

## Pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Untuk Anak Usia Dini

Nurul Asqia<sup>1</sup>, Tien Asmara Palintan<sup>2</sup>, Tadzkirah<sup>3</sup>, Novita Ashari<sup>4</sup>, Tri Ayu Lestari<sup>5</sup>,  
Syarifah Halifah<sup>6</sup>, Sri Mulianah<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Institut Agama Islam Negeri Parepare

E-mail: nurulasqia@iainpare.ac.id

### Article History:

Received : 12 Desember 2024

Review : 20 Desember 2024

Revised : 24 Desember 2024

Accepted : 30 Desember 2024

**Abstract:** Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran. PHBS perlu diperkenalkan kepada anak-anak usia dini untuk mengadopsi kebiasaan baru. Keterampilan hidup bersih dan sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, dan menghindari hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan, dapat membantu anak usia dini mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan wawasan dalam meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini melalui penerapan video interaktif dan media edukatif PHBS. Metode dalam pengabdian ini merupakan pendampingan secara langsung kepada anak usia dini di KB-BA-TPA Restu 2 Malang. Hasil kegiatan pengabdian ini yaitu peserta didik menunjukkan perubahan signifikan dalam mengenal kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mulai membiasakan cuci tangan sebelum makan, memotong kuku dengan rapi, serta mulai terbiasa dalam menggosok gigi sebelum tidur dan pagi sebelum ke sekolah.

**Keywords:** Pola hidup bersih dan sehat, PHBS, Anak usia dini

### A. Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk orientasi hidup sehat dalam budaya individu, keluarga, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatan fisik, mental, spiritual, dan sosial mereka (Saleh et al. 2022). PHBS ditanamkan sejak dini untuk mengajarkan anak kebersihan dan diterapkan dengan baik, mulai dari pakaian hingga kebiasaan sehari-hari lainnya. Mengajarkan anak untuk memilih makanan dan minuman yang bersih dan sehat akan berdampak besar pada

pertumbuhan anak (Ulfadhilah 2024).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia tentang Pedoman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah mendukung dan mengawasi pelaksanaannya di Indonesia. PHBS adalah tindakan yang dilakukan di sekolah oleh siswa, guru, dan masyarakat sebagai hasil dari pembelajaran (Rizka et al. 2024).

PHBS perlu diperkenalkan kepada anak-anak usia dini untuk mengadopsi kebiasaan baru. kebiasaan tersebut dapat dicapai dengan mengajarkan anak-anak

untuk mematuhi protokol kesehatan dan menerapkan kebiasaan sehari-hari yang sehat sejak dini, serta melindungi anak-anak dari berbagai penyakit yang cepat menular (Oktapia and Herawati 2023). Memulai hidup bersih pada anak usia dini dapat dilakukan dengan hal-hal sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, memotong kuku secara rutin, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membatasi penggunaan plastik, dan menggunakan air bersih.

Keterampilan hidup bersih dan sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan, dan menghindari hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan, dapat membantu anak usia dini mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini penting untuk diingat ketika menangani kesehatan anak usia dini. Jika anak dibekali dengan perilaku hidup bersih dan sehat, mereka akan lebih mampu mencegah dampak negatif pada kesehatan mereka dan menghindari berbagai bahaya (Rizka et al. 2024)

Baik di rumah maupun di luar rumah, orang dewasa harus mengajarkan anak-anak perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) secara konsisten dan terus menerus (Pangestuti, 2021). Merawat anak usia dini dengan baik akan membantu menciptakan generasi berikutnya yang memiliki daya tahan tubuh yang kuat terhadap penyakit dan meningkatkan kecerdasannya. Dengan begitu, anak akan mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat dipraktikkan secara mudah oleh anak sehari-hari (Iman 2024).

Cara guru mengajarkan anak-anak untuk menerapkan pola hidup sehat dan bersih berbeda-beda. Namun, penting bagi guru untuk memberi tahu anak-anak sejak dini tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan bersih. Dengan demikian, anak-anak diharapkan menjadi lebih sadar akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat dan bersih (Safitri and Harun 2020). Jika guru PAUD memiliki pengetahuan dan

pemahaman yang baik tentang topik kesehatan anak usia dini, ini akan membantu menyebarkan pesan PHBS dalam proses belajar mengajar dan meningkatkan perilaku sehat pada anak usia dini. Ini harus diprioritaskan karena terkait dengan kesehatan anak usia dini yang rentan terhadap penyakit menular (Susilawati et al. 2023)

Notoatmojo dalam (Anhusadar and Islamiyah 2020) mengatakan beberapa hal yang perlu diajarkan pada anak untuk mendorong mereka untuk berperilaku sehat, seperti menjaga kebersihan diri dan lingkungan mereka serta menghindari hal-hal yang berbahaya bagi kesehatan mereka.

Salah satu upaya dalam melakukan promosi perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini adalah dengan adanya media edukasi yang dapat memberi contoh yang baik pada anak untuk terbiasa menjaga kesehatan dan kebersihan mereka (Suheni et al. 2019). Oleh karena itu, pendampingan ini menyediakan berbagai media yang dapat digunakan oleh anak dalam mengenal kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Mulai dari media video interaktif hingga media permainan yang dirangkai dalam bentuk pembelajaran bagi anak usia dini.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pangestuti (2021) bahwa Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 4-5 tahun dipengaruhi oleh metode bercerita yang diterapkan oleh guru karena anak akan memberikan stimulus terhadap anak melalui nilai-nilai budaya yang diketahui oleh anak untuk dilakukan. Selain itu, Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Rizka et al. (2024) bahwa sebagian besar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini masih berada pada kategori Mulai Berkembang (MB).

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di KB-BA-TPA Restu 2 Malang pada hari Rabu 13 November 2024. Pihak yang ikut serta dalam kegiatan pengabdian adalah

pimpinan, guru, terkhusus anak-anak usia dini yang berada di KA-BA-TPA Restu 2 Malang. Selama kegiatan pendampingan, para dosen PIAUD IAIN Parepare juga melakukan studi observasi setra studi dokumentasi.

Menurut informasi yang diperoleh dari guru dan kepala sekolah, bahwasanya siswa di KA-BA-TPA Restu 2 masih sangat kurang mandiri untuk melakukan kegiatan PHBS di lingkungan sekolah. Misalnya siswa terkadang lupa mencuci tangan sebelum makan dan pada saat memotong kuku, orang tua atau guru yang memotong kukunya serta masih banyaknya siswa yang tidak melakukan gosok gigi sebelum berangkat ke sekolah. Oleh sebab itulah alasan tim pengabdian memilih lokasi tersebut.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan agar anak-anak mampu mengenali dan menerapkan kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pengabdian ini juga mampu memberikan motivasi kepada anak dalam menjaga kebersihan dan kesehatan sejak dini melalui kegiatan yang menyenangkan sehingga anak dengan mudah dapat mengerti betapa pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan pada diri sendiri dimulai dari hal-hal seerhana.

## **B. Metode**

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan melakukan/pendampingan secara langsung kepada anak usia dini dalam mengenalkan pola hidup bersih dan sehat. Para dosen PIAUD IAIN Parepare melakukan pendampingan kepada anak-anak dalam setiap kegiatan yang dilakukan seperti menonton video interaktif PHBS hasil karya dari Mahasiswa PIAUD IAIN Parepare, serta praktek PHBS menggunakan media edukatif seperti cara menjaga kebersihan kuku, cara merawat gigi, serta cara menjaga kesehatan tubuh dari dalam dengan pengenalan sayur-sayuran.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Rabu 13 November 2024. Adapun kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di KA-BA-TPA Restu 2 Kota Malang karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah unggulan yang berada tepat di Kota Malang, selain itu sekolah ini juga memiliki banyak siswa yang masih belum mengenal macam-macam PHBS serta belum mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan rumah maupun sekolah dengan baik dan benar.

Untuk lebih memperkuat data yang telah diperoleh, tim pengabdian melakukan observasi, wawancara serta melakukan dokumentasi untuk mengevaluasi ketercapaian program yang dilakukan.

## **C. Hasil**

Kegiatan pendampingan pola hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini ini dilakukan agar dapat menjadi kebiasaan sehari-hari bagi anak dalam menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Adapun aktivitas yang dilakukan selama pendampingan kegiatan sebagai berikut:

### **1. Menonton Video Interaktif PHBS**

Kegiatan ini dilakukan bagi anak-anak untuk membentuk kebiasaan PHBS yang bersifat digital. Anak-anak diberikan pendampingan pada saat menonton video interaktif mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat karya Mahasiswa PIAUD IAIN Parepare perlu tertib dan teratur. Kegiatan menonton video interaktif PHBS ini merupakan langkah awal untuk anak usia dini dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sejak dini.

Video interaktif dengan judul PHBS (Perilaku Bersih dan Hidup Sehat) dapat diakses melalui <https://drive.google.com/file/d/19IMid0tCNzjI7obPK74QApW1rU1TC7R9/view?usp=drivesdk>



*Gambar 1: Foto bersama tim pengabdian beserta kepala sekolah dan guru.*



*Gambar 2. Anak Menonton Video Interaktif PHBS Karya Mahasiswa IAIN Parepare*

## 2. Praktek Media Edukatif

Media edukatif ini adalah media yang juga merupakan hasil karya Mahasiswa IAIN Parepare mengenai pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini. Pada kegiatan ini anak-anak didampingi dalam menggunakan media edukatif yang bertujuan agar anak-anak dapat mengetahui apa saja yang termasuk ke dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Anak-anak mendatangi meja-meja yang berada di sudut-sudut kelas dengan berbagai macam media yang berbeda yang dimana setiap meja terdapat satu pendamping yang mendampingi setiap kegiatan anak dalam menggunakan media edukatif.



*Gambar 3: Pendampingan anak mengelompokkan jenis perilaku hidup bersih dan sehat*



*Gambar 4. Pendampingan anak menggosok gigi*



*Gambar 5. Pendampingan anak memotong kuku*

Melalui beberapa kegiatan pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat yang telah dilakukan, anak-anak menunjukkan peningkatan kemampuan. Seperti pada saat waktu makan tiba, anak-anak mulai sadar betapa pentingnya mencuci tangan sebelum makan. Peningkatan lain juga terlihat ketika anak-anak mulai tampil dengan kuku yang rapi pada saat ke sekolah. Serta menunjukkan antusias pada saat bercerita mengenai pengalaman menyikat gigi sebelum tidur dan pada saat bangun tidur sebelum ke sekolah.

## Diskusi

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan perubahan signifikan dalam pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di KB-BA-TPA Restu 2 Malang. Melalui pendampingan perilaku hidup sehat, peserta didik mampu mengikuti serangkaian kegiatan yang berfokus pada pembiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

Dalam membiasakan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini tentunya perlu pendampingan. Anak usia dini memerlukan media yang mampu diserap dengan baik ketika diberi pemahaman. Mengajarkan anak-anak untuk hidup bersih dan sehat tidak harus dengan alat bantu ajar yang lengkap, cukup dengan arahan yang baik atau contoh yang positif (Jannah, 2024). Pembiasaan pola hidup sehat berjalan dengan baik jika dapat dukungan dari orang tua ketika di rumah. Sehingga guru dan orang tua memiliki kerja sama untuk membentuk anak tersebut terbiasa hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah atau rumah. Pembiasaan pola hidup sehat anak usia dini merupakan kunci utama dari apapun, jika pembiasaan pola hidup sehat seperti cuci tangan dengan sabun terlaksana dengan baik, maka prestasi anak juga akan baik.

Sangat penting untuk memulai menjaga kesehatan sejak dini, terutama pada anak-anak usia sekolah PAUD. Ini karena daya tahan tubuh anak-anak lebih lemah daripada orang dewasa (Tabi'in 2020). Mengembangkan keterampilan hidup bersih dan sehat, seperti menjaga diri dan lingkungan bersih serta menghindari hal-hal yang berbahaya, dapat membantu anak usia dini mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat. Ini adalah hal penting untuk diingat ketika menangani kesehatan anak usia dini. Jika anak-anak dididik untuk berperilaku bersih dan sehat, mereka akan lebih mampu menghindari efek negatif dan menghindari berbagai bahaya.

Keterampilan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini dapat dilakukan dengan hal-hal yang mendasar seperti misalnya mengajarkan anak cara memotong kuku, cara menyikat gigi dengan benar, pemilihan makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan, serta memberikan edukasi pada anak mengenai bagaimana cara merawat diri serta lingkungan sekitar.

## D. Kesimpulan

Melalui kegiatan pendampingan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk anak usia dini berhasil di terapkan di KB-BA-TPA Restu 2 Malang dan mendapatkan antusias dari peserta didik yang mengikuti kegiatan.

Dengan demikian, menggunakan video interaktif dan media edukatif PHBS memudahkan anak usia dini untuk memahami konsep perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

## Daftar Referensi

- Anhusadar, Laode, and Islamiyah Islamiyah. 2020. "Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):463. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.555.
- Iman, Dian Pratiwi. 2024. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di TKIT Harapan Bunda Manado." *IJECE: Indonesian Journal of Early Childhood Education* 04(01):2963–3346.
- Jannah, Miftahul. 2024. "Peran Guru Terhadap Pola Hidup Sehat Melalui Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan ( Ftik ) Sulawesi Tengah." Universitas Islam Negeri Datokarama Palu.
- Oktapia, Srinita, and Julita Herawati. 2023. "Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat." *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri* 7(2):24–33. doi: 10.35326/pkm.v7i2.3517.
- Pangestuti, Pangestuti. 2021. "Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia 4-5 Tahun Melalui Metode Bercerita." *Action Research Journal* 1(1):108–14. doi: 10.51651/arj.v1i1.82.
- Rizka, Nelti, Swandra Rahayu, and Melvi

- Lesmana Alim. 2024. "Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini Di Satuan PAUD." *Indonesian Research Journal on Education* 4(3):40–44. doi: 10.31004/irje.v4i3.727.
- Safitri, Hana Ika, and Harun Harun. 2020. "Membiasakan Pola Hidup Sehat Dan Bersih Pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):385. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.542.
- Saleh, Rachman, Kadar Risman, Siti Misra Susanti, Asma Kurniati, Laila Lamadi, and Enisa Maryani. 2022. "Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di TK Dana." *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1):24–27.
- Suheni, Reny, Agussalim Djirong, and aswar Aswar. 2019. "Perancangan Media Edukasi Mencuci Tangan Bagi Anak."
- Susilawati, Elly, Yanti, and Findy Hindratni. 2023. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini Di Kelompok Bermain Mekar Sari Desa Pandau Jaya." *Abdikes* 1(1):1–5.
- Tabi'in, A. 2020. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19." *JEA (Jurnal Edukasi AUD)* 6(1):58. doi: 10.18592/jea.v6i1.3620.
- Ulfadhilah, Khairunnisa. 2024. "Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Lingkungan Sekolah PAUD." *Jurnal Tumbuh Kembang Anak Usia Dini* 2(1):11–20.



**ALAMTANA**  
Jurnal Pengabdian Masyarakat UNW Mataram  
Vol. xx, No. xx, Tahun 20xx.  
DOI:

**E-ISSN:** [2722-6751](https://doi.org/10.2722/6751)

---