

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak usia 5-6 Tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal

Autor:

Maria Fatima Mardina Angkur^{1*}
Maria D. V. Banggur²
Herlinda Jeminda³

Afiliation

Universitas Katolik Santu Paulus Ruteng^{1,2,3}

*Email:

mariafatimamardinaan.gkur@gmail.com

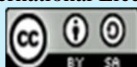
Dates:

Submitted: 25/07/2022
Revised: 08/08/2022
Accepted: 13/08/2022

DOI :

[10.53547/real%20kiddos.v1i1.239](https://doi.org/10.53547/real%20kiddos.v1i1.239)

Licensee: Real Kiddos.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License



Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah orang tua dan anak usia 5-6 tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal, yang berjumlah 10 orang tua dan anak usia 5-6 tahun yang berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa wawancara dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal sebanyak 7 orang telah menerapkan PHBS dengan baik, hal ini di tandai dengan anak sudah di penuhi kebutuhan gizi oleh orang tuanya, anak sudah membiasakan membuang sampah pada tempatnya, anak selalu menjaga lingkungan agar tetap bersih, anak selalu mencuci tangan dengan sabun, anak selalu membiasakan mandi, anak selalu menggosok gigi, dan anak selalu berpakaian rapi, namun terdapat 3 orang anak yang belum sepenuhnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti anak tidak mencuci tangan menggunakan sabun, anak tidak menggosok gigi 2 kali sehari, anak tidak terbiasa mandi 2 kali sehari.

Kata kunci: anak usia dini; anak usia 5-6 tahun; perilaku hidup bersih dan sehat

Abstract

This study was conducted with the aim of knowing and describing the application of clean and healthy living behaviors for children aged 5-6 years in Perak Village, Cibal District. This research uses a qualitative descriptive research type. The subjects in this study were parents of children aged 5-6 years in Perak Village, Cibal District, totaling 10 people and children aged 5-6 years totaling 10 people. Data collection techniques in this study in the form of interviews and observations. The results showed that the application of clean and healthy living behavior for children aged 5-6 years in Perak Village, Cibal District, as many as 7 people had implemented PHBS well, this was indicated by the child's nutritional needs being met by their parents, the child was accustomed to throwing garbage in its place, children always keep the environment clean, children always wash their hands with soap, children always get used to bathing, children always brush their teeth, and children always dress neatly. However, there are 3 children who have not fully implemented clean and healthy behavior such as children not washing their hands with soap, children not brushing their teeth 2 times a day, children not accustomed to bathing 2 times a day.

Keywords: early childhood; children aged 5-6 years; clean and healthy life behavior

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya pencegahan terhadap suatu penyakit atau masalah kesehatan dan peningkatan derajat kesehatan pada seseorang. Perilaku tersebut diharapkan dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk anak usia dini (Julianti & Nasirun, 2018). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementrian Kesehatan RI, 2011).

Perilaku hidup bersih dan sehat hingga saat ini, menjadi salah satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah, hal ini karena perilaku hidup bersih dan sehat dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2003-2015. Perilaku hidup bersih dan sehat dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum serta sekolah (Kementrian Kesehatan RI dalam (Wati dan Ridlo, 2020).

Menurut Green (Wati dan Ridlo, 2020), terdapat tiga faktor yang masing-masing faktor mempunyai pengaruh tersendiri terhadap perilaku hidup bersih dan sehat, ketiga faktor tersebut yaitu *pertama*, faktor pemuda (*predisposing factor*), faktor ini adalah faktor dasar seseorang dalam berperilaku. *Kedua*, faktor pemungkin (*enabling factor*) merupakan pemicu adanya suatu perilaku yang memungkinkan suatu tindakan agar terlaksana. *Ketiga*, faktor penguat (*reinforcing factor*) merupakan perwujudan yang dimunculkan dalam bentuk sikap seseorang atau petugas, perilaku petugas kesehatan maupun tokoh agama dan tokoh masyarakat. Pihak-pihak tersebut dijadikan tokoh panutan bagi masyarakat dalam melakukan suatu tindakan pada lingkungan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat akan sukses apabila semua orang mau dan mampu terlibat dalam menggalakan program pemerintah tersebut.

Ada 7 (tujuh) perilaku hidup bersih dan sehat yang bisa diterapkan orang tua kepada anak usia dini antara lain 1) memenuhi kebutuhan gizi, 2) membiasakan

anak membuang sampah pada tempatnya, 3) menjaga lingkungan tetap bersih, 4) mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, 5) mandi, 6) menggosok gigi, 7) berpakaian rapi (Astuti, 2016).

Perilaku hidup bersih dan sehat dalam keluarga biasanya diterapkan melalui pola-pola pembiasaan yang dicontohkan orang tua di rumah terhadap anaknya. Pembiasaan perilaku yang biasa kita ajarkan pada anak dari yang sederhana yang biasa kita lakukan antara lain membiasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, dengan mencuci tangan memakai sabun setelah melakukan aktifitas ini akan mencegah kuman masuk kedalam tubuh sehingga anak terlindungi dari berbagai kuman penyakit, memotong kuku, membersihkan rambut, membersihkan gigi dan mulut, mandi, memakai pakaian yang bersih dan membuang sampah pada tempatnya (Tabi'in, 2020).

Anak-anak yang telah dibiasakan dengan pola hidup sehat dan bersih sejak dini akan tumbuh dan berkembang dengan baik, menyenangkan dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan (Wijayanti, 2021), selain itu membiasakan hidup bersih dan sehat dapat mencegah berbagai penyakit serta diharapkan mampu memutus rantai penyebaran penyakit (Safitri & Harun, 2020). Membiasakan pola hidup bersih dan sehat yang paling mudah diterapkan untuk anak usia dini yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, membuang sampah pada tempatnya, menyikat gigi, dan menggunakan air bersih (Nuradhiani, Siregar, 2021).

Violata, dkk dalam (Wijayanti, 2021) membiasakan pola hidup bersih dan sehat merupakan perwujudan proses pembelajaran yang diberikan oleh guru dan orang tua yang dapat digunakan oleh anak untuk menolong diri sendiri, serta mampu meminimalkan masalah-masalah kesehatan. Manfaat membiasakan pola hidup bersih dan sehat sejak dini yaitu meningkatnya kesehatan keluarga sehingga anak tidak mudah sakit, anak tumbuh menjadi pribadi yang lebih cerdas, dan anak juga jauh lebih aktif dan semangat untuk menjalani hari-hari (WIranata, 2020)

Rosalina (Safitri & Harun, 2020) mengatakan bahwa cara sederhana membiasakan pola hidup bersih dan sehat yaitu menerapkan cuci tangan menggunakan sabun dan air bersih, namun jika dilihat per-provinsi di Indonesia, masih banyak yang belum menerapkan mencuci tangan dengan sabun dan air bersih. Kebiasaan masyarakat untuk menjaga lingkungan rumah tetap bersih juga

mulai terlihat, namun keluarga memprioritaskan membersihkan bagian rumah yang terlihat saja seperti ruang tamu sedangkan dapur dan kamar mandi tidak menjadi prioritas untuk dibersihkan.

Berdasarkan hasil pengumpulan data awal pada bulan Januari tahun 2022, di Desa Perak Kecamatan Cibal peneliti menemukan bahwa terdapat 3 orang anak tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, seperti anak tidak terbiasa menggosok gigi 2 kali sehari, anak tidak terbiasa mencuci tangan menggunakan sabun, anak tidak terbiasa mandi 2 kali sehari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Julianti & Nasirun, 2018), tentang “pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah”. Masalah yang ditemukan dalam penelitiannya yaitu belum sepenuhnya anak di PAUD Aisyiyah 1 Arga Makmur melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat seperti anak-anak belum bisa mencuci tangan sendiri dan belum bisa ke toilet sendiri. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan peneliti ingin mengkaji lebih dalam terkait “Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia 5-6 tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia 5-6 tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Bodgan dan Taylor (Moleong, 2016: 4), mengemukakan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data dan deskripsi berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Metode deskriptif dipilih karena penelitian yang dilakukan adalah berkaitan dengan peristiwa-peristiwa yang sedang berlangsung dan berkenaan dengan kondisi masa sekarang. Nazir (2011: 52), menjelaskan metode deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu subjek, suatu kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun kelas peristiwa dalam masa sekarang. Jenis penelitian ini dipilih karena dapat mendeskripsikan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal.

Subjek dalam penelitian ini adalah orang tua anak usia 5-6 tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal, orang tua yang berjumlah 10 orang dan anak usia 5-6

tahun yang berjumlah 10 orang. Penelitian ini dilakukan selama satu minggu terhitung dari tanggal 12 April sampai dengan 18 April 2022. Subjek berjumlah 10 orang tua yang memiliki anak usia 5-6 tahun dan 10 orang anak yang berusia 5-6 tahun. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah teknik wawancara dan observasi. Teknik pengujian keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah triangulasi teknik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memenuhi Kebutuhan Gizi

Memberikan makanan yang benar pada anak usia dini harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras artinya sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dan keluarga, sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus seimbang dengan kebutuhan berdasarkan usia dengan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak (Astuti, 2016).

Berdasarkan data hasil penelitian terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di Desa Perak kecamatan Cibai yang berkaitan dengan memenuhi kebutuhan gizi antara lain sebagai berikut: *Pertama*, membiasakan anak makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam), data dari wawancara orang tua selalu mengajarkan anaknya untuk makan 3 kali sehari dan bahkan lebih dari 3 kali, data dari observasi peneliti menemukan bahwa anak selalu makan 3 kali sehari yaitu pagi, siang, malam dan bahkan lebih. *Kedua*, perbanyak makan kaya protein seperti ikan, telur, tempe, tahu dan daging, dari data wawancara orang tua selalu mengajarkan anaknya untuk selalu makan-makanan yang mengandung protein seperti ikan, telur, tempe, tahu dan daging, dan dari data observasi peneliti menemukan anak selalu makan-makanan yang mengandung protein seperti ikan, telur, tempe, tahu dan daging.

Ketiga, perbanyak makan sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral dan serat, dari data wawancara orang tua selalu mengajarkan anaknya untuk selalu makan sayuran dan buah-buahan sebagai sumber vitamin, mineral dan

serat, dari data observasi peneliti menemukan anak selalu makan sayuran dan buah-buahan. *Keempat*, membatasi makan makanan terlalu manis dan asin, dari data wawancara orang tua selalu mengajarkan anaknya untuk membatasi makan makanan yang terlalu manis seperti permen, dari data observasi sebagian anak sudah menerapkan apa yang diajarkan oleh orang tuanya yaitu membatasi makanan terlalu manis seperti permen. Ada beberapa pesan gizi seimbang untuk anak usia 5-6 tahun yaitu biasakan anak makan 3 kali sehari yaitu pagi, siang dan malam, anak selalu mengkonsumsi makan makanan yang mengandung protein seperti ikan, telur, tempe, tahu dan daging, anak selalu makan sayur dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan serat, batasi makanan selingan terlalu manis dan asin (PAUD & Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII), 2020).

Berdasarkan hasil analisis data dapat di simpulkan bahwa dari 10 orang anak usia dini sudah dipenuhi kebutuhan gizi oleh orang tuanya. Hal ini di tandai dengan kebiasaan anak makan 3 kali sehari yaitu pagi, siang dan malam, anak selalu mengkonsumsi makan makanan yang mengandung protein seperti ikan, telur, tempe, tahu dan daging, anak selalu makan sayur dan buah-buahan sebagai sumber vitamin dan serat, anak batasi makan-makanan terlalu manis dan asin.

Membiasakan Anak Membuang Sampah Pada Tempatnya

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Hardiningrum, Fasha, 2021), dikatakan bahwa Kegiatan membuang sampah pada tempatnya ini memang kegiatan yang terlihat mudah dan sepele, namun Ketika dilaksanakan banyak yang kurang memahami arti membuang sampah yang benar itu seperti apa. Suyanto (Khaeriyah & Kurniawaty, 2021) mengatakan bahwa sampah adalah sisa kegiatan sehari-hari manusia dan/atau dari proses alam yang berbentuk padat.

Berdasarkan data hasil penelitian terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di desa Perak Kecamatan Cibai yang berkaitan dengan membiasakan anak membuang sampah pada tempatnya antara lain sebagai berikut: *Pertama*, mengajarkan anak untuk tidak membuang sampah sembarangan seperti di lantai, got dan halaman rumah. Berdasarkan data hasil wawancara sebagian besar orang tua sudah mengajarkan anaknya untuk tidak membuang sampah sembarangan seperti lantai, got dan halaman rumah. Cara orang tua membiasakan

anak untuk tidak membuang sampah pada tempatnya yaitu mengajak anak membuang sampah di tempat yang sudah di sediakan seperti kardus bekas, ember bekas, dan karung bekas. Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan sebagian besar anak sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat terkait dengan mengajarkan anak untuk tidak membuang sampah sembarangan seperti di lantai, got dan halaman rumah. Adapun hal yang sudah di terapkan oleh anak, antara lain anak selalu membuang sampah pada tempat yang sudah di sediakan oleh orang tua seperti kardus bekas, ember bekas, dan karung kosong.

Kedua, menyediakan minimal 2 tempat sampah yang kuat, kedap air dan mempunyai tutup. Berdasarkan data hasil wawancara orang tua anak belum menyediakan 2 tempat sampah yang kuat, kedap air dan mempunyai tutup. Mereka hanya menyediakan tempat sampah berupa kardus bekas, ember bekas dan karung kosong. Berdasarkan data hasil observasi peneliti menemukan masih banyak orang tua anak yang tidak menyediakan tempat sampah yang kuat, kedap air dan tidak mempunyai tutup.

Ketiga, mengajak anak dan membiasakan membuang sampah ditempat yang sudah di sediakan. Berdasarkan data hasil wawancara sebagian orang tua sering mengajak anaknya untuk selalu membuang sampah di tempat sampah yang sudah di sediakan seperti kardus bekas, ember bekas dan karung kosong. Dari data hasil observasi peneliti menemukan bahwa anak menerapkan apa yang di ajarkan oleh orang tuanya yaitu anak selalu membuang sampah di tempat sampah yang sudah di sediakan oleh orang tuanya seperti ember bekas, kardus bekas dan karung kosong. Salah satu cara untuk membiasakan anak tidak membuang sampah pada tempatnya yaitu mengajarkan anak untuk tidak membuang sampah di sembarangan tempat seperti lantai, got dan halaman rumah (PAUD & Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII), 2020).

Berdasarkan hasil analisis data di atas dapat di simpulkan bahwa dari 10 orang tua sudah mengajarkan anaknya untuk membiasakan anak membuang sampah pada tempatnya. Hal ini di tandai dengan anak selalu membuang sampah pada tempat yang sudah di sediakan oleh orang tuanya seperti kardus bekas, ember bekas, dan karung kosong.

Menjaga Lingkungan Tetap Bersih

Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal, tempat bermain. Kegiatan paling sederhana yang dapat diajarkan pada anak usia dini adalah meletakkan alas kaki bila hendak keluar rumah (Astuti, 2016). Berdasarkan data hasil penelitian terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di desa Perak kecamatan cibal yang berkaitan dengan menjaga lingkungan tetap bersih antara lain sebagai berikut: *Pertama*, kebersihan tempat tinggal dan tempat bermain, dari data hasil wawancara orang tua anak sebagian besar sudah mengajarkan anaknya untuk menjaga kebersihan tempat tinggal dan tempat bermain seperti membantu menyapu rumah, memungut sampah, dan membersihkan alat permainan jika kotor. Pembiasaan inipun sebagian besar sudah diterapkan oleh anak seperti anak selalu menjaga kebersihan tempat tinggal dan tempat bermain. *Kedua*, menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah. Berdasarkan data hasil wawancara terhadap orang tua anak, mereka selalu mengajarkan anaknya untuk selalu menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah. Pembiasaan inipun diterapkan oleh anak dalam kehidupan sehari-hari yaitu anak selalu menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah.

Dalam penelitian (Hardiningrum, Fasha, 2021) mengatakan bahwa hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat, terutama pada anak usia sekolah. Dimana pun manusia akan selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya, oleh karena itu kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan sebagai upaya pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang tua sudah mengajarkan anaknya untuk selalu membiasakan menjaga lingkungan tetap bersih. Hal ini ditandai dengan anak selalu menjaga kebersihan tempat tinggal dan tempat bermain dan selalu menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah.

Mencuci Tangan Menggunakan Sabun

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan hal penting bagi kelangsungan hidup seluruh anggota keluarga. Kebiasaan dalam mencuci tangan menggunakan air

saja tidak dapat melindungi setiap individu dari bakteri dan virus yang terdapat di tangan (Anhusadar & Islamiyah, 2020). Perilaku mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sangat penting dilakukan oleh semua orang. 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 (Mardhiati, 2019).

Berdasarkan data hasil penelitian terkait penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di desa Perak kecamatan cibai yang berkaitan dengan mencuci tangan menggunakan sabun antara lain sebagai berikut: *pertama*, cuci tangan sebelum makan. Berdasarkan data hasil wawancara terhadap orang tua, terlihat bahwa orang tua selalu mengajarkan anaknya cuci tangan sebelum makan menggunakan sabun dan bilas dengan air yang tersedia di gayung dan air yang ada di ember cuci piring, berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan data yang benar bahwa, anak selalu mencuci tangan sebelum makan menggunakan sabun, dan bilas dengan air yang ada di gayung dan air cuci piring. *Kedua*, cuci tangan setelah BAK dan BAB, berdasarkan data hasil wawancara beberapa orang tua sudah mengajarkan anaknya untuk selalu mencuci tangan setelah BAK dan BAB, namun masih banyak orang tua yang hanya mengajarkan anaknya mencuci tangan setelah BAB saja. Berdasarkan data hasil observasi peneliti menemukan data yang benar bahwa, sebagian anak selalu membiasakan mencuci tangan setelah BAB dan BAK, namun masih banyak yang hanya mencuci tangan setelah BAB saja.

Ketiga, cuci tangan setelah memegang binatang, berdasarkan hasil wawancara terhadap orang tua mereka selalu mengajarkan anaknya untuk selalu mencuci tangan setelah memegang binatang misalnya setelah memegang binatang seperti anjing, kucing, dan berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan data yang benar bahwa anak selalu mencuci tangan setelah memegang binatang seperti setelah memegang anjing dan kucing.

Keempat, cuci tangan setelah memegang benda kotor. Berdasarkan hasil wawancara orang tua selalu mengajarkan anaknya untuk selalu mencuci tangan setelah memegang benda kotor seperti setelah bermain pasir, bermain karet, bermain kelereng, dan setelah memegang peralatan main masak-masakan, dan berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan data bahwa anak selalu mencuci

tangan setelah memegang benda kotor seperti setelah bermain pasir, bermain karet, bermain kelereng, dan setelah memegang peralatan main masak-masakan. Dengan demikian, salah satu cara untuk membiasakan anak mencuci tangan yaitu mengajarkan anak untuk mencuci tangan sebelum makan, mengajarkan anak mencuci tangan setelah memegang binatang, mengajarkan anak mencuci tangan setelah memegang benda kotor (PAUD & Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII), 2020). Berdasarkan hasil analisis data dapat di simpulkan bahwa orang tua sudah selalu mengajarkan anaknya untuk selalu membiasakan diri mencuci tangan menggunakan sabun, hal ini di tandai dengan anak selalu mencuci tangan sebelum makan, anak selalu mencuci tangan setelah memegang binatang, mencuci tangan setelah memegang benda kotor.

Mandi

Mandi minimal dilakukan sehari dua kali yaitu pagi dan sore (Astuti, 2016). Anak mandi dengan menggunakan sabun dan air bersih dan keramas menggunakan *shampoo*, berdasarkan data hasil penelitian terkait dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di desa Perak Kecamatan Cibal yang berkaitan dengan pembiasaan mandi dapat dilihat sebagai berikut: *Pertama*, anak mandi minimal 2 kali sehari (pagi dan sore), berdasarkan data hasil wawancara ini sebagian orang tua sudah mengajarkan anaknya untuk mandi 2 kali sehari yaitu pagi dan sore, namun ada pula orang tua yang hanya mengajarkan anaknya mandi 1 kali sehari, sehingga berdasarkan data hasil obseravasi peneliti menemukan sebagian anak sudah menerapkan apa yang di ajarkan oleh orang tuanya yaitu anak mandi 2 kali sehari (pagi dan sore). *Kedua*, anak mandi dengan menggunakan sabun dan air bersih, berdasarkan data hasil wawancara ini orang tua selalu mengajarkan anaknya untuk mandi menggunakan sabun dan air bersih, berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan anak selalu mandi menggunakan sabun dan air bersih. *Ketiga*, anak keramas menggunakan *shampoo*, berdasarkan data hasil wawancara sebagian orang tua sudah mengajarkan anak untuk selalu menggunakan *shampoo* jika keramas. Berdasarkan hasil observasi peneliti menemukan bahwa sebagian besar anak keramas menggunakan *shampoo*, meskipun ada beberapa anak yang keramas hanya menggunakan sabun.

Data penelitian ini sejalan dengan teorinya (Astuti, 2016), yang menjelaskan bahwa ada beberapa pembiasaan yang dilakukan oleh orang tua untuk membiasakan anak mandi yaitu: mengajarkan anak mandi 2 kali sehari yaitu pagi dan sore, mengajarkan anak mandi menggunakan sabun dan air bersih, mengajarkan anak keramas menggunakan shampoo. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang tua sudah mengajarkan anaknya untuk selalu membiasakan mandi. Hal ini ditandai dengan anak mandi 2 kali sehari, anak mandi menggunakan sabun dan air bersih, dan anak keramas menggunakan shampoo.

Menggosok Gigi

Perawatan gigi dilakukan dengan cara menggosok gigi. Menggosok gigi secara teratur bisa dilakukan minimal dua kali sehari yaitu pagi sebelum makan dan malam sebelum tidur, selain itu supaya gigi anak sehat, jauhkan anak usia dini dari makan-makanan terlalu manis dan bersoda seperti permen, coklat atau *soft drink* (Astuti, 2016). Berdasarkan data hasil penelitian terkait dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun di desa Perak Kecamatan Cibai yang berkaitan dengan pembiasaan mandi dapat dilihat sebagai berikut: *Pertama*, menggosok gigi secara teratur minimal 2 kali sehari yaitu pagi sebelum makan dan malam sebelum tidur. Berdasarkan data hasil wawancara terhadap orang tua mereka selalu mengajarkan anaknya menggosok gigi 2 kali sehari yaitu setelah makan pagi, pada saat anak mandi sore, namun ada pula orang tua yang hanya mengajarkan anaknya menggosok gigi 1 kali dalam sehari yaitu pada saat anak mandi saja.

Berdasarkan data hasil observasi peneliti menemukan bahwa masih banyak anak yang belum benar melakukan pembiasaan menggosok gigi. Anak cenderung menggosok gigi setelah makan pagi dan pada saat mandi saja. *Kedua*, menjauhkan anak dari makan-makanan yang terlalu manis seperti permen, coklat dan *soft drink*. Berdasarkan hasil wawancara orang tua belum sepenuhnya mengajarkan anaknya untuk tidak makan permen, coklat, dan *soft drink*. Berdasarkan data hasil observasi peneliti menemukan masih banyak anak yang makan-makanan manis seperti permen dan coklat, dari data penelitian ini tidak sejalan dengan teorinya (Astuti,

2016) yang menjelaskan menggosok gigi secara teratur dilakukan minimal 2 kali sehari yaitu pagi sebelum makan dan malam sebelum tidur, menjauhkan anak dari makan-makanan terlampau manis seperti permen, coklat dan *soft drink*. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang tua anak ada 3 orang tua belum mengajarkan anak untuk membiasakan menggosok gigi. Hal ini ditandai dengan 3 orang anak menggosok gigi secara tidak teratur, anak masih mengonsumsi makan-makanan terlampau manis seperti permen dan coklat.

Berpakaian Rapi

Salah satu cara menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini yaitu mengajarkan anak supaya menggunakan pakaian yang rapi dan mengganti baju yang sudah dipakai saat keluar rumah dan mengganti baju yang sudah dipakai seharian, meskipun kelihatannya tidak kotor tetapi disitu banyak sekali debu dan kotoran yang menempel (Astuti, 2016). Berdasarkan data hasil penelitian ditemukan bahwa anak usia 5-6 tahun di desa Perak Kecamatan Cibai sebagian sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat berkaitan dengan berpakaian rapi, hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara terhadap orang tua anak, peneliti menemukan sebagian orang tua sudah mengajarkan anaknya untuk selalu menggunakan pakaian yang rapi misalnya mengajarkan anak selalu menggunakan pakaian yang rapi dan mengganti baju yang sudah dipakai seharian, namun ada pula orang tua yang belum sepenuhnya mengajarkan anak untuk selalu menggunakan pakaian yang rapi. Berdasarkan hasil observasi terhadap anak, pembiasaan ini pun sebagian besar sudah diterapkan oleh anak yaitu anak selalu menggunakan pakaian yang rapih, dan mengganti baju yang sudah dipakai seharian, namun masih ada anak yang belum sepenuhnya menggunakan pakaian yang rapih.

Data hasil penelitian ini sejalan dengan teorinya (Astuti, 2016), yang menjelaskan bahwa salah satu cara agar anak selalu menggunakan pakaian yang rapi yaitu dengan cara mengajarkan anak supaya menggunakan pakaian yang rapi dan mengganti baju yang sudah dipakai saat keluar rumah dan mengganti baju yang sudah dipakai seharian, berdasarkan hasil analisis data-data dapat disimpulkan bahwa dari 10 orang tua sudah mengajarkan anaknya untuk selalu membiasakan

berpakaian rapi, hal ini ditandai dengan anak selalu menggunakan pakaian yang rapi dan mengganti baju yang sudah di pakai seharian.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada pendidikan anak usia dini adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik dan guru di lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri dapat mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Hayati & Fatmalia, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian berdasarkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun di Desa Perak Kecamatan Cibal, melalui proses penyusunan rancangan penelitian, pelaksanaan penelitian, dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa, anak usia 5-6 tahun didesa Perak kecamatan cibal sebagian besar (7 orang anak) sudah dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, hal ini di tandai dengan anak sudah dipenuhi kebutuhan gizinya, anak sudah membiasakan membuang sampah pada tempatnya, anak selalu mencuci tangan menggunakan sabun, anak selalu membiasakan mandi, anak selalu menggosok gigi, dan anak selalu berpakaian rapi. Masih terdapat 3 (tiga) orang anak yang belum menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat seperti anak tidak mencuci tangan menggunakan sabun, anak tidak terbiasa mandi 2 kali sehari dan anak tidak menggosok gigi secara teratur.

Saran

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sangat di perlukan setiap individu, anggota keluarga, maupun masyarakat umum karena kesehatan sangat penting. Program perilaku hidup bersih dan sehat ini harus menjadi program berkelanjutan agar saling terjaga kesehatannya. Peneliti juga sangat mengaharapkan peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih detail lagi tentang PHBS ini khususnya terkait dengan aspek membuang sampah pada tempatnya, hal ini disebabkan karena dalam penelitian ini tidak diuraikan dengan detail terkait jenis sampah yang dihasilkan dan strategi untuk memisahkan sampah tersebut.

REFERENSI

- Anhusadar & Islamiyah. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Astuti, A. K. (2016). Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di Paud Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 264. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p264-272>
- Hardiningrum, Fasha, & Z. (2021). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19. *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*, 5(1).
- Hayati & Fatmalia. (2022). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Lembaga PAUD Daerah Tertinggal, Terdepan, Tertuar Aceh Besar (3T) Pada Masa New Normal. *Jurnal Pendidikan Bunaya*, 4(1).
- Julianti & Nasirun. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), 11–17.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. In *Peraturan Menteri Kesehatan No. 2269 Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Kementerian Kesehatan RI.
- Khaeriyah & Kurniawaty. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah. *Pendidikan Tambusai*, 5(2).
- Mardhiati. (2019). Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini. *Ikra-lth Abdimas*, 2(3).
- Nuradhiani, Siregar, & K. (2021). Edukasi Gizi dan Demonstrasi CTPS (Cuci Tangan Pakai Sabun) pada Anak-anak di UPTD Perlindungan Sosial Dinas Sosial, Provinsi Banten. *Panrannuangku Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–6.
- PAUD, T. D. P., & Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII). (2020). Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pendidikan Anak Usia Dini. In *Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF*.
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Wati dan Ridlo. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *PROMKES*, 8(1), 47–58. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I1.2020.47-58>
- Wijayanti, P. (2021). Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini Dalam Perspektif Islam Di Era Pandemi Covid-19. In *PROSIDING*.

Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).