

Penguatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan Anak Usia Dini di PAUD Az-Zahra

Laksmi Nur Fajriani¹, Farida Ariani², Junendri Adrian³, Novia Zuriatun Solehah⁴, M. Thontowi Jauhari⁵

^{1,2,3,4,5}Prodi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora
E-mail: laksmi@universitasbumigora.ac.id

Article History:

Received : 23 November 2024

Review. : 5 Desember 2024

Revised. : 20 Desember 2024

Accepted : 30 Desember 2024

Keywords: *early childhood, health education, washing hands*

Abstract: *Clean and healthy living behavior in Early Childhood Education institutions is a positive behavior that prevents disease, improves and maintains health, and is active in maintaining a healthy environment at school independently. Based on this, counseling on PHBS is considered very important to be carried out, as it aims to provide children with knowledge, understanding, and experience about healthy living behavior. The activity was implemented by educating people about clean and healthy living behavior and how to wash their hands properly and correctly. Before the community service activity, it was known that many children did not understand and apply clean and healthy living behavior in their daily lives. This activity showed that children at PAUD Az-Zahra could realize the importance of clean and healthy living behavior, practice washing hands properly, and understand some basic behaviors of clean and healthy living in everyday life. In addition, schools can also optimize the implementation of clean and healthy living behavior to maintain the health of early childhood.*

A. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat mulai dari individu, kelompok, ataupun masyarakat. PHBS juga merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. PHBS dapat diterapkan melalui lima tatanan yaitu tatanan rumah tangga, institusi pendidikan (sekolah), tempat kerja, tempat umum, dan institusi kesehatan (Kementerian Kesehatan RI 2011). PHBS juga telah tertuang dalam misi Indonesia Sehat 2015 yang mana masyarakat diharapkan dapat mendorong kemandirian

untuk hidup sehat. Salah satu tatanan PHBS adalah di institusi pendidikan atau lingkungan sekolah, dimana sekolah merupakan tempat kedua bagi anak berinteraksi setelah keluarga. Namun, upaya menjaga kesehatan anak usia dini masih menjadi tantangan bagi semua pihak, sehingga promosi kesehatan terkait PHBS di institusi pendidikan merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit (Poety M, Wiyono J, and Adi RC 2017). Institusi pendidikan merupakan tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan karena munculnya berbagai penyakit seperti

diare dan cacingan yang menyerang anak usia dini. Hal tersebut umumnya berkaitan dengan rendahnya penerapan PHBS pada anak usia dini.

Salah satu indikator penting dari pelaksanaan PHBS di sekolah dapat dimulai dari hal yang sederhana seperti mencuci tangan pakai sabun. Cuci tangan pakai sabun merupakan proses membuang kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit, kuku, jari jemari pada kedua tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir untuk mengurangi jumlah mikroorganisme penyebab penyakit (Parasyanti, Yanti, and Mastini 2020). Dampak yang dapat ditimbulkan akibat tidak mencuci tangan pakai sabun dengan benar yaitu penyakit diare dan ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas) yang sering menjadi penyebab kematian pada anak-anak, dan juga penyakit Hepatitis, *Thypus* dan Flu Burung (Kemenkes RI 2018).

Anak usia dini (0-6 tahun), dikenal dengan sebutan “*golden period*” merupakan usia yang sangat mendasar bagi perkembangan dan pembentukan kepribadian dasar individu. Pembiasaan hidup sehat pada usia ini merupakan langkah awal yang tepat agar anak-anak dapat dengan konsisten menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Lembaga PAUD yang belum mengimplementasikan pendidikan PHBS dapat berdampak pada kurangnya penerapan dan pembiasaan pola hidup sehat bagi anak usia dini. Jika hal tersebut tidak segera ditindaklanjuti, maka akan menimbulkan persoalan bagi kesehatan. Anak yang mendapatkan pendidikan dan pembinaan sejak dini tentang kesehatan, diharapkan dapat memiliki kebiasaan dan pengetahuan tentang kesehatan, serta dapat bertanggung jawab untuk berperilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari dan ketika anak tersebut beranjak dewasa.

Peran orang dewasa seperti guru, orang tua, dan orang-orang sekitar sangat diperlukan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi mengenai PHBS secara terus menerus atau konsisten dengan metode

penyampaian yang mudah diserap oleh anak-anak, baik saat dirumah maupun di luar rumah seperti sekolah. Salah satu cara menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat di satuan PAUD dapat dilakukan dengan mensimulasi pembelajaran sambil bermain yang menarik tentang PHBS sehingga anak-anak akan tertarik dan terlibat dalam aktivitas tersebut. Dengan begitu, anak-anak akan mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat dipraktekkan secara mudah dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan dari pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang PHBS dan kesadaran terhadap pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Setelah diberikan edukasi terkait perilaku hidup bersih dan sehat diharapkan anak usia dini dapat mengetahui dan mampu untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, yang mana sebagai tolak ukur peningkatan pengetahuan anak usia dini adalah mereka dapat mengungkapkan pengertian perilaku hidup bersih dan sehat dengan benar serta dapat memahami bahwa sangat penting untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan yang nantinya dapat menghindarkan diri dari penyakit diare ataupun penyakit infeksi lainnya serta diharapkan dapat membiasakan siswa dalam menjaga kebersihan dan menanamkan sikap kedisiplinan terhadap kebersihan serta kesehatan.

B. Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam beberapa tahapan kegiatan, yaitu perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

1. Perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan oleh tim pengabdian dan mitra sekolah. Tahapan ini meliputi (1) observasi dan penggalian informasi mengenai sekolah mitra termasuk data jumlah peserta didik PAUD Az-Zahra dan guru, permasalahan yang dihadapi mitra terkait PHBS, dan ketersediaan fasilitas

kebersihan di sekolah. (2) penetapan dan penyusunan jadwal kegiatan dengan mempertimbangkan situasi dan kondisi di sekolah, serta melakukan koordinasi dengan pihak sekolah.

2. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan persiapan materi dan alat penunjang pengabdian. Media yang digunakan dipertimbangkan sesuai dengan target, situasi, dan kondisi di lapangan. Beberapa media yang digunakan diantaranya *banner* kegiatan, video tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar, *slide powerpoint tentang PHBS*, dan poster PHBS. Pemilihan media tersebut bertujuan untuk mempermudah anak-anak menerima materi penting dalam kegiatan penyuluhan.

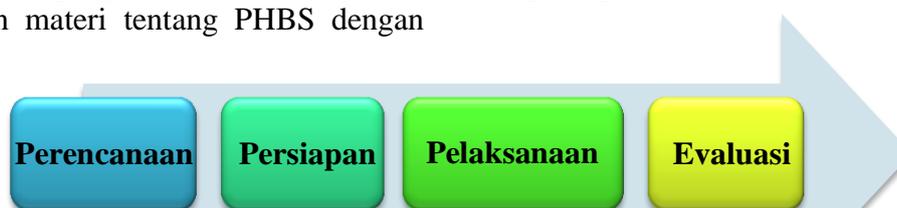
3. Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan dengan memberikan penyuluhan kepada anak-anak PAUD Az-Zahra tentang PHBS. Kegiatan ini dilaksanakan tanggal 26 Oktober 2024 bertempat di PAUD Az-Zahra, Narmada, Lombok Barat. Adapun jumlah anak-anak yang mengikuti kegiatan ini sejumlah 37 anak. Kegiatan diawali dengan sambutan oleh guru pendamping dan dilanjutkan penyampaian materi tentang PHBS dengan

media video berupa lagu terkait urutan mencuci tangan yang benar, *powerpoint* dan poster PHBS. Materi yang disampaikan berupa contoh PHBS secara sederhana di sekolah, pentingnya untuk hidup bersih dan sehat, kebersihan lingkungan sekolah, dan jenis penyakit yang ditimbulkan jika tidak menerapkan PHBS. Kegiatan penyuluhan dilengkapi dengan peragaan cara mencuci tangan yang baik dan benar, serta anak-anak diminta untuk mengikuti peragaan tersebut. Kegiatan diakhiri dengan meminta beberapa perwakilan anak-anak untuk maju ke depan memperagakan kembali cara mencuci tangan yang baik dan benar.

4. Evaluasi

Tahap evaluasi ini dilakukan dengan memberikan pertanyaan sederhana kepada anak-anak terkait materi yang telah disampaikan dan meninjau kembali pemahaman anak-anak terkait cara mencuci tangan yang baik dan benar. Pada tahap ini, dapat diketahui peningkatan pemahaman anak-anak terkait PHBS setelah diberikan penyuluhan. Selain itu, anak-anak mampu melakukan peragaan cara mencuci tangan dengan tepat dan runtun



Gambar 1. Diagram Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

C. Hasil dan Pembahasan

Penanaman dan penerapan PHBS pada anak usia dini menjadi hal yang penting agar dapat memenuhi indikator program PHBS di sekolah yakni salah satunya mewajibkan anak-anak untuk mencuci tangan dengan air mengalir pada waktu pagi sebelum memasuki sekolah, setelah jam istirahat, sesudah buang air kecil dan buang air besar, sebelum dan sesudah makan, serta sebelum pulang sekolah. Melalui kegiatan mencuci tangan diharapkan dapat mencegah timbulnya penyakit seperti diare, cacangan, ISPA, dan

penyakit lainnya. Selain mencuci tangan dengan benar, sekolah diharuskan untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah dengan membuang sampah pada tempatnya serta menyediakan fasilitas untuk mencuci tangan. Beberapa upaya yang dapat diterapkan untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yakni dengan cara menanamkan nilai gaya hidup bersih dan sehat pada anak sesuai kurikulum yang berlaku baik di dalam maupun di luar sekolah (Rozi F, Zubaidi F, and Masykuroh 2021). Upaya tersebut dapat dilaksanakan sesuai dengan fungsi PAUD yakni membina,

menumbuhkan, dan mengembangkan segala potensi anak usia dini sehingga akan membentuk perilaku dan kemampuan dasar sesuai tumbuh kembangnya (Yasbiati et al. 2019).

Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dengan sasaran anak usia dini di PAUD Az-Zahra Kabupaten Lombok Barat berjalan dengan lancar dan sesuai rencana. Jumlah anak-anak yang hadir pada kegiatan tersebut adalah 37 anak dari total 42 anak. Pada kegiatan ini, penyampaian materi dilakukan dengan media *powerpoint* dan poster terkait PHBS. Selain itu, dilakukan juga pemutaran video terkait enam langkah cuci tangan yang benar. Cara mencuci tangan dipraktikkan langsung oleh tim pengabdian dengan diiringi lagu sederhana. Pemutaran lagu bertujuan untuk memudahkan anak-anak mengingat setiap langkah cuci tangan sesuai urutan sehingga ketika dipraktikkan di rumah maupun di sekolah akan lebih memudahkan. Praktik juga dilakukan oleh para guru PAUD Az-Zahra yang hadir. Metode bermain dan bernyanyi dengan pemutaran video merupakan sarana pembelajaran yang efektif untuk mendidik dan mengajari anak sehingga akan terdorong dan mampu untuk meniru terkait penerapan PHBS. Hal ini sejalan dengan penelitian (Susilawati E, Yanti, and Hindratni F 2023) bahwa penyampaian materi dengan pemutaran lagu dan video kartun terkait cara mencuci tangan pada anak usia dini dapat dipraktikkan dengan baik dan dapat meningkatkan pengetahuan.



Gambar 2. Praktik PHBS PAUD Az-Zahra

Sebelum diberikan penyuluhan, sebagian besar anak-anak belum mengetahui dan tidak

menyadari pentingnya mencuci tangan dengan benar. Hasil pengabdian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan dan memperagakan langsung cara cuci tangan yang benar, anak-anak PAUD Az-Zahra mampu mempraktikkan cara mencuci tangan sesuai urutan dengan benar. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan anak-anak yang maju ke depan untuk mempraktikkan kembali langkah-langkah cuci tangan yang benar sesuai urutan. Berdasarkan hasil penelitian (Tarigan E, Bukit JF, and Bukit S 2022) diketahui bahwa persentase PHBS anak usia dini di TK Negeri Pembina Pancur Batu mencapai 77,19% yang menunjukkan hasil kriteria baik sesuai dengan indikator PHBS yakni kesehatan tubuh, kebersihan diri, dan kebersihan lingkungan sekolah. Beberapa hal yang menjadi faktor kurangnya penerapan PHBS adalah kurangnya pemahaman anak usia dini dalam menerapkan pola hidup sehat, kurangnya pengenalan terkait hal-hal yang dapat menimbulkan penyakit, kurangnya pengawasan orang tua, guru, dan lingkungan yang kurang mendukung untuk penerapan gaya hidup bersih dan sehat (Julianti R, Nasirun M, and Wembrayarli 2018). Berdasarkan hal tersebut setelah kegiatan pengabdian ini diharapkan orang tua dan guru anak usia dini dapat bekerja sama dan bertanggung jawab untuk terus mengajarkan dan mempraktekkan PHBS baik itu kebersihan tubuh, kebersihan diri, maupun kebersihan lingkungan.

D. Kesimpulan

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan mengenai PHBS di PAUD Az-Zahra, dapat disimpulkan bahwa anak-anak menjadi lebih paham mengenai pentingnya PHBS, kebersihan lingkungan dan kebersihan diri. Anak-anak juga sudah mampu memperagakan cara mencuci tangan yang baik dan benar. Dengan diadakannya kegiatan ini, anak-anak diharapkan dapat menerapkan dan membiasakan PHBS dalam

kehidupan sehari-hari dengan menjaga kebersihan lingkungan dan kebersihan diri baik di rumah maupun di luar rumah. Selain itu, kami berharap kegiatan penyuluhan mengenai kesehatan dapat terus digalakkan dengan bantuan instansi terkait sebagai pengingat kepada masyarakat agar dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara berkelanjutan.

Daftar Referensi

- Julianti R, Nasirun M, and Wembrayarli. 2018. 'Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah'. *Jurnal Ilmiah Potensia* 3, no. 2: 11–17.
- Kemendes RI. 2018. 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018'. *Jakarta*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Parasyanti, Ni Ketut Vera, Ni Luh Gede Puspita Yanti, and I Gusti Agung Ayu Putri Mastini. 2020. 'Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Video Terhadap Kemampuan Cuci Tangan Pada Siswa SD'. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 9, no. 1 (March): 122. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i1.197>.
- Poety M, Wiyono J, and Adi RC. 2017. 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Membuang Sampah Pada Siswa SMP Sriwedari Malang'. *Nursing News* 2, no. 1.
- Rozi F, Zubaidi F, and Masykuroh. 2021. 'Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini'. *Jurnal Pendidikan Anak* 10, no. 1: 59–68.
- Susilawati E, Yanti, and Hindratni F. 2023. 'Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain Mekar Sari Desa Pandau Jaya'. *Abdikes Jurnal Pengabdian Kesehatan* 1, no. 1: 1–5.
- Tarigan E, Bukit JF, and Bukit S. 2022. 'Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di TK Negeri Pembina Pancur Batu'. *Jurnal Pendidikan Dewantara* 1, no. 1: 9–16.
- Yasbiati, Yasbiati, Edi Hendri Mulyana, Taopik Rahman, and Qonita Qonita. 2019. 'Profil Kejujuran Anak Usia 5-6 Tahun Di RA-At-Taufiq Kota Tasikmalaya'. *Jurnal Pendidikan Anak* 8, no. 2 (December): 99–106. <https://doi.org/10.21831/jpa.v8i2.2859>