

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI RA PERWANDA III KOTA MALANG

Siti Muntomimah^{1*}, Mochammad Ramli Akbar²

¹PG-PAUD, Fakultas FIP, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

²PG-PAUD, Fakultas FIP, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

*Email Korespondensi: muntomimah@unikama.ac.id

Submitted : 30 November 2023; *Revision* : 12 Desember 2023; *Accepted* : 16 April 2024

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) penting untuk ditanamkan sejak anak usia dini dan harus didukung oleh semua pihak. Kebiasaan hidup bersih dan sehat akan mendukung anak usia dini untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Hingga saat ini perilaku hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena PHBS dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program *Sustainable Development Goals* (SDGs) tahun 2015- 2030. PHBS 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. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai implementasi PHBS. Metode yang digunakan yaitu: (1) workshop tentang pentingnya media pembelajaran untuk anak usia dini; (2) pelatihan pembuatan produk media belajar dari barang-barang bekas; dan (3) pendampingan penggunaan media PHBS di RA Perwanda III. Berdasarkan hasil temuan penelitian anak-anak di RA Perwanda III sangat antusias menerapkan PHBS dengan cara mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan, memakan makanan yang bergizi dan yang lainnya.

Kata kunci : PHBS, anak usia dini, media.

ABSTRACT

Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) is important to be instilled in early childhood and should be supported by all parties. Clean and healthy living habits will support early childhood to grow and develop optimally. Until now, a healthy lifestyle has been a special concern, especially for the government. This is because CHLB is used as a benchmark in achieving improved health coverage in the Sustainable Development Goals (SDGs) program for the period 2015-2030. CHLB within the SDGs is one form of preventive efforts that have short-term impacts on improving health in three areas, namely, within the family, the general community, and schools. This community service aims to understand the implementation of CHLB. The methods used are: (1) workshops on the importance of learning media for early childhood; (2) training in making learning media products from recycled materials; and (3) mentoring in the use of CHLB media at RA Perwanda III. Based on the research findings, children at RA Perwanda III are very enthusiastic about implementing CHLB by washing their hands with soap, maintaining environmental cleanliness, eating nutritious food, and more.

Keywords: CHLB, early childhood, media.

PENDAHULUAN

Sehat memiliki beragam makna tergantung pada konteksnya. Secara umum, kesehatan mengacu pada kondisi seseorang yang tidak sedang mengalami sakit atau keluhan, memungkinkan untuk menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik, dan sejenisnya. Kesehatan adalah kondisi yang melibatkan aspek fisik, mental, dan sosial yang baik, bukan hanya ketiadaan penyakit dan cacat (Slamet, 2016). Hal ini berarti kesehatan tidak hanya dinilai dari segi fisik, mental, atau sosial saja, tetapi juga dari produktivitasnya serta bagaimana seluruh aspek kehidupan mendukung kesehatan manusia.

Upaya-upaya dalam bidang kesehatan harus difokuskan pada meningkatkan kesadaran, keinginan, dan kemampuan untuk hidup sehat bagi semua orang. Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Pelaksanaan PHBS melibatkan serangkaian perilaku yang didasarkan pada kesadaran yang diperoleh melalui pembelajaran (Aisyah et al., 2023). Pembelajaran ini bertujuan untuk menjadikan anak-anak mampu mengambil tanggung jawab atas kesehatannya sendiri (Hasanuddin et al., 2023). PHBS juga bertujuan untuk memotivasi anak-anak agar aktif berkontribusi dalam menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan tubuhnya. Untuk mencapai hal ini, perlu dilakukan pengembangan sistem kesehatan yang baik, dan salah satu target utama adalah lingkungan sekolah. Sekolah memiliki peran penting dalam memberikan pendidikan kepada anak-anak dan berperan dalam pengembangan sistem kesehatan di lingkungan sosial (Masykuroh, 2020a).

Pentingnya perilaku hidup sehat menjadi fokus utama, terutama dalam agenda pemerintah saat ini. PHBS dianggap sebagai salah satu kriteria penting dalam mencapai target peningkatan kesehatan dalam Program *Sustainable Development Goals* (SDGs) dari tahun 2015 hingga 2030. PHBS dalam kerangka SDGs menjadi langkah preventif yang memiliki dampak positif dalam meningkatkan kesehatan di tiga sektor penting, yaitu keluarga, masyarakat umum, dan sekolah (Kemenkes RI, 2015). Menjaga kesehatan ditanamkan sejak dini, terutama pada anak-anak usia sekolah PAUD merupakan hal yang penting. Hal ini krusial karena anak-anak rentan terhadap penyakit karena sistem kekebalan tubuh mereka belum sekuat orang dewasa. Selain itu, anak-anak sering kali memasukkan tangan atau objek yang mereka pegang ke dalam mulut mereka tanpa mempertimbangkan kebersihan, karena belum memiliki pemahaman yang cukup. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengajarkan dan membiasakan anak-anak hidup bersih sejak dini (Mardiawati et al., 2020).

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) bukan hanya berfungsi sebagai tempat pembelajaran, tetapi juga memberikan pengajaran tentang pentingnya menjaga kebersihan kepada setiap peserta didik sejak dini (Parlaungan et al., 2023). PAUD berperan penting sebagai fondasi awal dalam memperkenalkan konsep-konsep dasar PHBS kepada anak-anak. Pada lingkungan PAUD, peserta didik dapat belajar mengenai pentingnya mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar (Aulina, 2018). Peserta didik juga mengembangkan keterampilan sehari-hari seperti menyikat gigi dan menjaga pola makan yang sehat. Sekolah juga memainkan peran penting dalam membentuk pemahaman anak-anak tentang pentingnya kesehatan secara keseluruhan. Peserta didik yang menerima pendidikan PHBS di sekolah cenderung memiliki perilaku sehat, yang mencakup mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan diri (Khaeriyah & Kurniawaty, 2021). Sekolah juga berpotensi menjadi agen perubahan yang membantu menyebarkan pengetahuan PHBS ke dalam keluarga dan menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat. Selain itu, pendidikan PHBS di PAUD juga berperan dalam upaya pencegahan penyakit menular, dan memperkuat daya tahan tubuh peserta didik (Masykuroh, 2020b).

Pelaksanaan PHBS di sekolah adalah suatu upaya yang melibatkan berbagai aspek dan pemangku kepentingan. Dalam proses ini, beberapa hal penting perlu diperhatikan. Pendidikan dan pelatihan mengenai PHBS harus diberikan kepada seluruh komunitas sekolah, termasuk guru, staf sekolah, dan peserta didik (Nuria, 2019). Sehingga, dapat memahami konsep PHBS serta cara mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Setiap sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, seperti fasilitas cuci tangan, sanitasi yang baik, dan tempat sampah yang sesuai (Sudaryana, 2021). Keterlibatan orang tua juga sangat penting, sehingga sekolah perlu berkolaborasi untuk mendukung dan mengimplementasikan PHBS di rumah. Pengawasan dan evaluasi berkala diperlukan untuk memastikan keberhasilan program PHBS di sekolah. Dengan melibatkan semua pihak,

sekolah dapat menciptakan lingkungan yang bersih, sehat, dan mendukung perkembangan peserta didik secara optimal (Agustin, 2019).

Berdasarkan hasil observasi di RA Perwanda III Kota Malang diketahui bahwa pelaksanaan PHBS belum terealisasi secara maksimal. Guru jarang mengecek kebersihan tangan dan kuku dengan pembiasaan memotong kuku dan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Peserta didik juga masih sering membuang sampah sembarangan, serta kurangnya sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan PHBS ini. Target program pengabdian masyarakat disini adalah guru PAUD RA Perwanda III. Bentuk program pengabdian ini berupa pendampingan pengembangan media pembelajaran, permainan cuci tangan dan alat permainan edukatif (APE) sebagai sarana untuk memelihara kebersihan diri dan lingkungan anak usia dini bagi guru PAUD di RA Perwanda III. Sebelum melakukan pendampingan, pada sesi pertama peserta diberikan alat dan bahan untuk membuat media pembelajaran, permainan cuci tangan dan alat permainan edukatif (APE) untuk peserta didik anak usia dini.

Program pendampingan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sebagai sarana untuk pembelajaran mengenalkan kebersihan pada anak usia dini bagi guru PAUD di RA Perwanda III. Diharapkan kedepannya mampu meningkatkan kemampuan dan pengalaman guru dalam meningkatkan PHBS di sekolah. Setidaknya dengan pengembangan PHBS mampu mengatasi kesulitan peserta didik dalam mengimplementasikan perilaku hidup sehat dalam kegiatan sehari-hari. Sebab, selama ini peserta didik jarang mencuci tangan sebelum dan sesudah makan/kegiatan serta masih sering membuang sampah sembarangan

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami pelaksanaan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak di RA Perwanda III Kota Malang.

METODE

Pengabdian penerapan PHBS untuk anak usia dini ini dilaksanakan di RA Perwanda III Kota Malang. Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan...2023. Populasi dalam pengabdian ini merupakan seluruh guru RA Perwanda III Kota Malang. Implementasi yang dilakukan dalam pengabdian ini antara lain: (1) melakukan *workshop* tentang pentingnya PHBS untuk anak usia dini; (2) pelatihan pembuatan media pembelajaran PHBS; (3) pendampingan penggunaan media PHBS; dan (4) pelaksanaan kegiatan PHBS.

Sasaran pengabdian ini yaitu adalah guru anak usia dini khususnya di RA Perwanda III Kota Malang. Kegiatan pengabdian ini mempunyai keterkaitan yang erat antara 2 lembaga yaitu Universitas PGRI Kanjuruhan Malang dan lembaga RA Perwanda III Kota Malang. Keterkaitan antara dua lembaga tersebut dapat memberikan manfaat berupa terjalinnya kerjasama secara berkelanjutan antara Universitas PGRI Kanjuruhan Malang dengan para guru di sekolah-sekolah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Untuk Anak Usia Dini di RA Perwanda III ini dilaksanakan pada 2-4 September 2023. Bertempat di RA Perwanda III. Pelaksanaan program pengabdian ini pada hari Sabtu, 2 September 2023 dibagi dalam dua sesi dengan rincian materi pada tiap pertemuan/sesi. Pada sesi pertama dimulai dengan pembukaan sekaligus sambutan, dilanjutkan dengan penjelasan wawasan mengenai pentingnya PHBS dan penerapannya dalam lingkungan PAUD serta sarana dan prasarana yang harus dimiliki tiap sekolah untuk mendukung pelaksanaan PHBS ini.

Pada sesi selanjutnya yaitu menjelaskan pembuatan media dan unsur bahan yang dapat digunakan untuk pembelajaran dalam menerapkan PHBS. Kemudian guru atau peserta

diberikan kesempatan untuk mempraktekan cara membuat media PHBS untuk anak usia dini. Sebelum melanjutkan praktek peserta dibagi menjadi empat kelompok yang terdiri dari tiga atau empat orang peserta. Pada sesi kedua setelah seluruh peserta pendampingan memahami cara membuat media PHBS sehingga peserta bisa mempresentasikanya hasil karyanya.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan Pengabdian

No	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1.	07.30-08.00 wib	1. Penyambutan anak: 2. Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> ✓ Do'a pembuka, hadits sehari-hari, asmaul husna, surat pendek, mengenal lagu kebangsaan dan lagu wajib ✓ Membaca Sholawat : nariyah, munjiah, Busyro 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pendidik piket menyambut kedatangan peserta didik dengan membiasakan mengucap salam dan bersalaman ✓ 1 Pendidik piket memimpin rangkaian kegiatan pembukaan.
2.	08.00-09.30 wib	3. Kegiatan Inti <ul style="list-style-type: none"> ✓ Penyampaian materi <ul style="list-style-type: none"> ○ Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ✓ Menampilkan Poster yang berisi Keiatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. ✓ Menonton Video Tentang Perilaku Hidup Dan Sehat ✓ Senam 6 Langkah cuci Tangan ✓ Gerak Dan Lagu Cara menggosok Gigi yang baik dan benar ✓ Praktek menggosok gigi yang baik dan benar 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tim Pengabdian Masyarakat menyampaikan materi tentang PHBS ✓ Tim menampilkan video yang berisi tentang PHBS, Senam dst. ✓ Pembagian sikat Gigi dari Tim kpd Peserta didik ✓ Tim PHBS memberikan contoh dan praktek menggosok gigi kepada PD
3.	09.30-10.00 wib	4. Istirahat/break time <ul style="list-style-type: none"> ✓ Membaca Do'a Sebelum makan dan Minum ✓ Mencuci tangan di wastafel ✓ Makan bekal 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik membuka bekal yang telah dibawa dari Rumah
4.	10.00-10.30 wib	5. Penutup <ul style="list-style-type: none"> ✓ Recalling, evaluasi, do'a penutup 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pendidik menanyakan kesan pesan kegiatan hari ini ✓ Memberikan pesan dan penguatan ✓ Informasi kegiatan esok hari ✓ Salam, pulang



Gambar 1. Pelaksanaan Workshop



Gambar 2. Presentasi Media PHBS



Gambar 3. Implementasi Kegiatan PHBS

Pada sesi kedua ini guru membuat media tentang PHBS dengan bahan-bahan yang ada disekitar yang dapat menunjang pembelajaran PHBS di sekolah. Peserta melakukan presentasi satu per satu hingga akhir acara. Acara *workshop* kemudian ditutup dengan kegiatan sesi bertanya. Pelaksanaan PHBS pada hari kedua yaitu Senin, 4 September 2023

melakukan implementasi PHBS kepada anak usia dini. Pada sesi ini diawali dengan kegiatan senam dengan peserta didik, bernyanyi lagu tentang menjaga kebersihan diri, dan implementasi cuci tangan yang benar, membuang sampah pada tempatnya serta tahap-tahap gosok gigi.

Pada kegiatan ini yaitu mengajarkan kepada peserta didik untuk membiasakan mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar melalui penjelasan menggunakan media pembelajaran dan praktik langsung. Kegiatan bernyanyi dilakukan supaya peserta didik dapat mudah mengingat pembiasaan kebersihan diri yang dapat dilakukan dan hal-hal yang harus dihindari seperti membuang sampah sembarangan serta mencuci tangan sebelum dan sesudah makan atau melakukan kegiatan lainnya.

DAMPAK DAN MANFAAT

Adapun dampak dan manfaat pelaksanaan PHBS ini yaitu keterampilan dan kreativitas guru PAUD semakin meningkat dan *mindset* guru dalam berkreativitas pengajaran berkembang dan kemampuan peserta didik semakin baik. Pelatihan tentang pentingnya PHBS bagi anak usia dini dapat meningkatkan pemahaman para pendidik dan orang tua tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan pada anak-anak usia dini dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat berdampak positif pada kesehatan anak-anak dan mencegah penyakit. Peserta didik dapat memahami pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, dan praktik-praktik PHBS lainnya.

Secara keseluruhan, pengabdian ini dapat membawa manfaat kesehatan yang signifikan bagi anak-anak usia dini di RA Perwanda III. Dengan menerapkan PHBS secara konsisten, risiko penyakit menular dapat berkurang, dan kesehatan anak-anak dapat meningkat. Pengabdian ini juga dapat memperkuat kerjasama antara sekolah dan orang tua dalam mendukung kesehatan anak-anak. Kerjasama yang baik dapat membawa manfaat jangka panjang dalam menjaga kesehatan anak. Pengabdian ini tidak hanya berfokus pada pendidikan anak-anak, tetapi juga pada pendidikan para pendidik dan orang tua. Dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang PHBS dan memberikan keterampilan yang diperlukan, pengabdian ini memiliki potensi untuk menciptakan perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku terkait kesehatan di kalangan anak-anak usia dini.

KESIMPULAN

Pengabdian yang dilakukan untuk guru PAUD RA Perwanda III telah berjalan dengan baik. Rangkaian demi rangkaian kegiatan membuat media PHBS untuk anak usia dini. Program pendampingan pengembangan media PHBS sebagai sarana untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di RA Perwanda III telah berjalan sesuai dengan apa yang direncanakan. Hasil dari kegiatan pengabdian ini memberikan banyak manfaat khususnya bagi guru, kepala sekolah, dan pemateri. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk meningkatkan kemampuan guru dalam mengembangkan media khususnya di PAUD. Selain itu guru mendapatkan kemudahan dalam mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat khususnya pembelajaran cuci tangan dan membuang sampah pada tempatnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada lembaga RA Perwanda III dan juga Universitas PGRI Kanjuruhan Malang yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

REFERENSI

- Agustin, R. A. (2019). *Perilaku Kesehatan Anak Sekolah Perilaku Kesehatan, Prevalensi Penyakit dan Upaya Peningkatan Status Kesehatan Anak Sekolah*. Jember: CV. Pustaka Abadi.
- Aisyah, I. S., Nurlindawati, Oktavia, N., Febriantika, Sucipto, S. Y., & Heddo, D. J. P. K. (2023). *Dasar-dasar Promosi Kesehatan*. Padang: Get Press Indonesia.
- Aulina, C. N. (2018). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSILOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). doi: 10.30651/aks.v3i1.1480
- Hasanuddin, M. I., Tribakti, I., Lusiana, S. A., Sari, N. P., Hartika, A. Y., Hasanuddin, M. I., ... Qasash, M. H. (2023). *Pendidikan Kesehatan Sekolah*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Khaeriyah, N., & Kurniawaty, L. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2).
- Mardiawati, D., Handayuni, L., Maisharoh, M., Frista, T. E., Marsela, P., Yuniar, M., & Naftalia, A. (2020). Edukasi Dan Demonstrasi Cuci Tangan Untuk Meningkatkan PHBS Pada Anak Di Taman Kanak-kanak (TK). *Jurnal Abdidas*, 1(6). doi: 10.31004/abdidas.v1i6.153
- Masykuroh, K. (2020a). Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah rujukan nasional TK 'Aisyiyah 4 tet. *JPP PAUD FKIP Untirta*, 7(1).
- Masykuroh, K. (2020b). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Rujukan Nasional TK 'Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan. *JPP PAUD FKIP Untirta*, 7(1).
- Nuria, R. (2019). *Perilaku Hidup Sehat Untuk Taman Kanak-Kanak*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Parlaungan, J., Loihala, M., Tambunan, S. G. P., Mensen, R., & Tarmani, R. S. A. (2023). *Pendidikan Kesehatan melalui 8 (Delapan) Pesan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Guru TK/PAUD*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Slamet, A. L. R. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sudaryana, D. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini Teori dan Praktik Pembelajaran*. Jakarta: Kencana.