di sekolah maupun di luar sekolah.

Untuk memberikan semangat kepada warga sekolah agar terbiasa dengan budaya hidup sehat, sekolah mengupayakan ada Branding Sekolah Sehat dan Mars SMADA Sehat sebagai penyemangat siswa dalam membiasakan penerapan pola hidup sehat.

c. Pembiasan (Desiminasi)

Praktik baik harus ditularkan. Semangat inilah yang mendasari SMAN 2 Magelang untuk melakukan pembiasan (diseminasi) KSS dengan sekolah lain di Kota Magelang. Pembiasan ini



▲ Teks Mars SMADA SEHAT dan Slogan SMADA SEHAT.

terlaksana pada 1 Agustus 2023 di ruang pertemuan SMAN 2 Magelang.

2. Konsisten dan Ajek

Pendampingan Pengawas membantu sekolah dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pelaksanaan program Kampanye Sekolah Sehat. Pendampingan ini akan lebih baik jika menggunakan pola atau teknik tertentu. Penerapan sebuah teknik dalam pendampingan akan bersifat konsisten dan ajek. Teknik SIKAP P3 diharapkan mampu menjadi alternatif pola pendampingan bagi kepala sekolah. Teknik ini memiliki tahapan pendampingan yang runtut sehingga akan mudah diimplementasikan.

Untuk hasil terbaik dalam implementasi Teknik SIKAP P3 ini ada dua hal yang perlu diperhatikan. Pertama, Pengawas dan Kepala Sekolah harus memahami visi sekolah. Sebab, semua program dan kegiatan sekolah seharusnya memang bermuara pada pencapaian visi dan misi

sekolah. Kedua, Pengawas harus mengajak Kepala Sekolah mencermati RKAS yang telah disusun. Hal ini penting agar kegiatan-kegiatan yang terkait Program Sekolah Sehat dapat diakomodasi pembiayaannya sesuai alokasi dana. ■



▲ Desiminasi Kampanye Sekolah Sehat kepada MKSS SMA se-Kota Magelang.

Penulis

PUJI HANDAYANI, lahir di Magelang, 25 Mei 1968. Pengawas SMA di Cabang Dinas Pendidikan Wilayah VIII Jawa Tengah. Menempuh pendidikan S1 di FPBS IKIP Semarang (1993) dan menyelesaikan S2 pada Prodi Linguistik Terapan UNY (2014). Menulis beberapa artikel pendidikan di SKH Kedaulatan Rakyat sejak 2014. Pengalaman menulis ditempa di berbagai kompetisi. Esai berjudul "Belajar Nilai-Nilai Profetik dari 'Mata yang Enak Dipandang' karya Ahmad Tohari" berhasil menjadi juara 2 Lomba Esai Guru yang diselenggarakan oleh Balai Bahasa Jawa Tengah (2018). Di tahun yang sama, cerpen berjudul "Gadis Blok C 22" memenangi Lomba Menulis Cerpen yang diselenggarakan PGRI Jawa Tengah. Sebelumnya, artikel "Saatnya Wayang Masuk Kurikulum Sekolah" menjadi juara 1 Lomba Esai Nasional. Selain Esai, Penelitian Tindakan Kelas bertajuk "Penerampilan Menulis dengan Judul Lagu sebagai *Outline*" menjadi juara 1 Lomba Karya Ilmiah Inovatif di Disdikbud Jawa Tengah. Tulisan lainnya memenangi lomba Teaching Grant, Lomba Mengulas Sastra, Lomba Artikel Opini, dan Lomba Penulisan Best Practice.

Buku "Perempuan Sunyi" menjadi nomine Tunggal Anugerah Prasadatama sebagai Kumpulan Cerpen Terbaik versi Balai Bahasa Jawa Tengah (2018). Buku lainnya, "Keragaman yang Mempersatukan" (2016) dan "Mengelola Keberagaman di Sekolah" (2015) ditulis bersama dengan CRCS UGM. "Negeriku Kaya Budaya" menjadi buku Kumpulan Pantun pertama yang ditulis (2012), sedangkan "Menyemai Asa di Kaki Merapi" buku cerita yang pernah menjadi nomine di Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2012).

Kesibukan lain Penerima Nugra Jasadarma Pustaloka (2019) untuk kategori Penggiat Literasi Sekolah ini adalah sebagai Instruktur Nasional Program Guru Penggerak dan Fasilitator Guru Penggerak. Bergabung sebagai Pengurus PGRI Kab. Magelang bidang Penelitian dan Pengembangan. ■



Habitus Manusia Sehat, Kunci Transformasi SMA Sehat

Transformasi menjadi Sekolah Sehat bukan semata bangunan dan lingkungan fisik, melainkan juga karakteristik, situasi, kondisi, pola interaksi, atmosfer maupun budaya yang memberikan kenyamanan psikologis dan sosial bagi peserta didik. Artinya, kesehatan di sekolah haruslah menjadi sebuah habitus.



Kekayaan sejati yang melebihi emas adalah kesehatan. Kalimat yang disampaikan oleh Mahatma Gandhi, tokoh besar dari India itu tidak dapat dibantah. Sehat merupakan kondisi ideal yang diharapkan oleh setiap manusia. Definisi sehat, menurut *World Health Organization (WHO)*, sehat dinyatakan sebagai keadaan sempurna secara fisik, mental, dan sosial, serta tidak hanya terbebas dari penyakit dan kecacatan. Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, menyebutkan, sehat merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial, yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.

Mengacu pada definisi tersebut, maka sehat tidak hanya dimaknai sebagai kondisi fisik, tetapi juga meliputi aspek mental atau psikologis dan aspek sosial. Jika diterjemahkan, maka yang dimaksud sehat fisik adalah kondisi tubuh seseorang yang berada dalam keadaan bebas dari penyakit. Sehat psikologis meliputi rasa nyaman dan bahagia dalam menjalani kehidupan sehari-hari tanpa rasa takut atau tertekan, sehingga mampu menerima keberadaan diri sendiri serta orang lain. Kemudian sehat sosial adalah kondisi dimana seseorang mampu beradaptasi dan berinteraksi secara baik dengan orang lain tanpa melihat latar belakang sosialnya.

Dalam konteks pendidikan jenjang SMA, yang dimaksud sehat adalah kondisi ideal yang dibutuhkan bagi keberhasilan proses belajar peserta didik. Merujuk pada tahap perkembangan remaja menurut Thornburg, maka mayoritas peserta didik SMA berada pada kategori remaja pertengahan usia 15-17 tahun (Dariyo, 2004). Pada tahapan ini, remaja menghadapi kompleksitas dalam proses pencarian jati diri, sehingga kemudian kesehatan juga menjadi tantangan tersendiri.

Tantangan tersebut bukan sekadar asumsi, melainkan sebuah realitas empiris. Beberapa data yang dirilis oleh berbagai sumber memperlihatkan banyaknya tantangan yang dihadapi kaum remaja untuk menjadi sehat. Dalam aspek sehat fisik misalnya, ada beberapa hal yang dapat mengindikasikan tantangan

tersebut. Data Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, pada 2022 jumlah remaja usia SMA yang merokok mencapai 8,92 persen dari keseluruhan populasi kelasnya.

Sementara itu, data dari Kemenkes RI juga menunjukkan adanya kenaikan prevalensi atau faktor risiko diabetes dan obesitas pada anak usia 13-18 tahun. Kemudian pada aspek sehat mental atau psikologis, laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja di Indonesia berusia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental. Fenomena tersebut terkait juga dengan aspek sehat sosial, yaitu adanya permasalahan remaja, yang terkait dengan aktivitas media sosial, problematika keluarga, maupun permasalahan dalam relasi sosial (*relationship, dating, bullying, dll*).

Berbagai realitas tantangan kesehatan remaja tersebut menunjukkan betapa penting dan mendesaknya sekolah, terutama SMA, untuk menjawab tantangan tersebut. Peran sekolah untuk mewujudkan sehat fisik, psikologis, dan sosial bagi para peserta didik adalah sebuah keniscayaan. Di sekolah, peserta didik sebagai remaja tidak hanya belajar materi pelajaran semata, namun juga kehidupan. Hal itu terjadi karena peserta didik juga berinteraksi, beradaptasi, dan mengembangkan dirinya dalam lingkup sosial. Oleh karenanya, sekolah perlu menjadi ruang di mana peserta didik dapat hidup sehat secara utuh. Dengan kata lain, ruang sehat sekolah itu tidak hanya berupa fisik, namun juga psikologis dan sosial.



▲ Suasana pembelajaran di SMA Kristen 1 Salatiga.

Dinamika Kesehatan Siswa SMA Kristen 1 Salatiga

Tantangan untuk mewujudkan remaja usia SMA yang sehat dihadapi oleh seluruh sekolah di Indonesia, baik negeri maupun swasta. Sekolah negeri dan swasta tentunya memiliki karakteristik yang berbeda, namun dalam konteks tantangan kesehatan remaja, apa yang dibutuhkan keduanya adalah sama.

Hal ini juga dialami pula oleh SMA Kristen 1 Salatiga. SMA swasta yang berdiri pada 1 Juni 1951, ini menjadi tempat belajar peserta didik dengan karakteristik yang sangat beragam, baik etnis, agama, maupun sosial ekonomi.

Kondisi ini menjadi salah satu penyebab SMA tertua di Kota Salatiga ini harus bekerja ekstra keras untuk menangani beragam persoalan terkait kesehatan warga sekolahnya. Hal ini sejalan dengan yang

disampaikan Blum (1980), menurutnya derajat dan perilaku kesehatan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh latar belakang sosial budayanya.

Karakteristik yang beragam tersebut tentunya berpengaruh terhadap dinamika kesehatan peserta didik yang ada di SMA Kristen 1 Salatiga. Ada peserta didik yang sudah memiliki kesadaran dan tanggung jawab dalam menjaga kesehatan dirinya. Namun ada pula peserta didik yang masih abai. Sementara di sisi lain ada peserta didik yang cenderung kurang memahami pentingnya kesehatan fisik, psikologis, dan sosial.

Secara umum, dalam konteks sehat fisik peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga juga menghadapi tantangan kesehatan sebagaimana dialami oleh remaja kini, yakni terkait dengan kebugaran fisik, anemia, maupun ancaman diabetes dan obesitas. Sedangkan dalam konteks sehat psikologis, tantangan yang dihadapi banyak bersinggungan dengan konsep diri, tekanan dari lingkungan, juga permasalahan dalam keluarga. Sementara dalam konteks sehat sosial, peserta didik di SMA Kristen 1 Salatiga banyak menghadapi tantangan dalam relasi sosial antarteman, dengan lawan jenis, serta relasi media sosial.

Dinamika peserta didik dalam menghadapi tantangan kesehatan tersebut disadari oleh sekolah sebagai sesuatu yang penting dan utama. Peserta didik akan dapat menguasai kompetensi dan belajar dengan baik apabila seluruh aspek kesehatannya dalam kondisi baik. Maka kemudian sekolah melakukan ikhtiar untuk menjadikan SMA

Kristen 1 Salatiga sebagai SMA yang sehat bagi para peserta didik.

Ikhtiar tersebut tidak hanya diwujudkan dalam hal sarana prasarana kesehatan, tetapi juga difokuskan pada bagaimana membangun kehidupan yang sehat di sekolah. Sekolah memiliki tujuan bahwa transformasi SMA Kristen 1 Salatiga sebagai sekolah sehat tidak semata bangunan atau lingkungan fisiknya, namun juga karakteristik, situasi, kondisi, pola interaksi, atmosfer, maupun budaya yang memberikan kenyamanan psikologis dan sosial bagi peserta didik. Artinya, kesehatan di sekolah haruslah menjadi sebuah habitus.

Habitus Manusia Sehat

Habitus adalah konsep yang dikemukakan oleh tokoh sosiologi terkemuka asal Perancis, Pierre Bourdieu. Secara filosofis, habitus meliputi keseluruhan struktur mental dan kognitif yang berhubungan dengan dunia sosial (Ritzer & Goodman, 2010). Sederhananya, habitus adalah karakteristik utuh seorang individu yang merupakan hasil dari proses internalisasi nilai-nilai dan hubungan timbal balik dalam masyarakat. Artinya, ketika sesuatu menjadi persepsi, pola pikir, perilaku, nilai-nilai, disposisi, gaya hidup, harapan, serta standar ideal bagi seorang individu, maka itulah yang disebut dengan habitus (Martono, 2012).

Habitus bukan sekadar watak, perilaku, ataupun kebiasaan, melainkan keseluruhan dari esensi keberadaan seseorang. Habitus menjadi paradigma yang memandu arah, nilai yang dipedomani, persepsi dalam memandang sesuatu, dan diwujudkan dalam



▲ Sekolah menyediakan fasilitas cuci tangan untuk membiasakan warga sekolah menjaga kebersihan.

sifat serta perilaku. Sebagai contoh misalnya ketika seseorang mengendarai sepeda motor di persimpangan, ia menaati lampu lalu lintas saat kondisi jalan ramai dan padat pada siang hari. Namun ketika kondisi lengang pada dini hari, ia mengamati keadaan sepi sehingga ia memberanikan diri menerobos lampu lalu lintas. Hal ini menunjukkan bahwa ketaatan pada peraturan belum menjadi sebuah habitus, karena pertimbangan untuk taat hanya dipengaruhi oleh keharusan dan kondisi tertentu. Apabila ketaatan pada peraturan telah menjadi habitus, maka kesadaran seseorang akan menuntunnya untuk tetap mengikuti peraturan dalam kondisi apapun.

Perilaku hidup sehat sepatutnya menjadi sebuah habitus, bukan sekadar slogan ataupun tujuan. Sehat menjadi persepsi, pola pikir, perilaku, nilai-nilai, disposisi, gaya hidup, harapan, serta standar ideal. Dengan kata lain, sehat menjadi fondasi, bangunan, sekaligus visi yang diwujudkan dalam pola pikir dan pola perilaku. Seseorang yang

menjadikan sehat sebagai habitus, dalam karakter, sikap, maupun tindakannya akan berorientasi pada kesehatan. Tidak hanya kesehatan dirinya namun juga lingkungannya, karena ia menyadari bahwa diri yang sehat dan lingkungan yang sehat saling terkait satu sama lain. Inilah yang disebut sebagai habitus manusia sehat.

Menumbuhkan Habitus Manusia Sehat

Transformasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah perubahan rupa dalam hal bentuk, sifat, dan sebagainya. Senada dengan itu, Nurgiyantoro (2010) mendefinisikan transformasi sebagai perubahan suatu hal atau keadaan, dapat termasuk pula kultur atau budaya. Kata kunci dari transformasi di sini adalah perubahan dan keadaan. Oleh karenanya, dalam konteks transformasi sekolah sehat, dapatlah diartikan sebuah perubahan keadaan sekolah, dalam hal ini SMA, menjadi sekolah yang sehat baik lingkungannya maupun kultur atau budayanya. Secara sederhana, transformasi SMA sehat adalah perubahan SMA menjadi sekolah yang memiliki kehidupan yang sehat, baik secara fisik maupun nonfisik.

Kehidupan sekolah yang sehat memiliki esensi yang utuh. Artinya, konsep kehidupan sekolah yang sehat tidak hanya terkait dengan kegiatan belajar ataupun lingkungan belajar secara fisik, namun juga pada suasana, keadaan, dan interaksi yang terjadi sehari-hari. Setiap warga sekolah, terutama peserta didik, dapat merasakan, menghayati, serta mempraktikkan hidup sehat dalam setiap aktivitasnya di sekolah.

Sehat menjadi kultur dan nafas kehidupan di sekolah. Sekolah menjadi tempat selayaknya rumah yang sehat, yang peduli pada peserta didik sekaligus dipedulikan oleh peserta didik (Juandanilsyah. et al, 2022).

Untuk mewujudkannya, maka setiap warga sekolah perlu memiliki nilai dan budaya hidup sehat, yang diwujudkan dalam karakter serta perilakunya. Dengan kata lain, mereka harus memiliki habitus manusia sehat. Upaya transformasi SMA sehat di SMA Kristen 1 Salatiga dilakukan berpijak pada tujuan tersebut. Fondasi dasarnya adalah “membangun manusia”, karena habitus manusia sehat tidak dapat muncul begitu saja, namun harus ditanamkan dan dipelihara dalam kehidupan sekolah. Habitus manusia sehat harus ditumbuhkembangkan. Pertanyaannya adalah bagaimana cara yang dilakukan oleh SMA Kristen 1 Salatiga agar menumbuhkan habitus manusia sehat dalam kehidupan sekolah? Jawabannya kembali pada hakikat pendidikan di sekolah itu sendiri, karena sebagaimana diungkapkan oleh Bourdieu, cara terbaik untuk menanamkan habitus adalah melalui pendidikan di sekolah (Martono, 2012).

Setidaknya ada tiga langkah yang dipraktikkan oleh SMA Kristen 1 Salatiga untuk dapat menumbuhkembangkan habitus manusia sehat. **Pertama**, upaya menumbuhkembangkan habitus manusia sehat di SMA Kristen 1 Salatiga dimulai dari keteladanan. Habitus manusia sehat perlu lebih dahulu dimiliki oleh kepala sekolah, guru, dan juga tenaga kependidikan sehingga dapat “dilihat” oleh peserta didik. Hal ini penting karena keteladanan

terkait dengan bagaimana sikap terhadap kecenderungan seseorang dalam menerima atau menolak sesuatu yang dianggapnya baik atau tidak baik (Sanjaya, 2008). Apabila peserta didik diharapkan memiliki karakter dan perilaku sehat, maka mereka akan mencontoh keteladanan yang dilihat melalui karakter dan perilaku kepala sekolah, guru, juga tenaga kependidikan yang ada di sekolah.

Di banyak tempat, fenomena umum yang banyak terjadi peserta didik seringkali diimbau bahkan dilarang untuk merokok namun, apakah kepala sekolah, guru, dan tenaga kependidikan sudah memberi teladan untuk tidak merokok? Kemudian contoh pada aspek sehat psikologis, sudahkah kepala sekolah, guru, dan tenaga kependidikan memberikan rasa aman serta nyaman pada peserta didik dalam belajar? Pertanyaan ini akan menjadi problematis jika masih terjadi kekerasan atau perundungan baik verbal maupun nonverbal yang dilakukan oleh kepala sekolah, guru, dan tenaga kependidikan di sekolah. Sedangkan contoh keteladanan dalam aspek sehat sosial, terkadang di lingkungan sekolah muncul kelompok-kelompok atau geng guru tertentu yang diamati oleh peserta didik, sehingga tidak menjadi teladan yang baik secara sosial. Hal-hal ini yang kemudian dihindari dan diantisipasi melalui keteladanan sehingga tidak terjadi di SMA Kristen 1 Salatiga.

Langkah kedua, penguatan konsep diri. Habitus manusia sehat adalah sesuatu yang berkaitan dengan diri seseorang dan berhubungan dengan bagaimana ia

Tabel 1. Beberapa Langkah dalam “Keteladanan” di SMA Kristen 1 Salatiga.

LANGKAH	UPAYA YANG DILAKUKAN SEKOLAH
1	<i>Focus Group Discussion</i> (FGD) seluruh guru, tenaga kependidikan, dan kepala sekolah untuk menyamakan persepsi serta tujuan terkait dengan kehidupan sekolah yang sehat (sehat fisik, psikologis, dan sosial). Hasil FGD menjadi bahan penyusunan Prosedur Operasional Standar (POS) mengenai panduan, norma, dan aturan terkait dengan sekolah yang sehat fisik, psikologis, serta sosial.
2	Pembentukan Tim Sehat Sekolah (terdiri dari guru pembina UKS, perwakilan bidang kesiswaan, BK, dan perwakilan peserta didik) yang bertugas mengelola program-program terkait sehat fisik, psikologis, serta sosial di sekolah.
3	Pakta integritas tentang komitmen dan kesanggupan untuk mewujudkan kehidupan sekolah sehat yang ditandatangani oleh seluruh guru, tenaga kependidikan, dan kepala sekolah. Pakta integritas ini kemudian disosialisasikan pada peserta didik agar peserta didik mengetahui bahwa komitmen kehidupan sekolah sehat dimulai lebih dulu dari seluruh guru, tenaga kependidikan, dan kepala sekolah sebelum peserta didik.
4	Sosialisasi POS sekolah sehat dan launching kotak aduan/hotline pada peserta didik dengan tujuan supaya seluruh warga sekolah memiliki persepsi, tujuan, komitmen, dan kesanggupan yang sama untuk mewujudkan kehidupan sekolah sehat..
5	Pertemuan bersama dengan orang tua/wali peserta didik, tujuannya agar orang tua/wali juga memiliki komitmen, peran, dan keterlibatan dalam menjaga kesehatan fisik, sosial, serta psikologis peserta didik terutama di luar jam sekolah.
6	Tim Sehat Sekolah memiliki tanggung jawab untuk memastikan pelaksanaan POS serta melakukan evaluasi secara berkala dengan berbasis data/masukan dari peserta didik, guru, tenaga kependidikan, dan kepala sekolah.

menjalani relasi sosial dengan berpijak pada nilai-nilai kesehatan, sehingga diperlukan penguatan konsep diri. Konsep diri merupakan pengertian dan harapan seseorang mengenai diri sendiri yang diharapkan dan bagaimana dirinya dalam realitas yang sesungguhnya, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial (Hurlock, 1980). Oleh karenanya, konsep diri dalam habitus manusia sehat adalah bagaimana peserta didik memandang dirinya sebagai individu yang sehat dan utuh.

Dengan memiliki konsep diri sebagai manusia sehat yang kuat, maka peserta didik juga akan lebih menghargai kesehatan sebagai bagian penting dari

dirinya. Sebagai contoh, seorang peserta didik dengan konsep diri manusia sehat tentu akan menghindari hal-hal yang dapat merusak kesehatan fisiknya, lebih kuat secara psikologis, dan mampu berinteraksi sosial dengan sesama yang beragam secara sehat. Di SMA Kristen 1 Salatiga penguatan konsep diri ini dilakukan baik secara formal melalui kegiatan pembelajaran (bimbingan konseling ataupun integrasi dengan mata pelajaran lainnya), juga melalui interaksi antarwarga sekolah yang mencerminkan ikatan kekeluargaan dan disiplin positif.

Langkah ketiga adalah pembiasaan. Untuk menumbuhkembangkan habitus manusia sehat di sekolah memerlukan

pembiasaan. Pembiasaan adalah sesuatu yang dilakukan secara rutin dan terus menerus agar menjadi kebiasaan (Mulyasa, 2012). Di SMA Kristen 1 Salatiga, tujuan dari proses pembiasaan adalah untuk membentuk sikap dan perilaku peserta didik secara berulang-ulang baik di dalam proses pembelajaran maupun di luar proses pembelajaran. Untuk dapat menjadi habitus, karakter dan nilai-nilai sehat harus terus ditanamkan secara konsisten pada peserta didik. Misalnya dalam aspek sehat fisik peserta didik diberikan pembiasaan untuk mencuci tangan dengan sabun dan membuang sampah pada tempatnya. Berikutnya contoh dalam aspek sehat psikologis peserta didik dapat dibiasakan untuk berpikir positif tentang diri sendiri dan orang lain, ataupun untuk tidak mudah jatuh dari sebuah kesalahan melainkan belajar dari kesalahan. Sedangkan dalam aspek sehat sosial contohnya peserta didik dibiasakan untuk mampu bekerja sama dengan peserta didik lain tanpa melihat latar belakang sosialnya maupun melakukan diskriminasi.

Perubahan Menyeluruh

Proses menumbuhkembangkan habitus manusia sehat di sekolah bukanlah sesuatu yang instan dan semudah membalik telapak tangan. Namun, hal tersebut mutlak dibutuhkan dalam transformasi SMA menjadi sekolah sehat. Transformasi sekolah sehat tidak sekadar gerakan membangun lingkungan fisik sekolah yang sehat, tetapi yang lebih dari itu adalah membangun manusia sehat dan kultur atau budaya yang

sehat. Sekali lagi, habitus manusia sehat dapat menjadi kuncinya.

Transformasi SMA menjadi sekolah sehat adalah proses perubahan yang menyeluruh. Perubahan menjadi sekolah sehat itu tidak hanya pada lingkungan dan bangunan fisik sekolah, tetapi juga terlebih pada kehidupan dan budaya yang ada di sekolah. Oleh karenanya, dalam upaya transformasi sekolah sehat, seluruh unsur dan warga sekolah menjadi kesatuan utuh yang berpijak serta berorientasi pada nilai-nilai kesehatan. Selain lingkungan fisik yang sehat, maka persepsi, pola pikir, perilaku, nilai-nilai, disposisi, gaya hidup, harapan, serta standar ideal seluruh warga sekolah adalah tentang hidup sehat. Hal itulah yang merupakan esensi dari habitus manusia sehat.

Habitus manusia sehat di sekolah dapat ditumbuhkembangkan melalui keteladanan, penguatan konsep diri, dan proses pembiasaan. Langkah-langkah



▲ Menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan rindang menjadi bagian dari iktiar mewujudkan Sekolah Sehat.

tersebut akan menjadi dorongan kuat dalam mewujudkan kesehatan bagi seluruh warga sekolah. Warga sekolah terutama peserta didik yang sehat secara fisik, psikologis, dan sosial adalah tujuan yang mendasari upaya transformasi SMA menjadi sekolah sehat. Sekolah yang sehat memiliki kehidupan yang sehat pula di dalamnya. Kehidupan

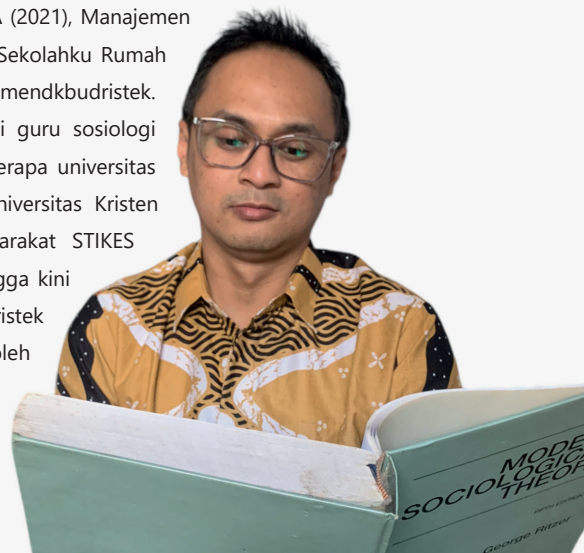
sekolah yang sehat menyediakan ruang yang menjaga kesehatan fisik, kenyamanan psikologis, serta interaksi sosial yang positif bagi para peserta didik. Hal itu akan terwujud manakala setiap individu di sekolah memiliki karakter dan nilai manusia sehat yang terintegrasi dalam dirinya, yaitu habitus manusia sehat. ■

Penulis

YUDHA KUSNIYANTO, lahir di Kota Salatiga, 15 April 1985. Dikenal sebagai seorang guru, dosen, peneliti, penulis, dan juga *arranger* musik profesional. Memiliki bidang ilmu utama di sosiologi dan antropologi, namun lebih suka disebut sosiolog yang menjadi guru daripada guru sosiologi. Berminat pada hal-hal sosial, budaya, serta humaniora. Minat tersebut dituangkan dalam aransemen musik, riset, artikel, jurnal, dan buku-buku yang ditulis.

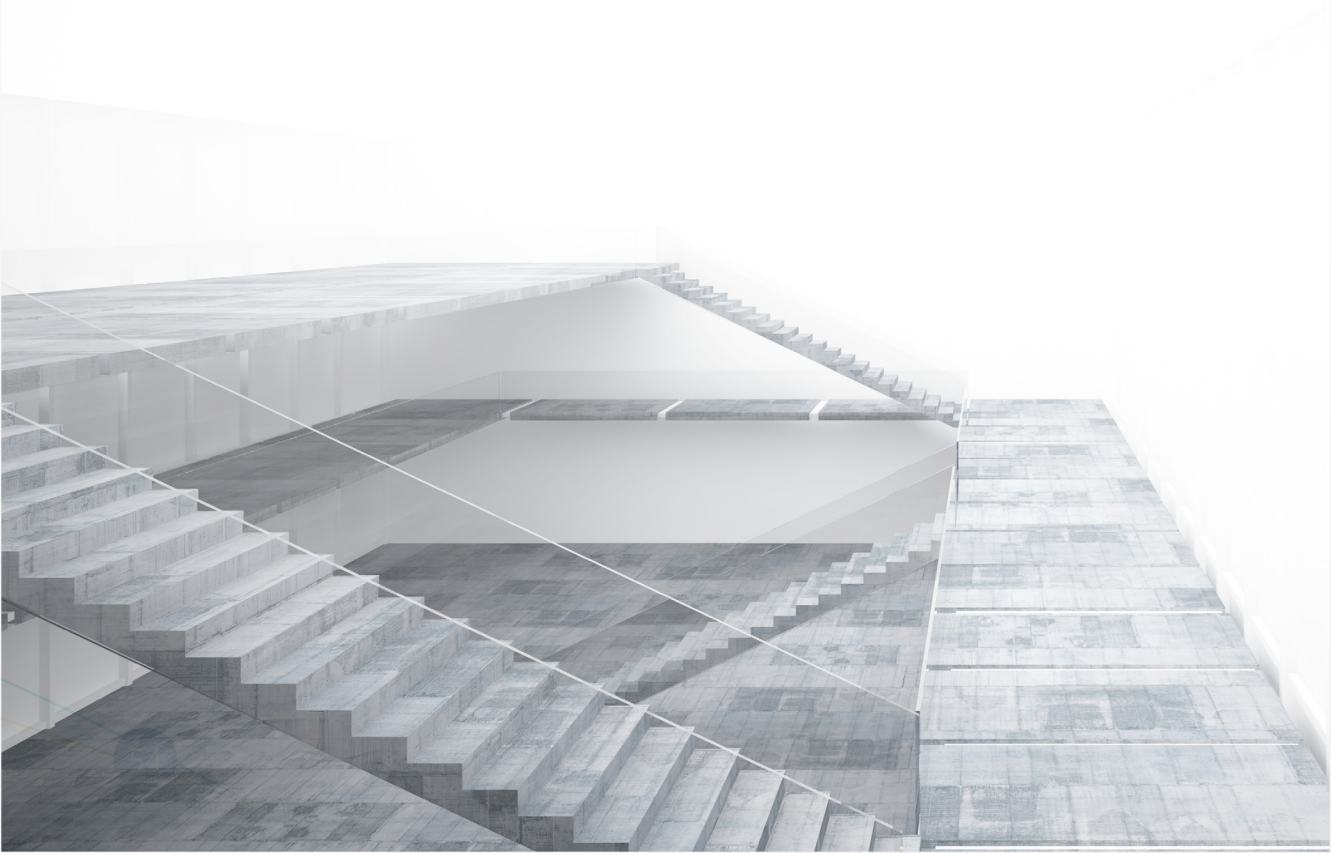
Beberapa karya yang dihasilkan dalam tiga tahun terakhir di antaranya buku *Senimu Cerminan Dirimu* (2020), *Pengelolaan UKS di SMA* (2021), *Manajemen Seni sebagai Kecakapan Hidup* (2022), dan juga *Sekolahku Rumah Sehatku* (2022) yang semuanya diterbitkan oleh Kemendikbudristek.

Saat ini dalam keseharian mengajar sebagai guru sosiologi antropologi di SMA Kristen 1 Salatiga, juga beberapa universitas seperti jurusan sosiologi fakultas ilmu sosial Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dan kesehatan masyarakat STIKES Ar-Rum Salatiga. Selain itu sejak tahun 2016 hingga kini aktif membantu Direktorat SMA Kemendikbudristek sebagai fasilitator. Pada tahun 2018 memperoleh medali emas Olimpiade Guru Nasional (OGN). Kemudian di tahun 2019 dianugerahkan Tanda Kehormatan Presiden RI Satyalancana Pendidikan oleh Presiden Joko Widodo, untuk prestasi dan inovasinya di bidang pendidikan Indonesia. ■



Manfaatkan Aset, Wujudkan Sekolah Sehat

Kepala sekolah harus jeli mengidentifikasi aset yang dimiliki sekolah yang ia pimpin. Setidaknya ada tujuh aset utama sekolah yang dapat digunakan sebagai modal transformasi menuju Sekolah Sehat.



Tugas sekolah tidak hanya mentransfer ilmu, tapi ada yang lebih penting, yakni membentuk karakter dan kebiasaan hidup sehat seluruh warga sekolah. Salah satu cara menanamkan karakter dan pola hidup sehat kepada warga sekolah adalah dengan melakukan Kampanye Sekolah Sehat. Kampanye ini merupakan upaya kolaboratif antara pemerintah pusat, pemerintah daerah, mitra, satuan pendidikan, pemangku kepentingan, dan masyarakat lainnya untuk terus menerus menggaungkan pentingnya penerapan sekolah sehat. Kampanye ini berfokus pada sehat bergizi, sehat fisik, dan sehat imunisasi.

Gerakan semacam ini menjadi jawaban atas permasalahan yang dihadapi oleh sebagian besar warga sekolah yang terdampak pandemi Covid-19. Pascapandemi, seluruh warga sekolah berupaya menggiatkan pemulihan pendidikan, termasuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat di sekolah.

Akibat pandemi, kegiatan belajar secara tatap muka harus terhenti. Karena tidak ada yang merawat, lingkungan sekolah menjadi kotor, banyak sampah, hingga ditumbuhi rumput liar. Tidak sedikit pula fasilitas sekolah yang rusak.

SMAN 1 Sembawa mengalami kondisi serupa. Namun, pascapandemi, sekolah yang mulai beroperasi pada Februari 2013 ini mulai berbenah, menata lingkungan juga pola hidup warga sekolah. Namun, langkah ini tidak mudah. Untuk mewujudkan sekolah yang sehat, SMA yang terletak di Desa Limau Kecamatan Sembawa Banyuasin Sumatera Selatan ini menghadapi tantangan yang cukup berat. Rendahnya kesadaran warga sekolah untuk menerapkan perilaku hidup sehat adalah salah satu tantangan utama. Tidak hanya itu, kondisi fasilitas pendukung sekolah sehat juga tak memadai. Ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) misalnya, harus berbagi fungsi dengan ruang Bimbingan Konseling (BK). Sehelai tirai menjadi penyekat ruangan berisi tempat tidur usang tanpa kasur dan perlengkapan UKS.

Kondisi kantin sekolah pun tak lebih baik. Selain belum memenuhi standar kebersihan, pengelolaan kantin dan makanan



▲ Sampah di lingkungan sekolah (sebelum PKBA).

serta minuman yang diujakan di kantin sekolah dapat dikatakan sehat. Perilaku abai dan tidak adanya tempat sampah membuat kantin dan lingkungan sekolah kotor. Sampah sisa makanan dan sampah plastik berserakan di sembarang tempat. Kondisi tersebut, jelas menjadi tantangan besar ketika sekolah berusaha melakukan transformasi menjadi Sekolah Sehat.

Memulai Transformasi

Ikhtiar melakukan transformasi mendapatkan momentum ketika sekolah yang berada di tengah perkebunan karet dan sawit ini mendapatkan kesempatan menjadi pelaksana program Sekolah Penggerak angkatan pertama.

Program Sekolah Penggerak adalah upaya untuk mewujudkan visi Pendidikan Indonesia dalam mewujudkan Indonesia maju yang berdaulat, mandiri dan berkepribadian melalui terciptanya Pelajar Pancasila. Program ini berfokus pada pengembangan hasil belajar siswa secara holistik yang mencakup kompetensi literasi dan numerasi serta karakter. Perubahan tersebut diawali dengan penguatan sumber daya manusia yang unggul dalam hal ini

kepala sekolah dan guru.

Menghadapi situasi dan tantangan yang ada, kepala sekolah mengajak guru-guru, pegawai, serta komite sekolah berkomitmen untuk melakukan transformasi menjadi sekolah sehat. Sebuah sekolah yang menjadi tempat beraktivitas manusia-manusia yang memiliki kecintaan pada lingkungan, dan senantiasa berperilaku sehat. Mereka percaya, kondisi lingkungan sekolah yang sehat, bersih, nyaman serta kondusif akan mendukung hasil belajar siswa.

Langkah pertama untuk mewujudkan komitmen ini adalah merevisi visi, misi, dan tujuan sekolah. Setelah duduk bersama, maka disepakati bahwa visi SMAN 1 Sembawa adalah Berahlak mulia, berbudi pekerti luhur, cerdas, menguasai IPTEK dan berbudaya lingkungan.

Dengan menambah indikator berbudaya lingkungan diharapkan secara sadar, sukarela, dan berkelanjutan seluruh warga sekolah mau menerapkan perilaku ramah lingkungan.

Langkah berikutnya adalah merancang strategi transformasi sekolah sehat. Hasilnya, SMAN 1 Sembawa sepakat menerapkan strategi Pengembangan Komunitas Berbasis

Aset (PKBA). Penerapan strategi ini berfokus pada potensi aset atau sumber daya yang dimiliki sekolah untuk mencari solusi pemecahan masalah yang sedang dihadapi.

Kepala Sekolah sebagai agen perubahan harus mampu menerapkan konsep *asset based thinking* bukan deficit based thinking. Seorang kepala sekolah harus jeli mengidentifikasi aset yang dimiliki sekolah yang sedang ia pimpin. Seperti disebutkan Kretzman (2010), ada tujuh aset utama dalam lingkungan sekolah, di antaranya modal manusia, modal sosial, modal fisik, modal lingkungan/alam, modal finansial, modal politik, dan modal agama/budaya.

Dalam pelaksanaannya, strategi ini berfokus pada pemberdayaan setiap aset yang ada di sekolah untuk mewujudkan sekolah yang bersih, sehat, rapi dan indah (Berseri).

Strategi ini dijalankan dengan memaksimalkan pengelolaan tujuh aset utama yang dimiliki oleh sekolah. Namun, aset yang dimaksud bukan cuma berupa materi. Secara rinci, tujuh aset yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Aset Manusia

Sumber daya manusia adalah aset berharga yang dimiliki sekolah. Di SMAN 1 Sembawa ada 34 guru mata pelajaran, 5 tenaga kependidikan, dan 530 siswa kelas X, XI, dan XII, orang tua dan pengurus Komite Sekolah yang masing-masing memiliki pengetahuan, kecerdasan, keterampilan serta komitmen adalah aset berharga bagi sekolah.

Aset ini menjadi modal yang paling utama

dalam melaksanakan giat Sekolah Sehat. Tanpa komitmen yang tinggi maka kegiatan sekolah sehat ini tidak akan memperoleh hasil yang maksimal. Komite Sekolah misalnya, mewujudkan komitmennya dengan membantu penyediaan sarana prasarana yang dibutuhkan sesuai dengan kesepakatan antara orang tua dan pengurus komite. Dalam pemberdayaan aset manusia ini sekolah memiliki program *Clings* (cinta lingkungan sekolah). Program ini diwujudkan melalui aksi piket lingkungan sekolah, piket kelas, kegiatan Jumat Bersih dan program sampah menjadi berkah yang dikelola oleh Unit Bank Sampah.

2. Aset Sosial

SMAN 1 Sembawa memiliki hubungan emosional yang kuat dengan masyarakat di sekitar. Masyarakat sangat mendukung keberadaan sekolah. Masyarakat menyekolahkan putra-putri mereka, sehingga mereka juga turut memantau perkembangan mutu sekolah. Masyarakat di sekitar sekolah, terutama orangtua siswa dilibatkan dalam pengembangan program sekolah seperti program Sekolah Sehat, sekolah adiwiyata, sekolah anti perundungan, sekolah ramah anak dan dapat dilibatkan dalam kegiatan lingkungan seperti pengelolaan sampah plastik yang ada di sekolah.

3. Aset Fisik

SMAN 1 Sembawa memiliki ruang kelas belajar, laboratorium komputer, musala, laboratorium biologi dan kimia, ruang guru, perpustakaan, gudang, ruang bimbingan

konseling, ruang kepala sekolah. Selain itu, juga tersedia sarana air bersih, toilet, tempat sampah organik dan anorganik, saluran drainase, listrik dan wifi.

Ruang UKS yang semula hanya dibatasi dengan tirai, saat ini dibuatkan dinding dari papan kalsiboard sebagai sekat dengan ruangan bimbingan konseling. Siswa yang sakit dan perlu perawatan di ruang UKS tidak terganggu dengan siswa yang sedang konsultasi dengan guru Bimbingan Konseling. Ruang UKS saat ini sudah dilengkapi dengan tiga tempat tidur, kasur, bantal, dan selimut untuk istirahat, siswa yang sakit, meja periksa, tandu lipat, lemari penyimpanan obat dan berbagai macam obat-obatan ringan, kotak P3K, buku catatan kesehatan siswa, termometer dan tensimeter.

4. Aset Lingkungan

SMAN 1 Sembawa memiliki lahan seluas 1,7 hektare. Tersedia ruang terbuka hijau dan ditumbuhi dengan beraneka tumbuhan dan tanaman hias serta rerumputan yang selalu dirawat setiap dua minggu sekali. Di lahan tersebut juga ditanami berbagai tanaman obat keluarga sebagai sarana belajar siswa. Salah satu tanaman obat keluarga yang tersedia adalah tanaman Jahe (*Zingiber officinale*). Jahe dapat dioleh menjadi wedang jahe sebagai minuman sehat dan segar untuk diminum bersama setelah melakukan kegiatan senam pagi bersama pada hari Jumat. Lingkungan sekolah juga kerap dimanfaatkan guru untuk menggelar pembelajaran di luar kelas.

Lingkungan Sekolah yang bersih

dan tertata serta sudah meningkatnya kesadaran warga sekolah untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat serta peduli lingkungan, membawa SMAN 1 Sembawa memperoleh Adiwiyata Tingkat Provinsi pada 2022.

5. Aset Finansial

Dukungan operasional untuk menunjang aktifitas dan pembiayaan proses pengembangan sekolah adalah dengan menggunakan dana BOS pemerintah pusat dan Pembiayaan Sekolah Berkeadilan (PSB) dari pemerintah provinsi. Dana BOS dan PSB digunakan sesuai dengan petunjuk teknis. Sebagai Sekolah Penggerak pada 2021-2023 SMAN 1 Sembawa juga mendapat bantuan dana Bos Kinerja. Dana tersebut digunakan untuk membiayai peningkatan kompetensi guru, tenaga kependidikan, dan siswa, serta penyediaan sarana prasarana berupa tempat cuci tangan siswa dan guru, sarana perlengkapan kebutuhan PMR siswa dan kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5). Orang tua dan Komite Sekolah sebagai aset sumber daya sekolah juga dilibatkan dalam penyediaan sarana prasarana yang tidak dapat dibiayai oleh Dana BOS dan PSB.

6. Aset Politik

SMAN 1 Sembawa mendapat dukungan dari pemerintahan pusat, provinsi, kabupaten, kecamatan, desa, puskesmas, komite sekolah, mitra sekolah. Berkat komunikasi yang baik, para pemangku

kebijakan ini mau berkolaborasi untuk mendukung tumbuh kembang SMAN 1 Sembawa.

7. Aset Agama/Budaya

Mayoritas peserta didik dan guru beragama Islam. Masing masing memiliki empati, perhatian dan kasih sayang terhadap sesama manusia. Kegiatan keagamaan dapat berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan keagamaan juga terprogram dengan sangat baik untuk menumbuhkan nilai nilai karakter siswa, seperti lantunan Asmaul Husna setiap pagi sebelum kegiatan belajar mengajar, salat duha dan tadarus bersama secara bergantian di setiap harinya serta peringatan hari besar keagamaan. Dari kegiatan keagamaan yang diberikan kepada siswa diharapkan dapat menumbuhkan budi pekerti yang baik, mengajak siswa untuk berbuat kebaikan dan menghindari hal hal yang dilarang oleh agama, termasuk masalah kesehatan. Sehat badannya sebagai cerminan dari sehat jasmani, damai di hatinya sebagai cerminan dari sehat rohani. Siswa yang sehat jasmani dan rohaninya dapat mengikuti pelajaran dan kegiatan sekolah dengan baik dan memberikan hasil belajar yang baik pula. Budaya gotong royong Jumat bersih yang diadakan di SMAN 1 Sembawa untuk menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan dapat terlaksana dengan baik. Piket kebersihan kelas dan lingkungan sekitar kelas setiap hari, untuk melakukan kebersihan lingkungan bersama didampingi oleh bapak ibu guru dan kepala sekolah. Budaya ini membangun kebersamaan

dan kepedulian serta memberikan rasa mencintai sekolah dan lingkungannya.

Fokus pada Kekuatan

Strategi PKBA yang sudah berjalan selama tiga tahun di SMAN 1 Sembawa, menunjukkan hasil yang baik. Upaya yang dilakukan mulai memperlihatkan hasil. Lingkungan sekolah misalnya, kini sudah tertata rapi dan bersih. Pun warga sekolah telah menerapkan perilaku hidup bersih sehat, sadar dan peduli kebersihan lingkungan. Kesadaran seluruh warga sekolah untuk membuang sampah pada tempatnya dapat terlihat dari kegiatan memilah sampah dan Bank Sampah Sekolah.

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) sebagai wadah berbagai kegiatan kesehatan yang ada di sekolah, juga berjalan dengan baik dengan menerapkan Tria UKS yaitu pendidikan kesehatan bekerja sama dengan ekstrakurikuler Palang Merah Remaja sekolah, pelayanan kesehatan yang bekerja sama dengan puskesmas. Sekolah juga melakukan pembinaan terhadap penjual di kantin sekolah agar menyediakan jajanan makanan dan minuman yang sehat.

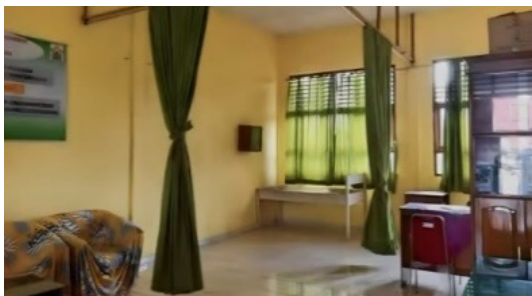
Berkat kolaborasi yang baik dengan orang tua siswa dan komite sekolah, saat ini sekolah telah memiliki kantin sekolah yang cukup representatif. Kantin ini selain bersih juga sudah menyediakan makanan dan minuman yang sehat, bebas dari pewarna, perasa dan zat aditif yang berbahaya.

Cara pandang kepala sekolah dan warga sekolah yang lebih memilih fokus kepada kekuatan yang dimiliki, terbukti berdampak



▲ Seluruh warga sekolah ikut terlibat dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sejuk.

positif untuk menunjang keberhasilan pendidikan. Aset sekolah yang dimiliki harus dipandang sebagai kekuatan dan potensi untuk mencapai tujuan besar, yakni sekolah yang mandiri dan sanggup menghadapi tantangan maupun kendala yang dihadapi, termasuk meraih impian mewujudkan Sekolah Sehat. ■



▲ Ruang UKS.



▲ Kantin Sekolah.

Penulis

DRA. HJ.RIA WILASTRI, M.M., lahir di Sungai Liat Bangka, 1 November 1967. Penulis merupakan Kepala Sekolah di SMAN 1 Sembawa sejak 20 September 2020. Menamatkan S-1 di Universitas Sriwijaya Pendidikan Biologi tahun 1991 dan S-2 di Universitas Bina Darma Program Studi Manajemen Pendidikan Tahun 2007.

Karya-karya yang dihasilkan : Penulis buku antologi “Membelah Tempurung Menatap Langit”, The AFS Story Bina Antar Budaya, buku “E-Library SITAMMPAN untuk meningkatkan Literasi Siswa” dan buku Antologi “Curhatan Hati Seorang Guru-melintasi Ruang Pendidikan”

Pengalaman Organisasi penulis antara lain sejak 2020 sebagai Ketua Harian Bina Antar Budaya Chapter Palembang dan Ketua Ikatan Alumni Pendidikan Biologi Universitas Sriwijaya.

Prestasi yang dicapai penulis: Penghargaan Penulis Esai Inovasi Sekolah Sehat Tahun 2023 Direktorat SMA Kemendikbudristek, *Wardah Inspiring Teacher* Tahun 2023, Kepala Sekolah Berprestasi Tahun 2022 Provinsi Sumatera Selatan, Inovator Terbaik 1 Jenjang Guru SLTA Tahun 2022 Provinsi Sumatera Selatan, Penghargaan Sekolah Adiwiyata Tahun 2022 Provinsi Sumatera Selatan, Kepala Sekolah Pelaksana Sekolah Penggerak Tahun 2021, Tamu VIP Menteri Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi kegiatan Puncak Peringatan Hari Guru Nasional di JIEXPO Jakarta 25 November 2021, Guru Berdedikasi Nasional Penghargaan dari Gubernur Sumatera Selatan Tahun 2021 dan Terbaik ke 2 Kepala Sekolah Inisiatif dan Inovatif PSP 1 dari LPMP Sumatera Selatan Tahun 2021. ■



Hutan Sekolah: Jalan Menuju Sekolah Sehat

**“The battle for the environmental future of
our planet will be won or lost in the cities,
particularly cities of the developing world”**

(Maurice Strong, 1996)



Tekanan penduduk terhadap lingkungan yang semakin kuat, menjadi pangkal penyebab disharmonisasi manusia dengan lingkungannya. Ujungnya, manusia harus menghadapi berbagai macam persoalan lingkungan. Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan, tahun 2020, sebanyak 56,7 persen penduduk Indonesia tinggal di perkotaan. Persentase tersebut diprediksi terus meningkat menjadi 66,6 persen pada 2035. Bank Dunia juga memperkirakan, pada 2045 sebanyak 220 juta penduduk Indonesia akan memilih tinggal di perkotaan.

ARTI PENTING HUTAN KOTA

Persoalan lingkungan akibat disharmoni manusia dengan lingkungannya kian nyata terasa. Meningkatnya suhu perkotaan, intrusi air laut (naiknya batas antara permukaan air tanah dengan permukaan air laut ke arah daratan), pemerosotan tanah, banjir, kebisingan, polusi udara oleh partikel-partikel padat adalah gejala-gejala yang semakin sering dirasakan. Lingkungan perkotaan berkembang secara ekonomi, namun tidak secara ekologis. Padahal keseimbangan lingkungan perkotaan secara ekologi sama pentingnya dengan perkembangan nilai ekonomi kawasan perkotaan.

Berbagai studi menyimpulkan, banyak manfaat yang dirasakan dengan adanya hutan kota. Pertama, hutan kota mampu menyerap karbon dioksida dan menghasilkan oksigen. Meningkatnya penggunaan mesin dengan bahan bakar minyak di perkotaan menyebabkan terjadinya peningkatan konsentrasi karbon dioksida (CO₂) di udara. Apabila akumulasi CO₂ berada di atas ambang batas, yaitu lebih dari 290 ppm, CO₂ menyebabkan suhu udara naik karena terjadi efek rumah kaca. Wenda (1991) dalam laporan penelitiannya di kota Bogor menyatakan, pada areal bervegetasi suhu udara berkisar antara 25,50–310 C, sedang pada areal yang kurang bervegetasi dan didominasi tembok dan jalan aspal suhu berkisar antara 27,70 – 33,10 C.

Vegetasi yang ditanam pada hutan kota mampu menyerap karbon dioksida (CO₂) yang ada di perkotaan. Bahkan vegetasi

merupakan satu-satunya yang mampu mengubah CO₂ menjadi oksigen (O₂), melalui fotosintesis. Setiap jam, satu hektar daun-daun hijau dapat menyerap 8 kg CO₂. Jumlah tersebut setara dengan CO₂ yang diembuskan oleh napas manusia sebanyak 200 orang dalam waktu bersamaan.

Fungsi hutan kota yang kedua berhubungan dengan upaya pelestarian air tanah. Sistem perakaran tanaman dan serasah yang berubah menjadi humus pada hutan kota akan memperbesar jumlah pori tanah, karena humus bersifat lebih higroskopis dengan kemampuan menyerap air yang besar, sehingga kadar air tanah hutan kota meningkat. Selain itu, hutan kota berfungsi sebagai daerah resapan yang memberikan kesempatan air hujan meresap ke dalam tanah (infiltrasi) dan tidak mengalir sebagai air limpasan sehingga membantu kota mereduksi potensi banjir. Selain pemerosotan tanah, di kota-kota pantai kerucut depresi menyebabkan terjadinya intrusi air laut yang mengisi ruang di antara butiran tanah yang kosong (Suharyadi, 1984: 173). Mudah diduga, air tanah daratan berubah menjadi asin dan tidak layak konsumsi serta merusakkan bangunan-bangunan di kota-kota pantai. Dengan kemampuan menyerap dan menahan air, hutan kota sangat penting artinya untuk menekan terjadinya kerucut depresi sehingga mengurangi kemungkinan terjadinya subsiden dan intrusi air laut ke daratan.

Fungsi ketiga hutan kota adalah mereduksi potensi pencemaran udara. Partikel padat yang tersuspensi dalam

lapisan biosfer dapat dibersihkan oleh tajuk pohon melalui proses jerapan dan serapan. Partikel yang melayang-layang di permukaan bumi sebagian akan menempel (terjerap) pada permukaan daun, terutama daun yang mempunyai permukaan kasar atau berbulu, kulit pohon, cabang, dan ranting, serta sebagian terserap masuk ke dalam stomata. Vegetasi, terutama yang mempunyai tajuk tebal dan daun yang rindang, mampu meredam suara dengan cara mengabsorpsi gelombang suara melalui daun, cabang, dan ranting. Menurut Grey dan Deneke (1978) dedaunan tanaman dapat menyerap kebisingan sampai 95 persen.

Benda-benda artifisial buatan manusia meskipun mempunyai bentuk, warna, dan tekstur yang indah tetap mempunyai kelemahan, yaitu tidak alami, sehingga tidak segar di mata. Perpaduan vegetasi dengan berbagai ukuran ketinggian, bentuk, dan warna dapat diterapkan pada hutan kota yang dibangun. Pada dasarnya, manusia menyukai hal-hal yang alamiah, sehingga dengan memasukkan unsur vegetasi dalam sistem tersebut keindahan yang muncul di perkotaan semakin sempurna. Itulah fungsi keempat hutan kota yang tak tergantikan.

Fungsi penting hutan kota yang kelima adalah sebagai pelestarian plasma nutfah yang penting untuk pembangunan di masa depan, terutama di bidang pangan, sandang, papan, obat-obatan, dan industri. Kawasan hutan kota dapat dipandang sebagai areal pelestarian di luar kawasan konservasi, karena pada kawasan ini dapat dilestarikan flora dan fauna secara exsitu.

Menyediakan ruang rekreatif merupakan



▲ Suasana taman di SMAN 1 Jatinom.

fungsi keenam hutan kota. Pearce dalam *Magical Child* (Wilkinson, 1980) mengungkapkan, ruang bermain merupakan tempat anak-anak tumbuh dan mengembangkan intelegensinya, melakukan kontak dan proses dengan lingkungan, serta yang tak kalah penting adalah membantu sistem sensor dan proses otak secara keseluruhan. Dari tempat bermain itu pula, anak dapat belajar sportivitas, disiplin dan mengembangkan kepribadiannya.

HUTAN UNTUK SEKOLAH SEHAT

Undang-Undang Nomor 26 Tahun 2007 tentang Penataan Ruang menyatakan bahwa penataan ruang diselenggarakan dengan mengoptimalkan manfaat ruang dan sumber daya yang terkandung di dalamnya dan menjamin terwujudnya tata ruang yang berkualitas. UU tersebut menyatakan bahwa luas minimal ruang terbuka hijau (RTH) adalah 30 % dari luas wilayah kota. Sementara itu Peraturan Pemerintah No. 63 Tahun 2002 tentang Hutan Kota menyatakan

bahwa hutan kota merupakan bagian dari RTH wilayah perkotaan. Kenyataannya, banyak kota mengalami kendala dalam pemenuhan luas minimal RTH.

Tidak terpenuhinya syarat minimal persentase luas hutan kota dibandingkan dengan luas wilayahnya tentu saja semakin memperburuk kualitas lingkungan perkotaan. Benturan penggunaan ruang di perkotaan sebagai fungsi ekonomis dan fungsi ekologis terus terjadi, dengan kecenderungan fungsi ekonomi sebagai pemenangnya. Untuk itu diperlukan terobosan baru sebagai solusinya.

Penyusutan luasan lahan untuk hutan kota dapat ditekan dengan mengoptimalkan fungsi sekolah sebagai bagian dari hutan kota. Sekolah tingkat menengah (SMA-SMK) pada umumnya berada di perkotaan, setidaknya di pusat kota kecamatan, sehingga peran sekolah menjadi penting. Dengan menanam vegetasi tahunan dipadu dengan perdu dan tanaman bunga-bunga pada lahan-lahan kosong yang ada pada

suatu sekolah, maka sebuah proses untuk mewujudkan *school forest* sedang dimulai.

School forest (hutan sekolah) adalah kumpulan vegetasi, baik rumput, perdu, atau tanaman keras yang ditanam di lahan sekolah sebagai upaya penghijauan lingkungan sekolah. Untuk mewujudkan hutan sekolah dapat dilakukan beberapa upaya. Langkah pertama adalah pemilihan lahan untuk penanaman. Lahan sekitar lapangan voli, tenis, dan basket yang selama ini dibiarkan tanpa penutup vegetasi tahunan, dapat digunakan sebagai titik awal proses penghutan. Selain itu lahan di bagian depan sekolah, depan masing-masing kelas, tempat parkir, pojok sekolah yang sering tak tersentuh pun dapat dimanfaatkan sebagai tempat menumbuhkan vegetasi.

Langkah kedua yang perlu dilakukan

adalah pemilihan vegetasi sesuai kondisi lokal. Beberapa vegetasi mempunyai akar yang invasif dan berukuran besar, sehingga posisi penanamannya diusahakan jauh dari pondasi. Jenis vegetasi yang ditanam dapat disesuaikan dengan kebutuhan setempat. Sekolah perlu mempertimbangkan penanaman vegetasi yang mempunyai kemampuan tinggi dalam menyerap dan menyerap debu apabila lokasinya berdekatan dengan industri yang mengeluarkan limbah debu atau asap, seperti mahoni (*Swieteniamacrophylla*), bisbul (*Diospyrosdiscolor*), tanjung (*Mimusops elengi*), kenari (*Canarium commune*), meranti merah (*Shorealeprosula*), kere payung (*Filicium decipiens*), dan kayu hitam (*Diospyros celebica*). Bagi sekolah yang berdekatan dengan jalan raya, penanaman



▲ Belajar di luar ruang.

vegetasi yang mampu menurunkan kadar timbal dari udara, seperti damar (*Agathis alba*), mahoni (*Swietenia macrophylla*), pala (*Myristica fragrans*), johar (*Cassia siamea*), angkana (*Pterocarpus indicus*), ki hujan/trembesi (*Samanea saman*), dan asam jawa (*Tamarindus indica*), menjadi kebutuhan pokok. Juga vegetasi yang mampu meredam kebisingan kota, seperti teh-tehan (*Duranta repens*), pohon dolar (*Ficus pumila*), dan bambu jepang (*Bambusa japonica*). Perbedaan jenis vegetasi dominan pada hutan sekolah justru akan menjadi penanda bagi masing-masing sekolah, sehingga suatu saat sebuah sekolah akan dikenal dengan sebutan SMA Tectona, SMP Canarium, SMK Johar, SD Bambusa, TK Agathis, dan sebagainya.

Vegetasi yang akan ditanam dapat diperoleh dari parasiswa, dengan konsekuensi bibit yang ditanam sangat variatif dan terlalu muda, sehingga rawan mati. Alternatifnya dengan membeli bibit dengan sumber dana BOS. Perpaduan tanaman keras dan perdu serta tanaman bunga menambah nilai estetika sekolah tersebut. Manfaat lain yang dapat dirasakan oleh masyarakat sekolah adalah suasana sejuk dan segar karena lingkungan sekolahnya dikelilingi oleh pohon yang selalu memproduksi oksigen. Suasana sejuk dan segar membantu siswa dan guru dalam proses pembelajaran, karena konsentrasi belajar tidak terpecah dengan panasnya udara kota. Hal itu dirasakan oleh para guru dan murid, terutama pada kelas-kelas yang jendela-jendelanya ada di sisi barat. Yang menarik adalah, murid-murid "kelas atas", murid yang menempati

kelas-kelas di lantai II, pernah melakukan protes karena tanaman *glodhok pecut* yang melindungi kelas dipangkas terlalu rendah. Akibat miskomunikasi dengan tukang kebun, pemangkasan yang terlalu rendah mengakibatkan sinar matahari leluasa masuk ke ruang kelas yang berimbas pada suasana kelas yang panas.

SMAN 1 Jatinom yang berada di pusat kota Kecamatan Jatinom menghadapi masalah temperatur udara, terutama pada jam pelajaran setelah zuhur, yaitu jam ke-7 sampai jam ke-10. Selain upaya jangka pendek dengan memasang gordena dan penutup tirai bambu, upaya jangka panjang yang dilakukan adalah dengan penanaman tumbuhan peneduh, seperti *glodog pecut* (*Polyathia longifolia*), tanjung (*Mimusops elengi*), kelengkeng (*Dimocarpus longan*), kepel (*Stelechocarpus burahol*), ketapang kencana (*Terminalia mantaly*), keben (*Barringtonia asiatica*) serta tanaman perdu berbunga. Pohon kelengkeng yang rimbun seringkali dimanfaatkan oleh guru dan siswa saat pembelajaran di luar ruang, sampai kemudian di kalangan siswa muncul istilah di bawah pohon rindang (DPR).

Tantangan yang dihadapi SMAN 1 Jatinom dalam pengelolaan hutan sekolah adalah benturan kepentingan penggunaan ruang yang terbatas. Dengan luas lahan terbuka yang tersisa sekitar 20 persen saja, beberapa kali vegetasi harus dikalahkan dalam upaya menambah luas tempat parkir misalnya.

Menunggu musim penghujan datang, tahun 2023 ini SMAN 1 Jatinom menyiapkan beberapa tanaman yang mulai sulit ditemui

di beberapa tempat. Targetnya adalah taman tanaman langka. Hal itu didasari dengan sulitnya menjumpai tanaman-tanaman yang dahulu banyak ditemukan, namun sekarang sulit dijumpai lagi. Toponimi atau penamaan suatu tempat berdasarkan vegetasi yang banyak tumbuh di suatu kawasan merupakan hal yang lazim. Tetapi di Desa Sidowayah misalnya, desa tetangga SMAN 1 Jatinom, sekarang tidak lagi dijumpai pohon sidowayah (*Woodfordia fruticose*). Demikian juga dengan tanaman laban (*Vitex pinnata*) yang digunakan sebagai nama wilayah di Sukoharjo, timoho (*Kleinhovia hopita L.*) sebagai nama daerah di Yogyakarta, dan tanaman sala (*Couroupita guianensis*), yang digunakan sebagai nama desa di tepi Bengawan Solo, tempat dibangunnya pertama kali Keraton Surakarta saat berpindah dari Kartasura. Taman tanaman langka diharapkan menjadi penanda SMAN 1 Jatinom, sehingga pada suatu saat jika ingin melihat tanaman laban atau sala, SMAN 1 Jatinom adalah tempatnya. Manfaat sosial yang diperoleh bagi sekolah adalah citra positif di mata masyarakat, sedang bagi komponen sekolah adalah perasaan bangga menjadi bagian dari SMAN 1 Jatinom, yang pada akhirnya menambah tebal kecintaan terhadap sekolah.

Selain itu, area seputar hutan sekolah mendatangkan fungsi sosial sebagai tempat bermain atau beristirahat siswa. Rindangnya hutan sekolah memungkinkan murid bersosialisasi dan berkegiatan dengan teman-temannya yang berbeda kelas, sehingga menstimulasi kreativitas dan produktivitas. Hutan sekolah juga

berkontribusi positif bagi kesehatan fisik dan mental berupa kesempatan berolah raga dan nuansa alam yang berefek penyembuhan. Hutan sekolah adalah jalan menuju terbentuknya Sekolah Sehat, yaitu sekolah yang sejuk, sehat, indah, aman, dan tertata.

DAMPAK JANGKA PANJANG

Selain usaha-usaha berjangka pendek, pengembangan hutan sekolah diharapkan menimbulkan dampak positif berjangka panjang. Hasil usaha tersebut tidak dapat dirasakan dengan cepat, karena berhubungan dengan sikap dan perilaku individu melalui proses pendidikan. Hubungan manusia dengan lingkungan dapat dilukiskan dengan sangat baik oleh Backler melalui Doktrin Pengambilan Keputusan (Maman Abdulrachman, 1988: 53). Menurut Backler, lingkungan alami merupakan titik tolak dan sumber informasi sebagaimana terlihat manusia. Setiap manusia menjadi seorang pengambil keputusan melalui berbagai pertimbangan. Keputusan yang diambil sangat dipengaruhi oleh latar belakang pengambil keputusan, seperti pengalaman, pantangan-pantangan, sikap terhadap alam, serta nilai dan norma yang berlaku. Pada akhirnya keputusan tersebut akan mempengaruhi dan mengubah lingkungan alam sehingga muncullah informasi baru yang akan menyebabkan proses pengambilan keputusan yang baru pula.

Senada dengan hal tersebut, Lisna Lubis (1996: 103) menyatakan tinggi rendahnya derajat partisipasi seseorang dalam berbagai hubungan yang bernilai positif dengan



▲ Pohon rindang membuat lingkungan sekolah menjadi sejuk.

lingkungan hidupnya dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu pertama, faktor kognitif yang dimiliki, meliputi pengetahuan, pemahaman, dan kemampuan analisis mengenai lingkungan hidup dan fungsinya dalam kehidupan manusia. Kedua, faktor afektif atau emosional yang diembannya, meliputi rasa keindahan, tanggung jawab, serta sikap-sikap dan penilaian yang diberikan kepada lingkungan. Ketiga, faktor psikomotorik, berupa kemampuan dan penguasaan, serta kesempatan melaksanakan tindakan-tindakan yang berhubungan dengan lingkungan hidupnya.

Interaksi antara komponen sekolah dengan hutan sekolah membentuk pengalaman berharga bagi siswa. Di rindang dan segarnya udara hutan sekolah berbagai hal dapat dilakukan, dari sekedar ngobrol, diskusi, membaca di sela-sela waktu istirahatnya. Demikian juga halnya kegiatan inisiasi murid baru atau pesta perpisahan dapat dilakukan di sekolah dengan memanfaatkan hutan sekolah. Guru-guru

mendapatkan alternatif *outdoor class* yang nyaman sebagai salah satu cara mengatasi kejenuhan siswa belajar dalam ruang selama berjam-jam. Pengalaman-pengalaman mengesankan berinteraksi dengan alam itulah yang akan membentuk sikap dan perilaku para siswa untuk menghargai lingkungan alamnya seperti dinyatakan Backler. Menumbuhkan hutan sekolah berarti menumbuhkan sikap menghargai karunia Tuhan Yang Maha Esa, sekaligus investasi akhirat yang tak ternilai harganya. Dari Anas bin Malik ra., Nabi Muhammad SAW. bersabda: Tidaklah seorang muslim menanam tumbuhan lalu tanaman tersebut dimakan manusia, binatang, ataupun burung, melainkan tanaman itu menjadi sedekah baginya sampai hari kiamat (HR. Imam Bukhori No. 2321).

PENUTUP

Sebagaimana di negara berkembang lainnya, struktur penduduk Indonesia berkecenderungan membentuk struktur

piramid. Artinya, penduduk usia muda mendominasi total penduduk Indonesia dan menunjukkan kecenderungan untuk terus bertambah besar jumlahnya. Mereka adalah pemilik masa depan, sehingga generasi sekarang mempunyai kewajiban menyiapkan generasi yang sehat secara fisik dan mental untuk menghadapi masa depan,

dengan segala persoalan yang mungkin timbul dari saat sekarang. Sri Dhammananda mengingatkan:

"Hari ini adalah anak masa silam dan bapak masa depan. Kita tak bisa berbuat apa pun untuk mengubah masa lalu, tetapi kita dapat mengendalikan masa depan kita dengan cara bertindak benar pada saat ini". ■



Penulis

ZULKARNAEN SYRI LOKESYWARA, lahir di Klaten, 28 Oktober 1966. Guru SMAN 1 Jatinom-Kab. Klaten. Lulus dari IKIP Yogyakarta jurusan P. Geografi tahun 1990, dan Magister Perencanaan Kota dan Daerah, FT UGM Yogyakarta tahun 2010. Menyukai dunia menulis sejak bersekolah SMP pada tahun 1980, saat artikel fiksinya dimuat di majalah anak-anak lokal Gatotkaca (Group Kedaulatan Rakyat-Yogyakarta). Beberapa artikel yang berhubungan dengan dunia Pendidikan dan lingkungan hidup dimuat di harian Kompas, Suara Merdeka, Wawasan, Majalah Serasi Kementerian Lingkungan Hidup, Majalah Pendidikan GERBANG, termasuk tiga tulisan di Jurnal Ilmiah Kajian Pendidikan dan Kebudayaan Kemendikbud RI.

Beberapa karya tulisnya memenangkan lomba karya tulis yang diselenggarakan beberapa Lembaga. Pada tahun 2014 menjadi Juara 1 Lomba Penulisan Artikel DAS (Daerah Aliran Sungai) tingkat nasional yang diselenggarakan oleh Kementerian LHK. Tahun 2006 menjadi Juara 2 LKIG (Lomba Kreativitas Ilmiah Guru) yang diselenggarakan LIPI. Tahun 2007 menjadi Juara 2 LKIG LIPI dan Juara 3 XL *Award Writing Competition*, serta menjadi Juara 1 Lomba Karya Tulis Telekomunikasi Telkomsel-UGM.

Selain menulis, fotografi menjadi dunia lain yang digelutinya. Beberapa kali menjadi juri dan memenangkan lomba fotografi di tingkat nasional maupun internasional, di antaranya Juara 3 Lomba Foto Pendidikan Tahun 2016 Kemendiknas, dan Juara 3 Lomba Foto Pendidikan Kemendiknas RI 2019. Pada tahun 2013 menjadi Juara 1 Lomba Foto *Francophonie*, Juara 2 Lomba Foto Astra 2016, Juara 1 Lomba Foto Sahabat Luka Bakar 2012, Juara 1 *United Nations Alliance of Civilisations Photo Contest* 2014, Juara 1 dan 2 Lomba Foto Walisongo 2014, *Honorable Mention Show Off Your Forest Photography Contest* 2014, dan *Honorable Mention United Nations Forum on Forest* 2013. ■



Menumbuhkan Budaya Sekolah Sehat

Menumbuhkan budaya sekolah sehat bukanlah perkara mudah. Karena itu warga SMAN 1 Slawi berani menjalani serangkaian proses yang panjang dan melelahkan demi mewujudkan Sekolah Sehat.



Generasi muda yang sehat, sejatinya adalah investasi paling berharga bagi bangsa Indonesia. Generasi muda yang sehat akan melahirkan generasi yang berprestasi, memiliki daya saing tinggi, dan produktif.

Sekolah mempunyai tanggung jawab besar untuk menyiapkan generasi yang sehat, tangguh, dan memiliki karakter mulia. Bukan tanpa alasan. Setiap hari, selama hampir delapan jam siswa beraktivitas di sekolah. Sekolah memiliki andil besar dalam mempersiapkan generasi muda, calon-calon pemimpin masa depan.

Mengemban tanggung jawab tersebut bukan perkara enteng. Hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, menyebutkan sebesar 8,1 persen remaja usia 16 s.d.18 tahun memiliki badan kurus dan bahkan sangat kurus, sebanyak 13,5 persen memiliki prevalensi berat badan lebih atau obesitas, 26,9 persen berstatus gizi rendah dan sangat rendah. Jumlah remaja puteri yang mengidap anemia mencapai 48,9 persen dengan proporsi paling besar terjadi pada kelompok umur 15 s.d. 24 tahun dan 25 s.d.34 tahun.

Data tersebut menunjukkan bahwa kesadaran warga sekolah untuk menerapkan perilaku sehat masih harus ditumbuhkan. Berangkat dari kondisi ini, SMAN 1 Slawi, berupaya mewujudkan Budaya Sekolah Sehat. Menyadari sepenuhnya bahwa anak-anak adalah calon-calon pemimpin masa depan bangsa, maka, semua warga sekolah turut berperan aktif mewujudkan pola hidup bersih dan sehat.

Budaya sekolah sehat adalah budaya sekolah yang mengimplementasikan hidup bersih dan sehat. Budaya sekolah sehat tercermin dari kebiasaan dan perilaku warga sekolah yang memahami sekaligus mengimplemenasikan pola hidup sehat dan bersih baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Dalam pasal 79 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan ditegaskan, kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik, dalam lingkungan hidup yang sehat, sehingga peserta didik dapat

belajar, tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi tingginya, harapannya peserta didik dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Sebagai salah satu Sekolah Penggerak, SMAN 1 Slawi yang juga meraih Sekolah Adiwiyata ini membangun komitmen untuk mengimplementasikan budaya sekolah sehat. Komitmen ini diwujudkan melalui slogan SMAN 1 Slawi "*Laka Tunggale, Laka Runtahe, Laka Viruse, Resik lan Asri Lingkungane, Sehat lan Bungah Wargane*" semua warga sekolah bergerak serentak mewujudkan budaya sekolah sehat di SMAN 1 Slawi.

Implementasi Budaya Sekolah Sehat di SMAN 1 Slawi terintegrasi dalam semua kegiatan sekolah, baik intrakurikuler, ekstrakurikuler, kegiatan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila, penguatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dan Kader Kesehatan Remaja (KKR).

Berkat kerja keras semua warga sekolah dan dukungan penuh komite sekolah, instansi terkait, alumni, orang tua siswa, SMAN 1 Slawi berhasil meraih Juara 1 Lomba Sekolah Sehat tingkat Provinsi Jawa Tengah tahun 2022. Pada tahun yang sama SMAN 1 Slawi juga berhasil meraih Juara 2 Terbaik Nasional pada Lomba Kantin higienes Sanitasi.

Budaya Sekolah Sehat

Keberhasilan SMAN 1 Slawi meraih prestasi tersebut warga sekolah harus berjiwaku menghadapi bermacam tantangan dan persoalan. Beruntung, sedari awal, seluruh warga sekolah sudah menyadari,

menumbuhkan suatu budaya bukan perkara mudah. Karena itu mereka berani menjalani serangkaian proses yang panjang dan melelahkan demi menumbuhkan budaya sekolah yang menurut Deal dan Peterson dalam Supardi (2015; 221) adalah sekumpulan nilai yang melandasi perilaku, tradisi, kebiasaan keseharian, dan simbol-simbol yang dipraktikkan oleh kepala sekolah, guru, petugas administrasi, siswa, dan masyarakat sekitar sekolah.

Budaya sekolah merupakan ciri khas, karakter atau watak dan citra sekolah tersebut di masyarakat luas. Oleh karena itu, suatu budaya secara alami akan diwariskan oleh satu generasi ke generasi berikutnya.

Budaya sekolah adalah kualitas kehidupan sekolah yang tumbuh dan berkembang berdasarkan *spirit* dan nilai-nilai tertentu yang dianut sekolah (Dikmenum: 2002:14). Lebih lanjut dikatakan bahwa budaya sekolah adalah keseluruhan latar fisik, lingkungan, suasana, rasa, sifat, dan iklim sekolah yang secara produktif mampu memberikan pengalaman baik, bagi bertumbuh kembangnya kecerdasan, keterampilan, dan aktifitas siswa. Budaya sekolah sehat tercermin dari perilaku dan kebiasaan warga sekolah untuk menerapkan pola hidup sehat dan bersih.

Langkah awal untuk mengimplementasikan budaya Sekolah Sehat adalah merencanakan program. Program sekolah dibuat bersama tim sekolah yang terdiri atas kepala sekolah, semua wakil kepala sekolah, dan tim pendamping. Sekolah membentuk Tim Budaya Sekolah Sehat yang terdiri atas Tim Pendidikan, Tim Pelayanan Kesehatan,



▲ Merencanakan Program.

Tim Pembinaan Lingkungan Sehat, dan Tim Pemantau Kantin.

Pada tahap ini, sekolah juga membuat SK Tim sekaligus membagi tugas masing-masing tim. Tim Pendidikan Budaya Sekolah Sehat, misalnya bertugas melakukan sosialisasi terkait pendidikan kesehatan pada seluruh warga sekolah dan orang tua siswa. Tim pelayanan kesehatan yaitu tim yang menangani pelayanan kesehatan dan melakukan pembinaan UKS, dan KKR di sekolah. Sedangkan Tim Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat, memiliki tugas menangani sarana dan prasarana sekaligus memantau lingkungan sekolah. Adapun Tim Pemantau Kantin Sehat, bertugas memantau kantin sekolah.

Langkah berikutnya adalah menjalin kemitraan. Peran orang tua siswa, komite sekolah, alumni, dinas kesehatan, puskesmas, Badan Narkotika Nasional, dinas perlindungan anak maupun dinas/ instansi lain yang mendukung terwujudnya budaya Sekolah Sehat. Dinas kesehatan, puskesmas

memberikan pendampingan intensif kepada sekolah melalui kegiatan deteksi dini kesehatan, penjangkauan kesehatan, tablet tambah darah, dan menjadi narasumber. Begitu pun, Badan Narkotika Nasional dan dinas perlindungan anak siap memberikan sosialisasi materi tentang NAPZA dan kesehatan mental.

Langkah selanjutnya yang juga tak kalah penting adalah memperkuat tim yang bekerja. Sekolah melakukan pendampingan kepada tim agar tim sekolah betul betul memantau dan fokus untuk mencapai program budaya sekolah sehat. Tim budaya sekolah sehat secara periodik berkumpul, menyampaikan hasil kerja, melaksanakan evaluasi bersama dan tidak lanjut hasil evaluasi.

Poin Penting Budaya Sehat

Berdasarkan petunjuk penyelenggaraan UKS dan sekolah/ madrasah sehat, ada empat hal penting yang harus diimplementasikan untuk mewujudkan sekolah berbudaya sehat yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, pembinaan lingkungan sekolah sehat dan manajemen UKS. SMAN 1 Slawi menerapkan empat poin penting tersebut menjadi budaya sekolah.

1. Pendidikan Kesehatan di Sekolah

Pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku yang dinamis, perubahan tersebut bukan sekadar proses transfer materi atau teori dari seseorang ke orang lain dan bukan pula seperangkat prosedur, perubahan tersebut terjadi karena adanya kesadaran dari dalam individu, kelompok,

atau masyarakat itu sendiri (Wahid Iqbal M & Nurul Chayatin, 2009: 9-10) Jadi pendidikan kesehatan adalah proses perubahan perilaku hidup sehat yang didasari atas kesadaran diri, baik itu di dalam individu, kelompok ataupun masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan.

Pendidikan kesehatan di SMAN 1 Slawi dilaksanakan secara intensif salah satunya pada proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olah raga dan kesehatan. Sekolah juga melaksanakan sosialisasi kesehatan kepada siswa secara intensif, terintegrasi dalam kegiatan intrakurikuler pada saat guru melaksanakan pembelajaran maupun pada kegiatan ekstrakurikuler.

Sosialisasi kesehatan juga dilaksanakan secara berkala setiap tiga sampai enam bulan sekali dengan menghadirkan narasumber dari dinas kesehatan, puskesmas, Badan Narkotika Nasional, Dinas Perlindungan Anak dan instansi terkait lainnya. Materi yang disosialisasikan antara lain kesehatan reproduksi, gizi sehat dan seimbang, zat makanan yang membahayakan, kebersihan diri dan kesehatan lingkungan, kesehatan reproduksi, kesehatan jiwa, sosial skill, pencegahan kekerasan dan cedera termasuk pencegahan bencana, pencegahan penyakit tidak menular, pencegahan IMS dan HIV/AIDS, NAPZA, kesehatan lingkungan, sanitasi, gizi, pencegahan covid 19 dan adaptasi baru.

SMAN 1 Slawi melaksanakan kegiatan peregangan dua kali dalam sehari. Kegiatan peregangan dilaksanakan pada saat jam KBM, pukul 10.00 kurang 10 menit dan pukul 14.00. Tujuan peregangan adalah untuk

menjaga kondisi tubuh siswa, guru maupun TU agar tetap sehat dan bugar. Semua guru, TU dan siswa mengikuti kegiatan peregangan pada saat mendengar musik peregangan. Peregangan merupakan bagian pendidikan kesehatan bagi siswa.

Sekolah juga membiasakan pola hidup bersih dan sehat setiap hari. Saat siswa masuk kelas, siswa mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Siswa selalu diingatkan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan pribadi, kebersihan lingkungan kelas dan lingkungan sekolah. Siswa diberi tanggung jawab piket kebersihan kelas dan lingkungan kelas setiap hari. Semua siswa juga diberi tanggung jawab kapling kebersihan dan kapling merawat tanaman. Budaya pola hidup bersih dan sehat juga disosialisasikan ke guru, TU, orang tua siswa, komite sekolah secara periodik. SMAN 1 Slawi menetapkan program Jemariku untuk mengajak seluruh warga sekolah peduli kebersihan sekolah.

2. Pelayanan Kesehatan

Pelayanan Kesehatan adalah upaya peningkatan, pencegahan, pengobatan, dan pemulihan yang dilakukan pada peserta didik dan warga sekolah dengan bimbingan puskesmas setempat. SMAN 1 Slawi memberikan pelayanan kesehatan sebagai berikut:

- a) Memfasilitasi penjangkaran Kesehatan,
- b) Melaksanakan pertolongan pertama pada kecelakaan, dan pertolongan pertama pada penyakit,
- c) Melibatkan Puskesmas dalam penanganan rujukan jika diperlukan,

- d) Pemberian tablet tambah darah bagi remaja putri bekerja sama dengan Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal,
- e) Melaksanakan konseling, kader Kesehatan melakukan konseling sebaya,
- f) Menindaklanjuti hasil penjangkaran dan pemeriksaan berkala,
- g) Melakukan skrining peserta didik perokok, skrining kesehatan mental dan pemeriksaan kualitas udara sekolah.
- h) Menurunnya jumlah hari tidak masuk sekolah,
- i) Peserta didik memiliki status gizi yang baik.

3. Pembinaan Lingkungan Sehat Sekolah

Pembinaan lingkungan sekolah sehat didukung dengan program Jumat Bersih dilaksanakan di minggu pertama dan minggu ketiga. Jumat Sehat yang dilaksanakan di minggu ke empat setiap bulan. Jumat Berkah yang dilaksanakan di minggu ke dua setiap bulan. Pada Jumat Berkah seluruh siswa, guru, TU, sarapan sehat bersama. Siswa putri minum tablet tambah darah. Sekolah berkoordinasi dengan orang tua siswa untuk memberikan bekal makanan sehat kepada siswa. Jumat literasi pada Jumat kedua setiap bulan, dilaksanakan 15 menit sebelum siswa sarapan sehat bersama.

Pembinaan lingkungan sekolah sehat di SMAN 1 Slawi juga diwujudkan melalui kegiatan berikut.

- a) Penyediaan sumber air layak,
- b) Menyiapkan sarana untuk tempat cuci tangan dengan sabun dan air mengalir,
- c) Sekolah memiliki toilet dengan kondisi baik dan terpisah, rasio terpenuhi sesuai



▲ Siswa melakukan senam bersama.



▲ Sosialisasi Sekolah Sehat.

- standar Permendikbud 24/2017, tersedia toilet untuk peserta didik disabilitas,
- d) Sekolah memiliki saluran drainase,
- e) Sekolah melaksanakan pemberantasan sarang nyamuk,
- f) Sekolah memiliki kantin sehat yang mendapat stiker laik hygienes sanitasi,
- g) Sekolah memiliki lahan atau ruang terbuka hijau,
- h) Sekolah memiliki tempat sampah yang tertutup, dan terpisah, sekolah memiliki tempat sampah sementara yang tertutup,
- i) Ruang kelas dalam keadaan baik,
- j) Sekolah memiliki aturan dan menerapkan Kawasan Tanpa Rokok, Kawasan Tanpa NAPZA, Kawasan Tanpa Kekerasan,



▲ Siswa SMAN 1 Slawi menjalani pemeriksaan kesehatan.

- Kawasan Tanpa Pornografi),
- k) Sekolah memiliki kantin sehat,
 - l) Sekolah memanfaatkan pekarangan sekolah untuk menanam tanaman obat dan pangan,
 - m) Sekolah menerapkan 3 R (*Reduce, Reuse, Recycle*), h) Tersedia toilet MKM,
 - n) Sekolah menyiapkan air minum yang bersih dan aman bagi warga sekolah,
 - o) Sekolah bekerja sama dengan puskesmas melakukan pemeriksaan kualitas udara dan skrining peserta didik perokok,
 - p) Sekolah bekerja sama dengan pihak lain menyediakan bank sampah,

q) Sekolah melakukan kegiatan pengolahan tanaman obat.

4. Manajemen UKS

Sekolah mengoptimalkan fungsi dan peran UKS, Kader Kesehatan Remaja, dan PMR. UKS merupakan pusat untuk mewujudkan budaya sekolah sehat. Penguatan peran UKS dan Kader Kesehatan Remaja sangat penting dilakukan oleh sekolah. Kader Kesehatan remaja merupakan kader yang punya peran penting untuk mensosialisasikan kesehatan di sekolah. Kader Kesehatan remaja juga berperan sebagai tutor sebaya bagi teman yang mempunyai masalah di sekolah maupun di rumah. Kader Kesehatan remaja di SMAN 1 Slawi bernama KKR Gemilang, jumlah anggota KKR sebanyak 110 siswa, mereka adalah siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler PMR, pengurus OSIS dan MPK. Mereka dilatih dan dilibatkan dalam kegiatan deteksi dini kesehatan remaja, penjangkaran kesehatan dan pemeriksaan kesehatan secara berkala, dilatih Pertolongan Pertama pada Kecelakaan dan Pertolongan Pertama pada Penyakit.

Manajemen UKS di sekolah merupakan bagian penting untuk mewujudkan sekolah berbudaya sehat. UKS di sekolah ditangani dan dikelola oleh siswa yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler PMR. Tim SMAN 1 berusaha mengelola UKS agar memenuhi standar dari Kemenkes.

Manajemen UKS di SMAN 1 Slawi meliputi:

- a) Penyediaan buku pegangan kesehatan,
- b) Adanya penanggung jawab UKS,
- c) Tersedia media KIE Kesehatan,

- d) Tersedia sarana prasarana olah raga,
- e) Tersedia dana untuk kegiatan UKS dan pemeliharaan sanitasi sekolah,
- f) Adanya kemitraan dengan puskesmas,
- g) Terdapat perencanaan kegiatan UKS,
- h) Sekolah menggunakan buku rapor kesehatanku,
- i) Sekolah melakukan koordinasi dan konsultasi dengan tim Pembina UKS,
- j) Sekolah memiliki ruang UKS,
- k) Sekolah memiliki kemitraan dengan pihak terkait,
- l) Tersedia sarana prasarana sekolah aman bencana,
- m) Sekolah melakukan pembinaan dan pengawasan,
- n) Seluruh guru terorientasi pada UKS,
- o) Sekolah menggunakan rapor kesehatan lingkungan dan kantin. Pembina UKS dan PMR menyusun program kerja PMR, UKS dan KKR. Program kerja UKS, PMR dan KKR difokuskan pada penguatan trias UKS yaitu pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan lingkungan hidup sehat di SMAN 1 Slawi. Sekolah juga membentuk satgas kesehatan sekolah.

Program Inovasi Sekolah Sehat

Program inovasi sekolah sehat diwujudkan melalui empat program utama, yaitu Bekal Bunda Sehat, Program Jemariku, ponggol sehat, kunir asem ceria. Bekal Bunda Sehat adalah bekal makanan dan minuman yang dibawa oleh siswa dari rumah, atau diantar orang tua pada saat jam makan siang. Sekolah melakukan sosialisasi dan komunikasi dengan orang tua siswa, pentingnya orangtua siswa

memberikan bekal makanan sehat kepada siswa. Bekal bunda sehat dimaksudkan agar orang tua juga ikut mengontrol dan memantau makanan yang dikonsumsi oleh siswa. Program ini juga bertujuan untuk mengurangi sampah, utamanya sampah plastik di sekolah.

Berikutnya program Jemariku (Jangan membuang sampah sembarangan, masukkan ke dalam tempat sampah yang telah disediakan, risih bila lingkungan sekolah kotor dan berdebu, aku selalu menjaga sekolahku agar asri dan bersih selalu). Jemariku adalah gerakan untuk mengambil sampah, memasukkan pada tempat sampah sesuai jenisnya.

Program selanjutnya Ponggol Sehat, yaitu nasi ponggol atau nasi bungkus sederhana dan sehat yang disiapkan sekolah setiap pagi dan setiap hari Jumat siang. Nasi ponggol ini dari infak seluruh warga sekolah, orang tua siswa dan alumni. Ponggol sehat disiapkan untuk warga sekolah utamanya siswa yang belum sarapan dan setelah melaksanakan salat Jumat. Program berikutnya adalah Kunir Asem Ceria, yakni minuman jamu segar hasil olahan siswa yang tergabung dalam kelompok ekstrakurikuler kewirausahaan. Tujuan pembuatan produk ini adalah melatih jiwa kewirausahaan, sekaligus mengenalkan kepada siswa, minuman tradisional, tanaman obat yang bermanfaat untuk kesehatan.

Kantin Sehat

Kantin sehat merupakan bagian penting dari Sekolah Sehat. Pada tahun 2022, kantin SMAN 1 Slawi terpilih sebagai kantin yang memenuhi syarat higienis sanitasi terbaik kedua tingkat nasional. Pengelola dan

petugas kantin sekolah diberikan wawasan tentang kesehatan seperti makanan sehat dan bergizi, cara memasak dan penyajian makanan, cara mengambil makanan, menata tempat masak. Pengelola dan petugas kantin sekolah diikutkan pelatihan dan telah mendapatkan sertifikat pelatihan tentang pengelolaan kantin sehat sekolah yang dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Tegal. Sekolah juga membuat standar operasional pengelolaan kantin sekolah, standar mengambil makanan, memesan makanan. Sekolah memberikan sosialisasi dan pembinaan secara berkala kepada pengelola dan petugas kantin sekolah.

Kantin sekolah dikontrol oleh petugas pemantau kantin sekolah yang berjumlah tiga orang. Pengelola kantin sekolah di SMAN 1 Slawi tidak diperkenankan menjual makanan dan minuman dalam kemasan plastik, minuman bersoda, beralkohol, minuman berkadar gula tinggi, tidak diperkenankan menjual makanan minuman kemasan yang membahayakan kesehatan.

Semangat Berprestasi

Hasil implementasi budaya Sekolah Sehat di SMAN 1 Slawi dapat dilihat dari prestasi yang berhasil diraih di antaranya Juara 1 Lomba Sekolah Sehat tingkat Provinsi Jawa Tengah tahun 2022, Peringkat Terbaik Kedua tingkat Nasional Kantin Higienes Sanitasi oleh Kemenkes RI tahun 2022.

Tidak hanya itu, transformasi sekolah menuju Sekolah Sehat juga terlihat dari perubahan perilaku warga sekolah yang lebih sadar pentingnya kesehatan dan budaya sekolah sehat. Pola hidup bersih dan sehat tumbuh sebagai bagian dari budaya warga SMAN 1 Slawi. Hal tersebut ditandai dengan terciptanya lingkungan sekolah yang selalu bersih, sehat, nyaman, aman, dan menyenangkan.

Dampak lain budaya Sekolah Sehat adalah meningkatkan kepercayaan, kepedulian orang tua, instansi terkait dan masyarakat terhadap sekolah. SMAN 1 Slawi menjadi sekolah rujukan dan pusat studi sekolah lain. ■

Penulis

SUNARNI, M.PD., lahir di Bora tanggal 6 Juni 1968. Saat ini mendapatkan tugas tambahan sebagai Kepala SMA Negeri 1 Slawi Kabupaten Tegal, di Jalan Wahid Hasyim Nomor 1 Slawi. Menekuni profesi sebagai pendidik sejak tahun 1995. Mendapatkan tugas tambahan sebagai Kepala sekolah sejak tahun 2014. Aktif di Forum Ilmiah Guru, membimbing guru mengembangkan kegiatan menulis karya ilmiah di Kabupaten Tegal, Kota Tegal, dan sekitarnya. Juara 1 lomba guru berprestasi di Kabupaten Tegal. Lolos seleksi Kepala sekolah Penggerak Angkatan ke 2 tahun 2021. Penulis berhasil meraih beberapa prestasi di antaranya, Juara 1 lomba inovasi pembelajaran tahun 2011, Juara 4 lomba penelitian Tindakan kelas tingkat provinsi Jawa Tengah Tahun 2012, Tahun 2019 lolos final lomba *best practice* Kepala Sekolah yang dilaksanakan oleh Kemendikbud. Tahun 2021 lolos final Kepala Sekolah inspiratif yang dilaksanakan oleh Kemendikbud. ■



Habitulasi “PANTAS” di Sekolah Berasrama

Kehidupan berasrama yang terawasi dan penerapan PANTAS dalam kehidupan sehari-hari, menjadi kunci dalam menanamkan habituasi hidup sehat di SMAI Nurul Fikri Boarding School Serang.

Sekolah berasrama bukan hanya tempat berlangsungnya proses pembelajaran di ruang kelas, melainkan juga tempat para siswa menghabiskan waktu selama 24 jam dengan rutinitas yang nyaris sama. Selain mengikuti kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, siswa sekolah berasrama juga mengisi waktu mereka dengan mengikuti kegiatan organisasi, keagamaan dan kemasyarakatan.

Dikutip dari *id.wikipedia.org*, yang dimaksud sekolah asrama adalah sebuah sekolah tingkat pra-universitas di mana sebagian besar atau seluruh murid bermukim selama masuk sekolah tersebut. Kata "asrama" dipakai dalam pengertian "kamar dan papan" seperti halnya lobi dan hidangan. Sekolah asrama juga dikenal dengan sebutan Sekolah Persiapan Universitas atau Kolese".

Menurut buku *Evaluasi Program Boarding School Model Goal Free Evaluation* oleh Deksa Ira Lindriyati, S.Pd (2020:37), pengertian *Boarding School* terdiri dari dua kata, yaitu *Boarding* yang berarti asrama dan *School* yang berarti sekolah. *Boarding School* adalah sistem sekolah berasrama, di mana peserta didik, serta para guru dan pengelola sekolah juga tinggal di asrama yang berada di lingkungan sekolah dalam kurun waktu tertentu.

Sedangkan dalam Kamus *Oxford Advanced Learner's Dictionary*, seperti yang dikutip dalam buku *Pendidikan Karakter Melalui Konsep Boarding School* oleh Ahmad Zaenuri (2021: 36), *Boarding School* diartikan sebagai *school where some or all the pupils live during the term*. Artinya adalah sekolah atau lembaga pendidikan, di mana siswanya belajar dan tinggal bersama selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Sekolah berasrama dapat menjadi role model dalam sekolah sehat. Di sekolah berasrama, praktik hidup sehat yang tidak saja terjadi di sekolah tetapi juga dapat terwujud di sekitar lingkungan sekolah.

Kesehatan dan pendidikan memiliki peran yang saling memperkuat dalam membentuk generasi unggul yang tangguh dan berdaya saing. Sekolah bukan hanya tempat untuk mendapatkan pengetahuan akademik, melainkan juga sebagai wadah pembentukan karakter, keterampilan, dan kesadaran

tentang pentingnya kesehatan. SMA Islam Nurul Fikri *Boarding School* (SMAI NFBS) Serang telah memahami hubungan erat antara kesehatan dan pendidikan. Pemahaman ini pula yang mendasari SMAI NFBS Serang menggiatkan Kampanye Sekolah Sehat. Aksi ini merupakan wujud komitmen warga sekolah untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesehatan dan perkembangan holistik siswa. Kampanye tersebut tercermin dalam kegiatan sehari-hari dan regulasi serta pemberian apresiasi.

Implementasi Hidup Sehat

Sebagai siswa sekolah berasrama, maka mereka terikat selama 24 jam dalam

kegiatan rutin bersama. Kondisi ini menuntut kesadaran siswa terhadap pentingnya kebersihan mulai dari diri sendiri, tempat tinggal, teman dan juga lingkungannya. Terlebih dalam area sekolah dan publik, siswa sekolah berasrama juga dituntut menjadi role model untuk adik kelas maupun kakak kelasnya. Dukungan guru, wali asrama, dan civitas sekolah berasrama pun menjadi titik tekan dalam proses habituasi siswa-siswi yang bersekolah asrama ini. Karena pembiasaan, pengulangan dan pengingatan yang harus terus-menerus dilakukan sehingga menjadi habituasi yang baik.

SMAI NFBS Serang menjalankan kegiatan pendukung Sekolah Sehat. Kegiatan-kegiatan tersebut di antaranya senam

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Rutin (PANTAS).

NO	WAKTU	KEGIATAN
1	04.00 – 04.30	Qiyamullail
2	04.30 – 05.00	Sholat Subuh dan Dzikir
3	05.00 – 06.00	Tahfidz Al-Qur'an
4	06.00 – 07.15	Piket pagi dan persiapan ke sekolah
5	07.15 – 07.30	Apel pagi
6	07.30 – 12.00	Kegiatan belajar mengajar
7	12.00 – 13.15	Sholat dzuhur dan makan siang
8	13.15 – 13.30	Apel siang
9	13.30 – 15.30	Kegiatan belajar mengajar
10	15.30 – 16.00	Sholat ashar dan dzikir
11	16.00 – 17.00	Kegiatan ekstrakurikuler, kepesantrenan, olahraga
12	17.00 – 18.00	Piket, makan, mandi
13	18.00 – 20.00	Sholat maghrib, tahfidz, sholat isya
14	20.00 – 21.30	Belajar mandiri/kelompok
15	21.30 – 22.00	Persiapan sekolah dan persiapan tidur
16	22.00 – 04.00	Tidur

Catatan: hari senin dan jumat tidak ada tahfidz Al-Qur'an pagi, untuk apel pagi dimulai jam 06.35

Tabel 2. Keasramaan (PANTAS)

<p>a. Kepengurusan dan Piket-Piket</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1) Di tiap asrama dibentuk kepengurusan asrama santri, yang terdiri atas seorang ketua asrama (rois sakan), sekretaris, dan bendahara. 2) Di tiap kamar ditentukan seorang ketua kamar (rois ghurfah). 3) Disusun piket-piket untuk urusan makan, kebersihan kamar, ruang koridor, halaman dalam, halaman luar, dapur asrama, ruang serba guna (RSG), lingkungan, dan piket lainnya yang dianggap penting. 4) Tugas piket adalah untuk membantu wali asrama menciptakan suasana dan lingkungan asrama yang BERIMAN (Bersih, Indah, Manfaat, Aman, dan Nyaman) 5) Piket dilaksanakan pada pagi hari, sekali setiap hari (kecuali piket penanting). 6) Setiap asrama diharuskan mengadakan kerja bakti minimal satu bulan sekali. 7) Kegiatan rapat asrama hanya diizinkan di asrama dengan sepengetahuan dan pengawasan wali asrama seminggu sekali.
<p>b. Keluar dan Masuk Asrama</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1) Santri kembali ke asrama pada sore hari maksimal pukul 17.30 2) Memasuki asrama melalui pintu gerbang utama, yang terletak di depan rumah/tempat tinggal wali asrama. 3) Mengucapkan salam ketika keluar dan masuk asrama. 4) Tidak meninggalkan sandal dan sepatu di luar asrama. 5) Meninggalkan asrama dengan mengenakan kaos kaki (bagi tholibah) dan alas kaki milik sendiri. 6) Menutup pintu kembali saat keluar dan masuk asrama 7) Meletakkan sandal, sepatu, dan barang/benda lainnya pada tempat yang telah ditentukan dengan tertib dan rapi. 8) Sepatu dan sandal yang tidak diletakkan pada tempat yang disediakan maka akan disita oleh wali asrama dan santri diperbolehkan menebus sebesar Rp 5000,00 per pasang. Jika dalam waktu satu pekan tidak ditebus maka akan dibaksoskan 9) Jika santri meninggalkan asrama malam hari, hanya diizinkan sampai pukul 22.00. Wajib diketahui dan atas izin wali asrama. Peminta izin bukan santri melainkan pendamping penanggung jawab melalui SMS/WA/Telepon. 10) Pada hari Ahad santri dapat mulai kegiatan mandiri pada pukul 07.00 setelah menyelesaikan piket asrama kecuali ketika waktu kerja bakti asrama.
<p>c. Ruang Kamar</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1) Kamar dan kamar mandi senantiasa dalam keadaan bersih dan rapi 2) Kran air kamar mandi senantiasa terkontrol pemakaiannya. 3) Gunakan air sehemat mungkin 4) Gunakan penerangan dengan hemat dan cermat 5) Membuka jendela dan kain gorden setelah penghuni kamar berpakaian rapi/menutup aurat. 6) Menutup kain gorden dan mengunci jendela pada sore hari paling lambat pukul 17.30 WIB. 7) Kasur dan bantal senantiasa dibalut spre/selimut yang bersih dan rapi 8) Buku dan alat-alat belajar diletakkan serta ditata di meja belajar dengan rapi 9) Pakaian bersih diletakkan di lemari pakaian dengan rapi 10) Tidak menggantung pakaian bukan pada tempatnya. 11) Jika meninggalkan kamar, wajib mematikan lampu, air, kipas angin dan mencabut stop kontak apapun.

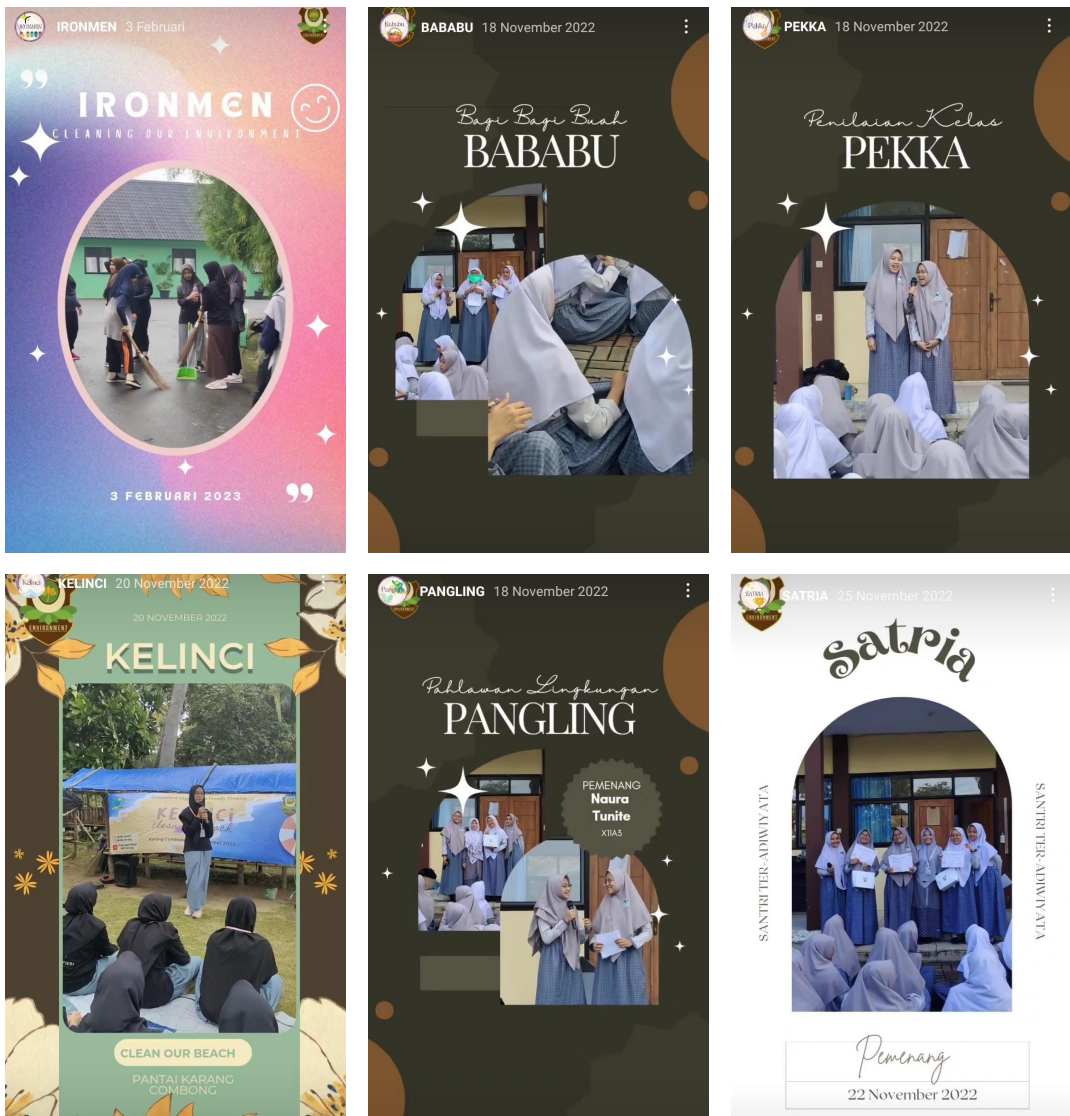


Foto-foto 1:

Galeri Kegiatan Organisasi Lingkungan Hidup (OLH) SMA Islam Nurul Fikri Boarding School, Serang yang mendukung kegiatan Kampanye Sekolah Sehat.

bersama tiap Jumat pagi, menyediakan dokter dan perawat di klinik pesantren yang selalu mengingatkan pola hidup bersih. Selain kegiatan pendukung, SMAI NFBS juga memperkuat pembiasaan hidup sehat dengan menerapkan Pedoman Tata Tertib Santri (PANTAS). Sebagai contoh, pada PANTAS halaman 20 poin G siswa diwajibkan

berolahraga sore setiap harinya. Kewajiban ini bertujuan agar siswa selalu menjaga kebugaran tubuhnya.

Dalam PANTAS halaman 22 dan 23 juga dituliskan kegiatan piket asrama dan mencuci dan menjemur pakaian pribadi maupun barang yang dipakai dan digunakan bersama-sama oleh siswa.

Hal-hal tersebut yang telah ditetapkan dalam PANTAS menjadi aturan yang disepakati dan ditaati oleh warga sekolah. Pedoman tersebut selalu dikuatkan dan diingatkan setiap harinya. Dengan cara ini, aturan-aturan tersebut menjadi sebuah habituasi seluruh warga sekolah. Mulai dari wali asrama, wali kelas, sampai pahlawan kebersihan, sebutan untuk petugas kebersihan di SMAI NFBS.

Penerapan PANTAS sesungguhnya bagian dari pelaksanaan visi SMAI NFBS Serang "Menjadi lembaga pendidikan berasrama yang Islami, efektif, modern, dan bermutu untuk membina generasi calon pemimpin Bangsa" dimana salah satu misinya ialah "Menciptakan tatanan islami sesuai Alquran dan Sunnah di seluruh lingkungan pesantren". Visi dan misi tersebut salah satunya dapat dimulai dengan kebersihan diri sendiri dan peduli dengan diri sendiri dan jika ini sudah terbiasa, rasa peduli ke teman dan sesama menjadi keniscayaan yang dapat terbangun.

Bergerak Bersama

Bergerak dalam kebersamaan dan goBergerak dalam kebersamaan dan gotong royong menjadi suatu keharusan dalam habituasi Sekolah Sehat khususnya di sekolah berasrama. Pemangku kebijakan mulai dari para pahlawan kebersihan sekolah, guru, tenaga pendidik dan kependidikan sampai civitas akademika SMAI NFBS Serang berperan aktif dalam menegakkan dan mengampanyekan sekolah sehat.

Dalam pelaksanaan kehidupan berasrama, SMAI NFBS Serang membentuk

organisasi siswa. Selain OSIS, Tim Adab/Polisi Santri (Polсан), Organisasi Tarbawi, Organisasi Pramuka, SMAI NFBS Serang juga membentuk Organisasi Lingkungan Hidup (OLH). Organisasi ini secara khusus dan fokus menangani kampanye habituasi hidup sehat.

Misi utama OLH adalah mengajak seluruh warga sekolah untuk peduli lingkungannya dengan memulainya dari kebersihan diri pribadi. Hal ini sejalan dengan hadits rasul. Rasulullah ﷺ : *"Bersihkanlah segala sesuatu semampu kamu. Sesungguhnya Allah Ta'ala membangun Islam ini di atas dasar kebersihan dan tidak akan masuk surga kecuali setiap yang bersih."* (HR. Ath-Thabrani).

Organisasi ini *concern* terhadap isu-isu lingkungan. Berbagai kegiatan terkait Kampanye Sekolah Sehat, dijalankan oleh OLH. Sebagai contoh, program *cleaning for environment* (Ironmen). Kegiatan ini merupakan kegiatan gotong royong membersihkan sekolah bersama. Setiap Jumat setelah apel pagi, seluruh siswa SMAI NFBS membersihkan lingkungan sekolah. Kegiatan ini paling sedikit dilaksanakan sekali dalam setiap bulan. Kegiatan rutin ini menjadi bagian dari upaya membiasakan warga sekolah untuk bertanggung jawab terhadap kebersihan lingkungan sekitar mereka, melalui kegiatan ini juga sekaligus menjadi ajang untuk membangun kerja sama antar siswa.

Selain itu SMAI NFBS Serang juga memiliki program Penilaian Kebersihan Kelas (Pekka). Kegiatan pemantauan kebersihan kelas ini dilakukan anggota OLH setiap hari setelah kegiatan kelas selesai. Dalam pemantauan ini juga dilakukan penilaian kebersihan

kelas, kerapian, dan keindahan kelas. Hasil penilaian ini kemudian diumumkan setiap Selasa minggu pertama pada apel pagi.

Program berikutnya diberi nama Pahlawan Lingkungan (*Pangling*). Berisi kegiatan penyampaian informasi terkait tokoh-tokoh pahlawan lingkungan baik tokoh yang ada di Indonesia maupun di luar negeri. Tujuan kegiatan ini yaitu memberikan pengetahuan kepada siswa tentang tokoh-tokoh pahlawan lingkungan yang selama ini berjasa bagi bumi. Kegiatan dilaksanakan setiap dua pekan sekali setiap bulannya.

Setiap satu semester sekali, sekolah juga melaksanakan program Bagi-Bagi Buah (*Bababu*). Dalam kegiatan ini juga disampaikan pengetahuan tentang manfaat gizi dari buah yang dibagikan secara gratis kepada para siswa di sekolah saat apel pagi.

Tidak hanya melaksanakan kegiatan-kegiatan yang bersifat internal sekolah, habituasi hidup sehat juga dikuatkan dengan meningkatkan kepedulian siswa terhadap lingkungan di luar sekolah. Bentuk kegiatan yang dijalankan adalah bersih-bersih di sekitar pantai. Kegiatan ini biasa disebut *Clean Our Beach* (Kelinci). Kegiatan ini dilaksanakan satu kali dalam masa periode jabatan organisasi lingkungan hidup. Selain meningkatkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan hubungan antarwarga sekolah.

Program selanjutnya adalah Santi Teradiwiyata (Satria), program ini berupa pemberian penghargaan kepada santri yang

dinilai telah memberikan kontribusi dalam menjaga lingkungan sekolah. Penghargaan ini diberikan setiap satu bulan sekali. Tujuan kegiatan ini yaitu membangun motivasi diri bagi seluruh siswa SMAI NFBS Serang untuk menjaga lingkungan sekolah.

Sekolah juga menggelar Environment Festival (menfest) dalam kegiatan ini siswa dapat mengikuti gelar wicara dan beragam perlombaan terkait lingkungan hidup. Acara yang digelar setiap November ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan para siswa dalam bidang seni yang berkaitan dengan lingkungan hidup serta memberikan informasi pengetahuan terbaru tentang lingkungan hidup.

HABITUASI SEHAT

Kampanye Sekolah Sehat di SMA Islam Nurul Fikri *Boarding School* Serang merupakan langkah progresif dalam menciptakan generasi unggul yang memiliki kesehatan fisik dan mental yang kuat. Dengan pendekatan holistik yang mencakup aspek pendidikan, aktivitas fisik, dukungan emosional, dan lingkungan yang bersih, kampanye ini telah menciptakan dampak positif yang berkelanjutan dalam kehidupan siswa. Melalui kesadaran tentang pentingnya kesehatan dan kesejahteraan, sekolah ini telah memberikan bekal berharga kepada siswa dalam menghadapi tantangan dan meraih keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan. Kehidupan berasrama yang terawasi dan penerapan PANTAS menjadi kunci dalam menanamkan habituasi hidup sehat melalui aktivitas sehari-hari. ■

Penulis

JULYASMAN, pria kelahiran Jakarta, 6 Januari 1989 ini biasa disapa dengan panggilan "Ijoel". Penulis yang berprofesi sebagai guru ini juga menyukai hobi bermain basket, membaca serta mencari keseruan dalam hal baru. Beristrikan Nurmalasari yang berasal dari Lampung, penulis dan istri sering berwisata kuliner baik di Lampung maupun di Jakarta. Penulis menyelesaikan studinya di Sekolah Dasar Negeri (SDN) 05 Pagi Petukangan Utara, Jakarta Selatan pada tahun 2000. Melanjutkan pendidikannya di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 245 Jakarta dan lulus pada tahun 2003 serta menyelesaikan sekolah menengah atasnya di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 10 Jakarta pada tahun 2006.

Selepas itu, penulis melanjutkan studinya di jenjang perkuliahan di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) pada Program Studi Pendidikan Sosiologi, Jurusan Sosiologi dan lulus pada tahun 2011. Aktif dalam dunia relawan pasca kuliah, penulis berkecimpung dalam dunia pendidikan dengan Sekolah Guru Indonesia – Dompot Dhufa dan sempat menjadi Guru Relawan di Desa Lasalimu, Kabupaten Buton, Sulawesi Tenggara. Kecintaan dengan Sosiologi dan dunia Pendidikan hingga saat ini penulis masih aktif menjadi guru Sosiologi di SMA Islam Nurul Fikri Boarding School Serang – Banten. Penulis dapat dihubungi melalui WhatsApp 081511184465 atau email di julyasman@gmail.com atau dapat ditemui di laman Facebook Julyasman Maximilian atau Instagram @julyasman. ■



Daftar Pustaka

- Kemendikbudristek. (2022). *Sekolahku Rumah Sehatku*. Direktorat Sekolah Menengah Atas;
- Kemendikbudristek. (2021). *Pengelolaan UKS di SMA*. Direktorat Sekolah Menengah Atas;
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (2019). *Pedoman Sekolah Sehat berkarakter Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*;
- Kemendikbudristek (2018) *Petunjuk Praktis Pengembangan Kantin Sehat Sekolah. Southeast Asian Ministers of Education Organization, Regional Center for Food and Nutrition (SEAMEO RECFON)*;
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pembinaan Penerapan Sekolah Sehat*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia;
- Notoatmodjo.S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta;
- E Mulyasa, *Menjadi Kepala Sekolah Profesional*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007;
- Juandanilisyah dkk. *Pengelolaan UKS di SMA*. Jakarta: Direktorat Menengah Atas, 2021;
- Keith Davis. *Perilaku Dalam Organisasi*, Jakarta: Erlangga, 1995;
- Komarudin. *Manajemen Berdasarkan Sasaran*, Jakarta: Bumi Aksara, 1990 5. S. Nasution. Sosiologi Pendidikan, Jakarta: *Bumi Aksara*, 2014;
- Soewadji Lazaruth. *Kepala Sekolah dan Tanggung Jawabnya*, Yogyakarta: Kanisius;
- Soekarso dkk. *Teori Kepemimpinan*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2010;
- Suharsimi Arikunto. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara, 2003;
- Wahyudi. *Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Organisasi Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta, 2009;
- Permendiknas No. 28 tahun 2010 *tentang Penugasan Guru Sebagai Kepala Sekolah*;
- Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional, Menteri Agama, Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri No 81 tahun 2014 *tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah/Madrasah*;
- Peraturan Pemerintah No 19 tahun 2017 *tentang Guru*;
- Permendiknas No 13 tahun 2017 *tentang Standar Kepala Sekolah*;
- Dinkominfo Blora. *Dinkes Targetkan 2024 Blora Terbebas Zero New Stunting*. 2022. Diakses dari <https://www.blorakab.go.id/index.php/public/berita/detail/4027/dinkes-targetkan-2024-blora-terbebas-zero-new-stunting>;
- Dwihantoro, Arif. 2023. *Penguatan Budaya Sehat Melalui Program sekolah Siaga Kependudukan dengan Perwujudan Papat Kiblat Lima Pancer*. Semarang: UNW Press;

- Gordon, B. 2015. 'Public and Constitutional Support For Character Education', NASSP Bulletin, 80, 55–62;
- Prasetya, H. 2021. *The Application of Transformational Leadership Method to Create a Healthy School*. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 6 (1), 17-26;
- Sari, I. P. T. P. 2013. *Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2 (9), 141-147;
- Setiawati, S., Utami, I., & Robian, A. (2023). Implementasi Gerakan Literasi Sekolah (GLS) Di Lingkungan SMA Pewaris Peradaban Plus. *Pro Patria: Jurnal Pendidikan, Kewarganegaraan, Hukum, Sosial, Dan Politik*, 6 (2), 246-260;
- Tim *Project Management Office* Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah. 2023. *Pedoman Kampanye Sekolah Sehat (KSS)*. Jakarta: Kemdikbudristek;
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 *tentang Kesehatan*;
- Yanti, A, dkk. 2023. *Sosialisasi pentingnya kemandirian dan jiwa kepemimpinan pada siswa/siswi SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Eka Prasetya*. 2 (1), 21-25;
- Yudhawardhana, A. N. 2017. 'Kegiatan Jumat Bersih di Lingkungan Sekolah sebagai Benak Sikap Gotong Royogn dalam Membentuk Karakter Siswa', *Prosiding SENASGABUD*, 1–6;
- Cahyono, E. A., & Nurhayati, F. (2020). *Survei Pelaksanaan Usaha Sekolah (UKS) pada SMA/SMK di Kota Surabaya*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*;
- Depkes RI, 2004, *Kualitas Sumber Daya Manusia Ditentukan Pendidikan dan Kesehatan*, download from <http://www.depkes.go.id>, 26 Desember 2006;
- Mulyono, S. (2020). *Peran Perawat Sekolah dalam Memberikan Edukasi Kesehatan Terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah: Tinjauan Literatur*. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*;
- Ramawati, D., & Purnawan, I. (2007). *Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah di Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kecamatan Purwokerto Kabupaten Banyumas*. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 2(2), 95-101;
- Direktorat Sekolah Menengah Atas Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. 2023.
- Peraturan Menteri Pendayagunaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi Nomor 1 *tahun 2023 tentang Jabatan Fungsional*;
- Surat Edaran Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah Nomor 4447/C/HK.04.01/2023 *tentang Kampanye Sekolah Sehat*;

- <https://indonesiasehat.id/academics-departments/sekolah-sehat/>
<https://uks.kemdikbud.go.id/sekolah-sehat>
- Dariyo, Agoes, 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia;
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta: Erlangga;
- Juandanilayah, et al. 2022. *Sekolahku Rumah Sehatku*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Riset dan Teknologi;
- Martono, Nanang, 2012. *Kekerasan Simbolik di Sekolah: Sebuah ide Sosiologi Pendidikan Pierre Bordieu*. Jakarta: RajaGrafindo;
- Mulyasa. 2012. *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara;
- Nurgiyantoro, B. 2010. *Teori Pengkajian Fiksi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press;
- Ritzer, George dan Goodman, Douglas J. (Terjemahan Nurhadi). 2010. *Teori Sosiologi: Dari Teori Sosiologi Klasik Sampai Perkembangan Mutakhir Teori Sosial Posmodern*, Yogyakarta: Kreasi Wacana;
- Sanjaya, W. 2008. *Strategi Pembelajaran: Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group;
- Syah, M. 2002. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya;
- Aina Mulyana. 2022. *Pendekatan Berbasis Aset Untuk Pengembangan Program Sekolah*. Diakses di <https://ainamulyana.blogspot.com/2022/03/pendekatan-berbasis-aset-sebagaiuntuk.html>. (24 Juli 2023);
- Booklet Bunga Rampai. 2023. "MERAWAT SEHAT, MERAWAT INDONESIA". Direktorat SMA Kemendikbudristek;
- Cahyadi. 2019. *Bagaimana Cara Menulis Essay?*. Diakses di <https://disdik.purwakartakab.go.id/berita/detail/bagaimana-menulis-esai> (28 Juli 2023);
- Kantor Kementerian Agama Kabupaten Temanggung. 2022. *UKS Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik*. Diakses di <https://temanggung.kemenag.go.id/pendidikan-madrasah/uks-meningkatkan-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-peserta-didik/>. (28 Juli 2023);
- Kementerian Kebudayaan Riset dan Teknologi. 2021. *Sekolah Penggerak*. Diakses di <https://sekolah.penggerak.kemdikbud.go.id/>. (27 Juli 2023);
- Maya. 2022. *Pemimpin Dalam Pengelolaan Sumber Daya Aset Modal Sekolah*. Diakses di <https://www.kompasiana.com/maya12053/6221703831794951243c1ad2/pemimpin-dalam-pengelolaan-sumber-daya-aset-modal-sekolah>. (28 Juli 2023);
- Peraturan Menteri Lingkungan Hidup dan Kehutanan Republik Indonesia Nomor P.52/MENLHK/SETJEN/KUM.1/9/2019 *tentang Gerakan Peduli dan Berbudaya Lingkungan Hidup Di Sekolah*;

- <https://eduwara.com/mengenal-pohon-sala-yang-disebut-cikal-bakal-nama-kota-solo>;
- [https://himaba.fkt.ugm.ac.id/2019/05/05/timoho/#:~:text=Kleinhovia%20hopita%20L.%20atau%20dalam,daun%20bertangkai%20panjang%20bentuk%20jantung](https://himaba.fkt.ugm.ac.id/2019/05/05/timoho/#:~:text=Kleinhovia%20hopita%20L.%20atau%20dalam,daun%20bertangkai%20panjang%20bentuk%20jantung;);
- Lisna Lubis dkk. 1996. *Pedoman Pelaksanaan Pendidikan Kependudukan dan Lingkungan Hidup untuk Guru SMU*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen Bagian Proyek PKLH;
- Maman Abdurachman. 1988. *Geografi Perilaku Suatu Pengantar Studi tentang Persepsi Lingkungan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pengembangan LPTK;
- Suharyadi. 1984. *Diktat Kuliah Geohidrologi (Ilmu Air Tanah)*. Jurusan Teknik Geologi Fakultas Teknik UGM;
- Sunarno. 2003. *Pengembangan Kawasan Agropolitan Dalam Rangka Pengembangan Wilayah*. Makalah pada Seminar Nasional Agroindustri dan Pengembangan Wilayah Februari 2003;
- <http://www.dephut.go.id/INFORMASI/HUTKOT/hutkot.htm#hutkot6><http://www.kompas.com/kompas-cetak/0406/7/Properti/1063304.htm>;
- <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0302/04/daerah/113106.htm>;
- <http://www.menlh.go.id/adipura/peserta.php?detail=1&id=8>
- <https://data.boks.katadata.co.id/datapublish/2021/08/18/sebanyak-567-penduduk-indonesia-tinggal-di-perkotaan-pada-2020>;
- <https://klatenkab.go.id/wp-content/uploads/2016/05/2.-BAB-II-GAMBARAN-UMUM-KONDISI-DAERAH.pdf>;
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Lengkeng>
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2012. *Tips Menjadi Kepala Sekolah Profesional*. Yogyakarta: Dwa Pres;
- Daryanto. 2011. *Kepala Sekolah sebagai Pemimpin Pembelajaran*. Yogyakarta: Gaya Media;
- Kemendikbud. 2011. *KBBi untuk Pelajar*. Jakarta : Balai Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Kemendikbud. 2021. *Panduan Pengembangan Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Jakarta : Kemendikbud;
- Kemenkes. 2022. *Petunjuk Penyelenggaraan UKS*. Jakarta : Kemenkes;
- Kemenkes. *Panduan untuk Fasilitator : Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Jakarta : Kemenkes;
- Kemendikbud. 2022. *Instrumen Lomba Sekolah Sehat*;
- Maryamah, Eva. 2016. *Pengembangan Budaya Sekolah*, Jurnal Tarbawi Volume 2, Nomor 02;
- Tri Purnami Sari, Indah Prasetyawati. 2013. *Pendidikan Kesehatan Sekolah sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa*, dimuat di Jurnal Jurusan Pendidikan Olah Raga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Sutarto, Edy. 2015. *Pemimpin Cinta*. Bandung: Mizan;
- Sutarto, Edy. 2016. *Sekolah Cinta*. Jakarta : Erlangga;
- Suryana dalam Kartono. 1998. *Pemimpin dan Kepemimpinan*. Jakarta : Grafindo Persada;
- Lindriyati, Deksa Ira. 2020. *Evaluasi Program Boarding School Model Goal Free Evaluation*; Pedoman Tata Tertib Santri 2023;
- https://id.wikipedia.org/wiki/Sekolah_asrama;
- <https://alazharasysarifsumut.sch.id/sudah-tahu-apa-itu-boarding-school-simak-yuk/>
- https://www.instagram.com/nfbs_envior;
- <https://uks.kemdikbud.go.id/sekolah-sehat>;
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2022/08/kemendikbudristek-revitalisasi-uks-melalui-sekolah-sehat-wujudkan-anak-sehat-berkarakter>;
- <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2023/07menyambut-tahun-ajaran-baru-dengan-sekolah-sehat>;

BUNGA RAMPAI

MERAWAT SEHAT MERAWAT INDONESIA SEKOLAH SEHAT RUMAH GENERASI HEBAT



Bunga Rampai: Merawat Sehat Merawat Indonesia ini berisi narasi praktik baik tentang berbagai inovasi sekolah dalam menjalankan transformasi menuju Sekolah Sehat. Praktik baik ini ditulis oleh kepala sekolah, guru, dan pengawas jenjang SMA. Ada sepuluh penulis yang menuliskan berbagai inovasi dalam mengikhtiarkan terwujudnya Sekolah Sehat.

Inovasi tersebut sejatinya merupakan bukti kuatnya komitmen sekolah dalam mewujudkan Sekolah Sehat. Buku ini juga bagian dari ikhtiar Direktorat SMA mendokumentasikan dan mengampayekan program Sekolah Sehat di Indonesia. Dengan berbagi praktik baik ini maka segala upaya untuk meyakinkan seluruh pemangku kepentingan tentang pentingnya penerapan Sekolah Sehat untuk mewujudkan anak Indonesia yang sehat, kuat, cerdas, dan berkarakter, dapat dilakukan secara bersama-sama dan terus menerus.



Kementerian Pendidikan,
Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

