

## Peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Edukasi Kesehatan Pada Anak Usia Dini di TK Qurota'ayun Tangerang

Nuraini Hakim, Uzlatul Farida

<sup>1,2</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Cendekia Abditama

e-mail: nuraini.hakim85@gmail.com

### Abstract

*Infectious diseases often experienced by young children vary, including those caused by viral infections, bacterial infections and parasitic infections, including diarrhea, typhoid fever, dengue fever, upper respiratory tract infections (influenza, tonsillitis, sore throat), and pneumonia. . Infectious diseases can be prevented by implementing healthy, clean living behavior in children. The aim of this activity is to increase students' knowledge in PAUD schools regarding clean and healthy living behavior by providing health education. Participants who took part in the counseling were 19 children aged 6-7 years. This activity was held in June ,2024. After counseling, students were able to demonstrate clean and healthy living behavior. Recommendations for teachers and parents to facilitate clean and healthy living behavior and remind students to always apply this good behavior in their daily lives.*

**Keywords :** *infection, clean and healthy behaviour, education*

### Abstrak

Penyakit infeksi yang kerap dialami oleh anak usia dini bervariasi, diantaranya disebabkan oleh infeksi virus, infeksi bakteri dan infeksi parasit, antara lain diare, demam tifoid, demam berdarah, infeksi saluran napas bagian atas (influenza, radang amandel, radang tenggorokan), dan pneumonia. Penyakit infeksi dapat dicegah dengan menerapkan perilaku hidup bersih sehat pada anak. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan siswa di sekolah PAUD mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dengan melakukan penyuluhan Kesehatan. Peserta yang mengikuti penyuluhan sebanyak 19 anak berusia rentang 6-7 tahun. Kegiatan dilakukan pada bulan Juni tahun 2024. Setelah dilakukan penyuluhan, siswa mampu melakukan redemonstrasi perilaku hidup bersih dan sehat. Rekomendasi untuk guru dan orang tua agar memfasilitasi perilaku hidup bersih dan sehat dan mengingatkan siswa untuk senantiasa menerapkan perilaku baik tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci :** infeksi, perilaku hidup bersih sehat, penyuluhan

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit infeksi yang kerap dialami oleh anak usia dini bervariasi, diantaranya disebabkan oleh infeksi virus, infeksi bakteri dan infeksi parasit, antara lain diare, demam tifoid, demam berdarah, infeksi saluran napas bagian atas (influenza, radang amandel, radang tenggorokan), dan pneumonia (Mutsaqof, Wiharto, & Suryani, 2015). Penyakit infeksi dapat dicegah dengan menerapkan perilaku hidup bersih sehat pada anak (Kemenkes RI, 2022).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan segala bentuk perilaku kesehatan yang dilakukan oleh individu dan keluarga secara sadar mampu menolong diri sendiri dalam upaya menjaga kesehatan serta berkontribusi aktif dalam kegiatan di masyarakat (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF, 2020). Perilaku hidup bersih dan sehat dapat mewujudkan kesehatan jasmani generasi muda agar lebih berkualitas. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya pembiasaan serangkaian tingkah laku sehari-hari sehingga anak akan terbiasa menjaga kesehatan. Beberapa rutinitas menjaga kesehatan yang dilakukan pada anak diantaranya menjaga kebersihan diri seperti kebersihan telinga, kulit, tangan dan gigi (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017).

Kebiasaan ini dapat dilakukan oleh anak-anak setiap hari perlu diawali dengan informasi yang benar dan diajarkan secara langsung. Orangtua dapat mengajarkan di rumah dan dikuatkan oleh pihak guru di sekolah untuk ikut memfasilitasi perilaku tersebut dengan mencontohkan dan menyiapkan sarana seperti wastafel dengan air mengalir dan tempat sampah (Mardhiati, 2019; Hayati & Fatmalia, 2022; Khafifah, Haryanto, & Farida, 2022). Pendidikan kesehatan dibutuhkan dalam tahapan pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak (Mardhiati, 2019).

Perkembangan otak pada anak usia dini mengalami pertumbuhan pesat yaitu mencapai 80% dari perkembangan otak secara keseluruhan. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan pada anak usia dini sangat baik dilakukan, dimana anak usia dini memiliki kemampuan memori yang kuat sehingga pendidikan kesehatan yang diberikan saat usia dini akan berpeluang besar menjadi suatu kebiasaan sehat di tahapan kehidupan selanjutnya. Kebiasaan menjaga kesehatan dapat dilakukan melalui program pendidikan kesehatan, gizi, dan olah raga pada anak usia dini (Krauss and Barnett, 2013 dalam Mardhiati, 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di sekolah tingkat Pendidikan anak usia dini (PAUD) wilayah Karawaci, belum semua anak mempraktikkan cuci tangan dengan cara yang benar sesuai dengan rekomendasi WHO. Selain itu, masih ada siswa yang kerap mengalami penyakit seperti ISPA. Hasil observasi dari guru sekolah, didapatkan anak setelah memegang mainan dan melanjutkan kegiatan untuk makan tidak langsung cuci tangan. Anak setelah membuka plastik kemasan makanan tidak langsung membuang ke tempat sampah dan mencuci tangan. Selain itu, anak tidak dibiasakan sikat gigi setelah makan dan sebelum tidur, melainkan hanya saat mandi. Berdasarkan fenomena tersebut, penting dilakukan edukasi kesehatan terkait perilaku hidup bersih sehat (PHBS) di sekolah agar terjadi peningkatan derajat kesehatan dan dapat mengurangi risiko infeksi pada anak usia dini.

## 2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada anak usia dini yang bersekolah di TK Qurrota'ayun. Kegiatan dilakukan pada bulan Juni tahun 2024. Luaran yang diharapkan adalah peningkatan pengetahuan anak terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah survei, pemberian edukasi kesehatan, dan mengukur pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan kesehatan. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan PKM melakukan survey dan studi pendahuluan dengan mengunjungi sekolah yang akan menjadi mitra, melakukan wawancara terkait jumlah anak, usia anak, dan perilaku sehari-hari anak dalam praktik PHBS. Survei dilakukan dengan menggunakan formulir wawancara yang berisi pertanyaan terkait penerapan PHBS di sekolah. Ketua bersama anggota melakukan penyuluhan kesehatan tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Sebelum dilakukan penyuluhan, dilakukan pre test terkait pengetahuan siswa dalam perilaku mencuci tangan, sikat gigi, dan PHBS lainnya. Analisis data yang digunakan yang membandingkan hasil skor pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Selanjutnya penyuluh menjelaskan dengan menggunakan media audio visual dan setelahnya meminta anak melakukan demonstrasi PHBS seperti yang sudah diajarkan. Setelah dilakukan penyuluhan kesehatan, dilakukan evaluasi pemahaman peserta dengan menanyakan kembali materi terkait PHBS dan meminta siswa redemonstrasi. alat ukur yang digunakan untuk menilai redemonstrasi adalah lembar *checklist* berisi macam-macam perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah dan langkah-langkah cuci tangan. Rencana tindak lanjut yang perlu dilakukan untuk menilai pemahaman anak dalam jangka panjang dapat dilakukan observasi secara berkala terkait penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

### 3. HASIL KEGIATAN

Berdasarkan kegiatan penyuluhan kesehatan yang telah dilakukan di TK Qurota'ayun dapat diketahui karakteristik dari 19 siswa kelas B PAUD dengan rentang usia 5-7 tahun.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n=19)

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	10	52,6%
Perempuan	9	47,4%
Total	19	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa mayoritas jenis kelamin siswa TK Qurota'ayun adalah laki-laki yaitu sebesar 52,6%.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan pengetahuan mengenai PHBS sebelum dilakukan penyuluhan

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Pengetahuan		
Baik	0	0%
Cukup	19	100%
Total	19	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden belum memiliki pengetahuan yang baik terkait perilaku hidup bersih dan sehat

Tabel 3. Pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan kesehatan

Variabel	Frekuensi	Presentase (%)
Pengetahuan		
Baik	15	78,9%
Cukup	4	21,1%
Total	19	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik terkait perilaku hidup bersih dan sehat

### 4. PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Bersama mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Cendekia Abditama adalah memberikan edukasi Kesehatan pada anak usia dini. Usia dini merupakan kelompok usia anak yang perlu dilakukan edukasi kesehatan. Sejalan dengan Munzirin dan Nur Afiani (2023), anak usia dini yang diberikan edukasi kesehatan dapat membantu anak-anak mengembangkan kebiasaan hidup sehat sehingga mencegah penyakit dan masalah kesehatan di kemudian hari. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada siswa PAUD TK Qurota'ayun mengenai perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa terkait praktik kebiasaan sehat sehari-hari yang dilakukan siswa baik di rumah maupun di sekolah. Siswa diajarkan mengenai macam-macam perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat diantaranya mandi dengan bersih, sikat gigi dengan benar, mencuci tangan menggunakan sabun, membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan makanan dan pola makan sehat, bunag air kecil/besar menggunakan jamban dan membersihkannya dengan benar, tidak merokok, mengukur berat badan, tinggi badan, dan berolahraga secara teratur (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF, 2020; Chairilisyah, 2021).

Penyuluhan kesehatan yang telah diberikan pada siswa PAUD diharapkan secara konsisten dilakukan di lingkungan rumah dan sekolah. Penyuluh memberikan edukasi menggunakan media audiovisual yang berisi cerita pendek animasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat diiringi dengan lagu. Para siswa terlihat antusias, aktif, menjawab pertanyaan dan ikut mempraktikkan tindakan yang diajarkan melalui penyuluhan. Setelah dilakukan

penyuluhan kesehatan, para siswa dinilai pengetahuan mengenai PHBS dan kemampuannya dalam mempraktikkan cuci tangan dengan benar. Berdasarkan pengamatan, sebagian besar siswa mampu menyebutkan perilaku hidup bersih sehat dan melakukan kegiatan cuci tangan dengan benar. Hal ini menunjukkan pengetahuan siswa menjadi baik dalam beberapa kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat.

Peningkatan pengetahuan siswa dapat dipengaruhi oleh media yang digunakan yaitu berbentuk video yang menampilkan objek bergerak, diikuti dengan suara yang menjelaskan kegiatan PHBS dan ada tampilan sebuah lagu di akhir video. Penyajian media tersebut terlihat menarik dan disukai oleh anak serta dapat menunjukkan respon sikap dari responden (Nurak et al., 2021 dalam S. Novianti & Afriyani, 2022). Keberhasilan penyuluhan kesehatan dalam mentransfer pengetahuan tentang PHBS juga dipengaruhi oleh jumlah siswa yang sedikit, kurang dari 20 anak dan ruangan dengan luas yang cukup. Sejalan dengan Setyosari (2014) pembelajaran yang efektif dipengaruhi oleh proporsi sekolah dan siswa. Rasio sekolah, siswa, dan guru yang proporsional akan makin meningkatkan efektifitas pembelajaran karena memberikan keseimbangan dalam proses belajar mengajar. Pendidikan kesehatan termasuk pendidikan berkarakter pada anak usia dini perlu terus dikembangkan di sekolah dikarenakan pada usia tersebut, otak anak berada pada tahap perkembangan menyerap informasi dan meniru dengan sangat cepat (Chairilisyah, 2021). Apabila anak usia dini terbiasa melakukan kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari, maka akan memberikan dampak positif untuk perkembangan anak selanjutnya. Tidak hanya di sekolah, pada lingkungan rumah juga perlu ditanamkan nilai-nilai menjaga kebersihan yang merupakan bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat. Orangtua dan guru perlu bersinergi untuk menerapkan PHBS sehingga anak akan terbiasa dan mudah menerapkan.



Gambar 1. Kegiatan Edukasi kesehatan

## 5. KESIMPULAN

PHBS merupakan upaya pencegahan infeksi pada anak usia dini. Setelah diberikan penyuluhan kesehatan, sebanyak 78,9% siswa memiliki peningkatan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Orangtua diharapkan menerapkan PHBS di lingkungan rumah dengan mengobservasi tiap anak melakukan kegiatan sehari-hari yang memerlukan penerapan PHBS seperti sebelum dan sesudah makan, sebelum tidur, dan saat ke kamar mandi. Saran untuk pihak sekolah serta guru diharapkan menyediakan sarana prasarana terkait PHBS seperti wastafel, sabun, tempat sampah, dan poster yang menggambarkan penerapan PHBS, serta memantau dan mengingatkan para siswa tiap harinya untuk menerapkan PHBS di lingkungan sekolah.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Chairilisyah, D. (2021). Teaching early childhood to be healthy and clean in everyday life. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*. 5. 1. 27-34. DOI : <http://dx.doi.org/10.33578/pjr.v5i1.8201>
- Hayati, F. & Fatmalia, R. (2022). Analisis perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di lembaga paud daerah tertinggal, terdepan, terluar aceh besar (3t) pada masa new normal. *Jurnal Ar-raniry*. 8 (1). 1-11. DOI: <http://dx.doi.org/10.22373/bunayya.v8i1.12251>
- Kemendes RI. (2022). Peran Penting PHBS Guna Mencegah Penularan Penyakit. Retrieved from [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/240/peran-penting-phbs-guna-mencegah-penularan-penyakit](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/240/peran-penting-phbs-guna-mencegah-penularan-penyakit)
- Khafifah, N., Haryanto, S. & Farida, N. (2022). Learning Clean and Healthy Lifestyle in Early Childhood through Hand Hygiene Dance. *Indonesian Journal of Early Childhood Education*. 3(2). 105-116. DOI : 10.35719/gns.v3i2.88
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF . (2020). Program PHBS di Layanan PAUD. Jakarta: Direktorat Pembinaan PAUD
- Koswara., Adharani, Y., Ambo, S.N. (2019). Identifikasi penyakit balita berdasarkan gejala yang dialami dengan menggunakan Bayesian Network. *Seminar Nasional Sains dan Teknologi*. 1-12.
- Mardhiati, R. (2019). Guru PAUD : pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) anak usia dini. *Ikraith-Abdimas*. 2 (3), 133-145.
- Munzirin, R.M. & Nur Afiani. (2023). Pentingnya Pendidikan Kesehatan pada Usia Dini. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*. 4 (2). 74-76. DOI: 10.58258/rehat.v3i1.6647/<https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Rehat>
- Mutsaqof, A.A.N., Wiharto., & Suryani, E. (2015). Sistem pakar untuk mendiagnosis penyakit infeksi menggunakan forward chaining. *J Itsmart*. 4(1). 43– 7
- Puspita, W. A., Sulistyorini, M. P., & Wibowo, B. (2020). Learning Clean, Healthy and Safe Life Behavior in Inclusive Early Childhood Education. *International Conference on Early Childhood Education and Parenting*. 270–274. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200808.053>
- Setyosari (2014). Menciptakan pembelajaran yang efektif dan berkualitas. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran*. 1. 1. 20-30.
- S. Novianti, E. & Afriyani, L.D. (2022). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap tingkat pengetahuan cuci tangan pakai sabun sebagai upaya pencegahan covid-19 pada anak usia dini di tk amzar molinow kota kotamobagu, *Journal of Holistics and Health Sciences*. 4. 2. 209-219
- Vionalita, G. & Kusumaningtiar, D.A. (2017). Knowledge of clean and healthy behaviour and quality of life among school children. *Advance in health science research*. 2. 431-436