

## **GAMBARAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK**

**Putri Retno Wijaya<sup>1</sup>,**

<sup>1</sup>Prodi DIII Kebidanan Politeknik Mercusuar Indonesia

Email:putriwijayanti3@gmail.com

### **Abstrak**

Pendahuluan : Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah hingga saat ini masih menemui banyak kendala. Tujuan : Untuk mengetahui Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Prasekolah di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar. Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Peneliti menggunakan teknik *accidental sampling* dengan populasi 46 responden dan diperoleh sampel 41 responden. Variabel dalam penelitian ini adalah gambaran perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia prasekolah di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar. Sedangkan instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian : Dalam penelitian ini terdapat 2 indikator dikategorikan baik, 2 indikator dikategorikan sedang/cukup baik dan 2 indikator dikategorikan kurang. Hasil penelitian ini didapatkan 14 anak (34,1%) ber PHBS baik, 23 anak (56,1%) yang ber PHBS cukup baik/sedang dan 4 anak (9,8%) ber PHBS kurang. Penyebab dari kurangnya PHBS pada anak tersebut karena faktor dari orang tua yang bekerja dan di rumah tidak ada yang mengajarkan cara penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Kesimpulan : Dapat disimpulkan gambaran PHBS di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar dikategorikan sedang/cukup baik dilihat dari persentase paling banyak yaitu 24 responden (58,5%).

Kata kunci : Gambaran, PHBS dan anak usia prasekolah

### **Abstract**

*Introduction : Clean and healthy living behavior (PHBS) in schools is still facing many obstacles. The purpose of study : To determine the description of Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) in Preschool Age Children at AlHidayah Kindergarten, Bakung Village, Udanawu District, Blitar Regency. Methods : The type of research used is descriptive quantitative research. The researcher used a accidental sampling technique with a population of 46 respondents and a sample of 41 respondents was obtained. The variable in this study is description of clean and healthy living behavior in preschool age children at AlHidayah Kindergarten, Bakung Subdistrict, Udanawu District, Blitar Regency. While the instrument used is a questionnaire. Result study : In this study, there are 2 indicators categorized as good, 2 indicators categorized as moderate/good enough and 2 indicators categorized as poor. The results of this study showed that 14 children (34.1%) had good PHBS, 23 children (56.1%) had fairly good/moderate PHBS and 4 children (9.8%) had poor PHBS. The results that the cause of the lack of PHBS in children was due to factors from parents who worked and at home no one taught how to apply clean and healthy living behavior. Conclusion : It can be concluded that the description of PHBS in AlHidayah Kindergarten,*

*Bakung Village, Udanawu District, Blitar Regency is categorized as moderate/good enough seen from the percentage at most, namely 24 respondents (58.5%).*

*Keywords : Description, PHBS, and preschool age children*

## **LATAR BELAKANG**

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat (Kemenkes,2018).

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. Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mau menjalankan hidup bersih dan sehat.

Anak yang berusia 60 bulan sampai 72 bulan merupakan anak usia prasekolah (Kementrian Kesehatan RI, 2017) Tahap usia anak prasekolah yaitu berkisar antara usia 4 sampai dengan 6 tahun (I W Supratman, 2021) Anak usia prasekolah ialah anak yang berusia 3 sampai 5 tahun berada didalam masa keemasan atau golden age (Masnipal, 2013) Anak prasekolah merupakan anak berusia 3 sampai 6 tahun yang memiliki rasa tanggung jawab yang lebih dalam kegiatan hariannya dan memperlihatkan tahap yang lebih siap untuk dapat menjalin hubungan dengan orang lain (I W Supratman, 2021)

Anak usia prasekolah merupakan anak usia 3 sampai dengan 6 tahun yang berada di masa golden age, pada masa tersebut anak memiliki rasa tanggung jawab dan dapat memperlihatkan tahap yang lebih matang untuk dapat berinteraksi dengan orang lain. Tahap perkembangan anak usia prasekolah yaitu perkembangan kognitif, Perkembangan sosial emosi, perkembangan motorik, dan perkembangan bahasa.(Mulayani, 2016)

Perilaku adalah cerminan kepribadian seseorang yang tampak dalam perbuatan dan interaksi terhadap orang lain dalam lingkungan sekitarnya. Perilaku merupakan internalisasi nilai-nilai yang diserap oleh seseorang selama proses berinteraksi dengan orang di luar dirinya. Perilaku seseorang menunjukkan tingkat kematangan emosi, moral, agama, sosial, kemandirian dan konsep dirinya. Tak heran karena perilaku manusia terbentuk selama proses perjalanan kehidupannya.

Faktor yang mempengaruhi perilaku anak usia dini yaitu faktor Herediter, faktor lingkungan dan faktor umum. Faktor herediter merupakan karakteristik bawaan atau faktor gen yang turunkan dari orang tua kandung kepada anaknya (Mirliani, 2019) Faktor lingkungan diartikan sebagai kekuatan kompleks dari dunia fisik dan sosial yang mempengaruhi susunan

biologis dan pengalaman psikologis anak sejak belum ada dan sesudah lahir. Faktor lingkungan dipengaruhi oleh keluarga, sekolah dan masyarakat. Dan faktor umum di sini maksudnya merupakan unsur-unsur yang dapat digolongkan kedalam kedua faktor diatas (faktor hereditas dan lingkungan).

Perilaku Hidup Bersih di Sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Vina, 2018)

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai dengan menerapkan kebiasaan memelihara kebersihan sejak dini. Hal ini sangat bermanfaat untuk selalu dilakukan agar kesehatan tubuh tetap terjaga. Manfaat PHBS di Sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

Adapun indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di tatanan sekolah yaitu Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban bersih dan sehat, olahraga yang teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di lingkungan sekolah, membuang sampah pada tempatnya, dan Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali.

Usia sekolah juga merupakan usia yang rawan terserang berbagai penyakit seperti cacingan, diare. Penyakit diare merupakan penyebab dehidrasi pada anak dapat dicegah melalui berbagai upaya diantaranya memperhatikan PHBS dalam sekolah dengan cara membiasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan serta sesudah buang air besar.

Berdasarkan penelitian (Mirliani, 2019) dengan judul Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Raudhatul Athfal Nurul Yaqin Desa Simpang Sungai Duren Kabupaten Muaro Jambi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pada pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sudah diterapkan tetapi masih terdapat banyak kekurangan baik dari penerapan atau pun terkendala sarana prasarana yang tidak mendukung sehingga tidak terlaksana dengan baik dan benar. Adapun yang selalu diterapkan adalah mencuci tangan, melatih anak untuk terbiasa BAK dan BAB dikamar mandi, melarang anak mengonsumsi makanan siap saji atau junk food (Yuniarti, 2015).

Berdasarkan uraian di atas bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia prasekolah di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Prasekolah di TK AlHidayahDesa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar. Tempat yang digunakan untuk penelitian adalah di Dusun Tapan Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua siswa di TK AlHidayah berjumlah 46 responden. Dalam penelitian ini sampel diambil dari sebagian populasi dengan menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel sebanyak 41 responden.

Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling* dengan alat instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar kuesioner. Penelitian ini menggunakan metode wawancara. Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara tertutup. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan editing, coding, dan scoring. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa data frekuensi dan presentase

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menyajikan hasil penelitian dan pembahasan dari pengumpulan data dengan judul Gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia prasekolah di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar Data Umum

### a. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan umur

No.	Umur	Frekuensi	%
1.	4 tahun	11	26,8
2.	5 tahun	16	39
3.	6 tahun	14	34,2
Total		41	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa dari 41 responden didapatkan kurang dari setengahnya dari responden berumur 5 tahun yaitu 16 responden (39%).

b. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi	%
1.	Laki-laki	20	48,8
2.	Perempuan	21	51,2
	Total	41	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas diketahui bahwa dari 41 responden didapatkan lebih dari setengahnya dari responden memiliki jenis kelamin perempuan yaitu 21 responden (51,2%).

c. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan kelas

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas Di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar

No.	Kelas	Frekuensi	%
1.	TK A	11	26,8
2.	TK B	30	73,2
	Total	41	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa dari 41 responden didapatkan hampir seluruh dari responden kelas TK B yaitu 30 responden (73,2%).

1. Data Khusus

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku PHBS Di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar

Kategori	F	%
Perilaku PHBS Baik	13	31,7
Perilaku PHBS cukup baik/sedang	24	58,5
Perilaku PHBS kurang	4	9,8
Total	41	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa dari 41 responden didapatkan lebih dari setengahnya responden dengan perilaku PHBS cukup baik/sedang yaitu sebanyak 24 responden (58,5%).

Melihat dari hasil penelitian bahwa sebagian responden sebanyak 13 anak (31,7%) mempunyai perilaku yang sesuai dengan hidup bersih dan sehat. Menurut peneliti dengan

pendidikan dari guru dan orang tua dapat meningkatkan pengetahuan dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak sehingga anak dapat mempunyai perilaku yang sesuai dengan indikator perilaku hidup bersih dan sehat.

Sedangkan 24 anak (58,5%) mempunyai perilaku yang cukup sesuai dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Menurut peneliti orang tua sangat berperan penting untuk meningkatkan motivasi dalam diri anak untuk mempunyai perilaku yang sesuai dengan hidup bersih dan sehat. Sehingga memberikan semangat dalam merubah perilaku hidup anak sesuai dengan hidup bersih dan sehat.

Sebanyak 4 anak (9,8%) ber PHBS kurang dikarenakan tidak melakukan phbs yang baik dan benar. Setelah diteliti lebih lanjut oleh peneliti ditemukan hasil bahwa penyebab dari kurangnya PHBS pada anak tersebut karena faktor dari orang tua yang bekerja dan dirumah tidak ada yang mengajarkan cara penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku anak usia dini. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku anak usia dini yaitu hereditas, lingkungan dan umum. Akibatnya dari keseluruhan responden sebanyak 41 orang, ada 13 anak (31,7%) dengan perilaku PHBS baik, 24 anak (58,5%) dengan perilaku PHBS cukup baik/sedang dan 4 anak (9,8%) dengan perilaku PHBS kurang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa 6 indikator yang dinilai dalam penelitian ini, terdapat 2 indikator dikategorikan baik, 2 indikator dikategorikan sedang/cukup baik dan 2 indikator dikategorikan kurang.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar dengan sampel 41 siswa maka diperoleh sebanyak 13 anak (31,7%) menerapkan PHBS dengan baik, 24 anak (58,5%) menerapkan PHBS dengan cukup baik/sedang dan 4 anak (9,8%) kurang menerapkan PHBS. Sehingga penerapan PHBS di TK AlHidayah Desa Bakung Kecamatan Udanawu Kabupaten Blitar dikategorikan sedang/cukup baik dalam penerapannya dilihat dari persentase paling banyak yaitu 24 responden (58,5%). Diharapkan dengan penelitian ini anak-anak dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit. Selain itu diharapkan para guru dapat mengajarkan cara

penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dengan baik agar tercipta lingkungan sekolah yang bersih dan nyaman.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada pemilik Bu Sutris pemilik TK AlHidayah Bakung yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian serta pihak – pihak terkait yang telah membantu terselesaikannya kegiatan penelitian ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- I W Supratman. (2021). *Pengembangan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS ) Pada Anak Sekolah Melalui Metode Penyuluhan*. 20.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Profil Kesehatan Anak Indonesia 2017*.
- Masnipal. (2013). *Siap Menjadi Guru dan Pengelola PAUD Profesional*. Gramedia.
- Mirliani. (2019). *Pedoman Tumbuh Kembang Anak Pra Sekolah*. PT Trubus Agriwidya.
- Mulayani. (2016). *Dasar -Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Kalimedia.
- Vina. (2018). *Pembekuan Perilaku Bagi Pertumbuhan Anak*.
- Yuniarti. (2015). *Panduan Pendidik Kurikulum 2013 PAUD Anak Usia 5-6 tahun*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan.