



PENANAMAN PROFIL PELAJAR PANCASILA DALAM MEMBANGUN KEBIASAAN HIDUP SEHAT DI SDN PANGTONGGAL 1

Habibur Rahman^{1*}, Turasmini², Ghilman Firdausi³, Sofiyana⁴, Faiqkhatus Sholehah⁵

^{1,2,3,4,5,6} Institut Agama Islam Negeri Madura

*habibur@iainmadura.ac.id

Keywords

Pancasila
Student Profile,
Healthy living
habits

Abstract

This study aims to evaluate the implementation of the Pancasila Student Profile in fostering healthy living habits at SDN Pangtonggal 1, Pamekasan. The method used is descriptive qualitative, with the research population including all students and teachers at the school. Data were collected using observation instruments, structured interviews, and documentation. The results of the study show that the integration of Pancasila values, such as mutual cooperation and independence, plays an important role in increasing students' awareness of healthy living habits. Activities like Healthy Gymnastics and environmental cleanliness programs have successfully improved students' healthy habits. Active student participation in these activities reflects positive changes in their attitudes and behaviors related to healthy living habits. This study emphasizes the importance of character education and the inculcation of healthy living habits to create a healthy and competitive generation.

Kata Kunci

Profil Pelajar
Pancasila,
Kebiasaan Hidup
Sehat

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menilai penerapan Profil Pelajar Pancasila dalam membangun kebiasaan hidup sehat di SDN Pangtonggal 1, Pamekasan. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan populasi penelitian mencakup seluruh siswa dan guru di sekolah tersebut. Data dikumpulkan menggunakan instrumen observasi, wawancara terstruktur, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Pancasila, seperti gotong royong dan kemandirian, berperan penting dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebiasaan hidup sehat. Kegiatan seperti Senam Sehat dan program bersih-bersih lingkungan berhasil meningkatkan kebiasaan hidup sehat siswa. Partisipasi aktif siswa dalam kegiatan ini mencerminkan perubahan positif dalam sikap dan perilaku mereka terkait kebiasaan hidup sehat. Penelitian ini menekankan pentingnya pendidikan karakter dan penanaman kesadaran kebiasaan hidup sehat yang terintegrasi untuk menciptakan generasi yang sehat dan berdaya saing.



©Cognitive: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman, banyak tantangan dan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat menyadari bahwa pendidikan adalah kunci transformasi. Hal ini menyebabkan pendidikan terus berubah, menghadirkan tantangan

baru yang memerlukan adaptasi. Pendidikan menjadi factor penting dalam mengembangkan potensi dan membentuk karakter manusia yang berkualitas, sehingga dapat menciptakan pribadi yang cerdas dan berakhlak mulia (Afresda, *et. al*, 2023). Pendidikan merupakan salah satu elemen penting dalam membentuk karakter dan kebiasaan anak sejak dini. Salah satu upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai luhur bangsa adalah dengan mengimplementasikan Profil Pelajar Pancasila.

Profil Pelajar Pancasila adalah gambaran ideal tentang karakter pelajar yang diharapkan oleh bangsa Indonesia, sesuai dengan kebijakan pemerintah. Pelajar pancasila merupakan sosok pelajar yang belajar sepanjang hayat, memiliki kemampuan untuk bersaing dikancah global, serta berperilaku sesuai dengan nilai-nilai pancasila. Profil ini memiliki enam ciri utama, yaitu: (1) Beriman, bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa, (2) Mandiri, (3) Gotong royong, (4) Berpandangan global, (5) Berpikir kritis, dan (6) Kreatif (Widiya, *et.al*, 2023). Ini merupakan bagian dari kurikulum Merdeka yang dikembangkan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi untuk memastikan bahwa siswa tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki karakter yang kuat sebagai penerus bangsa.

Kebiasaan hidup sehat menjadi salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter anak sejak usia dini, baik di lingkungan rumah, sekolah, maupun masyarakat luas. Masa anak-anak merupakan waktu yang sangat tepat untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat, karena pada masa ini anak berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan karakter, termasuk dalam kebiasaan perilaku sehat. Untuk membangun kebiasaan hidup sehat ini, upaya harus dimulai dari lingkungan tempat tinggal anak. Secara ideal, anak sebaiknya tinggal bersama keluarga inti, yang dikenal sebagai keluarga batih, yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak (Suhendar, 2020). Dengan menanamkan kebiasaan hidup sehat di sekolah dasar, seperti di SDN Pangtonggal 1, merupakan salah satu langkah strategis dalam upaya mendorong penerapan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila. Kebiasaan hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan kebersihan fisik, tetapi juga mencakup perilaku yang mendukung kesehatan mental dan sosial. Anak-anak diajarkan untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta pola makan yang sehat, yang semuanya berkaitan dengan prinsip gotong royong, kemandirian, dan nalar kritis.

Dalam studi yang dilakukan oleh Febrianty (2020), penelitiannya terkait perilaku hidup sehat di sekolah dasar menunjukkan bahwa implementasi program penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kesadaran siswa dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Siswa yang terlibat dalam program ini menunjukkan perubahan perilaku dalam hal mencuci tangan, kebersihan makanan, serta pengelolaan sampah di lingkungan sekolah (Febrianty, 57). Penelitian ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti karena sama-sama berfokus pada perubahan kebiasaan hidup sehat, namun perbedaannya terletak pada penggunaan nilai-nilai Pancasila sebagai basis pembentukan karakter, seperti gotong royong dan mandiri, yang tidak ditemukan pada penelitian Febrianty.

Sementara itu, menurut Lubaba dan Alfiansyah (2022) yang melakukan penelitian mengenai penerapan Profil Pelajar Pancasila di sekolah dasar. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Pancasila dalam kurikulum sekolah dasar dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan positif yang mencerminkan karakter Pancasila, seperti gotong royong dan berpikir kritis (Lubaba, M. N., & Alfiansyah, I., 2022). Meskipun penelitian ini berfokus pada penerapan nilai-nilai karakter, namun tidak secara spesifik meneliti hubungan antara nilai-nilai tersebut dengan kebiasaan hidup sehat. Perbedaan ini menjadi pembeda utama dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini, yang secara khusus melihat dampak nilai Pancasila dalam membentuk kebiasaan hidup sehat siswa di SDN Pangtonggal 1.

Penelitian-penelitian tersebut memberikan latar belakang tambahan yang relevan dan membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Jika Anda membutuhkan referensi tambahan atau ingin memodifikasi lebih lanjut, saya siap membantu.

Dalam konteks ini, integrasi Profil Pelajar Pancasila dalam pembiasaan hidup sehat di sekolah dasar sangat relevan. SDN Pangtonggal 1 sebagai lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai tersebut kepada siswa, tidak hanya melalui pembelajaran formal di kelas, tetapi juga melalui kegiatan-kegiatan sehari-hari di lingkungan sekolah. Dengan demikian, sekolah menjadi wadah untuk membentuk anak-anak yang tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga berkarakter Pancasila dan memiliki kebiasaan hidup sehat yang baik. Melalui program ini, diharapkan siswa di SDN Pangtonggal 1 dapat menerapkan prinsip-prinsip hidup

sehat dalam keseharian mereka dan tumbuh menjadi individu yang sehat secara fisik, mental, dan sosial, serta mampu menjadi warga negara yang baik dan berkontribusi positif bagi masyarakat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai penanaman profil pelajar Pancasila dalam membangun kebiasaan hidup sehat di SDN Pangtonggal 1. Penelitian ini dilakukan di SDN Pangtonggal 1 yang terletak di desa Pangtonggal, Kecamatan Proppo, Kabupaten Pamekasan, Jawa Timur. Sumber data utama dalam penelitian ini adalah guru, siswa, serta dokumen yang terkait dengan penanaman profil pelajar Pancasila di sekolah tersebut (Azizah & Amalia, 2023). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur, di mana pewawancara telah menentukan topik dan pertanyaan yang akan diajukan. Dengan kata lain, peneliti sudah mengetahui jenis informasi yang dibutuhkan dan telah menyusun daftar pertanyaan dalam panduan wawancara. Sedangkan teknik dokumentasi dilakukan dengan mempelajari dokumen-dokumen yang relevan dengan masalah penelitian, seperti buku-buku yang berkaitan. Dokumentasi juga melibatkan pengumpulan informasi dari berbagai sumber seperti catatan, arsip, gambar, foto, dan dokumen lainnya. Dalam analisis dokumentasi, peneliti harus cermat dan teliti untuk memahami makna yang tersirat dalam dokumen tersebut (Dafitri, *et.al*, 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Aktivitas Penanaman Profil Pelajar Pancasila di SDN Pangtonggal 1

Profil Pelajar Pancasila sesuai Visi dan Misi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi) sebagaimana tertuang dalam dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 22 Tahun 2020 tentang Rencana Strategis Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2020 - 2024, bahwa “Pelajar Pancasila adalah perwujudan pelajar Indonesia sebagai pelajar sepanjang hayat yang memiliki kompetensi global dan berperilaku sesuai dengan nilai - nilai Pancasila, dengan enam ciri utama: beriman, bertakwa kepada Tuhan YME, dan berakhlak mulia, berkebinekaan global, bergotong

royong, mandiri, bernalar kritis, dan kreatif” (Suryaningsih, A., dan Noventari, W., 2021). Profil pelajar Pancasila merupakan perwujudan pelajar Indonesia sebagai pelajar sepanjang hayat yang mempunyai kompetensi global dengan berperilaku sesuai dengan nilai - nilai Pancasila (Arifin, dan Juharyanto, 2022)..

Profil pelajar Pancasila menggaris bawahi pentingnya penguatan pendidikan karakter dengan menjadikannya sebagai arah karakter yang dituju dalam pendidikan Indonesia. Profil Pelajar Pancasila ini merupakan salah satu upaya pemerintah dalam menginternalisasi nilai-nilai Pancasila dalam masyarakat melalui Pendidikan (Susilawati dan Sarifuddin, 2021)). Profil Pelajar Pancasila ini dapat diterapkan pada jenjang pendidikan pendidikan usia dini sampai dengan jenjang perguruan tinggi. Namun jika terlepas pada ranah pendidikan persekolahan profil pelajar Pancasila juga dapat dijadikan sebagai pendidikan sepanjang hayat yang artinya pendidikan yang dilakukan sampai akhir usianya. Kemudian penguatan profil pelajar Pancasila juga dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar dalam situasi tidak formal, struktur belajar yang fleksibel, kegiatan belajar yang lebih interaktif dan juga terlibat langsung dengan lingkungan sekitar untuk menguatkan berbagai kompetensi, seperti pembiasaan hidup bersih dan sehat terutama dilingkungan sekolah (Sulastri, 2022).

Di SDN Pangtonggal 1, penanaman Profil Pelajar Pancasila dilakukan secara sistematis melalui berbagai aktivitas di dalam dan luar kelas. Salah satu kegiatan rutin yang dijalankan adalah "Senam Sehat," di mana siswa terlibat aktif dalam kegiatan olahraga yang dilaksanakan setiap Sabtu. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik siswa, tetapi juga menginternalisasi nilai-nilai Pancasila seperti gotong royong dan kemandirian. Siswa diajarkan untuk saling membantu dan mendukung dalam menjaga kebersihan lingkungan sekolah, yang merupakan bagian dari kebiasaan hidup sehat. Salah satu contohnya seperti piket kelas yang dilakukan secara bersama-sama.

Kegiatan lain yang mendukung penanaman Profil Pelajar Pancasila adalah kerja bakti sekolah, di mana siswa bekerja sama dalam membersihkan halaman sekolah dan ruang kelas. Melalui kegiatan ini, nilai gotong royong semakin diperkuat, menciptakan rasa kebersamaan di antara siswa. Mereka juga belajar tanggung jawab terhadap

lingkungan, sejalan dengan karakter mandiri yang ingin dibentuk dalam diri setiap siswa.

Selain kegiatan fisik, program pembelajaran di kelas juga mengintegrasikan nilai-nilai Pancasila. Misalnya, dalam pelajaran pendidikan pancasila (PenPan), siswa didorong untuk berpikir kritis dan kreatif dalam memahami pentingnya menerapkan nilai-nilai Pancasila dalam kehidupan sehari-hari. Guru berperan aktif dalam membimbing siswa untuk melihat contoh konkret bagaimana nilai-nilai seperti keadilan dan kemandirian dapat diterapkan dalam interaksi sosial.

Pembiasaan hidup sehat juga dilakukan melalui edukasi tentang kebersihan pribadi, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta menjaga kebersihan diri. Aktivitas ini tidak hanya melibatkan guru, tetapi juga partisipasi aktif dari orang tua, yang turut serta berperan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di rumah.

Profil pelajar Pancasila menggaris bawahi pentingnya penguatan pendidikan karakter dengan menjadikannya sebagai arah karakter yang dituju dalam pendidikan Indonesia. Profil Pelajar Pancasila ini merupakan salah satu upaya pemerintah dalam menginternalisasi nilai-nilai Pancasila dalam masyarakat melalui Pendidikan. Profil Pelajar Pancasila ini dapat diterapkan pada jenjang pendidikan pendidikan usia dini sampai dengan jenjang perguruan tinggi. Namun jika terlepas pada ranah pendidikan persekolahan profil pelajar Pancasila juga dapat dijadikan sebagai pendidikan sepanjang hayat yang artinya pendidikan yang dilakukan sampai akhir usianya. Kemudian penguatan profil pelajar Pancasila juga dapat memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk belajar dalam situasi tidak formal, struktur belajar yang fleksibel, kegiatan belajar yang lebih interaktif dan juga terlibat langsung dengan lingkungan sekitar untuk menguatkan berbagai kompetensi, seperti pembiasaan hidup bersih dan sehat terutama dilingkungan sekolah.

Secara keseluruhan, SDN Pangtonggal 1 berhasil menanamkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan pendekatan yang komprehensif. Aktivitas sehari-hari di sekolah tidak hanya difokuskan pada pencapaian akademis, tetapi juga pembentukan karakter yang sehat secara fisik dan moral. Ini adalah upaya yang konsisten untuk menciptakan siswa yang berdaya saing global, namun tetap berlandaskan nilai-nilai Pancasila.

B. Integrasi Profil Pelajar Pancasila dalam Membangun Kebiasaan Hidup Sehat Siswa

Penerapan Profil Pelajar Pancasila dalam membangun kebiasaan hidup sehat di SDN Pangtonggal 1 memiliki dampak yang signifikan. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran tentang pentingnya hidup sehat, terutama melalui aktivitas fisik dan menjaga kebersihan diri. Nilai gotong royong, misalnya, diterapkan dalam kegiatan kerja bakti yang rutin diadakan untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah.

Nilai kemandirian juga diterapkan dalam kebiasaan hidup sehat siswa, di mana mereka diajarkan untuk bertanggung jawab terhadap kesehatan mereka sendiri. Siswa didorong untuk menjaga kebersihan diri seperti mencuci tangan dan membawa bekal makanan sehat dari rumah. Kemandirian ini diperkuat melalui edukasi tentang pentingnya pola makan yang sehat dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang.

Aktivitas ini tidak hanya dilakukan di dalam sekolah, tetapi juga melibatkan orang tua dan masyarakat sekitar. Dalam beberapa kegiatan, seperti pemeriksaan kesehatan yang beberapa waktu lalu dilakukan bagi siswa perempuan kelas 5 dan 6 di SDN Pangtonggal 1, orang tua juga berperan dalam memonitor kondisi kesehatan anak-anak mereka di rumah. Integrasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat menjadi penting dalam mendukung program hidup sehat ini.

Program-program yang mengintegrasikan Profil Pelajar Pancasila dengan kebiasaan hidup sehat ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan pentingnya karakter dan kebiasaan hidup sehat dalam pendidikan dasar. Kebiasaan hidup bersih dan sehat merupakan masalah penting dan menjadi fokus dalam pencegahan timbulnya berbagai masalah Kesehatan pada anak. Permasalahan Kesehatan pada anak usia sekolah dasar masih banyak ditemukan, karena rentannya anak terhadap berbagai penyakit, terutama yang berhubungan dengan pencernaan anak seperti diare, cacingan dan gangguan pencernaan lainnya. Permasalahan ini muncul kebanyakan disebabkan karena kurangnya informasi dan pengetahuan mengenai PHBS pada anak. Anak usia sekolah dasar masih mengabaikan masalah Kesehatan yang sering mereka alami, sehingga dibutuhkan upaya preventif dan promotive agar anak sekolah memiliki pengetahuan, sikap dan Tindakan PHBS yang baik agar mencegah terjadinya beberapa masalah Kesehatan. Tujuan Pendidikan Kesehatan adalah memberikan pengetahuan

tentang prinsip dasar hidup sehat , menimbulkan sikap dan perilaku hidup sehat dan membentuk kebiasaan hidup sehat (Febrianty).

Misalnya, penelitian Febrianty (2020) menunjukkan bahwa implementasi program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah dasar mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap kebersihan dan kesehatan. Studi ini relevan dengan yang dilakukan di SDN Pangtonggal 1, di mana penanaman nilai-nilai Pancasila seperti gotong royong dan mandiri turut meningkatkan kebiasaan hidup sehat siswa (Febrianty).

Dengan integrasi Profil Pelajar Pancasila, siswa tidak hanya diajarkan tentang pentingnya hidup sehat, tetapi juga dilatih untuk mempraktikkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kombinasi antara pendidikan karakter dan kebiasaan hidup sehat menciptakan siswa yang tidak hanya sehat fisik, tetapi juga kuat secara mental dan sosial.

KESIMPULAN.

Penerapan Profil Pelajar Pancasila di SDN Pangtonggal 1 secara efektif berkontribusi dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa. Melalui integrasi nilai-nilai Pancasila, seperti gotong royong dan kemandirian, siswa tidak hanya menunjukkan peningkatan dalam perilaku sehat di lingkungan sekolah, tetapi juga di rumah. Kegiatan pembiasaan dan program kesehatan yang dilaksanakan di sekolah menjadi sarana penting dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya kesehatan dan kebersihan. Dengan demikian, integrasi nilai-nilai ini tidak hanya memperkuat karakter siswa, tetapi juga menciptakan generasi yang lebih sehat dan berdaya saing. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pendidikan karakter dan kesehatan yang terintegrasi dalam kurikulum untuk menciptakan lingkungan belajar yang holistik dan berdampak positif bagi perkembangan siswanya.

DAFTAR RUJUKAN

- Femi febrianty, Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Sekolah Dasar, STIKES BBM Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 57.
- Iwan Suhendar, Udin Rosidin & Nina Sumarni. Pendidikan Kesehatan Tentang Hidup Bersih dan Sehat di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al-Amin Garut, *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, Vol. 1, No. 3. (Agustus, 2020), 135-142.
- Lubaba, M. N., & Alfiansyah, I. (2022). ANALISIS PENERAPAN PROFIL PELAJAR PANCASILA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER PESERTA DIDIK DI SEKOLAH DASAR.
- Nahdiyah, U., Arifin, I., & Juharyanto, J. (2022). Pendidikan profil pelajar pancasila ditinjau dari konsep kurikulum merdeka. *Seminar Nasional Manajemen Strategi Pengembangan Profil Pelajar Pancasila Pada Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Dan Pendidikan Dasar (Dikd As)*, 5, 1–8.
- Nilam Pritami Nur Azizah & Nur Amalia, Kegiatan Adiwiyata Sebagai Sarana Penanaman Profil Pelajar Pancasila di Sekolah Dasar, *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, Vol. 8, No. 1. (Juni, 2023), 49.
- Rika Widiya, dkk. *Penguatan Profil Pelajar Pancasila*, (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023), 6-7.
- Rilla Suci Dafitri, Hasrul, Al Rafni & Yusnanik Bakhtiar, Implementasi Program Merdeka Belajar melalui Profil Pelajar Pancasila di SMKN 1 Sijunjung, *Journal of Education, Cultural and Politics*, Vol. 2, No. 2. (2022), 179.
- Rusnaini, Raharjo, Suryaningsih, A., & Noventari, W. (2021). Intensifikasi Profil Pelajar Pancasila dan Implikasinya Terhadap Ketahanan Pribadi Siswa. *Jurnal Ketahanan Nasional*, 27(2), 230.
- Siska Afresda, dkk. Penanaman Pendidikan Karakter Profil Pelajar Pancasila Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka, *Jurnal Education*, vol. 06, no. 01. (September-Desember, 2023), 8022.
- Sulastri, Syahril, Sabandi, A., & Ermita. (2022). Penguatan pendidikan karakter melalui profil pelajar pancasila bagi guru di sekolah dasar. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 583. <https://doi.org/10.29210/30032075000>
- Susilawati, E., & Sarifuddin, S. (2021). INTERNALISASI NILAI PANCASILA DALAM 494 PEMBELAJARAN MELALUI PENERAPAN PROFIL PELAJAR PANCASILA BERBANTUAN PLATFORM MERDEKA MENGAJAR. *Jurnal TEKNODIK*, 25(2), 155– 168.