

PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI DI TK AL-HIDAYAH KOTA JAMBI

Novida Nengsih¹, Erna Elfrida Simanjuntak², Masrina Naomi Wulantari Simanjuntak³

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Garuda Putih, Jambi
E-mail: novida.nengsih@gmail.com

Abstrak

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. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk berbagi wawasan dalam mengenalkan dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini akan dilakukan melalui stimulasi langsung kepada anak-anak di TK Al-Hidayah. Temuan menunjukkan bahwa ada minat anak dalam keahlian PHBS setelah dilakukan stimulasi melalui praktik langsung tentang perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata kunci: Anak Usia Dini; Hidup Bersih Dan Sehat

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) refers to all health behaviors carried out consciously, enabling families and all members to help themselves in the health sector and actively participate in community activities. The purpose of this activity is to share insights on introducing and fostering clean and healthy living behaviors. This activity will be conducted through direct stimulation for children at Al-Hidayah Kindergarten. Findings indicate that children are interested in PHBS skills after being stimulated through direct practice of clean and healthy living behaviors.

Keywords: Early Childhood; Clean and Healthy Living

1. PENDAHULUAN

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. Tujuan utama dari gerakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat 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 perilaku hidup bersih dan sehat yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar Kesehatan (Nomor et al., 2014).

Peningkatan kualitas generasi muda didukung oleh aspek kesehatan. Kesehatan anak usia dini yang optimal akan membentuk generasi yang memiliki daya tahan tubuh yang kuat terhadap penyakit dan kecerdasan anak. Usia dini 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 (Nomor et al., 2014).

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas

dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait cara hidup yang bersih dan sehat dengan cara mencuci tangan yang baik dan benar (Nomor et al., 2014).

Maka dari itu kami melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dituntut untuk berperan dalam penyebaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat diharapkan ke depannya akan membantu para anak - anak usia dini dapat mengenal Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Salah satunya TK Al-Hidayah Kota Jambi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan PKM ini dilaksanakan di Taman Kanak-kanak Al-Hidayah. Kegiatan dilakukan pada 12 Juli 2025. Sasaran dari program pengabdian ini adalah Anak Tk Al-Hidayah. Pelaksanaan dilakukan secara tatap muka (on the spot training) yang diawali dengan dilakukan observasi dan koordinasi dengan pengurus yayasan terkait dengan kesiapan anak. Metode yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah melalui kegiatan dalam bentuk praktek langsung tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program PKM Edukasi Tentang Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di TK Al-Hidayah terlaksana dengan baik dan para peserta terlihat melakukan praktik kegiatan seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi dengan benar, membuang sampah pada tempatnya, serta selalu merapikan seluruh mainan jika selesai bermain. Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasinya, PHBS ini dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat. Pengabdian masyarakat dengan tema Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini di TK Al-Hidayah dilaksanakan dengan antusias.

Kegiatan stimulasi pada pengabdian di TK Al-Hidayah ini diawali dengan langkah cuci tangan pakai sabun. Peserta dalam kegiatan ini dilakukan dalam bentuk praktik dan sosialisasi. Salah satu program dari pihak Taman Kanak-kanak adalah menciptakan lingkungan Taman Kanak-kanak yang hijau, bersih, rapi dan sehat (Pusparini et al., 2020). Melalui kegiatan ini diharapkan meningkatnya kualitas pendidikan dan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terkhusus mengenai pembiasaan cuci tangan kepada anak Taman Kanak-kanak bisa tercapai (Maciej Serda et al., 2021). Peserta sangat antusias dan peserta yang aktif diberikan hadiah. Kegiatan selanjutnya adalah menggosok gigi. Kegiatan ini dilaksanakan dengan tujuan menjaga kesehatan gigi anak sejak dini melalui praktik secara langsung di taman kanak-kanak Al-Hidayah (Maciej Serda et al., 2019). Dengan begitu, diharapkan melalui kegiatan praktik ini bisa menjadi kebiasaan dan membantu anak-anak memiliki kesadaran yang tinggi untuk melaksanakan secara rutin seumur hidup. Kegiatan stimulasi ini mendapat respon baik oleh guru-guru dan kepala sekolah taman kanak-kanak Al-Hidayah. Kegiatan selanjutnya adalah mengajarkan anak-anak untuk membuang sampah pada tempatnya. Dengan adanya tong sampah yang disediakan oleh pihak sekolah, anak-anak TK Al-Hidayah sudah mampu mempraktikkan membuang sampah pada tempatnya.



Gambar 1. Foto Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini telah memberikan pengetahuan kepada pihak sekolah terkait dengan praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak serta mendapat dukungan dari guru-guru dan kepala sekolah Taman Kanak-kanak Al-Hidayah. Pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat telah terlaksana dan menyadarkan anak untuk selalu membiasakan diri menjaga, memelihara kebersihan dan kesehatan. Selanjutnya, kegiatan ini perlu dilaksanakan secara bertahap dengan indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat sehingga dapat menjadi kebiasaan yang akan sering dilakukan oleh anak-anak dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Maciej Serda, Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. v, ... ح, ف اطمى (2019). Perspektif Orang Tua pada Kesehatan Gigi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 161–169. <https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>
- Maciej Serda, Becker, F. G., Cleary, M., Team, R. M., Holtermann, H., The, D., Agenda, N., Science, P., Sk, S. K., Hinnebusch, R., Hinnebusch A, R., Rabinovich, I., Olmert, Y., Uld, D. Q. G. L. Q., Ri, W. K. H. U., Lq, V., Frxqwu, W. K. H., Zklfk, E., Edvhg, L. v, ... ح, ف اطمى (2021). Edukasi Kesehatan Mengenai Praktik Cuci Tangan pada Guru sebagai Upaya Pencegahan Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 894–902. <https://doi.org/10.2/JQUERY.MIN.JS>
- Mardhiati, R. (2019). Guru paud : pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) anak usia dini retno mardhiati *). 2(3).
- Mardhiati, R. (2019). Guru paud : pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) anak usia dini retno mardhiati *). 2(3).
- Nomor, V., Hanifa, L., Rizal, R., Dasrin, D., & Riskawati, R. (2022). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Masyarakat Desa Mulyajaya Kecamatan Lasalimu Selatan Kabupaten Buton. 2.
- Nomor, V., Haq, M., & Uma, T. (2014). *Jurnal Abdimas Saintika*. 18(35).
- Pengabdian, J., Masyarakat, K., Dini, U., & Tk, D. I. (2023). *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1), 24–27.
- Pusparini, Isdiany, N., & Tursilowati, S. (2020). The effects of multiple-nutrients fortified biscuits and/or psychosocial parenting education intervention programs on anthropometric and cognitive measures of toddlers. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 66, S443–S449. <https://doi.org/10.3177/JNSV.66.S443>