

Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lingkungan dan Diri

Rita Dewi Sunarno¹, Giovanni Iga Firmanda², Wahyu Nur Pratiwi³

^{1,2,3} Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rita Dewi Sunarno

E-mail: sunarno_rita@yahoo.co.id

Abstrak

Pendahuluan: Anak usia dini merupakan kelompok usia yang sangat rentan terhadap masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini merupakan salah satu cara untuk mencegah masalah kesehatan. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan anak usia dini, orang tua, guru, dan pengasuh tentang pentingnya perilaku hidup bersih sehat. **Metode:** Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan edukasi yang berbasis pada pendekatan yang menyenangkan dan interaktif agar anak-anak dapat lebih mudah memahami dan mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Edukasi dilaksanakan di TKK Soyus Madiun. **Hasil:** Anak usia dini melalui pendekatan yang menyenangkan, seperti permainan edukatif, cerita, dan demonstrasi lebih mudah memahami dan menerapkan kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, orang tua dan pendidik juga berperan penting dalam mendukung implementasi PHBS ini dengan memberikan contoh dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Program edukasi PHBS ini terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan diri anak serta menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat. **Diskusi:** Edukasi PHBS pada anak usia dini tidak hanya berfokus pada kesehatan diri anak itu sendiri, tetapi juga pada peningkatan kualitas lingkungan tempat anak tinggal dan beraktivitas. Program edukasi ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat, baik di rumah, sekolah, maupun komunitas sekitar. Hal ini diharapkan dapat mengurangi prevalensi penyakit yang disebabkan oleh perilaku tidak sehat, serta menciptakan budaya kebersihan dan kesehatan yang berkelanjutan dalam masyarakat.

Kata Kunci - edukasi, perilaku hidup bersih sehat, anak usia dini, kesehatan lingkungan dan diri

Abstract

Introduction: Early childhood is a highly vulnerable age group, susceptible to both physical and psychological health problems. Implementing Clean and Healthy Lifestyle (CHL) behaviors from an early age is one way to prevent health issues. **Objective:** This community service activity aims to increase the knowledge of early childhood, parents, teachers, and caregivers about the importance of adopting clean and healthy lifestyle behaviors. **Method:** The community service was conducted using an educational approach based on fun and interactive methods to help children more easily understand and practice clean and healthy lifestyle behaviors. The educational activity was held at TKK Soyus Madiun. **Results:** The findings show that children, through enjoyable activities such as educational games, stories, and demonstrations, were able to better understand and apply CHL habits in their daily lives. Furthermore, parents and educators played a significant role in supporting the implementation of CHL by providing examples and creating a supportive environment. This CHL educational program proved effective in improving children's personal health and in creating a cleaner and healthier environment. **Discussion:** Educating early childhood on CHL not only focuses on the child's individual health but also enhances the quality of the environment in which children live and interact. This program helps create cleaner and healthier environments, both at home, in schools, and in surrounding communities. It is expected that this will reduce the prevalence of diseases caused by unhealthy behaviors and foster a sustainable culture of cleanliness and health within society.

Keywords - education, clean and healthy lifestyle, early childhood, environmental and personal health.

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu aspek penting dalam mencegah berbagai penyakit menular dan tidak menular. PHBS juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung perkembangan anak. Anak usia dini sangat rentan terhadap berbagai masalah kesehatan yang dapat ditularkan melalui lingkungan yang tidak bersih, seperti penyakit diare, infeksi saluran pernapasan akut, dan berbagai infeksi lainnya. Pembentukan kebiasaan sehat melalui edukasi PHBS pada anak usia dini dapat memberikan dampak jangka panjang yang signifikan, baik terhadap kesehatan individu maupun lingkungan. Oleh karena itu, pendidikan PHBS pada anak usia dini sangat penting, karena pada usia ini anak-anak lebih mudah menerima informasi dan terbentuknya kebiasaan yang akan membentuk pola hidup mereka di masa depan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Hasil penelitian Badan Kesehatan Dunia *World Health Organization* (WHO), anak-anak yang diajarkan untuk mencuci tangan dengan sabun, menghindari makanan yang terkontaminasi, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami gangguan kesehatan akibat infeksi (WHO, 2023). Pembentukan perilaku sehat ini perlu dimulai dari keluarga dan lembaga pendidikan anak usia dini, yang berperan penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat secara konsisten.

Edukasi tentang PHBS bagi anak usia dini dilakukan melalui berbagai pendekatan, seperti permainan edukatif, cerita, dan kegiatan langsung yang mendekatkan anak pada kebiasaan sehat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak tentang pentingnya kebersihan diri, pola makan yang sehat, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Implementasi edukasi PHBS pada anak usia dini tidak hanya melibatkan peran orang tua dan pendidik, tetapi juga masyarakat luas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung tercapainya tujuan tersebut.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini meliputi pendekatan partisipatif dan interaktif dengan mengikutsertakan anak-anak, orang tua, serta guru dalam proses edukasi. Materi yang disampaikan meliputi pentingnya mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, pola makan sehat, serta perilaku hidup sehat lainnya. Tahapan dalam pelaksanaan kegiatan sebagai berikut :

1. Sosialisasi dan Penyuluhan

Sosialisasi kepada orang tua dan guru mengenai pentingnya edukasi PHBS bagi anak usia dini dilakukan melalui pertemuan kelompok dan diskusi. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan konsep PHBS, cara mengajarkan PHBS di rumah dan sekolah, serta pentingnya mendukung anak-anak dalam menjalankan kebiasaan hidup bersih dan sehat.

2. Edukasi kepada Anak Usia Dini

Edukasi kepada anak dilakukan melalui pendekatan yang menyenangkan, seperti:

a. Permainan Edukatif

Anak-anak diajak untuk berpartisipasi dalam permainan yang mengajarkan cara mencuci tangan yang benar, mengenal makanan sehat, dan menjaga kebersihan lingkungan.

b. Cerita atau Dongeng

Menggunakan cerita atau dongeng dengan tokoh-tokoh yang mengajarkan kebiasaan hidup sehat.

c. Demonstrasi Praktis

Melakukan demonstrasi langsung tentang cara mencuci tangan yang benar, cara memilih makanan yang sehat, dan cara berolahraga dengan cara yang menyenangkan.

3. Penerapan dan Evaluasi

Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, dilakukan pemantauan dan evaluasi untuk melihat apakah anak-anak, orang tua, dan guru dapat menerapkan kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan dengan observasi langsung, tanya jawab, serta kuisioner untuk mengetahui perubahan sikap dan kebiasaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta kegiatan pengabdian masyarakat terdiri atas anak usia dini sejumlah 30 orang. Karakteristik peserta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Karakteristik Peserta

Variabel	Frekuensi	Prosentase (%)
Jenis kelamin		
Laki - laki	10	33.3
Perempuan	20	66.7
Usia (tahun)		
3 - 4	10	33.3
5 - 6	20	66.7
Tingkat pengetahuan sebelum edukasi		
Mengetahui PHBS secara umum	10	33.3
Belum mengetahui secara spesifik	20	66.7
Pemahaman tentang pentingnya kebersihan diri dan lingkungan		
Sudah memahami	14	46.7
Belum memahami	16	53.3
Minat terhadap edukasi PHBS		
Sangat tertarik	18	60
Cukup tertarik	10	33.3
Tidak tertarik	2	6.67

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan, rata – rata berusia 5 sampai 6 tahun, belum mengetahui PHBS secara spesifik dan belum memahami tentang pentingnya kebersihan diri dan lingkungan. Sebagian besar sangat tertarik terhadap edukasi PHBS.

Pengukuran terhadap perubahan pengetahuan dan sikap peserta setelah edukasi dilakukan melalui *pre test* dan *post test*. Tabel 2 menunjukkan perubahan pengetahuan dan sikap peserta sebelum dan sesudah edukasi.

Tabel 2.
Pengetahuan dan Sikap Peserta

Variabel	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	Frekuensi	Prosentase (%)	Frekuensi	Prosentase (%)
Pengetahuan				
Pentingnya cuci tangan dengan sabun	11	36.7	19	63.3
Pentingnya pola makan bergizi	13	43.3	17	56.7
Pentingnya minum air putih	8	26.7	22	73.3
Menjaga kebersihan lingkungan sekitar	7	23.3	23	76.7
Pentingnya aktivitas fisik	10	33.3	20	66.7
Sikap				
Rutin menjaga kebersihan diri	5	16.7	25	83.3
Kurang menjaga kebersihan diri	28	93.3	2	6.7

Tabel 2 menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan PHBS serta perubahan sikap menjaga kebersihan diri sebelum dan sesudah edukasi. Peserta memahami pentingnya mencuci tangan dengan sabun, mengkonsumsi makanan bergizi, minum air putih, menjaga kebersihan lingkungan, dan melakukan aktivitas fisik. Kegiatan edukasi PHBS dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:



Gambar 1.
Kegiatan Edukasi PHBS

Edukasi PHBS pada anak usia dini merupakan langkah fundamental dalam membentuk kebiasaan sehat yang dapat berlanjut sepanjang hidup (Widyastuti & Sari, 2024). Anak-anak pada masa usia dini cenderung lebih mudah menyerap informasi dan mengadopsi kebiasaan baru. Oleh karena itu, pendidikan PHBS yang diberikan melalui pendekatan yang menyenangkan, seperti permainan edukatif, cerita, dan demonstrasi, sangat efektif dalam membentuk pola hidup sehat mereka (Novianti & Suryani, 2023). Hasil penelitian menjelaskan bahwa pendekatan yang menyenangkan kepada anak mampu meningkatkan pemahaman dan penerapan kebiasaan PHBS dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan sabun, mengkonsumsi makanan bergizi, serta menjaga kebersihan lingkungan sekitar (Yuniarti, 2023).

Cuci tangan merupakan salah satu cara yang efektif untuk mencegah penyebaran penyakit. Mengajarkan anak-anak untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir pada waktu yang tepat (sebelum makan, setelah menggunakan toilet, setelah bermain di luar) dapat mengurangi risiko penularan penyakit (WHO, 2023). Aktivitas ini bisa diajarkan melalui permainan interaktif, lagu-lagu edukatif, dan cerita.

Anak-anak harus diajarkan untuk mengkonsumsi makanan bergizi, yang mencakup berbagai kelompok makanan seperti sayuran, buah-buahan, protein hewani, serta karbohidrat sehat. Pendidikan tentang makanan sehat dapat dilakukan dengan cara mengenalkan anak pada warna-warni makanan dan mengajak mereka untuk berpartisipasi dalam memasak atau memilih makanan sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Aktivitas ini dapat dilakukan secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan dan minat anak dalam mengkonsumsi makanan bergizi dengan menu gizi seimbang.

Pendidikan kesehatan tentang pentingnya minum air putih yang cukup setiap hari adalah bagian dari kebiasaan hidup sehat yang perlu ditanamkan pada anak. Air putih penting untuk hidrasi tubuh, metabolisme, serta pencernaan yang sehat (Santosa & Pratiwi, 2024; Haryanti & Dwi, 2023). Anak-anak harus dibiasakan untuk minum air secara teratur, terutama setelah beraktivitas atau saat merasa haus (Prasetya & Maharani, 2022).

Aktivitas fisik yang cukup membantu anak dalam perkembangan fisik dan motorik mereka. Oleh karena itu, orang tua dan pendidik berperan penting untuk memotivasi anak supaya berolahraga secara teratur, seperti bermain di luar ruangan, berlari, atau melakukan permainan yang melibatkan

gerakan tubuh. Hal ini juga dapat mengajarkan anak untuk menikmati aktivitas fisik dan menghindari gaya hidup yang terlalu pasif (Harris, 2022). Anak-anak harus diberi pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Kebiasaan membuang sampah pada tempatnya, merawat kebun, serta menjaga kebersihan rumah dan sekolah dapat dimulai sejak usia dini. Lingkungan yang bersih akan mendukung kesehatan fisik dan mental anak (UNICEF, 2023).

Orang tua dan pendidik berperan penting dalam mendukung implementasi PHBS (Mardiana & Wijayanti, 2024). Orang tua yang memberikan contoh nyata dan mendampingi anak dalam menjalankan kebiasaan sehat dapat mempercepat pembentukan pola hidup bersih dan sehat (Rahayu & Haryono, 2023). Selain itu, pendidik di sekolah berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan PHBS, baik melalui fasilitas yang memadai maupun pengajaran yang terus-menerus terkait kebiasaan hidup sehat (Nugroho & Supriyanto, 2023).

Edukasi PHBS pada anak usia dini tidak hanya berfokus pada kesehatan diri anak itu sendiri, tetapi juga pada peningkatan kualitas lingkungan tempat anak tinggal dan beraktivitas. Program edukasi ini dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat, baik di rumah, sekolah, maupun komunitas sekitar. Hal ini diharapkan dapat mengurangi prevalensi penyakit yang disebabkan oleh perilaku tidak sehat, serta menciptakan budaya kebersihan dan kesehatan yang berkelanjutan dalam masyarakat. Pendidikan PHBS pada anak usia dini merupakan investasi jangka panjang yang penting untuk kesehatan individu dan masyarakat. Edukasi yang tepat sejak dini, akan mempersiapkan anak lebih siap untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari – hari. Hal ini menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas hidup anak secara keseluruhan (Sari & Wulandari, 2024; Indriani & Kusuma, 2022).

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan edukasi ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan dan sikap anak-anak usia dini tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Sebagian besar peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan setelah mengikuti edukasi. Ke depan, diharapkan kegiatan serupa dapat terus dilaksanakan untuk mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya kebersihan dan kesehatan lingkungan. Rekomendasi penelitian ini meliputi :

1. Melanjutkan kegiatan edukasi secara berkala untuk memastikan pemahaman anak tetap terjaga
2. Mengintegrasikan materi PHBS dalam kurikulum pendidikan anak usia dini.
3. Melibatkan orang tua dalam menjaga kebiasaan anak agar tetap sesuai dengan prinsip PHBS di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dalam kegiatan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lingkungan dan Diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Harris, M. (2022). Physical Activity and Child Development. *Journal of Pediatric Health*, 36(2), 45-50.
- Haryanti, N., & Dwi, A. (2023). Peran Edukasi tentang Hidrasi dalam Menjaga Kesehatan Pencernaan Anak. *Jurnal Kesehatan Anak dan Gizi*, 16(3), 102-114.
- Indriani, S., & Kusuma, P. (2022). Edukasi PHBS pada Anak Usia Dini dan Dampaknya terhadap Kesehatan Individu dan Lingkungan. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 14(4), 77-89.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Panduan Gizi Seimbang bagi Anak Usia Dini. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Mardiana, E., & Wijayanti, S. (2024). Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Meningkatkan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 15(1), 51-63.
- Novianti, R., & Suryani, E. (2023). Efektivitas Pendekatan Edukasi Interaktif dalam Meningkatkan Pengetahuan PHBS pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Anak*, 19(1), 34-42.
- Nugroho, D., & Supriyanto, A. (2023). Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Pembentukan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat pada Anak. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 14(3), 122-134.
- Prasetya, W., & Maharani, S. (2022). Pengaruh Kebiasaan Minum Air yang Cukup terhadap Kesehatan Anak. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(4), 88-99.
- Rahayu, L., & Haryono, W. (2023). Pengaruh Peran Orang Tua dan Pendidik dalam Mendorong Kebiasaan Hidup Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Anak*, 19(2), 89-102.
- Santoso, A., & Pratiwi, S. (2024). Pendidikan Kesehatan tentang Pentingnya Hidrasi yang Cukup pada Anak Usia Dini. *Jurnal Gizi Anak*, 20(1), 15-27.
- Sari, D., & Wulandari, P. (2024). Peran Edukasi PHBS dalam Meningkatkan Kualitas Lingkungan dan Kesehatan Anak Usia Dini. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 18(2), 63-74.
- UNICEF. (2023). Promoting Hygiene and Sanitation in Early Childhood. United Nations Children's Fund. Retrieved from <https://www.unicef.org>.
- WHO. (2023). Hand Hygiene in Health Care Settings. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int>.
- Widyastuti, D., & Sari, F. (2024). Peran Pendidikan Kesehatan pada Anak Usia Dini dalam Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 14(2), 45-56.
- Yuniarti, R. (2023). Pengaruh Permainan Edukatif terhadap Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 12(4), 78-89.