

# **PENERAPAN PHBS DI SATUAN PAUD**

Oleh Meity H. Idris

## **ABSTRAK**

Proses pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sudah dilaksanakan di PAUD Aura Kinasih, dan menjadi pembiasaan keseharian secara rutin dalam kegiatan belajar mengajar, yang dimulai sejak kedatangan anak didik di PAUD sampai dengan kepulangan.

Beberapa pembiasaan hidup bersih dan sehat yang dilakukan di PAUD Aura Kinasih kepada anak didik antara lain; mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun, makan makanan sehat bergizi seimbang, membersihkan diri dalam menggunakan jamban yang bersih dan sehat termasuk pemeriksaan kerapihan rambut dan kebersihan kuku seminggu sekali, melakukan olahraga secara teratur setiap hari rabu maupun pembersihan lingkungan sekitar dengan membuang sampah pada tempatnya serta melakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar kepala setiap sebulan sekali dan penyuluhan sederhana cara menggosok gigi.

Penelitian yang digunakan oleh peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat sudah terlaksana dengan baik di lingkungan PAUD Aura Kinasih. Pihak sekolah agar meningkatkan pembiasaan anak berperilaku hidup bersih dan sehat untuk diterapkan di rumah masing-masing melalui pemberian penyuluhan kepada para orang tua secara berkala.

Kata kunci: *Penerapan, Perilaku Hidup Bersih dan sehat (PHBS), PAUD*

## **PENDAHULUAN**

Usia dini (0 – 6 tahun) atau yang dikenal dengan “*golden period*” merupakan periode yang sangat mendasar bagi perkembangan individu karena pada masa ini terjadi pembentukan kepribadian dasar individu, penuh dengan kejadian-kejadian penting dan unik yang meletakkan dasar bagi kehidupan seseorang pada masa dewasa. James J. Heckman, pemenang Nobel bidang ekonomi dalam studinya mengenai *Human Capital Policy* (2003) mengungkapkan bahwa “investasi yang diberikan pada kelompok penduduk yang berusia dini akan dipetik hasilnya pada tahap-tahap berikutnya dari siklus hidupnya. Hal ini terjadi karena

kemampuan kognitif dan non kognitif yang diperoleh pada tahap awal akan memudahkan seseorang untuk belajar”.

Sejak merebaknya Covid-19 di Indonesia pada bulan Maret tahun 2020 membawa dampak besar terhadap tatanan kehidupan masyarakat, mulai dari kesehatan, ekonomi, sosial, budaya, agama maupun dunia Pendidikan. Dampak virus corona dalam dunia pendidikan dapat terlihat pada kebijakan pemerintah pusat hingga daerah dengan meliburkan seluruh satuan pendidikan dari tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sampai perguruan tinggi. Hal ini dilakukan sebagai upaya mencegah meluasnya penularan virus corona.

Virus corona (Covid-19) yang berkembang, membuat semua aktifitas tidak dapat dilakukan seperti biasa, beberapa hal dilakukan secara virtual/daring. Virus corona yang menyebar secara masif membuat orang tua khawatir terhadap penyebarannya. Konsep mensosialisasikan perilaku bersih dan sehat (PHBS) di satuan pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan suatu program pencegahan penyebaran virus corona sekaligus memunculkan kebiasaan baru. Merubah suatu kebiasaan memanglah sulit, namun momentum ini memaksa masyarakat melakukan perilaku hidup bersih dan sehat secara sadar, dan ini berimplikasi pada perubahan karakter setiap individu ke arah yang lebih baik. Sehingga nantinya membuat kualitas hidup manusia semakin baik. Pembiasaan PHBS pada anak usia dini perlu dibentuk agar perilaku ini terbawa sampai mereka dewasa nantinya.

Pencegahan virus Covid-19 sebagaimana dianjurkan oleh pemerintah salah satunya yaitu dengan sesering mungkin untuk mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun. Dan sebaiknya anak tidak menyentuh bagian muka yang meliputi hidung, mata serta mulut jika tangannya dalam kondisi kotor. Jika memang tidak ada sabun dan air maka dianjurkan untuk mencuci tangan menggunakan hand sanitizer.

Menurut (Mardhiati, 2019) menjaga kesehatan sangatlah penting di terapkan sejak dini yaitu pada anak-anak PAUD, hal ini penting karena pada anak-anak rawan terkena penyakit disebabkan daya tahan tubuh anak-anak belum sekuat orang dewasa pada umumnya. Selain itu anak-anak biasanya sering memasukkan tangan kedalam mulut mereka, berupa benda apapun yang ia pegang kemudian mereka mencoba untuk memakannya, karena anak tidak tahu benda itu kotor atau tidak, hal itu yang menjadi bahaya ketika anak-anak tidak diajarkan dan dibiasakan hidup bersih. (Aulina, 2018).

Sehat dalam pengertian atau kondisi mempunyai batasan yang berbeda-beda. Secara awam sehat diartikan keadaan seseorang dalam kondisi tidak sakit, tidak ada keluhan, dapat menjalankan kegiatan sehari-hari, dan sebagainya. Menurut lembaga organisasi kesehatan dunia (WHO), kesehatan adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial

dan

tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat (Novitasari and Filtri 2018). Hal ini berarti kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, dan sosial saja, tetapi juga diukur dari produktifitasnya, di mana seluruh aspek kehidupan sangat mendukung kondisi kesehatan manusia (Soekidjo Notoatmodjo, 2006).

Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 79 tentang Kesehatan Sekolah, ditegaskan bahwa “Kesehatan Sekolah” diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan sehingga dapat belajar, tumbuh, berkembang secara harmonis sehingga diharapkan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Taryatman, 2008). Anak yang mempunyai kesehatan yang baik akan memiliki pertumbuhan yang optimal, sebagaimana standar kesehatan anak yang meliputi pertumbuhan fisik dan psikis pada umumnya dan memiliki perkembangan sesuai dengan usianya (Julianti 2018). Selain itu anak yang memiliki kesehatan yang baik akan terlihat riang, semangat bermain, berteriak, berlari-lari, meloncat-loncat dan biasanya tidak mau berdiam diri karena masa mereka adalah masa eksploratif (Ahmad Tabi'in 2019).

Pelaksanaan 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 (Kemenkes, 2011:7). Selain itu pola tersebut (PHBS) mempunyai maksud untuk memotivasi anak-anak turut berperan penting dalam mewujudkan kesehatan kebugaran (jasmani) atau kesehatan tubuhnya, guna terwujudnya hal tersebut maka di dilaksanakan pengembangan sistem Kesehatan yang baik. Salah satu yang menjadi sasaran pengembangan lingkungan kesehatan tidak lain adalah sekolah, karena sekolah merupakan instansi yang memberikan edukasi kepada anak-anak sebagai pengembangan sistem kesehatan lingkungan sosial.

PAUD Aura Kinasih merupakan satuan Pendidikan sejenis (SPS) yang berdiri sejak tahun 2010 terletak di Jalan Haji Dul, kelurahan Cilandak Timur, kota Jakarta Selatan yang memiliki peserta didik sejumlah 33 anak dengan pendidik berjumlah 4 guru. PAUD Aura Kinasih berada di lingkungan perumahan yang cukup padat serta berdekatan dengan Gedung perkantoran seputar Jalan TB. Simatupang maupun Jalan Ampera Raya. Walaupun Paud Aura Kinasih tidak termasuk zona merah dalam peta penyebaran Covid-19 namun pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sudah dilakukan di PAUD Aura Kinasih sejak lama dan saat ini diperketat dengan mewajibkan warga sekolah (tenaga kependidikan, pendidik, anak didik dan para orang tua yang mengantar/menjemput anak) untuk patuh pada standar Kesehatan (SOP) dalam pencegahan Covid-19 dengan *standbanner*

terpasang, yaitu memakai masker/faceshield, tidak bersalaman, menjaga jarak dan tidak berkerumun.

## **METODE**

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Penggunaan pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak di PAUD Aura Kinasih, Cilandak Timur, Kota Jakarta Selatan sebagai upaya pencegahan sejak dini Covid-19. Kemudian, hasil penelitian dideskripsikan dengan pemahaman dalam bentuk ungkapan bahasa yang tepat dan sistematis berdasarkan fakta-fakta yang ada dalam penelitian (A Tabi'in: 2020). Pendekatan kualitatif memiliki beberapa strategi yang spesifik, yang dalam penelitian ini menggunakan studi fenomenologis. Creswell menyatakan bahwa studi fenomenologis memberikan pemaknaan umum dari sejumlah individu terhadap berbagai pengalaman hidup terkait konsep dan fenomena (Creswell, 2015: 105). Penelitian ini mengurai permasalahan secara mendalam terkait dengan kesehatan pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan Covid-19.

Studi fenomenologis ini membantu peneliti menemukan esensi dari PHBS pada anak-anak yang sangat antusias dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat. Subjek penelitian ini dilakukan peneliti di PAUD Aura Kinasih pada anak dengan rentang usia 4-6 tahun, sejak munculnya Covid-19. Metode pengumpulan data yang dilakukan peneliti dengan menggunakan dokumentasi yang sesuai dengan arah penelitian, kemudian interview, serta observasi yang mendalam. Data-data yang di peroleh peneliti dari interview, dokumentasi serta observasi kemudian di olah dan dipadukan. Hal ini mempunyai tujuan untuk menghasilkan data-data yang akurat dan mampu untuk di pertanggung jawabkan keabsahannya. Analisis data dilakukan sejak dimulainya penelitian sampai penyusunan naskah akhir penelitian. Konsep yang digunakan dalam penelitian ini analisis mengalir (*flow model analysis*), yaitu konsep analisa yang meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut; *display data*, pengambilan kesimpulan dan memverifikasi (Huberman, 1992).

## **HASIL PEMBAHASAN**

Anak mempunyai posisi yang strategis sebagai “cikal bakal” sebuah kelompok masyarakat baru dan menjadi penentu nasib perjalanan kelompok tersebut. Dengan lingkungan yang mendukung, anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), baik di lingkungan sekolah, keluarga maupun masyarakat. Oleh karena itu, PAUD Aura Kinasih dan satuan pendidikan sederajat lainnya merupakan sasaran strategis untuk menanamkan nilai-nilai positif kepada anak usia dini, serta memperkenalkan dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Untuk mendukung proses pembiasaan hidup bersih dan sehat, PAUD Aura Kinasih harus menyediakan sarana dan prasarana yang memadai agar dapat diakses dengan mudah oleh semua peserta didik, termasuk penyandang disabilitas, serta menciptakan lingkungan fisik dan non fisik yang aman, nyaman dan sehat bagi anak untuk tumbuh dan berkembang. Pengembangan sanitasi di PAUD mengacu ke konsep pengembangan sanitasi sekolah, yang terdiri dari tiga komponen (Kemenkes No. 1429/2006), yakni :

1. Sarana Sekolah memenuhi ketersediaan sarana dan prasarana sanitasi, terutama akses terhadap sarana air minum yang aman dari pencemaran, sarana sanitasi (jamban) yang bersih dan sehat serta fasilitas cuci tangan pakai sabun.
2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Sekolah melaksanakan kegiatan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) secara rutin, BAB/BAK di jamban, membuang sampah di tempatnya dan meminum air yang layak konsumsi.
3. Manajemen Sanitasi, adanya dukungan manajemen sekolah untuk mengalokasikan biaya operasional dalam pemeliharaan dan perawatan sarana sanitasi maupun biaya kegiatan PHBS, serta mendorong keterlibatan masyarakat dan berbagai pihak lainnya untuk berpartisipasi.

Sedangkan Program PHBS merupakan suatu program kesehatan yang berupaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi perorangan, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi, dan melakukan edukasi. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*) sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, melalui penerapan cara-cara hidup sehat dengan menjaga serta meningkatkan status kesehatannya (Dep Kesehatan: 17: 2008)

## **PENERAPAN PHBS DI PAUD AURA KINASIH**

Adapun pelaksanaan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang selalu diajarkan oleh para pendidik di PAUD Aura Kinasih antara lain:

1. Mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun.

PAUD Aura Kinasih diajarkan mencuci tangan secara benar, dengan membersihkan seluruh bagian tangan termasuk sela-sela di antara jari. Mencuci tangan salah satu upaya yang digalakkan pemerintah di era Covid-19 karena dianggap baik untuk pencegahan virus tersebut. Menindaklanjuti hal tersebut PAUD Aura Kinasih mengintensifkan anak-anak untuk berperilaku hidup sehat dan bersih dengan pembiasaan mencuci tangan, sebelum dan sesudah kegiatan/bermain.

2. Makanan sehat bergizi seimbang

Penyuluhan dilakukan oleh guru secara berkala kepada orang tua pada kegiatan *Parenting*. Pemberian makanan sehat bergizi seimbang pada anak merupakan kebutuhan esensial anak, hal penting makanan sehat dapat meningkatkan imun pada anak dan sumber energi utama bagi tubuh untuk beraktivitas yang berimplikasi pada perkembangan anak secara optimal. Makanan sehat, bergizi, higienis, tidak mengandung kuman penyakit yang membahayakan Kesehatan, harus memiliki komposisi gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Sedangkan pemberian makanan tambahan (PMT) diprogramkan pada minggu ketiga setiap bulan. Hal tersebut dapat dibuktikan selama peneliti melakukan observasi di PAUD Aura Kinasih.

3. Menjaga kebersihan diri (rambut dan kuku)

Selain membersihkan diri dalam penggunaan jamban, yang menjadi perhatian pendidik kepada anak yaitu kerapihan rambut dan kebersihan kuku. Bu Setiawati dalam wawancaranya mengatakan bahwa, “pemeriksaan kerapihan rambut dan kebersihan kuku dilakukan setiap hari senin, yang diberitahukan kepada anak agar memotong kukunya di hari jum’at termasuk sunnah Rasul”. Memotong kuku juga sangat penting dilakukan karena di sela-sela kuku biasanya kotor mengandung banyak kuman dan bakteri. Hal ini jika tidak diajarkan pada anak dan tidak sering dibersihkan tentu akan membahayakan kesehatan dan dapat mempengaruhi perkembangan anak.

4. Pembersihan lingkungan sekitar

Merupakan pembelajaran yang sangat baik diajarkan untuk menjaga lingkungan secara *riil* dengan cara membuang sampah pada tempatnya, menyapu ruangan dan memunguti sampah yang ada di sekitar sekolah guna terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat. Jika lingkungan bersih dan sehat mempunyai harapan besar anak-anak tidak akan terkena penyakit berupa bakteri dan virus.

#### 5. Pemeriksaan kesehatan

Dilakukan PAUD Aura Kinasih bekerja sama dengan Puskesmas Cilandak Timur dan atau posyandu, pemeriksaan ini bertujuan untuk memberikan pelayanan kesehatan pada anak-anak PAUD Aura Kinasih secara berkala. Pemeriksaan kesehatan ini dilakukan setiap 1 bulan sekali, untuk mengetahui deteksi dini kesehatan anak dengan melakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengukuran lingkar kepala setiap sebulan sekali. Selain itu dalam pemeriksaan Kesehatan, anak-anak juga diberikan penyuluhan sederhana tentang praktik cara menggosok gigi yang benar dan harus dilakukan setiap hari pada pagi dan malam hari.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan Covid-19 di lingkungan PAUD Aura Kinasih yaitu anak-anak diberikan contoh dan diajarkan untuk mencuci tangan dengan air mengalir dan memakai sabun atau menggunakan hand sanitizer, membuang sampah pada tempatnya, menggosok gigi bersama, pemberian makanan tambahan, pemeriksaan kesehatan secara berkala, menjaga lingkungan dan olah raga atau jalan sehat. Hal ini penting diterapkan pada anak usia dini sebagai edukasi terkait dengan kesehatan serta pencegahan virus Covid-19 sejak dini.

### **LIMA (5) DASAR PHBS DI SATUAN PAUD**



**Mencuci tangan dan menggosok gigi dengan benar**



**Mengonsumsi makanan beragam, bergizi berimbang**



**Menjaga kebersihan diri & lingkungan (Mandi, BAB, BAK & buang sampah)**



## **Olahraga secara teratur**

## **Istirahat yang cukup**

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aulina, Choirun Nisak. 2018. "Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo." *AKSIOLOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3 (1): 50. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>.
- Creswell, John W. 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta, Pustaka Pelajar.
- Darmalaksana, Wahyudin, R Yuli Ahmad Hambali, and Ali Masrur. 2020. "Analisis Pembelajaran Online Masa WFH Pandemic Covid-19 sebagai Tantangan Pemimpin Digital Abad 21".
- Julianti, Ratna. 2018. "Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah". *Jurnal Ilmiah Potensial*. Vol. 3.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Mardhiati, Retno. 2019. "Guru Paud : Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini" 2 (3)
- Miles, B. Mathew dan Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Jakarta: UIP.
- Keputusan Menteri Kesehatan No. 1429/Menkes/SK/XII/2006 tentang Pedoman Penyelenggaraan Kesehatan Lingkungan Sekolah
- Novitasari, Yesi, and Heleni Filtri. 2018. "penyuluhan program perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) melalui kegiatan cuci tangan pakai sabun pada pendidikan anak usia dini"
- Tabi'in, A. 2020. "Pola Asuh Demokratis sebagai Upaya Menumbuhkan Kemandirian Anak di Panti Asuhan Dewi Aminah.
- Taryatman. (2016). "Budaya Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar", *Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, Vol. 3. No. 1. September.



Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 79 tentang Kesehatan Sekolah