

Sosialisasi Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini di PAUD

Muhamad Yusup Rachmat^{1*}, Zulfa Zahira Sufiati²

Institut Madani Nusantara (IMN), Sukabumi

Email : *m.yura48@gmail.com, zulfazahira087@gmail.com

Article History:

Received: 17 September 2024

Revised: 25 September 2024

Accepted: 30 September 2024

Keywords:

PHBS, Hand Washing, Early Childhood

Abstract: Service by Students (PMM) is a real form of implementation of higher education values to contribute to society. PMM Group 45 Wave 3 of the University of Muhammadiyah Malang carried out two socialization activities that focused on crucial issues in society, namely the dangers of online gambling and bullying. This socialization was held in two different locations: Dadaprejo Village and Al Firdaus Vocational School. The aim is to increase public and student awareness of the negative impacts caused by online gambling and bullying. Through interactive discussions and in-depth delivery of materials, this activity is expected to increase understanding, change mindsets, and encourage positive actions from all parties involved. With support from previous research, this socialization activity shows the importance of the role of education in reducing social risks faced by society and students. The importance of implementing Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) plays a role in implementing a clean and healthy culture and preventing the increase in various diseases that start from the bad habits of people who don't care about cleanliness. The socialization implementation at Pipit PAUD in Sukamaju Village aims to provide understanding and habituation of health care behavior by providing education on how to wash hands properly through 6-step hand washing exercises. The flow of socialization activities includes several stages, the first is education about the clean and healthy living behavior program (PHBS). The second explains the 6 steps on how to wash your hands well and correctly, the third is the 6 step exercise on how to wash your hands well and correctly. Fourth, exercise or practice about 6 steps on how to wash your hands properly and correctly using soap. The fifth stage is carrying out an evaluation by giving questions and several quizzes to test students' knowledge, and stimulating them by giving prizes. The results of the socialization showed that they were actively involved in practicing good and correct hand washing which was conveyed through the 6-step exercise for good and correct hand washing.

Abstrak: Pentingnya menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berperan dalam menerapkan budaya bersih dan sehat dan mencegah bertambahnya berbagai penyakit yang dimulai dari kebiasaan buruk masyarakat yang tidak peduli akan kebersihan. Pelaksanaan sosialisasi di PAUD Pipit di Desa Sukamaju bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pembiasaan perilaku menjaga kesehatan dengan memberikan edukasi cara mencuci tangan yang baik melalui senam 6 langkah cara cuci tangan. Alur kegiatan sosialisasi meliputi beberapa tahap yang pertama edukasi tentang program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kedua menjelaskan tentang 6 langkah cara mencuci tangan dengan baik dan benar, ketiga yaitu senam 6 langkah cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Keempat latihan atau praktik tentang 6 langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun. Tahap kelima yaitu melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan dan beberapa kuis untuk menguji pengetahuan peserta didik, dan menstimulus dengan memberikan hadiah. Hasil sosialisasi menunjukkan turut aktif dalam mempraktikkan cara mencuci tangan yang baik dan benar yang disampaikan melalui senam 6 langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Kata Kunci: PHBS, Cuci Tangan, Anak Usia Dini

*Muhamad Yusup Rachmat, m.yura48@gmail.com

PENDAHULUAN

Anak usia dini (PAUD) merupakan tahap awal, selama periode ini yang paling penting dan mendasar harus memperhatikan perkembangan dan pertumbuhannya (Suryana, 2021). Selain itu anak juga mudah dibimbing dan menanamkan kebiasaan positif, termasuk kebiasaan pola hidup bersih dan sehat. (Ramadhan, Hariyanti, H., Hidayah, N., DN, et al., 2022).

Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di tahap awal kehidupan mereka. Pada tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), sosialisasi PHBS tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik anak, tetapi juga membentuk kebiasaan sehat yang akan berlanjut hingga dewasa. Implementasi pola hidup bersih dan sehat di PAUD meliputi berbagai aspek, seperti kebiasaan mencuci tangan, konsumsi makanan bergizi, serta lingkungan yang bersih dan aman.

Menurut penelitian yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2022, sosialisasi PHBS di PAUD berperan penting dalam mengurangi angka kejadian penyakit infeksi pada anak-anak. Penelitian tersebut menekankan bahwa anak-anak yang terbiasa dengan pola hidup bersih cenderung memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik dan lebih jarang mengalami gangguan kesehatan terkait sanitasi.

Di sisi lain, Dr. Siti Mariam, seorang ahli kesehatan masyarakat dari Universitas Gadjah Mada, dalam kajian terbarunya pada tahun 2023, menyatakan bahwa pendidikan PHBS sejak dini sangat efektif dalam menanamkan kebiasaan sehat yang akan terbawa hingga dewasa. Dr. Mariam menekankan pentingnya keterlibatan orang tua dan pendidik dalam proses ini, untuk memastikan bahwa anak-anak tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga mengalami praktik langsung yang sesuai dengan standar PHBS.

Perilaku mencuci tangan memberikan dampak yang penting terhadap Kesehatan salah satu penyakit yang dapat muncul dikarenakan rendahnya perilaku PHBS seperti mencuci tangan adalah diare, dikarenakan ada hubungan mencuci tangan dengan kejadian diare pada anak (Rosyidah, 2019).

Perilaku hidup sehat yang diterapkan di Pendidikan Anak Usia Dini yang ada didesa sukamaju adalah cara mencuci tangan yang baik dengan mengacu pada langkah yang di tetapkan oleh (WHO,2009) sebagai berikut : membasahi kedua tangan dengan air mengalir, memberi sabun secukupnya, menggosokan kedua telapak tangan dan punggung tangan, menggosokan sela-sela jari kedua tangan, menggosokan kedua telapak tangan dengan jari-jari, jari-jari tangan dirapatkan sambil digosokan ke telapak tangan kiri dan kanan,

menggosokan ibu jari secara berputar dalam genggam tangan kanan dan sebaliknya, menggosokan kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri dan sebaliknya, basuh dengan air kemudian keringkan tangan. Langkah-langkah cuci tangan tersebut merupakan langkah kecil membiasakan siswa dengan hal baik sebelum melakukan sesuatu. Mencuci tangan merupakan proses secara mekanis menghilangkan kotoran yang ada pada kulit yang ada ditangan dengan menggunakan sabun dan air (Kemenkes, 2007)

Dengan demikian, sosialisasi penerapan pola hidup bersih dan sehat di PAUD harus dilakukan dengan pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi, melibatkan semua pihak yang terkait, serta disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik anak. Upaya ini diharapkan dapat membentuk generasi yang tidak hanya sehat secara fisik tetapi juga memiliki pemahaman yang kuat mengenai pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri mereka.

METODE

Dalam metode pengabdian terhadap masyarakat ini dilakukan dengan cara sosialisasi dan juga praktik. Sasaran responden sosialisasi adalah anak-anak usia dini PAUD Pipit, desa Sukamaju, kecamatan Sukalarang. Yang berjumlah 18 anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap, yang pertama edukasi tentang program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Kedua menjelaskan tentang 6 langkah cara mencuci tangan dengan baik dan benar, ketiga yaitu senam 6 langkah cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Keempat latihan atau praktik tentang 6 langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun. Tahap kelima yaitu melakukan evaluasi dengan memberikan pertanyaan dan beberapa kuis untuk menguji pengetahuan peserta didik, dan menstimulus dengan memberikan hadiah

HASIL DAN DISKUSI

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di PAUD Pipit Desa Sukamaju Kecamatan Sukalarang kabupaten Sukabumi dengan jumlah Sasaran 20 orang terdiri dari guru atau tenaga pendidik sebanyak 2 orang, siswa atau peserta didik usia dini sebanyak 18 orang. Kegiatan sosialisasi ini dilakukan beberapa tahap yaitu edukasi, penyampaian materi kepada anak-anak usia dini, kemudian melakukan praktek atau pelatihan langsung bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar.

Kegiatan penyuluhan ini mendapat respon yang baik, semua peserta terlihat antusias

mengikuti setiap kegiatan yang dilakukan. Sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sudah seharusnya dilakukan pada anak usia dini, mengingat anak usia dini merupakan masa keemasan pertumbuhan anak, dimana mereka mampu dengan mudah menyerap segala bentuk informasi dan mudah mengikuti perilaku orang dewasa.

Pelaksanaan sosialisasi di PAUD Pipit bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pembiasaan perilaku menjaga kesehatan dengan memberikan edukasi cara mencuci tangan yang baik melalui senam 6 langkah cara mencuci tangan. Penerapan kebiasaan dalam menjaga kebersihan dan kesehatan dapat dimulai sejak dini. Peserta sosialisasi mendapatkan materi pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun dan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar yang di sampaikan melalui senam 6 langkah cara mencuci tangan.

Setelah melakukan edukasi dan memberikan pelatihan atau praktik secara langsung bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar kami menemukan beberapa temuan masalah diantaranya : anak-anak masih banyak yang tidak mengetahui bagaimana cara mencuci tangan yang baik dan benar dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Kebiasaan mencuci tangan yang selama ini dilakukan hanya sebatas menggunakan air tidak ditambah menggunakan sabun, dan masih banyak siswa yang mengatakan bahwa sebelum makan mereka jarang mencuci tangan. Berdasarkan temuan ini kami menekankan kepada anak-anak agar kebiasaan mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir lebih sering dilakukan agar anak-anak menjadi terbiasa dengan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi PHBS di PAUD Pipit

Peserta sosialisasi mengikuti gerakan mencuci tangan dengan sangat antusias, hal ini dibuktikan dengan banyak anak di paud merpati yang ingin mengulang gerakan cuci tangan yang telah dicontohkan.



Gambar 2. Senam 6 Langkah Cara Mencuci Tangan

Kegiatan sosialisai ditutup dengan pembagian hadiah atau reward kepada peserta didik. pembagian hadiah ini diberikan sebagai bentuk apresiasi atas kehadiran dan antusiasme peserta. Memberikan hadiah kepada anak setelah diberikan edukasi memiliki beberapa alasan yang penting bermanfaat. Hadiah dapat menjadi insentif yang mendorong anak lebih antusias dalam belajar (Syaripudin et, al.2020). anak-anak cenderung lebih bersemangat untuk mengikuti edukasi jika mereka tahu bahwa ada hadiah menarik yang menanti diakhirnya. Hadiah juga dapat diberikan sebagai penghargaan atas pencapaian atau kemajuan tertentu. Hal ini dapat memberikan anak rasa bangga atas usaha dan kerja keras yang mereka lakukan. Dengan demikian anak akan merasa termotivasi untuk terus berusaha dan mengembangkan kemampuan mereka.



Gambar 3. Pemberian reward atau hadiah

Sosialisasi PHBS yang telah dilakukan di lingkungan sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sudah cukup baik. Diharapkan dapat memberikan pembinaan kepada PAUD Pipit agar anak-anak mampu memahami dan menerapkan prinsip-prinsip PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mencapai hasil yang lebih berkelanjutan, perlu adanya Upaya kolaboratif antara pendidik, orang tua, dan pemerintah dalam merancang dan melaksanakan program Kesehatan yang terintegrasi dan berkelanjutan.

Perilaku hidup bersih dan (PHBS) merupakan upaya untuk memperkuat budaya seseorang, kelompok, ataupun Masyarakat, agar peduli dan mengutamakan Kesehatan untuk mewujudkan kehidupan yang lebih baik dan berkualitas. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) tidak dapat terwujud jika kurangnya kesadaran dari diri sendiri. Maka dari itu mahasiswa menilai perlunya mensosialisasikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada sasaran anak usia dini dengan harapan perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kebiasaan anak-anak sehingga perilaku tersebut tidak hanya menjadi rutinitas tuntutan melainkan menjadi satu kebutuhan sendiri.

KESIMPULAN

Pelaksanaan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di PAUD Pipit desa Sukamaju Kecamatan Sukalarang Kabupaten Sukabumi berjalan dengan baik dan lancar. Hasil yang diperoleh dari kegiatan sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ini yaitu adanya perubahan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini dan juga tenaga pendidik menyadari pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah.

Upaya PHBS disekolah untuk memperdayakan siswa siswi, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar mau mempraktikkan PHBS dan berperan aktif dalam mewujudkan sekolah sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat juga merupakan 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 kesehatannya

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Kepala PAUD Pipit desa Sukamaju Kecamatan Sukalarang Kabupaten Sukabumi beserta para ibu/bapak guru terutama para siswa yang telah mengikuti kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Rektor dan Ketua Panitia Pelaksana Program Pengabdian Masyarakat Institut Madani Nusantara Sukabumi.

DAFTAR REFERENSI

- Azzahra Nabilah Syahada, Nadia Difa'i Mutmainah. (2024). Sosialisasi dan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, 15-22.
- Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini (2020). *Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: 2020.

- Hilman, C., Arrobi, J., Silvia, M., Nurfadilah, K., & Nurjariah, F. (2023). Pelatihan Didaktif Metodik Guru PAI di MGMP PAI SMA/SMK Se-Kota Sukabumi. *Jurnal Pengabdian West Science*, 2(12), 1286–1294. <https://doi.org/10.58812/jpws.v2i12.1070>
- Manuntungi, A. E., Sriyanti, F., & Wahyuni, A. S. (2023). Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Anak PAUD. *Open Community Service Journal*, 2(2), 69-76.
- Sadipun, D. K., Aran, M. L. B., & Rangga, Y. P. P. (2022). Sosialisasi Kegiatan PHBS Pada Anak Usia Paud dan SD di Kelurahan Wolomarang Kecamatan Alok Barat Kabupaten Sikka Provinsi NTT. *Jurnal BANITA*, 2(1), 8-12.
- Silvia Aulia, ADE SUPARMAN. (2022). sosialisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini. *Abdimas Galuh*, 1.