

## **PENINGKATAN KESEHATAN ANAK USIA DINI DENGAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI**

**Srininta Oktapia S.**

**Julita Herawati P**

Prodi PKAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan Kristen

Institut Agama Kristen Negeri Tarutung

[seribrsinaga@gmail.com](mailto:seribrsinaga@gmail.com) , [herawatijulita2@gmail.com](mailto:herawatijulita2@gmail.com)

### **Abstrak**

Perilaku Hidup Bersih dan sehat menyangkut kebersihan lingkungan berpengaruh terhadap kesehatan. Berbagai macam penyakit dapat dihindari dengan melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat { PHBS } pada anak usia dini merupakan pembelajaran program untuk memperkenalkan dan menanamkan prinsip hidup bersih dan sehat sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan untuk mempersiapkan anak membentuk kebiasaan baru, perilaku dengan membiasakan diri hidup bersih dan sehat sehari-hari. Perilaku sejak dini dalam rangka menerapkan protokol kesehatan sehingga anak terhindar dari resiko penularan berbagai penyakit. Untuk mengajarkan PHBS kepada anak usia dini, guru menggunakan metode bercerita, yang merupakan metode yang digunakan oleh guru untuk memberikan pengalaman mengajar bagi anak melalui lisan. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (CAR) dengan pendekatan penelitian kualitatif. Objek penelitian ini adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan data kualitatif analisis, dari data yang telah terkumpul atau terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Dampak pengembangan PHBS dengan metode bercerita adalah bahwa anak-anak akan meniru kegiatan sehingga mereka memperoleh pengalaman tentang kegiatan belajar dari apa yang mereka lihat, dengar, dan alami tentang suatu peristiwa.

### **PENDAHULUAN**

Dalam Undang-Undang No. 23/1992 Pasal 1 ayat {1} dalam {siswanto, 2012}. Kesehatan adalah keadaan sejahtera mulai dari badan, jiwa, dan hingga sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dan diantar kesehatan yang dimiliki masyarakat yang terpenting adalah anak usia dini. Anak usia dini yang berumur 0-6 tahun yang biasanya disebut masa golden age atau usia emas adalah usia yang sangat penting, dimana pada masa anak tersebut pada perkembangan fisik, motorik, intelektual, bahasa, dan emosional yang berlangsung dengan sangat cepat.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan perilaku yang dilakukan dengan mengikuti peraturan yang berkaitan dengan kesehatan diri. Tujuan utama dari pola hidup bersih dan sehat yaitu untuk meningkatkan kesehatan melalui proses penyadaran warga secara bertahap dalam memahami proses hidup bersih, penjelasan tersebut menggambarkan kedudukan pribadi dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat tiap hari (Anhusadar & Islamiyah, 2020). PHBS sekolah menggambarkan rangkaian upaya pencegahan yang dilakukan oleh masyarakat sekolah terhadap penyakit, menghasilkan area yang bersih dan sehat, serta meningkatkan kesehatannya (Abidah & Huda, 2018). Hidup bersih dan sehat sendiri menggambarkan salah satu kiat yang wajib diterapkan warga dalam kehidupan sehari-hari untuk melindungi kesehatannya.

Sebagian dari indikator PHBS anak adalah mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir serta sabun, menjaga kebersihan diri, menerapkan etika batuk, bersin, dan jaga jarak, pemakaian masker, dan sebagainya. Selain untuk menjaga kesehatan anak-anak dari berbagai macam penyakit yang cepat menular, PHBS juga diperlukan dalam mempersiapkan anak usia dini untuk membentuk pola perilaku kebiasaan baru yang dapat dilakukan dengan membiasakan perilaku sehari-hari sejak dini dalam menerapkan hidup sehat dengan tetap patuh pada protokol kesehatan agar anak dapat terhindar dari segala resiko penularan berbagai penyakit.

Pembentukan penerapan kebiasaan baru ini diawali dari peran guru dan orang tua dengan memberikan pengetahuan dan contoh perilaku sehat guna meningkatkan pemahaman pada anak tentang perilaku kebiasaan baru yang dilakukan. Kondisi lingkungan dan komunikasi antara anak dengan guru dan orang tua diperlukan dalam membentuk karakter dan sikap anak terhadap pencegahan terhadap berbagai penyakit yang menular.

Hidup bersih dan sehat menggambarkan bentuk untuk menghasilkan keadaan yang berguna bagi diri sendiri, kelompok dan warga, sehingga meningkatkan penerapan tata cara hidup sehat dan kepatuhan terhadap protokol kesehatan. Selain itu, dapat melindungi, memelihara serta meningkatkan kesehatan (Suryani dkk., 2020). Setiap orang wajib memahami pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat karena sangat mempengaruhi tingkah laku dan perilaku kehidupan seseorang (Ratnasari, 2017). Upaya awal untuk memulai yaitu dengan peran orang tua dan menanamkan pola hidup sehat pada anak (Maulidia & Hanifah, 2020).

Menjaga pola hidup sehat sangat penting sejak dini, sebab anak gampang terjangkit penyakit, serta daya tahan tubuh anak tidak sebaik orang dewasa. Tidak hanya itu, anak lazimnya memasukkan jari ke dalam mulut, apapun yang dipegang dan dicoba untuk dimakan, mereka tidak tahu jika benda- benda itu kotor atau mempunyai kandungan bakteri, pada saat anak tidak bisa menjaga kebersihan dan kesehatannya (Ardiyanto dkk., 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan adalah metode pendekatan kualitatif dan menggunakan studi khusus dengan tujuan untuk memahami dan menelaah peristiwa atau masalah yang sedang terjadi. Peneliti memilih lembaga ini karena strategi menerapkan inovasi dalam pelaksanaan program “ Penerapan Perilaku Bersih dan Sehat” (PHBS). Sumber informasi dalam membuat jurnal ini adalah jurnal, maupun internet. Yang menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat {PHBS}.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menghasilkan tiga strategi kunci utama, yaitu upaya kepala sekolah dalam pelaksanaan rencana perilaku bersih dan sehat (PHBS), Peran guru PAUD dalam pelaksanaan rencana perilaku bersih dan sehat (PHBS), serta dukungan dan dukungan untuk penerapan “perilaku hidup” yaitu

### **A. Usaha guru PAUD dalam menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat**

Usaha yang dilakukan guru PAUD diantaranya yaitu melakukan tahap analisis situasi yang dilakukan pada tahun 2020 di tengah pandemi Covid-19 dengan berbagai cara yang meliputi pembuatan kebijakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat serta melakukan evaluasi. Program dilaksanakan di sekolah dengan diawali pembuatan program, melakukan pengawasan, memberikan sosialisasi berupa pemasangan banner, pamflet dan membuat surat edaran. Selain itu, menanamkan nilai-nilai untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada anak sesuai dengan kurikulum yang berlaku (kurikuler).

Penanaman nilai-nilai Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus dilakukan setiap hari oleh anak usia dini. Terdapat lima pesan dasar cara hidup sehat di lingkungan sekolah yang pertama mencuci tangan dengan air mengalir pada waktu pagi sebelum memasuki sekolah, setelah jam istirahat dan sesudah makan bersama dan juga pada saat

pelajaran selesai (sebelum pulang sekolah). Kedua menggosok gigi dengan bersih, kegiatan ini dilakukan setelah makan bersama, kegiatan menggosok gigi disini bertujuan untuk membiasakan anak merawat gigi sedini mungkin. Ketiga mengkonsumsi makanan yang bergizi, kegiatan ini dilakukan setelah jam istirahat, semua anak diwajibkan membawa makanan sendiri dari rumah dengan syarat bekal yang dibawa adalah makanan yang bergizi. Keempat menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dengan jadwal setiap hari Kamis pagi kegiatannya menyiram bunga, membuang sampah dan merapikan kelas, kegiatan ini bertujuan untuk membiasakan anak menjaga kebersihan dan mencintai lingkungan. Kelima melakukan olahraga secara teratur dan mengatur waktu istirahat dengan baik dan kegiatan olahraga dilakukan setiap sebelum pembelajaran dimulai.

Memenuhi indikator program Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah yang meliputi penyediaan tempat cuci tangan di depan kelas mewajibkan anak untuk mencuci tangan, mewajibkan kantin untuk menjual makanan yang sehat yang teruji oleh BPOM, melarang anak untuk membeli makanan dari luar sekolah, melarang untuk membuang sampah sembarangan, mewajibkan anak untuk menggunakan alat pelindung diri seperti masker dan face shield, mewajibkan untuk rutin melakukan olahraga.

### **B. Penerapan guru PAUD dalam menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat**

Peran yang dilakukan kepala sekolah yaitu menerapkan sejumlah kebijakan inovatif untuk mewujudkan sekolah yang dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta memberikan kesempatan untuk memberi nasehat atau masukan guna mendukung program perilaku bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada seluruh warga sekolah dan memberikan apresiasi kepada guru dan siswa yang aktif dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pengetahuan yang sehat dapat mendorong masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kesadaran diri untuk saling mengingatkan hidup sehat. Oleh karena itu dapat dijadikan panutan anak usia dini agar dapat ditiru di sekolah dan keluarga serta digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Ada 8 pesan PHBS yang akan disampaikan guru PAUD untuk anak usia dini yaitu :

1. Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir

Anak usia dini diajarkan untuk memiliki perilaku mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir saat mau makan, saat sesudah buang air besar dan buang air kecil, dan saat sesudah bepergian.

2. Potong kuku tangan dan kuku kaki

Kebiasaan memotong kuku tangan akan mendukung pencegahan penyakit terkait pencernaan dan infeksi jamur pada kuku tangan dan kuku kaki. Pesan PHBS anak usia dini untuk membentuk kebiasaan memotong kuku tangan dan kaki dilakukan secara rutin.

3. Sikat gigi sesudah makan dan sebelum tidur

Sikat gigi yang benar akan mencegah gigi berlubang dan kerusakan bagian gigi lainnya. Sikat gigi yang benar akan menghilangkan bakteri yang berasal dari sisa makan dan minum yang menempel di gigi. Sikat gigi yang dianjurkan untuk mencegah gigi berlubang memiliki gerakan ke atas. Kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang manis pada anak usia dini, akan mempercepat proses gigi berlubang dan infeksi gigi lainnya, untuk itu kebiasaan sikat gigi secara benar sangat penting dilakukan.

4. Makan sayur dan makan buah setiap hari

Sayur dan buah-buahan mengandung banyak serat, vitamin dan mineral. Makan sayur dan buah dapat dibiasakan sejak dini, dimana pemberian makanan setelah umur 6 bulan, makanan selingan yang diberikan dapat dalam bentuk jus buah atau sayuran, atau diberikan dalam nasi tim campuran dalam lauk pauk.

5. Pemilihan jajan yang bersih dan sehat

Jajanan makanan yang bersih dan sehat, mempunyai beberapa kriteria antara lain, terbungkus rapat, tidak mengandung bahan pengawet, bahan pewarna, dan bahan berbahaya lainnya. Jajanan makanan yang bersih dan sehat dapat memegang peranan strategis menjadi salah satu penyumbang sumber asupan gizi bagi anak-anak saat disekolah.

6. Membuang sampah pada tempatnya

Perilaku membuang sampah merupakan salah satu perilaku yang berkaitan dengan disiplin anak usia dini. Perilaku membuang sampah sangat terkait dengan kebersihan lingkungan tempat PAUD dan kebersihan rumah anak usia dini. Kebersihan lingkungan akan memberikan rasa nyaman pada anak usia dini untuk beraktifitas dan bermain dilingkungan.

7. Melakukan olahraga secara rutin.

Kegiatan olahraga secara rutin pada anak usia dini merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak usia dini. Dan kegiatan olahraga akan mendukung kebugaran pada tubuh anak usia dini.

#### 8. Penggunaan jamban Bersih

Penggunaan jamban bersih akan mengurangi resiko menderita penyakit infeksi saluran kemih pada anak usia dini. Penggunaan jamban bersih juga memberikan manfaat menciptakan kebersihan lingkungan sekitar anak usia dini.

### **KESIMPULAN**

1. Pendidikan PHBS anak usia dini sangat perlu dilakukan untuk menanamkan kebiasaan masa anak dan remaja.
2. Pendidikan PHBS anak usia dini terdiri dari mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, potong kuku kaki dan tangan, sikat gigi sesudah makan dan sebelum tidur, makan sayur dan buah setiap hari, pemilihan jajanan bersih dan sehat, membuang sampah pada tempatnya, olahraga secara rutin dan penggunaan jamban bersih.
3. Pendidikan PHBS akan mendukung perilaku positif untuk mencegah anak usia dini tertular untuk berbagai penyakit yang menular.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hutahean serri, Vidya Nourmayansa, 2021. Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*. Vol. 4, No. 2. ISSN : 2620-7710.
- Mardhiati Retno, 2019. Guru PAUD : Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini. *Jurnal Ikraith-Abdimas*. Vol.2, No.3.
- Pagestuti, 2021. Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Metode Bercerita. *Action Research Journal*. Vol. 1, No.1. ISSN:2808-5159
- Rozi Fathor, dkk. 2021. Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*. Vol.10, No.1. ISSN : 2302-6804.

