

Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat di PAUD

Theresia Alviani Sum^{1*}, Felisitas Ndeot², Onesimus Ara³

¹ Jurusan Pendidikan Guru PAUD, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Indonesia.

² Jurusan Pendidikan Guru PAUD, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Indonesia.

³ Jurusan Pendidikan Guru PAUD, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng, Indonesia

E-mail: annysum85@gmail.com¹, icananoarta@gmail.com²,
araOnesimus@gmail.com³

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui penerapan pola hidup bersih dan sehat yang diterapkan di beberapa lembaga PAUD yang ada di Manggarai Timur. Beberapa program PHBS yang diteliti berupa kegiatan cuci tangan, jajanan sehat, jamban bersih dan sehat, olahraga, kegiatan menimbang berat badan dan kegiatan membuang sampah pada tempatnya. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif. Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2022. Sasaran penelitian ini adalah pendidik PAUD, keseharian anak dan fasilitas yang dimiliki lembaga untuk mendukung penerapan PHBS. Penelitian dilakukan dengan menggunakan 3 instrumen: wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Milles dan Huberman: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data. Beberapa PAUD yang diteliti adalah PAUD Golo Roke Jaya, PAUD Lentera Mamba, PAUD Cinta Damai, PAUD Bunga Mawar dan PAUD Melati Putih. Penerapan pola asuh yang diterapkan beberapa lembaga ini belum maksimal dikarenakan beberapa hal seperti: keterbatasan sarana pendukung seperti air bersih, jamban yang bersih serta kesadaran guru dalam mengajarkan anak untuk hidup bersih dan sehat masih rendah. Dari hasil penelitian ini diharapkan lembaga PAUD menyadari pentingnya penerapan pola hidup bersih dan sehat yang dimulai dari pendidik untuk mengajarkan dan membiasakan anak untuk berperilaku hidup bersih dan sehat serta mengadakan atau mengalokasikan dana untuk menyediakan beberapa sarana pendukung penerapan PHBS.

Kata kunci: *pola hidup bersih dan sehat; pendidikan anak usia dini*

Implementation of a Clean and Healthy Lifestyle in EARLY CHILDHOOD

Abstract

This study was conducted to determine the application of a clean and healthy lifestyle that is applied in several PAUD institutions in East Manggarai. Several PHBS programs were studied in the form of hand washing activities, healthy snacks, clean and healthy latrines, sports, weighing activities and disposing of waste in its place. This research was conducted using descriptive qualitative method. The research was conducted in April-May 2022. The targets of this research are PAUD educators, children's daily activities and the facilities owned by the institution to support the implementation of PHBS. The research was conducted using 3 instruments: interviews, observation and documentation. The data analysis technique used was the Milles and Huberman model: data reduction, data presentation and data verification. Some of the PAUDs studied were: PAUD Golo Roke Jaya, PAUD Lentera Mamba, PAUD Cinta Damai, PAUD Bunga Mawar dan PAUD Melati Putih. The application of parenting applied by several institutions has not been maximized due

to several things, such as: limited supporting facilities such as clean water, clean latrines and the awareness of teachers in teaching children to live clean and healthy is still low. From the results of this study, it is hoped that PAUD institutions will realize the importance of implementing a clean and healthy lifestyle starting from educators to teach and familiarize children with clean and healthy living behavior and to organize or allocate funds to provide several supporting facilities for the implementation of PHBS.

Keywords: *clean and healthy lifestyle; early childhood education programs.*

PENDAHULUAN

Masa anak-anak 0-6 tahun atau disebut *golden age* atau usia emas adalah usia yang sangat penting di mana perkembangan fisik, motorik, intelektual, emosional, bahasa dan sosial berlangsung dengan sangat cepat. Di masa ini peningkatan pemeliharaan kesehatan bagi anak-anak sangat penting, karena kualitas anak sangat dipengaruhi oleh kesehatan selama masa tumbuh kembang anak. Anak yang sehat bisa belajar dengan baik. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan sangat strategis ditanamkan pada usia dini mengingat pada usia ini relatif belum terbentuk sikap dan perilakunya sehingga akan lebih mudah menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat dibanding orang dewasa. Menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sedini mungkin lebih mungkin menjamin tercapainya masyarakat dengan perilaku hidup bersih sehat yang baik ketika dewasa kelak. Namun, masa anak-anak juga disebut sebagai masa kritis yang berarti bila pada masa ini anak mendapat gangguan atau kebutuhannya tidak terpenuhi akan berdampak serius dan panjang baik terhadap kecerdasan, kesehatan, maupun sikap dan perilakunya. Pelaksanaan pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan melalui PHBS. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan bertujuan menjadikan anak-anak mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan (RI, 2017)

Anak pada masa usia dini perlu mendapat pelayanan kesehatan yang lebih besar, karena daya tahan tubuhnya masih rendah sehingga mudah terinfeksi. Oleh karena itu, tugas lembaga PAUD dalam hal ini pendidik PAUD sangat berperan penting untuk melatih dan membiasakan anak agar dapat berperilaku hidup bersih dan sehat yang dimulai dari menyediakan fasilitas yang diperlukan serta pembiasaan yang dilakukan terus-menerus. Mulyasa (Mia Rachmawaty, Reahana Maulidiah, 2021) mengatakan pembiasaan merupakan salah satu metode pengajaran yang dirasa efektif untuk membangun karakter pada peserta didik. Apabila melakukan pembiasaan secara rutin dan terus menerus, peserta didik akan mudah menerapkannya serta akan menjadi suatu kebiasaan (kementerian kesehatan RI, 2020). Melalui pelaksanaan pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang dilaksanakan oleh lembaga pendidikan kepada anak-anak usia dini, diharapkan kelak anak mampu menerapkan hidup bersih dan sehat setelah dewasa.

Manfaat membiasakan perilaku sehat sejak dini di antaranya adalah anak mempunyai pola hidup sehat yang dapat diterapkan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu pada anak usia dini yang mempunyai pola hidup sehat, dapat terhindar dari beberapa macam penyakit yang sering muncul pada anak usia dini, misalnya batuk atau pilek, tuberkulosis paru, diare, demam, campak, infeksi pada telinga,

serta penyakit kulit pada anak. Selain hal tersebut anak juga dapat terhindar dari resiko terjadinya kecelakaan yang dapat terjadi di sekitar lingkungan anak, misalnya keracunan makanan, terjatuh saat beraktivitas, tenggelam, tertusuk benda tajam atau duri saat bermain (Jauhari, 2020).

Selain itu, tujuan utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat (Direktorat, 2016). Pemeliharaan kesehatan lingkungan di sekolah dititikberatkan kepada pengawasan terhadap berbagai faktor lingkungan yang memudahkan timbulnya penyakit atau memengaruhi derajat kesehatan anak (Tabi'in, 2020). Hal ini tidak dapat terlepas dari perilaku guru dan anak dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan.

Raharji (Magdalena Chori Rahmawati, 2019) menjelaskan terdapat delapan indikator perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, yaitu: 1) mencuci tangan dengan air bersih dan menggunakan sabun, 2) membeli jajanan sehat di kantin sekolah, 3) menggunakan jamban bersih dan sehat, 4) berolahraga secara teratur dan terukur, 5) memberantas jentik nyamuk, 6) tidak merokok di sekolah, 7) menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap enam bulan, dan 8) membuang sampah pada tempatnya.

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan di beberapa lembaga PAUD, diperoleh informasi bahwa lembaga PAUD yang diteliti belum melaksanakan PHBS secara maksimal. Selain dikarenakan ketiadaan sarana yang tidak mendukung juga disebabkan oleh kesadaran pendidik yang sangat minim. Dalam pelaksanaan pemantauan pertumbuhan anak, lembaga belum melakukan kerjasama yang baik dengan pihak kesehatan

dalam hal ini Puskesmas setempat. Pemantauan pertumbuhan anak dilaksanakan tanpa jadwal yang sudah ditetapkan.

Solusi yang bisa ditawarkan adalah mengikutsertakan pendidik PAUD setempat untuk mengikuti pelatihan atau sosialisasi pentingnya pemantauan kesehatan anak. Selain itu, lembaga perlu mengalokasikan dana untuk mengadakan beberapa sarana pendukung PHBS, serta membuat program yang jelas dan terukur bersama dengan pihak kesehatan untuk dapat memantau pertumbuhan anak secara berkelanjutan.

METODE

Jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian deskriptif kualitatif. Karakteristik dari pendekatan kualitatif adalah mendeskripsikan, menjelaskan, dan mengkaji masalah atau fenomena yang terjadi. Alasan peneliti memilih pendekatan kualitatif adalah peneliti ingin mendeskripsikan dan mengkaji lebih dalam terkait apa yang akan diteliti (Majir, 2014). Penelitian dilakukan pada bulan April-Mei 2022. Penelitian dilakukan pada beberapa lembaga PAUD yang ada di Manggarai Timur di antaranya: PAUD Lentera Mamba, PAUD Bunga Mawar, PAUD Golo Roke, PAUD Melati Putih dan PAUD Cinta Damai. Sasaran penelitian ini adalah pendidik PAUD yang ada di beberapa lembaga PAUD di atas, keseharian anak dan fasilitas yang dimiliki lembaga untuk mendukung penerapan PHBS di lembaga. Penelitian dilakukan dengan menggunakan 3 instrumen: wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles dan Huberman: reduksi data, penyajian data dan verifikasi data (Huberman dan Miles, 2014).

Wawancara dilakukan dengan pendidik PAUD guna memperoleh data tentang program penerapan PHBS yang telah dilaksanakan oleh lembaga PAUD. Sementara observasi

dilakukan peneliti untuk mendapatkan informasi terkait pelaksanaan program PHBS di lembaga PAUD. Observasi dilakukan dengan melihat keseharian kegiatan belajar yang dilakukan lembaga PAUD. Data dokumentasi diperlukan sebagai bukti ketersediaan sarana pendukung yang dimiliki lembaga dalam pelaksanaan PHBS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pola hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan di PAUD Lentara Mamba, PAUD Bunga Mawar, PAUD Cinta Damai, PAUD Melati Putih dan PAUD Golo Roke. Beberapa program PHBS yang diteliti berupa kegiatan cuci tangan, jajanan sehat, jamban bersih dan sehat, olahraga, kegiatan menimbang berat badan dan kegiatan membuang sampah pada tempatnya.

Kegiatan Mencuci Tangan

Terkait dengan kegiatan mencuci tangan, dari kelima lembaga yang dijadikan sebagai tempat penelitian diperoleh data; tidak semua lembaga melaksanakan kegiatan mencuci tangan. Dari kelima lembaga PAUD hanya lembaga Cinta Damai yang melakukan kegiatan mencuci tangan sebelum masuk kelas, saat setelah bermain dan sebelum makan. Keempat lembaga lainnya tidak melaksanakan kegiatan mencuci tangan dikarenakan ketiadaan sarana pendukung berupa air bersih dan tempat penampungan air.

Kegiatan mencuci tangan sebenarnya sangat penting dilaksanakan khususnya bagi anak usia dini. Menurut Lina (Kunang & Puspariny, 2020) mencuci tangan dapat menghilangkan sejumlah besar virus dan bakteri yang menjadi penyebab berbagai penyakit, terutama penyakit yang menyerang saluran cerna, seperti diare dan saluran nafas seperti influenza.

Jajanan Sehat

Terkait jajanan sehat bagi anak, kelima lembaga PAUD tidak memiliki kantin sehat yang menyiapkan jajanan sehat bagi anak. Anak-anak datang ke sekolah dengan membawa jajanannya sendiri. Lembaga PAUD juga tidak memiliki program makanan tambahan yang diperuntukan bagi anak yang teridentifikasi mengalami gizi buruk atau pertumbuhan yang tidak normal. Ketidadaan program makanan tambahan juga dikarenakan dana lembaga yang terbatas. Kelima lembaga PAUD sama sekali tidak memungut biaya sekolah pada anak. Dana yang dimiliki lembaga hanya berasal dari pemerintah yaitu Bantuan Operasional Penyelenggaraan (BOP) Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

Jajanan anak yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan malnutrisi. Selain itu, jajanan tidak sehat dapat menyebabkan prestasi anak di sekolah juga terganggu (Editiar, 2021).

Jamban Bersih dan Sehat

Jamban yang bersih dan sehat sangat terkait dengan ketersediaan air yang bersih. Jika lembaga tidak memiliki ketersediaan air maka akan sangat berpengaruh pada kebersihan jamban itu sendiri. Dari kelima lembaga PAUD yang diteliti, ada 4 lembaga PAUD yang memiliki jamban dan air yang bersih. Hanya satu lembaga yaitu PAUD Golo Roke yang menggunakan air PAM dan 3 lainnya menggunakan air dari sumber mata air alam. Sementara PAUD Melati Putih sama sekali tidak memiliki jamban dan air yang bersih. Dari hasil wawancara, diperoleh informasi warga setempat masih menggunakan sungai sebagai tempat BAB.

Olahraga Teratur Bagi Anak

Pada usia dini, olahraga ditunjukkan dengan melakukan aktivitas-aktivitas jasmani walaupun itu masih terlihat sangat sederhana. Contohnya seperti bermain yang di dalam bermain tersebut melibatkan aktivitas-aktivitas jasmani seperti berjalan, berlari, melompat dan meloncat. Tanpa disadari aktivitas tersebut menunjukkan seberapa baik kualitas pertumbuhan gerak jasmani anak. Anak mempunyai kualitas gerak yang berbeda-beda sesuai dengan usia dan pertumbuhan anak. Untuk itu sebagai pendidik harus jeli melihat perkembangan gerak anak tersebut, sehingga dari sedini mungkin, anak sudah mulai diperkenalkan sedikit demi sedikit dengan beberapa kegiatan olahraga sederhana (Medan, 2018).

Kelima lembaga PAUD telah melaksanakan kegiatan olahraga bagi anak walau belum maksimal. Kegiatan olahraga yang dilakukan hanya dilaksanakan 1 kali dalam satu minggu yaitu pada hari jumat. Dalam kegiatan pembelajaran sendiri, lembaga hanya melaksanakan kegiatan main pada anak dengan fokus pada perkembangan kognitif anak dan masih monoton. Kegiatan main yang dilaksanakan adalah mewarnai, menggambar, dan bernyanyi. Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa kompetensi guru masih sangat rendah.

Agar proses pembelajaran pada anak usia dini dapat berjalan dengan maksimal dan efektif, maka seorang guru PAUD perlu memahami pendidikan anak usia dini, memahami tahap-tahap perkembangan anak usia dini, mengetahui manfaat kegiatan, macam-macam kegiatan yang dapat menstimulasi semua aspek perkembangan pada anak yang sesuai dengan tahap perkembangannya (Darsinah, 2015) salah satunya adalah perkembangan fisik motorik anak.

Penimbangan Berat Badan Anak

Pertumbuhan merupakan suatu perubahan dalam ukuran tubuh dan merupakan sesuatu yang dapat diukur seperti tinggi badan, berat badan, lingkar kepala yang dapat dibaca pada buku pertumbuhan hendaknya mengenal pola pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga dapat memantau perkembangan anak. Pemantauan pertumbuhan ini dapat dilakukan di sekolah dengan menggunakan suatu alat pemeriksaan Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak (DDTK) yang cukup mudah dilakukan oleh pendidik di sekolah seperti mengukur tinggi badan anak setiap 3 bulan sekali (Dini et al., 2012). Pada kelima lembaga PAUD yang diteliti diperoleh informasi, kelima lembaga ini telah menjalankan kerjasama dengan tenaga kesehatan setempat untuk mengukur tinggi badan dan berat badan anak. Namun, belum ditemukan hasil pengukuran lingkar kepala sesuai dengan usia anak. Kelima lembaga ini tidak mengetahui apa alasan tenaga kesehatan tidak mengukur lingkar kepala anak. Pendidik sendiri juga tidak mengetahui bagaimana cara mengukur tinggi badan dan berat badan anak. Selain itu, lembaga hanya mendapatkan hasil pengukuran dari tenaga kesehatan tanpa tahu apa yang harus dilakukan jika anak mengalami malnutrisi dan lainnya.

Kegiatan Membuang Sampah pada Tempatnya

Dari hasil observasi yang dilakukan pada kelima lembaga PAUD, diperoleh informasi kelima lembaga PAUD telah memiliki sarana untuk membuang sampah berupa tempat sampah, namun belum digunakan secara maksimal. Dari hasil observasi selama proses pembelajaran, guru belum mengaitkan proses pembelajaran dengan pembentukan karakter melalui pembiasaan yaitu pembiasaan

membuang sampah pada tempatnya agar anak memiliki karakter hidup yang sehat. Kegiatan membuang sampah pada dasarnya bisa dilaksanakan melalui kegiatan pembiasaan yang dilakukan secara terus-menerus dan berulang agar menjadi kebiasaan (WASIAH, 2020).

Kegiatan membuang sampah pada tempatnya dari kelima lembaga ini hampir jarang dilakukan. Pembersihan lingkungan belajar baik di dalam kelas maupun di luar kelas memang dilaksanakan dan sampah hasil membersihkan lingkungan dibuang pada satu tempat tertentu yang bukan tempat sampah lalu dibakar atau dibiarkan menumpuk begitu saja.

SIMPULAN

Penerapan pola hidup bersih dan sehat yang meliputi: kegiatan mencuci tangan, jamban bersih dan sehat, olahraga teratur, penimbangan berat badan anak, jajanan sehat dan kegiatan membuang sampah pada tempatnya dari kelima lembaga: PAUD Lentera Mamba, PAUD Cinta Damai, PAUD Bunga Mawar, PAUD Golo Roke dan PAUD Melati Putih belum dilaksanakan secara maksimal. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan guru yang rendah tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat bagi anak, dan ketiadaan sarana yang mendukung. Kelima lembaga ini sangat diharapkan agar dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat dilembaganya agar anak dapat bertumbuh dan berkembang dengan baik dan menyeluruh. Para guru diharapkan lebih banyak mengikuti kegiatan pelatihan dan seminar terkait, agar dapat menstimulasi anak dengan berbagai cara yang menarik dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Darsinah, M. Dan. (2015). Pengelolaan Pembelajaran Anak Usia Dini. *Penelitian Humaniora*, 16.
Dini, D. P. P. A. U., Informal, D. J. P. A. U. D. N. Dan, & Nasional, K. P.

(2012). *Manfaat Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak*.
Direktorat, Kementerian Kesehatan Dan Pemberdayaan Masyarakat. (2016). *Phbs*.
Editiar, S. (2021). *Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Demi Kesehatan Anak*.
<https://Ahligizi.Id/Blog/2021/10/11/Pentingnya-Memilih-Jajanan-Sehat-Demi-Kesehatan-Anak/#:~:Text=Konsumsi Makanan Jajanan Anak Diharapkan Dapat Memberikan Kontribusi,Pemeliharaan Kesehatan%2c Baik Bagi Anak Maupun Orang Dewasa.>
Huberman Dan Miles. (2014). *Analisis Data Kualitatif*. Universitas Indonesia Press (Ui-Press).
Jauhari. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid 19. Buah Hati*, 7.
Kementerian Kesehatan Ri. (2020). *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun*.
Kunang, A., & Puspariny, C. (2020). *Upaya Pencegahan Infeksi Dan Menjaga Kebersihan Diri Dengan Cara Mencuci Tangan Yang Baik Dan Benar Di Sdn 1 Tanjung Kemala. Bagimu Negeri*.
Magdalena Chori Rahmawati, N. D. L. D. (2019). *Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Paud Atmabrata, Cilincing, Jakarta. Mitra*, 3.
Majir, A. (2014). *Memahami Penelitian Tindakan Kelas Dan Penelitian Kualitatif*. Cipta Restu Fellynda.
Medan, F. I. K. U. N. (2018). *L Seminar Nasional Pendidikan Olahraga*.
Mia Rachmawaty, Reahana Maulidiah, F. U. (2021). *Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Peserta Didik Paud Di Masa Pandemi Covid-19. Snastep*.
Ri, .Kementrian Kesehatan. (2017). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. Kementerian Kesehatan Ri*.
Tabi'in, A. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada*

Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *Jurnal Edukasi Aud.*

Wasiah, R. A. (2020). *Pembentukan Karakter Melalui Pembiasaan.*