



## **Implementasi Pola Hidup Sehat di SDN Cicinde Utara II Dengan Pemberlakuan Protokol Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19**

**Indri Rahmawati<sup>1</sup>, Yani Suryani<sup>2</sup>, Resty Gustiawati<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia

\*Korespondensi Penulis. E-mail: indri.rahmawati@gmail.com

### **Abstrak**

Wabah pandemi covid-19 merubah tatanan hidup masyarakat, semua bidang aspek kehidupan terkena dampak dari pandemi covid-19 tanpa terkecuali bidang pendidikanpun terkena dampaknya. Guna mencegah penularan dari virus covid-19 maka perlunya menerapkan kebiasaan hidup sehat, yaitu dengan mengikuti anjuran aturan Kemenkes dimana dengan selalu memakai masker, selalu mencuci tangan dan menjauhi kerumunan. Menanamkan pola hidup sehat pada anak sejak dini sangatlah penting, karena berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak di dalam kehidupannya. Pola hidup sehat yang diajarkan pada anak usia dini yaitu hal-hal yang ringan seperti tidak jajan sembarangan, membuang sampah pada tempatnya dan lain sebagainya. Pendidikan memiliki peranan yang penting dalam membiasakan peserta didik berperilaku hidup sehat yang sesuai dengan kapasitas norma-norma yang berlaku di masyarakat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif deskriptif dengan instrumen wawancara, sementara itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan pola hidup sehat dengan pemberlakuan protokol kesehatan di SDN Cicinde Utara II. Hasil temuan dari penelitian yang kami lakukan di sekolah SDN Cicinde Utara II yaitu guru PJOK dan peserta didik menerapkan protokol kesehatan dengan ketat selama melaksanakan kegiatan belajar mengajar.

**Kata Kunci :** Implementasi; Pola Hidup Sehat, Protokol Kesehatan, Pembelajaran Tatap Muka, Covid-19.

### **Abstract**

*The COVID-19 pandemic has changed the order of people's lives, all aspects of life have been affected by the COVID-19 pandemic, without exception, the education sector has also been affected. In order to prevent the transmission of the COVID-19 virus, it is necessary to implement healthy living habits, namely by following the recommendations of the Ministry of Health's rules by always wearing a mask, always washing hands and staying away from crowds. Instilling a healthy lifestyle in children from an early age is very important, because it affects the development and growth of children in their lives. Healthy lifestyles taught to early childhood are light things such as not snacking, throwing garbage in its place and so on. Education has an important role in familiarizing students with healthy living behaviors that are in accordance with the capacity of norms that apply in society. The method used in this study is a descriptive qualitative method with interview instruments, meanwhile the purpose of this research is to determine the application of a healthy lifestyle by implementing health protocols at SDN Cicinde Utara II. The findings from the research we conducted at the SDN Cicinde Utara II school were PJOK teachers and students applying health protocols strictly during teaching and learning activities*

**Keywords:** Implementation, Healthy Lifestyle, Health Protocol, Face-to-face Learning, Covid-19.

## PENDAHULUAN

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) yang pertama kali teridentifikasi di Wuhan, China pada akhir tahun 2019. Penyebaran virus yang sangat cepat menyebabkan World Health Organization menetapkan COVID-19 sebagai *Public Health Emergency of International Concern* (PHEIC) pada 30 Januari 2020. Penularan virus terjadi melalui *droplet* saluran pernapasan, kontak langsung, maupun kontak tidak langsung dengan individu yang terinfeksi (*World Health Organization*, 2020). Pandemi COVID-19 memberikan dampak besar terhadap berbagai sektor kehidupan, termasuk sektor pendidikan. Pemerintah Indonesia menerapkan kebijakan pembelajaran daring dan pembatasan aktivitas sekolah sebagai upaya menekan penyebaran virus. Kebijakan tersebut menyebabkan perubahan pola aktivitas peserta didik, termasuk menurunnya aktivitas fisik, berkurangnya interaksi sosial, dan perubahan perilaku hidup sehat siswa selama masa pandemi (Nuvriasari & Titik Desi Harsoyo, 2020). Menurut penelitian (UNESCO, 2021), pandemi COVID-19 juga berdampak pada perubahan pola belajar, kesehatan mental, dan kebiasaan hidup siswa di berbagai negara sehingga sekolah dituntut mampu membangun budaya hidup sehat secara berkelanjutan.

Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran penting tidak hanya sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan pembentukan perilaku hidup sehat peserta didik. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) menjadi bagian integral dalam sistem pendidikan yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, kesehatan, keterampilan sosial, kemampuan berpikir kritis, serta pembiasaan pola hidup sehat melalui aktivitas fisik yang terstruktur (Lubis & Puspitorini, n.d.). Hal ini diperkuat oleh (*World Health Organization*, 2020) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik pada anak usia sekolah memiliki peran penting dalam meningkatkan sistem imun, kesehatan mental, dan kualitas hidup peserta didik. Selain itu, pembelajaran PJOK berkontribusi dalam membangun literasi fisik siswa melalui pembiasaan aktivitas fisik, disiplin, kerja sama, dan tanggung jawab sosial (Whitehead, 2019).

Budaya hidup sehat merupakan konsep kehidupan yang menekankan perilaku hidup bersih, aktivitas fisik teratur, konsumsi gizi seimbang, serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sebagai upaya menjaga kesehatan individu maupun kelompok (Hasanah, 2020). Menurut Namawi (2012), pola hidup sehat mencakup perilaku menjaga kebersihan diri, menjaga sanitasi lingkungan, memperhatikan asupan makanan bergizi, dan membangun kebiasaan hidup sehat secara berkelanjutan. Dalam konteks sekolah dasar, penerapan pola hidup sehat menjadi penting karena usia anak sekolah merupakan fase pembentukan kebiasaan dan karakter kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup pada masa mendatang. Penelitian (Lawrence Green, 1980) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, lingkungan, serta dukungan sosial yang diterima individu. Oleh karena itu, lingkungan sekolah memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan hidup sehat siswa. Selain itu, perilaku hidup sehat juga berhubungan dengan kesiapan belajar, konsentrasi, dan prestasi akademik siswa (Basch, 2011).

Pemerintah Indonesia melalui Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah mengeluarkan berbagai kebijakan terkait penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah, seperti menjaga kebersihan tangan, penggunaan sanitasi yang layak, aktivitas fisik rutin, serta penerapan protokol kesehatan pascapandemi. Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) juga dirancang untuk membangun budaya hidup sehat di lingkungan pendidikan melalui pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat. Namun, implementasi kebijakan tersebut di lapangan belum sepenuhnya berjalan optimal. Penelitian (Sari et al., 2021) menunjukkan bahwa masih banyak siswa sekolah dasar yang belum konsisten menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat meskipun sekolah telah memberikan edukasi kesehatan. Berbagai sekolah masih menghadapi kendala dalam membangun kesadaran siswa terhadap perilaku hidup sehat, terutama pada aspek kedisiplinan menjaga kebersihan diri, penggunaan masker, kebiasaan mencuci tangan, serta aktivitas fisik yang teratur. Kesenjangan antara regulasi pemerintah dengan praktik nyata di sekolah menunjukkan bahwa edukasi kesehatan belum sepenuhnya diinternalisasi dalam perilaku sehari-hari siswa.

Berdasarkan hasil observasi awal di SDN Cicinde Utara II, ditemukan bahwa sekolah ini memiliki karakteristik yang menarik untuk diteliti karena masih terdapat siswa yang kurang disiplin dalam menerapkan pola hidup sehat saat pembelajaran tatap muka berlangsung. Beberapa siswa masih

mengabaikan protokol kesehatan seperti penggunaan masker, kebiasaan mencuci tangan, serta menjaga jarak saat kegiatan belajar mengajar, meskipun guru PJOK telah memberikan edukasi terkait pentingnya perilaku hidup sehat dan penerapan protokol kesehatan di sekolah. Selain itu, fasilitas pendukung sanitasi dan pembiasaan aktivitas fisik sehat di sekolah belum dimanfaatkan secara optimal oleh seluruh siswa. Kondisi ini menunjukkan adanya perbedaan antara edukasi kesehatan yang diberikan guru dengan perilaku nyata siswa di lingkungan sekolah. Temuan awal tersebut sejalan dengan penelitian (Rahmawati et al., 2022) yang menyatakan bahwa keberhasilan implementasi PHBS di sekolah sangat dipengaruhi oleh kedisiplinan siswa, dukungan guru, serta budaya sekolah sehat yang dibangun secara konsisten. Oleh karena itu, SDN Cicinde Utara II dipilih sebagai lokasi penelitian karena merepresentasikan tantangan implementasi pola hidup sehat pada jenjang sekolah dasar pascapandemi COVID-19.

Penelitian ini difokuskan pada analisis penerapan pola hidup sehat siswa yang meliputi aspek sanitasi pribadi dan lingkungan, kebiasaan menjaga kebersihan diri, kepatuhan terhadap protokol kesehatan, serta aktivitas fisik siswa dalam lingkungan sekolah. Fokus tersebut dipilih karena aspek sanitasi dan aktivitas fisik merupakan komponen utama dalam pembentukan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. Penelitian (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2021) menjelaskan bahwa kebiasaan hidup sehat pada anak usia sekolah berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan fisik, kesiapan belajar, dan kualitas hidup jangka panjang. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana implementasi pola hidup sehat siswa di SDN Cicinde Utara II serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi penerapan perilaku hidup sehat di lingkungan sekolah.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam perilaku dan penerapan pola hidup sehat siswa dalam konteks alami di lingkungan sekolah. Penelitian kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti memperoleh gambaran faktual mengenai fenomena sosial berdasarkan pengalaman dan pandangan partisipan secara langsung (John W. Creswell, 2018).

Penelitian dilaksanakan di SDN Cicinde Utara II selama bulan Januari hingga Februari 2024. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara digunakan untuk memperoleh informasi terkait penerapan pola hidup sehat dan protokol kesehatan di lingkungan sekolah. Informan dalam penelitian ini terdiri atas 1 orang guru PJOK sebagai informan utama dan 5 orang siswa kelas IV sebagai informan pendukung. Selain itu, observasi dilakukan untuk melihat secara langsung perilaku siswa dalam menerapkan pola hidup sehat selama kegiatan belajar berlangsung. Dokumentasi berupa foto kegiatan, catatan sekolah, dan fasilitas pendukung kesehatan digunakan untuk memperkuat data penelitian.

Beberapa pertanyaan wawancara yang diajukan meliputi: (1) apakah protokol kesehatan sudah diterapkan di sekolah sebelum pembelajaran dimulai, (2) apakah siswa dan guru diwajibkan memakai masker, (3) apakah sebelum memasuki lingkungan sekolah siswa wajib mencuci tangan dan mengukur suhu tubuh, (4) apakah pemberlakuan jaga jarak dilaksanakan di dalam kelas, dan (5) apakah guru PJOK memberikan edukasi terkait pola hidup sehat dan penerapan protokol kesehatan di sekolah. Pertanyaan tersebut disusun untuk menggali informasi mengenai penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa selama pembelajaran tatap muka berlangsung.

Penentuan informan dilakukan menggunakan teknik probability sampling dengan jenis simple random sampling, yaitu pengambilan sampel secara acak terhadap siswa kelas IV yang terlibat dalam penelitian. Teknik ini digunakan agar setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden penelitian (Sugiyono, 2019). Sementara itu, guru PJOK dipilih secara purposive karena memiliki peran langsung dalam memberikan edukasi terkait pola hidup sehat di sekolah.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif menurut (Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman, 2014), yang meliputi tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Tahap reduksi data dilakukan dengan memilih dan menyederhanakan data hasil wawancara serta observasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif agar lebih mudah dipahami dan dianalisis. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan pola dan temuan yang diperoleh selama penelitian. Untuk meningkatkan keabsahan data, peneliti juga melakukan triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara guru dan siswa serta hasil observasi lapangan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menanamkan kebiasaan pola hidup sehat sejak dini pada anak sangat penting karena bertujuan mencegah penularan penyakit, meningkatkan kualitas kesehatan, serta membangun kebiasaan hidup yang positif dalam kehidupan sehari-hari. Partisipasi terhadap lingkungan sekitar sebaiknya dimulai sejak usia dini, termasuk pengenalan keterampilan menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Pola hidup sehat yang diajarkan pada anak usia sekolah dasar meliputi konsumsi gizi seimbang, menjaga kebersihan badan, mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, menjaga sanitasi lingkungan, serta melakukan aktivitas fisik secara rutin (Wulansari & Sugito, 2016). Dalam konteks pendidikan, sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk perilaku hidup sehat siswa melalui pembelajaran dan pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan pendapat Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor pendidikan, lingkungan, dan dukungan sosial yang diterima individu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru PJOK di SDN Cicinde Utara II, penerapan protokol kesehatan pada kegiatan pembelajaran tatap muka terbatas telah dilaksanakan sesuai anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Siswa dan guru diwajibkan memakai masker sebelum memasuki lingkungan sekolah. Jika terdapat siswa yang tidak menggunakan masker, pihak sekolah memberikan teguran sekaligus menyediakan masker sebagai bentuk edukasi dan pembiasaan perilaku hidup sehat. Selain itu, sekolah juga menerapkan pengecekan suhu tubuh, mencuci tangan sebelum memasuki kelas, serta menjaga jarak antar siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Temuan ini menunjukkan bahwa sekolah telah berupaya membangun budaya hidup sehat melalui penerapan protokol kesehatan secara disiplin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari et al., 2021) yang menyatakan bahwa pembiasaan protokol kesehatan di sekolah dapat meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan pascapandemi COVID-19.

Namun demikian, pola hidup sehat dalam konteks pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada penerapan protokol kesehatan seperti memakai masker dan mencuci tangan, tetapi juga mencakup pembiasaan aktivitas fisik yang teratur. Berdasarkan hasil observasi, guru PJOK di SDN Cicinde Utara II juga memberikan edukasi mengenai pentingnya olahraga dan aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan daya tahan tubuh siswa. Kegiatan seperti senam pagi, olahraga ringan, dan aktivitas permainan sederhana dilakukan sebagai bagian dari pembelajaran PJOK. Aktivitas fisik tersebut penting karena dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik, kebugaran jasmani, serta perkembangan motorik siswa sekolah dasar. Hal ini sesuai dengan pendapat (World Health Organization, 2020) yang menegaskan bahwa anak usia sekolah dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari untuk menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, (Whitehead, 2019) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membentuk literasi fisik siswa, yaitu kemampuan, motivasi, dan kepercayaan diri untuk aktif bergerak sepanjang hayat.

Menurut hasil wawancara terhadap 5 siswa kelas IV, sebagian besar siswa memahami pentingnya menjaga kesehatan melalui kebiasaan memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga kebersihan lingkungan sekolah. Akan tetapi, beberapa siswa mengaku masih kurang aktif melakukan olahraga di luar jam pembelajaran PJOK. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran siswa terhadap aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat masih perlu ditingkatkan. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian (Rahmawati et al., 2022) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar di sekolah yang diteliti telah rutin melakukan aktivitas fisik mandiri di rumah maupun di lingkungan sekolah setelah mendapatkan edukasi kesehatan dari guru PJOK. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa implementasi pola hidup sehat pada setiap sekolah dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, dukungan keluarga, serta budaya aktivitas fisik yang dibangun dalam keseharian siswa.

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok usia yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan, terutama yang berkaitan dengan kebersihan diri, sanitasi lingkungan, dan rendahnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, peran guru sangat penting dalam menumbuhkan perilaku hidup sehat siswa melalui edukasi, pembiasaan, dan pengawasan secara berkelanjutan. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing, motivator, pengatur lingkungan belajar, dan evaluator perilaku siswa. Dalam pembelajaran PJOK, guru memiliki peran strategis dalam menanamkan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Hal ini didukung oleh penelitian

(Lubans et al., 2016) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik pada anak usia sekolah berhubungan positif dengan kesehatan fisik, kesehatan mental, konsentrasi belajar, dan prestasi akademik siswa. Selain peran guru, dukungan orang tua juga sangat penting karena pembiasaan pola hidup sehat membutuhkan pengawasan dan keteladanan yang dilakukan secara konsisten di lingkungan keluarga maupun sekolah.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pola hidup sehat di SDN Cicinde Utara II telah berjalan cukup baik melalui penerapan protokol kesehatan dan edukasi kesehatan oleh guru PJOK. Akan tetapi, pembiasaan aktivitas fisik siswa masih perlu ditingkatkan agar pola hidup sehat tidak hanya dimaknai sebagai upaya pencegahan penyakit, tetapi juga sebagai bagian dari pembentukan kebugaran jasmani, literasi fisik, dan kualitas hidup siswa. Dengan demikian, pola hidup sehat dalam konteks pendidikan jasmani harus dipahami secara lebih luas mencakup aspek kebersihan diri, sanitasi lingkungan, aktivitas fisik, dan pembentukan karakter hidup sehat yang berkelanjutan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan pola hidup sehat di SDN Cicinde Utara II telah dilaksanakan melalui pembiasaan protokol kesehatan, edukasi kesehatan oleh guru PJOK, serta pengawasan perilaku siswa selama pembelajaran tatap muka berlangsung. Guru PJOK memiliki peran penting dalam membangun kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan melalui penggunaan masker, mencuci tangan, menjaga kebersihan, serta pembiasaan aktivitas fisik sederhana di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memahami pentingnya perilaku hidup sehat, meskipun dalam praktiknya masih terdapat beberapa siswa yang kurang disiplin dalam menerapkan kebiasaan sehat secara konsisten, terutama dalam aktivitas fisik di luar pembelajaran PJOK.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pola hidup sehat dalam lingkungan sekolah tidak hanya dimaknai sebagai penerapan protokol kesehatan pascapandemi, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan kebiasaan hidup aktif, kebersihan diri, serta peningkatan kesadaran kesehatan siswa sejak usia dini. Peran guru, dukungan sekolah, dan keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan penerapan pola hidup sehat pada siswa sekolah dasar. Dengan demikian, pembiasaan perilaku hidup sehat perlu dilakukan secara berkelanjutan agar dapat membentuk karakter hidup sehat dan mendukung perkembangan fisik maupun akademik siswa.

Berdasarkan temuan penelitian, sekolah disarankan untuk meningkatkan program pembiasaan aktivitas fisik harian, menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai, serta memperkuat kolaborasi antara guru dan orang tua dalam membangun budaya hidup sehat siswa. Guru PJOK juga diharapkan tidak hanya menekankan aspek protokol kesehatan, tetapi turut mengembangkan kegiatan pembelajaran yang mendorong aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan literasi fisik siswa secara lebih optimal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada satu sekolah dengan jumlah responden yang terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan cakupan sekolah yang lebih banyak, melibatkan informan yang lebih beragam seperti kepala sekolah dan orang tua, serta mengkaji lebih mendalam hubungan antara pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan tingkat kebugaran siswa sekolah dasar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Basch, C. E. (2011). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. *Journal of School Health*, 81(10), 593–598.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Healthy schools: Promoting healthy behaviors among children and adolescents*. CDC.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Green, L. W. (1980). *Health education planning: A diagnostic approach*. Mayfield Publishing Company.
- Hasanah, U. (2020). Perilaku hidup sehat dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 112–120.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah. Kementerian Kesehatan RI.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., Faulkner, G., Beauchamp, M. R., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L. B., & Biddle, S. J. H. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), 1–16. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Lubis, J., & Puspitorini, W. D. (n.d.). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam membentuk pola hidup sehat siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 45–53.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Namawi, H. (2012). Pendidikan kesehatan dan perilaku hidup sehat. Rineka Cipta.
- Nuvriasari, A., & Titik Desi Harsoyo. (2020). Dampak pandemi COVID-19 terhadap pelaksanaan pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(3), 129–136.
- Rahmawati, D., Suryadi, E., & Kurniawan, F. (2022). Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa sekolah dasar pascapandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Sekolah*, 6(1), 55–64.
- Sari, N., Fitriani, R., & Wahyuni, S. (2021). Analisis perilaku hidup bersih dan sehat siswa sekolah dasar selama pandemi COVID-19. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(2), 88–97.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- UNESCO. (2021). *Education: From disruption to recovery*. UNESCO Publishing.
- Whitehead, M. (2019). *Physical literacy across the world*. Routledge.
- World Health Organization. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19): Situation report*. WHO.
- Wulansari, B., & Sugito. (2016). Pembiasaan perilaku hidup sehat pada anak usia dini di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 5(2), 78–86.