

Indonesian Journal of Early Childhood Education (IJECE)

2962-6838 [Online] 2963-3346 [Print]

Tersedia online di: <https://ejournal.iain-manado.ac.id/index.php/IJECE>

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

dr. Dian Pratiwi Iman, M.Kes

imandiano18@gmail.com

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Manado

Abstrak

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga atau masyarakat mampu mandiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Pembelajaran pada anak usia dini harus bisa mengatasi masalah kesehatan yang mungkin timbul, sebagai langkah awal untuk mendukung perkembangan secara bertahap serta membentuk generasi yang berdaya tahan tubuh kuat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan pada siswa di TKIT Harapan Bunda sebagai upaya mewujudkan derajat kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sudah diterapkan di TKIT Harapan Bunda Manado. Para siswa secara rutin mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Secara umum, siswa juga telah membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempatnya. Kegiatan olahraga dilakukan sekali dalam seminggu. Setiap bulan, sekolah melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, serta ada pemeriksaan kesehatan rutin dari Puskesmas Bengkol. Semua siswa menggunakan fasilitas toilet yang disediakan sekolah untuk buang air besar dan kecil. Sekolah juga memiliki program makan siang dengan konsep catering sehat “si Panda”.

Kata Kunci : Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Kesehatan, Anak Usia Dini

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior, also known as Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS), represents behaviors based on awareness and learning outcomes, enabling individuals, families, or communities to be self-sufficient in health and actively contribute to public health realization. Early childhood learning should address potential health issues as an initial step to support gradual development and cultivate a generation with solid immune resilience. This research employs a qualitative approach to understand the implementation of clean and healthy living behaviors applied to TKIT Harapan Bunda Kindergarten students as efforts towards achieving a degree of health. The results revealed that clean and healthy living behaviors are already implemented at TKIT Harapan Bunda Kindergarten Manado. Students routinely wash their hands using soap. Students have also developed a habit of disposing of trash properly. In addition, the school offers physical activity once a week and conducts weight and height measurements monthly, along with routine health checks by the Bengkol Health Center. All students generally use the school's toilet facilities for urination and defecation. The school also offers a lunch program with a healthy catering concept called "si Panda."

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Health, Early Childhood

PENDAHULUAN

Mempertahankan kesehatan optimal pada anak usia dini akan membantu membentuk generasi yang memiliki daya tahan tubuh yang kuat terhadap penyakit serta meningkatkan kecerdasan. Masa ini dianggap sebagai periode emas bagi perkembangan anak, di mana anak dapat memperoleh pembelajaran yang penting. Selama periode ini, anak-anak mengalami proses pengenalan terhadap lingkungan sekitarnya yang penting untuk perkembangan kepribadian, psikomotorik, kognitif, dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan anak usia dini yang melibatkan stimulasi dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar agar dapat mengoptimalkan kemampuan perkembangan anak sesuai dengan tahapannya sendiri.

Salah satu langkah untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sejak masa kanak-kanak adalah melalui penyediaan layanan pendidikan bagi anak usia dini. Anak-anak pada tahap ini sedang aktif dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, yang memiliki potensi untuk membentuk nilai-nilai karakter. Periode anak usia dini ini merupakan tahap awal yang perlu diperhatikan dengan seksama terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, masa ini juga sering kali dihubungkan dengan berbagai masalah kesehatan. Anak-anak pada periode ini sangat responsif terhadap rangsangan, memungkinkan untuk membentuk dan menanamkan kebiasaan positif, termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS mencakup semua perilaku yang harus dipraktikkan di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit, kesehatan lingkungan, kesehatan ibu dan anak, keluarga berencana, gizi, farmasi dan pemeliharaan kesehatan. Perilaku ini harus dipraktikkan dimanapun seseorang berada, di rumah tangga, di institusi pendidikan, di tempat kerja, di tempat umum dan di fasilitas pelayanan kesehatan.

PHBS di sekolah merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan oleh siswa, guru, dan masyarakat sekitar sekolah, dimotivasi oleh kesadaran setelah belajar, untuk secara independen mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, dan ikut berperan dalam menciptakan lingkungan yang sehat. Program PHBS yang ditujukan untuk anak usia dini adalah upaya untuk membentuk dan memperkuat kebiasaan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

serta perilaku hidup sehat pada anak-anak secara komprehensif dan terpadu. Oleh karena itu, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan tersebut sangat penting agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan dengan baik.

Kebiasaan anak di lingkungan sekolah memiliki dampak besar pada kesehatan mereka, terutama terkait dengan kebiasaan yang berkaitan dengan kesehatan, seperti menjaga kebersihan dengan rajin mencuci tangan sebelum dan setelah makan, berolahraga secara teratur, serta menjaga kebersihan lingkungan dengan tidak membuang sampah sembarangan dan memilih tempat pembelian makanan yang tepat.

Menurut hasil pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti, lingkungan sekolah Taman Kanak-kanak Islam Terpadu (TKIT) Harapan Bunda Manado sudah melaksanakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pembiasaan tersebut antara lain anak melakukan kebersihan tangan dengan mencuci tangan menggunakan sabun pembiasaan menjaga kebersihan diri, membuang sampah pada tempatnya, BAB dan BAK pada tempatnya dengan penggunaan toilet yang bersih, catering sekolah yang bersih dan sehat serta bergizi, olahraga yang teratur dan terukur, penimbangan berat badan, dan juga pengukuran tinggi badan. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat yang di terapkan di institusi pendidikan tentunya membawa misi yang besar di kemudian hari, diharapkan anak-anak menyadari sejak dini pentingnya arti sebuah kesehatan serta terbiasa dengan pola hidup bersih dan sehat.

Berdasarkan pengamatan juga terlihat bahwa di TKIT Harapan Bunda telah tersedia sarana dan prasarana yang dapat menunjang kegiatan tersebut seperti wastafel serta sabun untuk anak melakukan cuci tangan, kamar mandi yang bersih, lingkungan yang selalu dijaga kebersihannya, serta alat pengukur berat dan tinggi badan.

LANDASAN TEORI

PHBS di Sekolah

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 (Kemendikbud, 2020). Penerapan kebiasaan hidup sehat dan bersih adalah tindakan yang mengikuti aturan yang berhubungan dengan menjaga kesehatan pribadi. Sasaran utama dari pola hidup bersih dan sehat adalah untuk meningkatkan kesehatan dengan secara bertahap mengedukasi masyarakat tentang pentingnya menjalani kehidupan yang bersih. Penjelasan ini menggambarkan pentingnya peran individu dalam menjaga kebiasaan hidup sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

dan bersih setiap hari.

Tujuan utama dari gerakan PHBS adalah untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses pemberian pengetahuan, yang menjadi titik awal bagi setiap individu dalam mengadopsi perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Manfaat utama dari penerapan PHBS adalah menciptakan masyarakat yang memiliki kesadaran akan pentingnya kesehatan, serta memiliki pengetahuan dan kesadaran untuk menjalankan perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Struktur PHBS melibatkan beberapa aspek yang merupakan bagian integral dari aktivitas sehari-hari. Secara umum, manfaat PHBS adalah meningkatkan kesadaran masyarakat untuk mengadopsi gaya hidup yang bersih dan sehat, sehingga masyarakat dapat mencegah dan mengatasi masalah kesehatan. Di samping itu, penerapan PHBS juga memungkinkan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang sehat dan meningkatkan kualitas hidup (Khaeriyah & Kurniawaty, 2021).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) 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 (Kemendikbud, 2021). PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat (Kemendikbud, 2020).

Proses pengenalan dan penerapan kebiasaan ini dimulai dengan peran penting guru dan orang tua yang memberikan pengetahuan serta mencontohkan perilaku sehat, bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak tentang kebiasaan baru yang diperlukan. Lingkungan yang kondusif dan komunikasi yang baik antara anak, guru, dan orang tua penting untuk membentuk karakter dan sikap anak terhadap pencegahan penyakit menular (Oktapia & Herawati, 2023).

Indikator PHBS di Sekolah

Berikut adalah beberapa Indikator PHBS di sekolah, yaitu (Kemendikbud, 2021):

1. Mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun
Cuci tangan sebaiknya dilakukan dengan air mengalir, seperti menggunakan kran atau wastafel. Praktik mencuci tangan di dalam baskom sebaiknya diubah. Selain itu, penggunaan sabun bertujuan untuk menghilangkan kuman atau bakteri. Sabun juga bisa digantikan dengan alkohol. Untuk mengeringkan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

tangan, sebaiknya gunakan kain atau handuk yang diganti setiap hari, atau tisu. Mencuci tangan dengan sabun merupakan langkah pertama menuju gaya hidup yang sehat.

Fasilitas Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) dengan air mengalir harus dipasang di pintu masuk sekolah, di area toilet/jamban, di kantin, di dalam kelas, dan di lokasi strategis lainnya. Tempat-tempat cuci tangan yang mencukupi harus tersedia dan berfungsi dengan baik agar siswa, guru, dan komunitas sekolah dapat mencuci tangan sebelum memasuki sekolah dan selama kegiatan di dalamnya. Fasilitas tersebut harus mudah diakses oleh semua pengguna. Pastikan seluruh bagian tangan, termasuk punggung, pergelangan, sela-sela jari, dan kuku, dicuci hingga bersih, kemudian dikeringkan. Mencuci tangan secara teratur penting, terutama sebelum dan sesudah makan, setelah menggunakan toilet, kontak dengan hewan atau fasilitas umum, membuang sampah, dan setelah batuk atau bersin. Membiasakan mencuci tangan dengan sabun seharusnya menjadi bagian dari budaya sekolah.

2. Mengonsumsi makanan sehat dan bergizi

Kebutuhan gizi tiap individu berbeda tergantung pada jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi kesehatannya. Untuk mencapai keseimbangan gizi, dianjurkan untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan, menjalankan pola hidup bersih, aktif bergerak, dan memantau berat badan secara rutin.

3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat

Jamban yang sehat adalah jamban yang tidak mencemari sumber air. Untuk itu, septic tank dan sumur harus dipasang dengan jarak minimal 10 meter dari jamban, dan tidak boleh membuang limbah ke selokan, empang, danau, sungai, atau laut. Tidak dianjurkan untuk buang air besar di kebun atau halaman, karena hal ini dapat mencemari permukaan tanah. Jamban yang bersih dan sehat juga memiliki karakteristik tertentu, seperti bebas dari serangga, aman, tanpa bau yang tidak sedap, dan mudah dibersihkan oleh pengguna. Untuk menjaga kehormatan dan kenyamanan, disarankan agar jamban memiliki dinding dan pintu.

Memastikan ketersediaan jumlah jamban yang memadai merupakan hal yang sangat penting bagi petugas kebersihan sekolah, sesuai dengan rasio siswa yang ada. Rasio yang disarankan adalah satu jamban untuk 25 siswi dan satu jamban untuk 40 siswa laki-laki. Selain jumlahnya, penting juga untuk menjaga kebersihan jamban agar semua pengguna merasa nyaman saat menggunakannya. Oleh karena itu, sekolah perlu melibatkan siswa dalam menjaga kebersihan tersebut, membangun budaya kebersihan di lingkungan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

sekolah. Setiap individu di sekolah diharapkan menjadi bagian dari tim yang bertanggung jawab dalam menerapkan PHBS dan memastikan lingkungan sekolah tetap bersih, sehingga pendidikan yang berkualitas dapat terwujud.

4. Aktivitas Fisik Secara Teratur dan Ceria

Melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan semangat memberikan manfaat bagi individu, karena dapat meningkatkan tingkat kebugaran, mengatur berat badan, mengendalikan tekanan darah, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memperbaiki fungsi jantung, paru-paru, dan otot. Aktivitas fisik tidak selalu harus berupa olahraga, tetapi setiap jenis aktivitas, termasuk bermain, juga dianggap sebagai bentuk aktivitas fisik. Selain manfaat yang jelas, seperti meningkatkan fungsi otak, daya ingat, dan keterampilan berpikir juga terjaga. Penting untuk menerapkan kebiasaan aktivitas fisik ini sejak dini, terutama pada peserta didik.

5. Memberantas jentik nyamuk

Pemberantasan Sarang Nyamuk (PSN) dapat dilakukan minimal dengan 3M yaitu mengubur barang bekas, menguras tempat penampungan air dan menutup tempat penampungan air. Minimal dalam seminggu, kegiatan membasmi sarang nyamuk harus dilakukan untuk memutus daur hidup nyamuk.

6. Tidak merokok di lingkungan sekolah

Berdasarkan Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 ayat 115 tentang Kesehatan, disebutkan bahwa ada tujuh tempat yang menjadi Kawasan Tanpa Rokok (KTR), yaitu fasilitas pelayanan kesehatan, tempat proses belajar mengajar, tempat anak bermain, tempat ibadah, angkutan umum, tempat kerja dan tempat umum. Sekolah menjadi salah satu kawasan KTR hendaknya menerapkan dengan bijak.

7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan

Pengukuran BB dan TB dilakukan setiap bulan untuk mengetahui status gizi masing-masing siswa. Bila ditemukan siswa dengan gizi kurang, sekolah dapat bekerjasama dengan fasilitas kesehatan dalam pengadaan makanan tambahan. Bila ditemukan siswa dengan berat badan lebih, kegiatan olahraga dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembalikan status gizi normal.

8. Membuang sampah pada tempatnya

Sampah dapat dibagi dalam 3 kategori, yakni sampah organik, non organik dan B3 (Bahan Berbahaya dan Beracun). Sampah yang terdiri dari sayur, buah, daun serta sisa makanan tergolong dalam sampah organik dengan warna tong sampah hijau. Warna tong sampah kuning digunakan untuk sampah jenis non organik seperti kertas, plastik dan mika. Sedangkan sampah khusus B3 ,

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

merupakan jenis sampah untuk kaca, kaleng, logam, baterai, botol, beling yang menggunakan tong sampah warna merah.

Program ini dimulai dengan menyediakan fasilitas tempat sampah yang memadai, termasuk berbagai jenis dan karakteristiknya. Selain itu, penempatan tempat sampah juga harus mempertimbangkan aksesibilitas bagi anak-anak, harus tertutup untuk mencegah akses binatang, tidak menyebarkan bau yang tidak sedap, serta memperhatikan estetika lingkungan. Kebiasaan membuang sampah pada tempatnya ditanamkan melalui kegiatan sehari-hari yang terjadwal dan dirancang dalam rencana pembelajaran (Dewi, 2022).

Peran Pendidik dalam Menjaga Kesehatan Anak Usia Dini

Menurut ketentuan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 tahun 2014 mengenai Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini, dalam aspek perkembangan fisik motorik, termasuk kesehatan dan perilaku keselamatan. Ini mencakup pengawasan berat badan, tinggi badan, lingkaran kepala yang sesuai dengan usia, serta kemampuan dalam menerapkan perilaku hidup bersih, sehat, dan memperhatikan keselamatannya.

Menjaga kesehatan anak sejak dini merupakan langkah yang sangat penting untuk memastikan kondisi kesehatan anak tetap terjaga dan untuk mengantisipasi kemungkinan munculnya masalah kesehatan. Peran guru sebagai pendidik sangat penting dalam upaya ini, terutama di lingkungan PAUD. Guru melakukan inovasi untuk menciptakan lingkungan yang mendorong praktik perilaku hidup bersih dan sehat, serta memberikan motivasi dengan menyampaikan informasi kepada anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan dalam kegiatan sehari-hari.

Praktik hidup bersih dan sehat sangat penting diterapkan di lingkungan sekolah seperti PAUD atau Taman Kanak-kanak. Membentuk kebiasaan hidup sehat lebih mudah daripada mengubah perilaku yang sudah terbentuk. Sekali lagi, tanggung jawab membentuk perilaku sehat pada anak usia dini bukan hanya menjadi tanggung jawab orang tua, tetapi juga pihak sekolah. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) mencerminkan pola hidup keluarga yang selalu memperhatikan dan menjaga kesehatan semua anggota keluarga (Dewi, 2022).

Anak-anak belajar dari cara orang dewasa memperlakukan mereka. Harapannya, perilaku tersebut dapat diterapkan oleh semua lapisan masyarakat, termasuk anak usia sekolah. Anak-anak usia dini belajar melalui pengamatan terhadap kegiatan yang dilakukan oleh orang tua atau guru mereka, serta belajar dari apa yang mereka dengar dari orang tua dan orang dewasa di sekitar lingkungan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

mereka. Anak-anak usia dini akan meniru kegiatan orang tua sehingga mereka memperoleh pengalaman tentang suatu kegiatan (Khaeriyah & Kurniawaty, 2021).

METODE

Penelitian ini berlokasi di TKIT Harapan Bunda Manado. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif, dimana peneliti menganalisa, menggambarkan, dan meringkas berbagai kondisi, situasi dari berbagai data yang dikumpulkan berupa hasil wawancara atau pengamatan mengenai masalah yang diteliti yang terjadi dilapangan. Penggunaan pendekatan kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan pada anak-anak di TKIT Harapan Bunda sebagai upaya mewujudkan derajat kesehatan. Kemudian, hasil penelitian dideskripsikan serta pemahaman dalam bentuk ungkapan bahasa yang tepat dan sistematis berdasarkan fakta-fakta yang ada dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 22 sampai dengan 26 April 2024, sekolah TKIT Harapan Bunda Manado telah aktif mengintegrasikan pendidikan kesehatan dalam kurikulumnya. Fokus utamanya adalah mengajarkan kebiasaan hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini sebagai langkah pembiasaan anak didik untuk memiliki pola hidup bersih dan sehat. Kegiatan ini mencakup praktik-praktik seperti perilaku mencuci tangan dengan benar, perilaku membuang sampah pada tempatnya, perilaku siswa dalam berolahraga dan beraktivitas fisik lainnya, perilaku kebiasaan siswa menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan, perilaku siswa dalam buang air kecil dan besar, perilaku siswa dalam memelihara dan kebersihan rambut, perilaku siswa dalam memakai pakaian bersih dan rapih, serta perilaku siswa dalam memelihara kebersihan kuku. Selain itu, TKIT Harapan Bunda Manado juga mendukung pola makan sehat dan bergizi, dengan memperkenalkan konsep makanan bersih dan sehat melalui katering “si Panda”.

Pembiasaan Perilaku Mencuci Tangan Dengan Sabun

Siswa dan guru di sekolah melakukan kegiatan mencuci tangan dengan menggunakan air yang mengalir dan sabun sebelum memasuki kelas. Selain itu, mereka juga mencuci tangan setelah beraktivitas, sebelum dan sesudah makan, setelah buang air kecil dan besar, serta sebelum pulang sekolah. Fasilitas tempat cuci tangan yang dilengkapi dengan air mengalir dan sabun disediakan oleh sekolah.

Mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir dan sabun dianggap

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

sebagai langkah penting dalam pencegahan penyakit dan perlindungan diri terhadap kuman. Praktik ini juga memiliki dampak positif dalam menurunkan angka kasus diare di Indonesia, dengan kontribusi mencapai 60% menurut Kementerian Kesehatan RI. Oleh karena itu, mencuci tangan dengan sabun dianggap sebagai perilaku yang sangat penting dan menjadi bagian dari program pemerintah. Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) diakui secara luas sebagai teknik dasar yang paling penting dalam pencegahan penyebaran penyakit menular, dengan tingkat keberhasilan mencapai 80% dalam pencegahan infeksi umum dan 45% dalam pencegahan penyakit yang lebih serius, seperti disampaikan oleh USAID pada tahun 2021.

Peningkatan akses terhadap mencuci tangan dengan menggunakan sabun diyakini memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi angka kematian dan kasus diare, serta memberikan pengaruh positif terhadap perkembangan anak usia dini. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa praktik mencuci tangan dengan sabun terkait dengan penurunan risiko infeksi saluran pernapasan seperti pneumonia dan COVID-19, serta menurunkan angka kasus diare dan kejadian stunting pada anak-anak. Oleh karena itu, mencuci tangan dengan sabun dianggap sebagai prioritas utama dalam pembangunan oleh Pemerintah Indonesia, yang tercermin dalam beberapa program nasional seperti Sanitasi Total Berbasis Masyarakat (STBM) dan Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) (Wuriyandoko, *et. al.* 2020)

Pembiasaan Perilaku Membuang Sampah pada Tempatnya

Para siswa diajarkan untuk membuang sampah pada tempatnya di sekolah, dengan menyediakan tempat-tempat sampah yang sudah disiapkan. Namun, sekolah belum menyediakan wadah khusus untuk sampah organik dan non-organik. Meskipun begitu, siswa telah diajari tentang rasa syukur atas karunia alam sekitar, dan bagaimana cara menjaganya dengan mengurangi sampah plastik, serta mengenal berbagai jenis sampah.

Pengetahuan dan kesadaran anak tentang pentingnya bijak dalam menggunakan plastik bagi keberlangsungan hidup di masa datang perlu ditumbuhkan, dibiasakan dan distimulasi sejak dini. Kementerian Pendidikan, kebudayaan, riset dan Teknologi, melalui Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) telah mengembangkan sebuah program inisiasi Pengembangan Edukasi Pengurangan Sampah Plastik (EPSP) pada Pembelajaran Paradigma Baru (PPB) di Satuan PAUD. Struktur kurikulum dan prinsip-prinsip yang diterapkan dalam Pembelajaran Paradigma Baru memberikan keleluasaan dalam mengembangkan muatan edukasi penanganan sampah plastik ke dalam Kurikulum Operasional Satuan Pendidikan. Pengelolaan pembelajaran dalam PPB ditujukan untuk mengoptimalisasikan kompetensi peserta didik dan ditunjang dengan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

pengembangan karakter. Untuk tujuan tersebut, skema pembelajaran dilakukan dengan pembelajaran harian, pembelajaran berbasis proyek penguatan PPP, dan pembiasaan untuk membangun budaya sekolah (Direktorat PAUD, 2021).

Ternyata, kebiasaan membuang sampah pada tempatnya lebih berkaitan dengan pengembangan karakter dan kedewasaan pribadi daripada prestasi akademik. Pendidikan karakter yang dimulai sejak dini, terutama dari lingkungan keluarga, memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran akan pentingnya membuang sampah dengan benar. Mengajarkan dan melatih anak-anak untuk membuang sampah pada tempatnya dianggap sebagai proses yang relatif mudah, namun konsistensi dan keteladanan menjadi kunci utamanya (Khaeriyah & Kurniawaty, 2021).

Salah satu slogan "Buanglah Sampah Pada Tempatnya" kini berganti menjadi "Sampahku, Tanggung jawabku" haruslah tetap ditanamkan sejak dini pada anak-anak, bagaimana menata perilaku dan kesadaran, mengajarkan bagaimana membiasakan mengelola sampah mulai dari memilah, menempatkan, mengurangi, bahkan merubah sampah-sampah untuk bisa dijadikan barang-barang yang bisa dipakai lagi (Supriadi, 2024).

Kebiasaan Berolah Raga

Di TKIT Haran Bunda Manado, kegiatan olahraga dilaksanakan seminggu sekali, tepatnya pada hari Jumat dari pukul 08.00 hingga 08.30 WITA. Kegiatan tersebut mencakup senam irama, bermain, dan berjalan kaki sambil mengenal alam di sekitar lingkungan sekolah. Di TKIT Harapan Bunda Manado, juga tersedia halaman bermain serta fasilitas bermain seperti ayunan, prosotan dan lain sebagainya yang dapat mendukung aktivitas fisik siswa.

Olahraga merupakan aktivitas fisik dan mental yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, serta dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh terhadap bakteri dan virus penyebab penyakit. Melalui olahraga, diharapkan kesehatan pelakunya dapat terjaga dan ditingkatkan. Olahraga yang teratur diyakini dapat melindungi anak-anak dari serangan kuman berbahaya, termasuk yang berpotensi menyerang paru-paru dan saluran napas. Dengan demikian, sistem kekebalan tubuh anak-anak dapat diperkuat, dan mereka menjadi lebih jarang sakit. Namun, penting untuk memperhatikan bahwa olahraga juga harus dilakukan dengan porsi yang sesuai agar tidak membebani anak-anak secara berlebihan (Kheriyah & Kurniawaty, 2021).

Pendidikan Jasmani atau pendidikan olah raga adalah suatu disiplin ilmu yang mempelajari tentang aktivitas fisik, olah raga, dan kebugaran tubuh (Prima dan Kartiko, 2021 dalam Candra, *et. al.* 2023). Dalam konteks pendidikan, pendidikan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

jasmani mempunyai peran untuk mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan fisik dan mental, serta nilai-nilai sosial dan etika. Dalam tahap perkembangan abak usia dini, kegiatan fisik dan olah raga seperti melompat, berlari, mengayuh dan melempar sangat penting untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar. Selain itu, kegiatan fisik pada usia ini juga berperan dalam membentuk pola perilaku sehat (Candra, *et. al.* 2023).

Penimbangan Berat Badan dan Pengukuran Tinggi Badan

Di TKIT Harapan Bunda Manado, terdapat kegiatan rutin menimbang dan mengukur berat serta tinggi badan siswa dilakukan setiap bulan. Pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia sekolah sangat cepat, sehingga penting untuk mencatat secara teratur perkembangan fisik mereka. Puskesmas Bengkol di wilayah kerja juga rutin mengadakan pemeriksaan kesehatan serta pemberian obat cacing pada siswa. Mengukur tinggi dan berat badan pada anak merupakan cara penting untuk melacak pola pertumbuhan mereka dan mengidentifikasi potensi risiko gizi dan kesehatan (Miller, *et. al.* 2021).

Penggunaan Jamban Sehat

Para siswa TKIT Harapan Bunda Manado telah memiliki kebiasaan untuk menggunakan fasilitas jamban saat buang air besar (BAB) dan buang air kecil dengan bimbingan dari guru mereka. Siswa diajarkan cara menyiram jamban dengan benar, sehingga bisa melatih cara menjaga kebersihan toilet sekolah. Siswa juga diajari cara membersihkan diri setelah buang air dan mencuci tangan setelahnya. Fasilitas toilet yang ada masih bergabung dengan siswa SD, karena memang untuk gedung sekolah masih satu atap dengan SD, SMP dan SMA. Meskipun demikian, sekolah secara rutin membersihkan fasilitas tersebut, terdapat 3 orang petugas kebersihan yang setiap harinya bergantian membersihkan toilet.

Kebersihan jamban sangat penting untuk mencegah penularan bakteri dan virus penyebab penyakit di antara pengguna jamban, yang dapat berasal dari tinja. Selain kebersihan jamban itu sendiri, daya tahan tubuh pengguna juga menjadi faktor penting dalam mencegah penularan penyakit. Oleh karena itu, jamban yang memenuhi standar kebersihan, atau disebut jamban sehat, sangat diperlukan. Menurut Kementerian Kesehatan, kriteria jamban yang sehat meliputi memiliki septic tank, kloset dengan leher angsa, air yang cukup, tersedia sabun, lantai yang kedap air, dinding permanen, tertutup, dan beratap (Khaeriyah & Kurniawaty, 2021).

Pembiasaan Menjaga Kebersihan Diri

Para siswa di TKIT terbiasa mandi sebelum pergi ke sekolah serta menggunakan pakaian dan bersih dan rapih. Untuk menjaga kebersihan kuku, para

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

guru rutin memeriksa setiap hari jumat. Dalam menjaga kebersihan gigi, para siswa juga telah diajari mengenai cara menyikat gigi dengan baik dan benar oleh dokter gigi yang melakukan kunjungan ke sekolah.

Menjaga kebersihan diri adalah langkah penting untuk mempertahankan kebersihan tubuh. Menjaga kebersihan diri adalah salah satu metode paling efektif untuk mengurangi risiko terkena berbagai macam penyakit. Beberapa tindakan yang termasuk dalam menjaga kebersihan diri meliputi mencuci tangan, mandi, mencuci rambut, menyikat gigi, memotong kuku, dan menggunakan pakaian yang bersih. Untuk mencegah penyakit dan menjaga kebersihan diri, penting untuk mematuhi dan melaksanakan semua tindakan tersebut secara teratur.

Peran guru di sekolah dalam mengajarkan anak-anak usia dini tentang pentingnya kebersihan diri memiliki signifikansi yang besar. Menurut Yusuf & Sugandhi (2011), guru merupakan salah satu elemen krusial dalam bidang pendidikan. Mereka menjadi orang pertama yang mengimplementasikan dan menerapkan berbagai program di lingkungan sekolah, sehingga peran mereka memiliki dampak yang sangat penting dalam pencapaian tujuan pendidikan. Dalam konteks mengajarkan anak-anak tentang menjaga kebersihan diri, guru dapat melakukannya melalui kegiatan sehari-hari, seperti menanamkan kebiasaan membuang sampah pada tempatnya. Dalam hal ini, guru berperan penting dalam menerapkan prinsip-prinsip kebersihan kepada anak-anak di sekolah. Karena guru merupakan model utama di lingkungan sekolah, perilaku yang mereka tunjukkan akan ditiru oleh anak-anak (Ogemi & Eliza, 2022).

Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Sehat dan Bergizi di Sekolah

TKIT Harapan Bunda Manado telah memiliki program catering “si Panda”. Dengan program makan siang bersama di sekolah ini, siswa di latih untuk memiliki kemandirian dalam aktivitas makan. Siswa mengambil peralatan makan sendiri, makan sendiri tanpa disuapi oleh guru, makan di tempat duduk masing-masing dengan tertib dan tidak mengganggu teman yang sedang makan, serta mengembalikan dan merapikan kembali peralatan makan yang digunakan. Menu makanan yang disajikan setiap harinya bervariasi, dengan komposisi lengkap mulai dari nasi, lauk pauk dan buah. Anak-anak di sekolah memerlukan asupan gizi setiap hari, yang mereka dapatkan dari berbagai makanan dan minuman. Asupan ini penting sebagai sumber energi, untuk pertumbuhan, regenerasi sel-sel yang rusak, dan menjaga kesehatan (Kemendikbud, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat sudah diterapkan di TKIT Harapan Bunda Manado. Para siswa

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado

secara rutin mencuci tangan dengan menggunakan sabun. Secara umum, siswa juga telah membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempatnya. Kegiatan olahraga dilakukan sekali dalam seminggu. Setiap bulan, sekolah melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, serta ada pemeriksaan kesehatan rutin dari Puskesmas Bengkol. Semua siswa menggunakan fasilitas toilet yang disediakan sekolah untuk buang air besar dan kecil. Sekolah juga memiliki program makan siang dengan konsep katering sehat “si Panda”.

Referensi

- Candra, O., Pranoto, W., Ropitasari., Cahyono, D., Sukmawati, E., CS, Ansar. 2023. *Peran Pendidikan jasmani dalam Perkembangan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini*. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anaka Usia Dini Vo. 7 Issue 2. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>.
- Dewi, A. P. 2022. *Peran Pendidik dalam Pemeliharaan Kesehatan Anak Usia Dini*. Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana, 2022, 98-102.
- Direktorat PAUD. 2021. *Aku Anak Bijak Sampah*. Panduan Edukasi Penanganan Sampah Plastik melalui Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila pada Satuan PAUD.
- Khaeriyah, N., Kurniawaty, L. 2021. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Islam Kamilah*. Jurnal Pendidikan Tambusai Vol. 2 No. 2.
- Kemendikbud. 2020. *Buku Saku Program PHBS di Layanan Paud*.
- Kemenkes. 2021. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Untuk Penyelenggaraan Pembelajaran Pada Masa Covid-19*.
- Miller, M. Elizabeth., Nicely, Stephanie., Branscum, Paul. 2021. *Measuring Height and Weight in Head Start Preschoolers: Suggestions for Best Practices*. <https://journals.charlotte.edu/dialog/issue/view/102>.
- Ogemi, P., Eliza, D. 2022. *Peran Guru dalam Menerapkan Kebersihan Diri pada Anak di TK Negeri Pembina Keliling Danau*. Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan Vol. 6 No. 1. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>.
- Oktapia, S., Herawati, J. 2023. *Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora Vol. 2 No. 3. <https://publisherqu.com/index.php/pediaqu>.
- Supriadi, P. 2024. *Ajari Anak Pilah Sampah Sejak Dini*. https://dlh.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/93_ajari-anak-pilah-sampah-sejak-dini.
- Wuriyandoko, D., dkk. 2020. *Rencana Aksi Nasional Cuci Tangan Pakai Sabun*.