

Edukasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat Di RA Madinatul Ulum Desa Margaluyu

Rahayu Noer Hanissa¹, Dede Rizal Munir², Miftachul Jannah³

Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Bahasa Arab, Pendidikan Anak Usia Dini

STAI DR.KH.EZ Muttaqien Purwakarta, Indonesia^(1,2,3)

Email: noerhanirahayu@gmail.com

Abstrak

Anak Usia dini merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia. Anak usia dini juga biasa di kenal dengan masa golden age / keemasan. Karena pada masa usia dini otak anak akan berkembang dengan cepat dan menyerap semua yang di lihat tanpa melihat baik atau buruk. Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat perlu di terapkan di sekolah PAUD, karena dengan begitu anak akan terbiasa menjaga kebersihan sejak dini. Beberapa kebiasaan pola hidup bersih dan sehat yang biasa dilakukan seperti, pemeriksaan kuku, gigi, rambut dan telinga. Pengabdian ini dilakukan di salah satu PAUD di desa margaluyu, dengan melakukan kegiatan edukasi mengenai cuci tangan yang baik dan benar kepada anak usia dini. Pengabdian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan pendampingan mengenai edukasi pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Tujuan dari adanya pengabdian mengenai edukasi pola hidup bersih dan sehat yaitu untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kesadaran diri pada anak usia dini agar senantiasa menjaga kebersihan dan kesehatan dirinya sendiri. Dengan hasil adanya peningkatan kesadaran menjaga pola hidup bersih dan sehat dalam diri anak.

Kata Kunci: *Anak Usia Dini, PAUD, PHBS.*

Abstract

Early childhood is the most important and fundamental initial period in human growth and development. Early childhood is also commonly known as the golden age, because in early childhood the child's brain will develop quickly and absorb everything it sees without seeing whether it is good or bad. Clean and healthy lifestyle habits need to be implemented in PAUD schools, because that way children will get used to maintaining cleanliness from an early age. Several habits of a clean and healthy lifestyle that are usually carried out include checking nails, teeth, hair and ears. This service is carried out in one one PAUD in Margaluyu village, by carrying out educational activities regarding good and correct hand washing for young children. This service uses a qualitative method with an approach regarding education on clean and healthy lifestyles for early ages. To improve the quality of health and self-awareness in early childhood so that they always maintain their own cleanliness and health. As a result, there is an increase in awareness of maintaining a clean and healthy lifestyle in children.

Keywords: *Early Childhood, PIAUD, PHBS.*

Pendahuluan

Dalam undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini (PAUD) adalah suatu upaya pembinaan yang di tunjukkan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Pengabdian ini berfokus pada pembiasaan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Peningkatan kualitas sumber daya manusia harus dilakukan sejak dini, karena tumbuh

kembang anak yang optimal tergantung tiga pilar layanan, yaitu asupan gizi, layanan Kesehatan dan stimulasi psikososial (Novitasari, 2018). Anak mempunyai posisi sebagai cikal bakal yang dapat menentukan generasi selanjutnya. Dengan lingkungan yang mendukung, anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan berpotensi sebagai seseorang yang dapat memotivasi orang lain untuk senantiasa menjaga kebersihan dan Kesehatan.

PHBS adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan dengan sadar tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan (Parlaungan Jansen, dkk 2023). Pola hidup bersih dan sehat sangatlah penting untuk diajarkan di jenjang PAUD. Karena dengan begitu anak akan lebih memahami betapa pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan (Alifia & Hendriana, 2021). Beberapa hal yang dapat dilakukan dalam kegiatan PHBS seperti menjaga lingkungan sekolah, menyapu, melakukan pemeriksaan kuku, gigi, telinga dan rambut. Selain itu kegiatan PHBS yang dapat dilakukan seperti melakukan pemeriksaan tinggi badan, lingkaran kepala ataupun berat badan. Perlu adanya langkah yang nyata dalam menangani masalah Kesehatan, khususnya terhadap anak usia dini. Maka pendidik hendaknya mengambil tindakan yang efektif, inovatif dan kreatif untuk mengajarkan kepada anak mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (Pangestuti, 2021)

Banyak sekali permasalahan yang akan muncul jika tidak menjaga kebersihan dan kesehatan. Beberapa penyebab utama masalah kesehatan tersebut yaitu kurangnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, sehingga penyakit yang sering dialami oleh anak yaitu, diare, penyakit kulit, infeksi, atau infeksi saluran pernafasan. Maka dari itu sejak dini anak perlu diarahkan, karena anak sangatlah peka terhadap stimulus. Sehingga mudah di bimbing dan ditanamkan kebiasaan-kebiasaan yang baik termasuk kebiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Menerapkan PHBS pada jenjang sekolah merupakan salah satu cara untuk memberdayakan siswa, guru dan masyarakat agar mereka mengetahui tentang lingkungan dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mewujudkan sekolah sehat (Parlaungan Jansen, *et al.*, 2023).

Perilaku sehari-hari dapat memberikan pengaruh sangat besar terhadap kondisi kesehatan seorang anak, salah satu yang mempengaruhi kondisi Kesehatan tersebut adalah perilaku cuci tangan (Karmadi, *et al.*, 2023). Tujuan dari adanya PHBS ialah untuk meningkatkan kesadaran anak-anak dan masyarakat agar menjalankan hidup bersih dan sehat. Karena hal tersebut dapat membantu mencegah dari segala penyakit (Khaeriyah & Kurniawaty, 2021). Dalam kegiatan PHBS ini mencuci tangan, menggosok gigi juga salah satu hal yang dapat meningkatkan kemandirian pada anak (Ngiso & Irwan Yulius, 2023). Maka dari itu, Lembaga satuan PAUD merupakan sasaran yang strategis dalam menanamkan nilai-nilai positif kepada anak usia dini, serta memperkenalkan dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (Parlaungan *et al.*, 2022)

Mitra dalam pengabdian ini adalah RA Madinatul Ulum yang beralamat di Kp. Campaka Isna, Desa. Margaluyu, Kec. Kiarapedes. Pengabdian ini berfokus pada edukasi pola hidup bersih dan sehat mengenai cara cuci tangan yang baik dan benar. Pengabdian ini, di latar belakang oleh banyak anak yang belum terbiasa dengan pola hidup bersih dan sehat, khususnya dalam mencuci tangan. Menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat di satuan PAUD dapat dilakukan dengan bermain dan belajar yang menyenangkan, sehingga membuat anak tertarik dan terlibat dalam kegiatan ini (Hidayati *et al.*, 2023). Maka dari itu, pengabdian mengadakan edukasi PHBS tentang betapa pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan berawal dari cara cuci tangan yang baik dan benar. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh anak dari RA Madinatul Ulum, selain edukasi mengenai cuci tangan yang baik dan benar, pengabdian juga melakukan pemeriksaan tinggi badan, lingkaran kepala dan berat badan untuk mengetahui tumbuh kembang anak dilanjutkan dengan pemberian puding gratis sebagai salah satu contoh makanan sehat.

Metodologi

Pendekatan pada pengabdian ini menggunakan metode kualitatif yang menghasilkan data deskriptif atau penggambaran secara kualitatif tentang edukasi pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Pengabdian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, dengan pendekatan pendampingan mengenai edukasi pola hidup bersih dan sehat. Maka, pengabdian akan mengkaji tentang pendampingan edukasi pola hidup bersih dan sehat mengenai cuci tangan yang baik dan benar. Objek dari pengabdian ini adalah anak-anak di RA Madinatul Ulum desa margaluyu. Adapun tahapan pelaksanaan program pendampingan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

- Tahap Perencanaan

Pada tahap ini pengabdian melakukan observasi pada hari Jum'at, 23 Februari 2024 dan langsung merencanakan kegiatan mengenai edukasi pola hidup bersih dan sehat yang berfokus pada cara cuci tangan yang baik dan benar.

- Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini pengabdian melaksanakan kegiatan yang sudah di rencanakan. Kegiatan ini dilakukan pada hari senin, 26 Februari 2024 dengan melakukan praktik cara cuci tangan yang baik dan benar, pengukuran tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala. Pada tahapan ini juga pengabdian berusha untuk melaksanakan kegiatan secara menarik agar anak tidak merasa bosan dan bersemangat selama kegiatan edukasi berlangsung.

- Tahapan Evaluasi

Pada tahap ini pengabdian melakukan evaluasi terhadap edukasi yang telah dilaksanakan. Melihat perubahan mengenai kesadaran tentang pentingnya pola hidup bersih dan sehat dengan menerapkan kebiasaan cuci tangan yang baik dan benar.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian ini dilaksanakan di RA Madinatul Ulum Desa Margaluyu. Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kesadaran anak mengenai pentingnya pembiasaan pola hidup bersih dan sehat diawali dengan cara cuci tangan yang baik dan benar. Bukan hanya edukasi mengenai pola hidup bersih dan sehat, tetapi pengabdian juga melakukan pemeriksaan terkait tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala. Selain itu, kebersihan diri yang diberikan kepada anak usia dini antara lain:

- Mandi untuk menjaga kebersihan tubuh
- Menjaga kebersihan dan Kesehatan telinga
- Menjaga kebersihan hidung
- Menjaga kebersihan gigi dan mulut
- Menjaga kebersihan tangan dan kuku

Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu: (1) Penyusunan Materi Edukasi, (2) Pengukuran Tinggi Badan, Berat Badan Dan Lingkar Kepala, (3) Pengenalan 6 Langkah Cuci Tangan Yang Baik Dan Benar, (4) Praktik Cuci Tangan, (5) Evaluasi. Kegiatan ini dihadiri oleh guru, anak-anak dan orang tua murid. Kegiatan edukasi ini di sampaikan dengan menggunakan cara yang seru dan tidak membosankan agar anak-anak merasa semangat dalam mengikuti kegiatan edukasi ini.



Gambar 1: Observasi di RA Madinatul Ulum

Tahap observasi dilaksanakan pada tanggal 23 februari 2024, pengabdi melihat bagaimana keadaan di sekolah, cara pembelajaran dan bagaimana pembiasaan pola hidup sehat dan bersih berlangsung di sekolah tersebut. Bukan hanya observasi, tetapi pengabdi juga ikut membantu mengajar di RA Madinatul Ulum. Setelah melakukan observasi, pengabdi melihat beberapa permasalahan. Salah satunya yaitu, rendahnya kesadaran mengenai edukasi pola hidup bersih dan sehat. Terlihat pada waktu istirahat, anak-anak di sekolah tersebut tidak dibiasakan membawa bekal dari rumah, akan tetapi mereka membawa uang untuk nantinya jajan disekolah. Kesadaran akan buang sampah dan mencuci tangan pun masih perlu di ingatkan. Hal ini mendorong pengabdi untuk melakukan kegiatan edukasi mengenai pembiasaan pola hidup bersih dan sehat bagi anak usia dini.

Setelah melakukan observasi dan wawancara kepada guru kelas, maka pengabdi langsung melakukan perencanaan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan di RA Madinatul Ulum. Perencanaan nya meliputi, mempersiapkan materi mengenai edukasi pola hidup bersih dan sehat, mempersiapkan gerak dan lagu mengenai cara cuci tangan yang baik dan benar, mempersiapkan timbangan berat badan dan pengukur lingkaran kepala. Selain itu, pengabdi juga mempersiapkan reward dan membuat pudding untuk dibagikan kepada anak-anak RA Madinatul Ulum.



Gambar 2. Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat

Tabel 1. Data Rekap Berat Badan, Tinggi Badan dan Lingkar Kepala

No.	Nama Anak	BB	TB	LK
1.	Ayu	17,25 Kg	108 Cm	49 Cm
2.	Chaca	21,95 Kg	121 Cm	53 Cm
3.	Fahad	18,00 Kg	109 Cm	48 Cm
4.	Fahmi	15,20 Kg	107 Cm	50 Cm
5.	Hendi	18,00 Kg	120 Cm	50 Cm
6.	Itsna	19,55 Kg	108 Cm	52 Cm
7.	Nafisa	20,60 Kg	119 Cm	53 Cm
8.	Puput	14,85 Kg	95.5 Cm	50 Cm
9.	Rangga	15,65 Kg	99 Cm	49 Cm
10.	Rendi	19,35 Kg	116 Cm	52 Cm
11.	Wafa	17,25 Kg	102 Cm	50 Cm

Tahapan yang selanjutnya yaitu melakukan kegiatan pelaksanaan. Pada tahap ini, pengabdi melaksanakan kegiatan edukasi mengenai pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan yang pertama ialah kegiatan pembuka, anak-anak berdo'a terlebih dahulu dan bercakap cakap tentang pentingnya menjaga kebersihan. Setelah itu pengabdi melakukan pemeriksaan tinggi badan, berat badan dan lingkar kepala kepada anak-anak di RA Madinatul Ulum. Data Rekap Berat Badan, Tinggi Badan dan Lingkar Kepala di RA Madinatul Ulum ada pada tabel 1.

Dengan adanya pemeriksaan rutin selama 3 bulan sekali, dapat membuat pendidik juga orang tua mengetahui tentang pertumbuhan dan perkembangan anak. Setelah itu dilanjutkan dengan kegiatan edukasi pola hidup bersih dan sehat dengan menjelaskan mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan bagi diri sendiri. Pengabdi juga mengajarkan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar pada setiap anak-anak di RA Madinatul Ulum. Dalam Hal ini pengabdi mengedukasi cara bercuci tangan dengan menggunakan gerak dan lagu. Kegiatannya seperti yang dapat dilihat pada gambar 2. Setelah melaksanakan kegiatan edukasi mengenai pola hidup bersih dan sehat, pengabdi juga melakukan tanya jawab kepada anak-anak. Memberikan *challenge* kepada anak dan menyiapkan hadiah atau *Reward* agar anak mau berani maju ke depan. Karena dengan adanya *Reward* biasanya dapat memotivasi anak agar lebih percaya diri.



Gambar 3. Pembagian Reward dan Puding

Dalam kegiatan akhir pengabdi membagikan puding sebagai salah satu makanan sehat yang bisa dikonsumsi oleh anak-anak secara gratis. Puding menjadi salah satu makanan yang manis dan enak. Selain rasanya yang enak dan teksturnya yang lembut, puding juga memiliki manfaat bagi Kesehatan. Karena pudding mengandung serat yang dapat membersihkan usus

dan memperlancar metabolisme. Namun sebelum membagikan pudding, pengabdian membagikan gantungan kunci sebagai hadiah kepada anak-anak karena telah berani menjawab dan sudah semangat mengikuti kegiatan ini.

Tabel 2. Data Mengenai PHBS RA Madinatul Ulum

No.	Nama Anak	Mencuci tangan dengan baik dan benar	Membuang sampah pada Tempatnya	Menjaga Kebersihan diri
1.	Ayu	BSH	BSH	BSH
2.	Chaca	BSH	BSB	BSB
3.	Fahad	MB	BSH	BSH
4.	Fahmi	MB	BSH	BSH
5.	Hendi	MB	BSH	BSH
6.	Itsna	MB	BSH	MB
7.	Nafisa	MB	BSH	BSH
8.	Puput	BSH	BSH	BSH
9.	Rangga	MB	BSH	MB
10.	Rendi	BSH	BSH	BSH
11.	Wafa	MB	BSH	BSH

Setelah kegiatan tersebut pengabdian melakukan evaluasi mengenai kesadaran setiap anak dalam menjaga pola hidup bersih dan sehat. Dalam hal ini, pengabdian telah melihat peningkatan mengenai kesadaran setiap anak dalam menjaga kebersihan dan Kesehatan, dari mulai membuang sampah pada tempatnya, membersihkan kuku, mencuci rambut, menggosok gigi, selalu mencuci tangan sebelum dan sesudah makan juga berolahraga. Hampir semua orang sudah melakukan cuci tangan menggunakan sabun, tapi tetap saja masih banyak yang belum terbiasa untuk melakukan cuci tangan menggunakan 6 langkah yang baik dan benar. Dapat dilihat di tabel 2, bahwa ada peningkatan bagi seetiap anak. Dan Sebagian besar sudah memahami betapa pentingnya menjaga kebersihan dan Kesehatan bagi dirinya sendiri. Oleh karena itu, dapat disimpulkan dengan adanya edukasi ini, kesadaran akan menjaga kesehatan dan kebersihan pada anak usia dini sudah mulai berkembang, bahkan sebagian anak sudah berkembang sesuai harapan. Karena dengan menjaga kebersihan dan Kesehatan, anak-anak akan menjadi generasi muda yang sehat, aktif dan berprestasi.

Simpulan

Dari kegiatan edukasi mengenai pembiasaan pola hidup bersih dan sehat dapat ditarik kesimpulan bahwa, edukasi ini sangat penting untuk diajarkan kepada anak usia dini. Karena pada masa usia dini lah pembelajaran atau pembiasaan akan mudah di serap. Sehingga jika pendidik ataupun orang tua membiasakan menjaga pola hidup bersih dan sehat kepada anaknya, maka menjaga kebersihan dan kesehatan akan menjadi sebuah kebiasaan yang akan melekat hingga dewasa. Dengan adanya kegiatan edukasi pola hidup bersih dan sehat, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran pendidik terhadap lingkungan sekolah, kesadaran orang tua terhadap menjaga kebersihan dan kesadaran anak terhadap menjaga kebersihan dan Kesehatan bagi dirinya sendiri.

Ucapan Terima Kasih

Secara khusus, pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Lembaga STAI. DR.KH.EZ Muttaqien Purwakarta, yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan pengabdian masyarakat di Desa Margaluyu. Terimakasih juga kepada dosen pembimbing, yang dengan sabar memberikan bimbingan pada saat proses kuliah pengabdian kepada masyarakat, pengabdian juga mengucapkan kepada kepala sekolah, seluruh guru RA Madinatul Ulum,

kepada anak-anak dan orang tua yang telah mendukung kegiatan ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar. Tak lupa, pengabdian mengucapkan terimakasih kepada rekan-rekan kelompok KPM Desa Margaluyu yang telah membantu untuk merealisasikan kegiatan edukasi pembiasaan pola hidup bersih dan sehat di RA Madinatul Ulum.

Daftar Pustaka

- Alifia, V., & Hendriana, B. (2021). Video Animasi yang Dapat Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Masa Pandemi Covid 19 untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 9(2), 243–251.
- Dewi Utami, A., Zainudin, M., Suriya, P., Mayasari, N., Hasanudin, C., & Rosyida, F. (2021). Pelatihan Penulisan Artikel Ilmiah untuk Pengembangan Karir Guru Matematika di Kabupaten Bojonegoro. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 178–183. <https://doi.org/10.52072/abdine.v1i2.228>
- Fabanyo Alvian Rizqi, Simon Lukas Momot, A. cherry M. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Family Nursing Care)*.
- Hidayati, R., Baasithul, N., Athuring, F., Nurmalita, S., Awaliyah, S., Irtany, F. Z., S, L. D., & Rihardini, T. (2023). Edukasi Cuci Tangan Dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Dengan Gerak Dan Lagu Pada Anak Usia Dini. 1, 71–74.
- Hikmah, D., Syaprudin, D., & Jannah, M. (2021). Hubungan Perhatian Orangtua dengan Kemandirian Anak Usia Dini di RA Jannatu 'Adn Purwakarta Tahun Pelajaran 2019-2020. *Paedagogie: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 2(01), 19–31. <https://doi.org/10.52593/pdg.02.1.03>
- Indriyani Diyan, Asmuji, Triawan Adi Cahyanto, Astrid Maharani, S. wahyuni A. (2023). *Buku Ajar Desa Sehat IFHE*.
- Karmadi, Nur azizah fela sufa, Diesfirra Anggun Thamara, P. I. N. U. (2023). pengabdian Masyarakat: PHBS Melalui Sosialisasi Cuci Tangan 6 Langkah di TK Cahaya Cemerlang Aisiyah, Kelurahan Puntukrejo, Kecamatan Ngargoyoso, Kabupaten Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Komunitas*, 02, 71–75. <https://jurnalpengabdiankomunitas.com/index.php/pengabmas/article/view/37/31>
- Khaeriyah, N., & Kurniawaty, L. (2021). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 5259. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1666/1603>
- Ngiso, D., & Irwan Yulius, M. (2023). Upaya Meningkatkan Kemampuan Menggosok Gigi Bagi Anak Autisme Melalui Metode Penguntaian Maju. *ABDINE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 185–192. <https://doi.org/10.52072/abdine.v3i2.618>
- Oktaviani Eva, Jhon Feri, S. (2021). *Buku Pintar Ners Cilik "CERIA" (Cerdas, Rajin, Inspiratif, Aktif) Penggerak PHBS di Sekolah*.
- Pangestuti, P. (2021). Meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 4-5 tahun melalui metode bercerita. *Action Research Journal*, 1(1), 108–114. <https://doi.org/10.51651/arj.v1i1.82>
- Parlaungan, J., Agustarika, B., Abdulah, V. I., & ... (2022). Pemberdayaan Guru PAUD Dalam Meningkatkan Pengetahuan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia 4-6 Tahun di Kota Sorong Tahun 2022. ... : *Jurnal Pendidikan ...*, 02(September), 807–816.
- Parlaungan Jansen, Loihala Maria, Sulastri G.P Tambunan, Refin Mensen, R. S. A. T. (2023). *Pendidikan Kesehatan Melalui 8 (Delapan) Pesan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Guru TK/PAUD*. Penerbit NEM.
- PAUD, T.D.P, Y. (2020). *Pedoman Program PHBS, Direktorat Pembinaan PAUD*.
- Sholikhah, Z., Reza, M., Dwi Widayanti, M., & Komalasari, D. (2022). Pengembangan Buku Panduan Kegiatan Pembelajaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Guru Taman Kanak-Kanak. *PAUD Teratai*, 11(1), 136–147.