

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat di Ra At Thoyyibah Singogalih Tarik Sidoarjo

Dini Rofi'atin Husna

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: dinirhusna23@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the application of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in early childhood at RA At Thoyyibah Singogalih Tarik Sidoarjo. Using a descriptive qualitative approach, data were collected through observation, in-depth interviews with teachers and parents, and documentation of learning activities. The results showed that the school has carried out various efforts in familiarizing children to apply PHBS, such as washing hands with soap, maintaining personal and environmental hygiene, and educating healthy food consumption. The role of teachers is very important in guiding and supervising these habits, including through the integration of religious values as additional motivation. Nevertheless, there are still challenges in the form of limited hygiene facilities and children's lack of understanding of the importance of PHBS. This study confirms that the successful implementation of PHBS requires the support of a conducive environment and the active involvement of all parties, including parents. The findings provide practical recommendations for other educational institutions to develop effective and sustainable PHBS programs, taking into account the cultural context and local needs.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Early Childhood

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini di RA At Thoyyibah Singogalih Tarik Sidoarjo. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam dengan guru dan orang tua, serta dokumentasi kegiatan pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekolah telah menjalankan berbagai upaya dalam membiasakan anak-anak menerapkan PHBS, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta mengedukasi konsumsi makanan sehat. Peran guru sangat penting dalam membimbing dan mengawasi kebiasaan tersebut, termasuk melalui integrasi nilai-nilai agama sebagai motivasi tambahan. Kendati demikian, masih terdapat tantangan berupa keterbatasan fasilitas kebersihan dan kurangnya pemahaman anak terhadap pentingnya PHBS. Penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan implementasi PHBS memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif serta keterlibatan aktif semua pihak, termasuk orang tua. Temuan ini memberikan rekomendasi praktis bagi lembaga pendidikan lain untuk mengembangkan program PHBS yang efektif dan berkelanjutan, dengan mempertimbangkan konteks budaya dan kebutuhan lokal.

Kata Kunci: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Anak Usia Dini

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam hidup manusia. Dengan kesehatan yang baik, setiap individu dapat menjalani aktivitas harian dengan lebih produktif. Sebaliknya, kesehatan tubuh yang buruk dapat mengurangi produktivitas individu. Masalah kesehatan yang dialami tidak hanya oleh orang dewasa tetapi juga oleh anak-anak dengan berbagai masalah kesehatan (Mulyaningsih et al., 2023).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah salah satu aspek krusial dalam mewujudkan dan mendukung kualitas hidup manusia, terutama pada anak usia dini. Anak-anak mengalami fase emas di mana perkembangan fisik, mental, dan sosial mereka sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. PHBS tidak hanya bertujuan untuk mencegah penyakit, tetapi juga mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal serta menjaga kebersihan lingkungan (Sultan et al., 2024). Pentingnya PHBS dalam konteks masyarakat tidak pernah terbantahkan. Dengan mencakup aspek-aspek seperti kebersihan pribadi, sanitasi, nutrisi seimbang, aktivitas fisik, dan kesehatan mental, PHBS memberikan dampak positif yang signifikan dalam menurunkan risiko penyakit menular, penyakit tidak menular, serta masalah kesehatan lainnya (Cahyaningsih et al., 2021; Damayanti, 2020; Tajudin et al., 2023).

Pandemi Covid-19 menyoroti pentingnya PHBS, terutama untuk anak-anak yang rentan terhadap infeksi seperti diare dan infeksi saluran pernapasan atas (ISPA). Menurut WHO, diare adalah penyebab utama kematian pada anak-anak kecil di seluruh dunia dan menjadi penyebab kematian pada bayi kedua di Indonesia (Rahmawati et al., 2008). Data Survei Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa perilaku berisiko anak-anak sekolah menunjukkan kurangnya konsumsi sayuran (95%), tidak menggosok gigi dengan benar (92,3%) dan tidak mencuci tangan dengan benar sebanyak (80%).

Adapun indikator dari PHBS di sekolah yaitu: 1) kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, 2) menjaga kebersihan diri, 3) menjaga kebersihan lingkungan, 4) penggunaan fasilitas kebersihan, 5) konsumsi makanan sehat, 6) menghindari perilaku berisiko, 7) penguatan nilai-nilai agama terkait kebersihan.

Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan sekolah merupakan sekumpulan kebiasaan yang dilakukan oleh peserta didik, tenaga pendidik, serta masyarakat sekitar sekolah. Kebiasaan ini didasarkan pada kesadaran yang diperoleh melalui proses pembelajaran, sehingga secara mandiri mereka mampu mencegah penyakit, meningkatkan kualitas kesehatan, dan turut berperan dalam menciptakan lingkungan yang sehat (Tim Penyusun Direktorat Sekolah Dasar, 2021). Pada anak usia dini, pengembangan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan melalui kegiatan yang mengandung unsur keterampilan hidup sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menjauhi hal-hal yang berpotensi membahayakan kesehatan. Penting untuk diingat bahwa jika anak-anak diberikan pengetahuan dan kebiasaan terkait PHBS sejak dini, mereka akan lebih mampu menghindari pengaruh negatif terhadap kesehatan dan mengurangi risiko terjadinya perilaku berbahaya (Sunarti et al., 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Sum, 2019) menekankan bahwa pendidikan kesehatan dan gizi bagi anak usia dini tidak hanya sebagai proses pembelajaran, tetapi juga sebagai layanan kesehatan yang memberikan pengalaman nyata untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak sebagai bagian utama dari pendidikan anak usia dini (PAUD). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Supriyanto & Nugroho, 2021) mengemukakan bahwa anak perlu memiliki keterampilan dan kemampuan terkait olahraga dan aktivitas fisik sejak dini, karena hal ini penting untuk mendukung kesehatan mental dan tumbuh kembang anak secara keseluruhan. Selain itu, penemuan lain yang ditulis oleh Zakaria (2022) menegaskan bahwa penanaman literasi kesehatan dan kebiasaan hidup bersih dan sehat harus dimulai sejak usia sekolah dengan memasukkan informasi kesehatan ke dalam kegiatan belajar mengajar agar anak-anak terbiasa menerapkan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari.

RA At Thoyyibah Singogalih Tarik Sidoarjo merupakan sebuah lembaga pendidikan anak usia dini yang berkomitmen untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan berbagai strategi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk PHBS yang diterapkan di lembaga tersebut serta memahami peran guru dalam membentuk dan menanamkan perilaku tersebut kepada anak-anak.

KAJIAN TEORI

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui observasi langsung di RA At Thoyyibah Singogalih Tarik Sidoarjo, wawancara mendalam dengan guru dan orang tua, serta pengumpulan dokumentasi kegiatan pembelajaran. Analisis data dilakukan melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara sistematis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sekolah telah berupaya menerapkan PHBS melalui berbagai kegiatan, namun efektivitasnya bervariasi.

Kebiasaan Mencuci Tangan

Sebagian besar anak-anak sudah terbiasa mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah bermain, meskipun pengawasan dari guru tetap diperlukan untuk memastikan mereka melakukannya dengan benar. Observasi menunjukkan bahwa sekitar 70% anak mampu mencuci tangan secara mandiri setelah diingatkan oleh guru. Wawancara dengan para guru mengungkapkan bahwa mereka secara rutin memberikan contoh cara mencuci tangan yang sesuai dengan standar Kesehatan.

Kebersihan Diri dan Lingkungan

Anak-anak diajarkan pentingnya menjaga kebersihan pribadi, seperti mandi secara teratur dan memotong kuku. Selain itu, guru melibatkan anak-anak dalam kegiatan membersihkan kelas setelah kegiatan belajar selesai. Dalam observasi lapangan, tercatat bahwa anak-anak aktif membersihkan kelas, misalnya dengan menyapu lantai dan membuang sampah ke tempatnya.

Konsumsi Makanan Sehat

Sekolah menyediakan berbagai buah dan sayuran sebagai bagian dari menu makanan anak-anak. Guru juga memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk menjaga kesehatan. Namun, pengamatan menunjukkan bahwa sebagian anak masih memilih-milih makanan dan kurang mengonsumsi sayuran secara cukup.

Strategi Guru dalam Penerapan PHBS

Para guru menerapkan berbagai strategi, seperti pembiasaan rutin, penyuluhan, dan pengintegrasian nilai-nilai agama untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak-anak. Salah satu guru menyampaikan bahwa mereka selalu mengingatkan anak-anak untuk mencuci tangan sebelum makan dan memberikan contoh langsung tentang cara mencuci tangan yang benar. Selain itu, guru juga menjalin komunikasi dengan orang tua untuk mendukung penerapan PHBS di rumah.

Tantangan yang di Hadapi

Beberapa tantangan utama meliputi kurangnya kesadaran anak-anak akan pentingnya PHBS, keterbatasan fasilitas kebersihan seperti jumlah wastafel yang tidak memadai, serta kesulitan dalam menjaga konsistensi penerapan perilaku sehat. Peneliti mencatat bahwa sebagian anak masih kurang memahami pentingnya PHBS dan belum sepenuhnya termotivasi untuk berperilaku sehat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di RA At Thoyyibah Singogalih Tarik Sidoarjo. Temuan menunjukkan bahwa sekolah tersebut aktif menjalankan berbagai kegiatan dan strategi dalam menerapkan PHBS, yang mencerminkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan sejak masa anak usia dini.

Implementasi PHBS dan Peran Guru

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di RA At Thoyyibah mencakup kebiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta pemberian edukasi mengenai konsumsi makanan sehat. Pendekatan ini selaras dengan konsep PHBS yang menekankan pada tindakan pencegahan penyakit dan promosi kesehatan secara menyeluruh. Dalam prosesnya,

guru memegang peran penting dengan membiasakan anak-anak melalui rutinitas harian, penyuluhan kesehatan, serta pengintegrasian nilai-nilai agama sebagai bagian dari pembelajaran.

Pembiasaan dan Pengawasan

Pembiasaan mencuci tangan menggunakan sabun sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas menjadi salah satu perhatian utama. Walaupun banyak anak sudah melakukannya secara rutin, peran pengawasan dari guru tetap penting. Hal ini mengindikasikan bahwa pembentukan kebiasaan memerlukan proses berulang dan konsisten, sesuai dengan teori perilaku yang menyatakan bahwa kebiasaan terbentuk melalui pengulangan dan pemberian penguatan.

Integrasi Nilai Agama

Penggabungan nilai-nilai Islam terkait kebersihan merupakan pendekatan yang efektif dalam penerapan PHBS. Dalam ajaran Islam, kebersihan dianggap sebagai bagian integral dari keimanan, sehingga mengaitkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan prinsip-prinsip agama dapat meningkatkan kesadaran serta motivasi anak-anak untuk menerapkan pola hidup sehat secara konsisten

Tantangan dan Upaya yang Diperlukan

Penelitian ini mengidentifikasi sejumlah tantangan yang perlu diperhatikan. Kurangnya pemahaman anak mengenai pentingnya PHBS, keterbatasan fasilitas kebersihan, serta tantangan dalam mempertahankan konsistensi penerapan menjadi hambatan utama. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi PHBS tidak hanya bergantung pada program dan strategi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan serta ketersediaan sumber daya yang memadai.

Penelitian Sebelumnya

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi PHBS di lingkungan sekolah dapat secara signifikan meningkatkan perilaku sehat pada anak-anak (Anggih Tri Cahyadi, 2022). Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Meliyana Siregar, 2024) yang menjelaskan bahwa PHBS di lingkungan sekolah secara signifikan dapat meningkatkan Kesehatan pada anak-anak. Selain itu, penelitian ini juga menekankan pentingnya memperhatikan konteks lokal dan budaya dalam pelaksanaan PHBS. Dalam konteks Indonesia, integrasi nilai-nilai agama menjadi strategi yang relevan dan efektif, mengingat peran sentral agama dalam kehidupan sehari-hari masyarakat setempat. Pendekatan ini dapat memperkuat motivasi dan kesadaran anak-anak dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Implikasi Praktis

Hasil dari penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan untuk pengembangan program PHBS di berbagai lembaga pendidikan lainnya. Peningkatan tingkat kesadaran anak-anak terhadap pentingnya perilaku hidup sehat, penyediaan fasilitas kebersihan yang memadai, serta partisipasi aktif orang tua merupakan faktor-faktor kunci yang harus diperhatikan dalam upaya peningkatan efektivitas program. Selain itu, pengintegrasian nilai-nilai budaya lokal dan ajaran agama dapat memperkuat keberhasilan program PHBS, sehingga meningkatkan motivasi dan komitmen peserta didik dalam menerapkan perilaku sehat secara berkelanjutan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan, di antaranya adalah terbatasnya lokasi penelitian yang hanya melibatkan satu sekolah dan penggunaan pendekatan kualitatif yang cenderung bersifat subjektif. Untuk memperoleh hasil yang lebih luas dan dapat digeneralisasi, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar serta menerapkan metode kuantitatif yang lebih objektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di RA At Thoyyibah Singogalih Tarik Sidoarjo, dapat disimpulkan bahwa sekolah telah melakukan berbagai upaya strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini. Strategi yang diterapkan meliputi pembiasaan rutin seperti mencuci tangan dengan sabun, penyuluhan kesehatan, integrasi nilai-nilai agama sebagai bagian dari pembelajaran, serta keterlibatan aktif orang tua dalam mendukung perilaku sehat anak. Meskipun demikian, terdapat

beberapa kendala yang masih perlu diatasi, antara lain peningkatan kesadaran anak mengenai pentingnya PHBS, penyediaan fasilitas kebersihan yang memadai, serta upaya menjaga konsistensi penerapan perilaku sehat tersebut.

Oleh karena itu, komitmen berkelanjutan dari seluruh pihak terkait sangat diperlukan untuk memastikan efektivitas pelaksanaan PHBS, yang pada akhirnya dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal sekaligus mencegah timbulnya penyakit. Temuan ini memberikan kontribusi praktis bagi lembaga pendidikan lain dalam merancang dan melaksanakan program PHBS yang sesuai dengan konteks budaya dan kebutuhan lokal, sebagaimana didukung oleh berbagai studi sebelumnya yang menekankan pentingnya pendekatan holistik dan partisipatif dalam penerapan PHBS di sekolah.

SUGGESTION

Sekolah telah berupaya membiasakan anak-anak menerapkan PHBS melalui kegiatan seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta edukasi konsumsi makanan sehat, dengan peran penting guru yang juga mengintegrasikan nilai-nilai agama sebagai motivasi tambahan. Namun, masih ada tantangan berupa keterbatasan fasilitas kebersihan dan kurangnya pemahaman anak terhadap pentingnya PHBS.

Oleh karena itu, disarankan agar sekolah meningkatkan fasilitas kebersihan, memperkuat pendidikan dan pengawasan PHBS secara konsisten, melibatkan orang tua secara aktif, serta mengembangkan program yang berkelanjutan dengan mempertimbangkan konteks budaya dan kebutuhan lokal. Pendekatan yang menggabungkan nilai agama dan budaya setempat dapat memperkuat motivasi anak dalam menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan. Selain itu, penelitian lanjutan dengan metode kuantitatif dan cakupan lebih luas dapat membantu mengoptimalkan program PHBS di lembaga pendidikan anak usia dini lainnya

BIBLIOGRAPHY

- Anhusadar, Laode, and Islamiyah Islamiyah. "Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat Anak Usia Dini di tengah pandemi Covid 19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5.1 (2020): 463.
- Cahyaningsih, A., Hapsari, A., Ekawati, R., & Katmawanti, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur, Status Gizi, dan Tingkat Stres dengan Derajat Dismenore Primer pada Remaja Putri Kelas X di SMAN 7 Malang. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(3), 133–144.
- Damayanti, A. Y. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan status gizi remaja di pondok pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 143. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.4850>
- Mulyaningsih, F., Sumhendartin Suryobroto, A., Cahya Pertiwi, N., Bandi Utama, A., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Negeri Yogyakarta, U., Nugraha et al., (2022). Laporan WHO tentang Diare pada Balita.
- Kunci, K., Fisik, A., Hidup Sehat, P., & Jasmani, K. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1).
- PAUD, T. D. P., & YPCII, T. Y. P. C. I. I. (2020). *NSPK Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pendidikan Anak Usia Dini*. https://gln.kemdikbud.go.id/glnsite/wp-content/uploads/2020/08/1.-Buku_Pedoman_PHBS_PAUD-Per_Halaman.pdf
- Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs). (2011).
- Rahmawati, E., Padmawati, R. S., & Widyatama, R. (2008). Analisis kebutuhan program promosi pencegahan diare pada anak berusia di bawah dua tahun. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 24(3), 111–119.
- Sultan, U., Tirtayasa, A., Maryani, K., Sultan, U., Tirtayasa, A., Kusumawardani, R., Sultan, U., & Tirtayasa, A. (2024). *Marlisa*. 05(02), 4–6.
- Sum, T. A. (2019). Pentingnya Pendidikan Kesehatan Dan Gizi Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Smart*

-
- Paud*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.36709/jspaud.v2i1.5919>
- Sunarti, S., Wahyuni, L., & Hartini, H. (2019). *Model keterampilan hidup bersih dan sehat untuk anak usia dini*. <http://repositori.kemdikbud.go.id/18618/%0Ahttp://repositori.kemdikbud.go.id/18618/1/Model-Keterampilan-Hidup-Bersih-Dan-Sehat.pdf>
- Supriyanto, A., & Nugroho, S. (2021). Kajian Pembinaan Mental Usia Dini Melalui Olahraga. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 141–148. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5774>
- Tafsir Surat Al-Baqarah ayat 151 | Learn Quran Tafsir*. (t.t.). Diambil 1 Desember 2022, dari <https://tafsir.learn-quran.co/id/surat-2-al-baqarah/ayat-151>
- Tajudin, I. M., Wardani, H. E., Hapsari, A., & Katmawanti, S. (2023). Hubungan Personal Hygiene dan Sanitasi Lingkungan dengan Kejadian Skabies (Studi Komparatif Berbasis Gender pada Pondok Pesantren Asy-Syadzili 4 Gondanglegi Malang). *Sport Science and Health*, 5(2), 200–217. <https://doi.org/10.17977/um062v5i22023p200-217>
- Tim detikcom - detik health. (2020, Des). 7 Cara Mencuci Tangan yang Benar Menurut WHO dan Kapan Harus Melakukannya. *detik Health*. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5276152/7-cara-mencuci-tangan-yang-benar-menurut-who-dan-kapan-harus-melakukannya>
- Zakaria. (2022). Literasi Kesehatan : Peluang Pembelajaran Sekolah Dasar Dalam Mitigasi Covid-19. *Jurnal Pemikiran Pendidikan Dasar Islam*, 5(1), 1–11.