



## Membangun Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini di Sekolah

Maghfira R. Mustapa<sup>1</sup>, Siti Nurhayati Mahmud<sup>2</sup>, Asna Djafar<sup>3</sup>, Maryam Bilale<sup>4</sup>

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Gorontalo<sup>1,2,3,4</sup>

\*Email Korespodensi: [mustapamaghfira@gmail.com](mailto:mustapamaghfira@gmail.com)

Diterima: 25-06-2025 | Disetujui: 04-07-2025 | Diterbitkan: 07-07-2025

### ABSTRACT

*This study aimed to determine the extent to which healthy and clean living behaviors (PHBS), specifically the habit of handwashing before meals, are practiced by preschool children at RA Perwanida Al-Ikhlas. A qualitative case study approach was employed, utilizing data collection methods including observation, in-depth interviews with teachers and parents, and document analysis. Observational results indicated that the majority of children had not yet adopted the habit of handwashing before meals. A lack of understanding regarding the importance of personal hygiene, the absence of routine practice, and minimal adult supervision were identified as primary factors contributing to the low adoption of PHBS among the children. However, PHBS is crucial to instill from an early age, as this period represents a golden age in child development. Therefore, the roles of teachers, parents, and a supportive school environment are essential in instilling healthy habits through role modeling, education, and the provision of hygiene facilities. The implementation of PHBS from an early age is expected to foster sustainable healthy behavioral patterns in children, continuing into adulthood.*

**Keywords:** PHBS, early childhood, washing hands, healthy behavior, healthy education.

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), khususnya kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, diterapkan oleh anak usia dini di RA Perwanida Al-Ikhlas. Pendekatan yang digunakan adalah studi kasus kualitatif dengan metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam dengan guru dan orang tua, serta analisis dokumen. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum membiasakan diri mencuci tangan sebelum makan. Kurangnya pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, belum adanya pembiasaan rutin, serta minimnya pengawasan dari orang dewasa menjadi faktor utama yang memengaruhi rendahnya penerapan PHBS pada anak. Padahal, PHBS sangat penting ditanamkan sejak usia dini karena masa ini merupakan masa emas (golden age) dalam perkembangan anak. Oleh karena itu, peran guru, orang tua, serta lingkungan sekolah yang mendukung sangat dibutuhkan dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat melalui keteladanan, edukasi, dan penyediaan fasilitas kebersihan. Penerapan PHBS sejak dini diharapkan dapat membentuk pola perilaku sehat anak secara berkelanjutan hingga dewasa.

**Kata Kunci:** PHBS, anak usia dini, mencuci tangan, perilaku sehat, pendidikan sehat.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Maghfira R. Mustapa, Siti Nurhayati Mahmud, Asna Djafar, & Maryam Bilale. (2025). Membangun Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini di Sekolah. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(3), 595-599. <https://doi.org/10.63822/kg0zex67>

## PENDAHULUAN

Anak adalah generasi masa depan suatu bangsa. Pembentukan masa depan bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif, merupakan tanggung jawab dari semua pihak. Tumbuh kembang anak secara optimal dalam semua aspek (jasmani, mental, pemikiran) berarti harus mendapatkan perhatian semua pihak. Kebijakan pemerintah dalam ikut mensukseskan terwujudnya suatu generasi bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif. Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan anak antara lain pemberian asi saat bayi, imunisasi, status gizi, dan penyakit infeksi pada anak. Faktor-faktor tersebut berkaitan erat dengan perilaku hidup sehat anak itu sendiri dan perilaku sehat orang-orang terdekat sekitar anak.

Pembentukan perilaku hidup sehat anak dimulai sejak usia dini. Hal ini dikarenakan usia dini merupakan masa dikarenakan usia dini merupakan Masa Golden Age (usia keemasan). Masa Golden Age merupakan dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan pada anak usia dini sangat baik dilakukan, dimana anak usia dini memiliki kemampuan memori yang kuat sehingga pendidikan kesehatan yang diberikan saat usia dini akan berpeluang besar menjadi suatu kebiasaan sehat di tahapan kehidupan selanjutnya. Kebiasaan kesehatan, dapat dilakukan melalui program pendidikan kesehatan, gizi, dan olahraga pada anak usia dini (Krauss and Barnett, 2013). Mengingat pendidikan kesehatan melalui program pendidikan anak usia dini (PAUD) di masyarakat merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan anak di usia dini. Namun hal tersebut akan berjalan dengan baik jika adanya dukungan dari guru pendidikan anak usia dini dan lingkungan sekolah.

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 kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Hayati & Fatmalia, 2022). Menurut Masykuroh (2020) menjelaskan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) penting untuk ditanamkan sejak anak usia dini dan harus didukung oleh semua pihak. Kebiasaan hidup bersih dan sehat akan mendukung anak usia dini untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Pada masa ini anak dalam kondisi perkembangan emas, sehingga hal positif yang diberikan akan diserap dengan baik dan berdampak pada masa remaja dan masa tuanya. Oleh karena itu, perlu dilakukan pendidikan anak usia dini berupa stimulus yang diberikan oleh orang tua, guru, dan lingkungan sekitarnya dalam mengoptimalkan lingkungan kemampuan perkembangan anak, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang sesuai tahapannya sendiri.

PHBS hendaknya diimplementasikan pada jenjang pada sekolah, karena dengan adanya PHBS pada anak usia dini akan mengajarkan mereka untuk selalu berperilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku sehat anak usia dini juga berkaitan dengan pola makan anak usia dini. Hal ini berkaitan dengan status gizi anak, dan lebih lanjut lagi sangat terkait dengan kecerdasan anak. Perilaku sehat yang diberikan sejak dini diharapkan mampu memberikan kesadaran sejak dini pentingnya hidup bersih dan sehat. Pesan kesehatan ini dapat diupayakan untuk dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Dan menggiatkan pendidikan kesehatan melalui kurikulum program pendidikan anak usia dini di masyarakat merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan anak di usia dini.

Pendidikan anak usia dini menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan 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

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif untuk memahami bagaimana perilaku PHBS dibangun pada anak usia dini di suatu lokasi spesifik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan guru dan orang tua, observasi partisipan, dan analisis dokumen, kemudian dianalisis secara tematik. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi dan audit jejak, dengan memperhatikan etika penelitian.

## HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan data dilapangan pada saat meneliti melakukan observasi di RA Perwanida Al-Ikhlas, ditemukan bahwa masih banyak anak yang belum membiasakan diri untuk mencuci tangan sebelum makan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini, khususnya dalam hal mencuci tangan sebelum makan masih perlu ditingkatkan.

Hidup bersih dan sehat sendiri menggambarkan salah satu kiat yang wajib diterapkan warga dalam kehidupan sehari-hari untuk melindungi kesehatannya. Sebagian dari indikator PHBS anak adalah mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir serta sabun, menjaga kebersihan diri, menerapkan etika batuk, bersin, dan jaga jaga jarak, pemakaian masker, dan sebagainya. Selain untuk menjaga kesehatan anak-anak dari berbagai macam penyakit yang cepat menular, PHBS juga diperlukan dalam mempersiapkan anak usia dini untuk membentuk pola perilaku kebiasaan baru yang dapat dilakukan dengan membiasakan perilaku sehari-hari sejak dini dalam menerapkan hidup sehat dengan tetap patuh pada protokol kesehatan agar anak dapat terhindar dari segala resiko penularan berbagai penyakit.

Pembentukan penerapan kebiasaan baru ini diawali dari peran guru dan orang tua dengan memberikan pengetahuan dan contoh perilaku sehat guna meningkatkan pemahaman pada anak tentang perilaku kebiasaan baru yang dilakukan. Kondisi lingkungan dan komunikasi antara anak dengan guru dan orang tua diperlukan dalam membentuk karakter dan sikap anak terhadap pencegahan terhadap berbagai penyakit yang menular.

Penanaman nilai-nilai Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) harus diimplementasikan setiap hari oleh anak usia dini yaitu: 1) Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun; 2) Menggosok gigi dengan bersih; 3) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah; 4) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah; 5) Melakukan olahraga secara teratur dan mengatur waktu istirahat dengan baik dan kegiatan olahraga dilakukan setiap sebelum pelajaran dimulai.

Kebiasaan mencuci tangan sebelum makan merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kebersihan dan mencegah penyebaran penyakit, terutama dilingkungan Pendidikan anak usia dini yang rentan terhadap penularan kuman. Kurangnya kesadaran anak untuk mencuci tangan bisa disebabkan beberapa factor, antara lain: minimnya pemahaman anak tentang pentingnya kebersihan, belum adanya pembiasaan rutin yang dilakukan secara konsisten oleh pendidik, dan kurangnya pengawasan dari orang dewasa. Selain itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam menanamkan kebiasaan mencuci tangan melalui keteladanan, penguatan positif, dan pembiasaan sehari-hari. Lingkungan sekolah harus menjadi tempat yang mendukung tumbuhnya perilaku sehat, termasuk menyediakan fasilitas kebersihan yang memadai dan melakukan edukasi secara berkelanjutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil observasi di RA Perwanida Al-Ikhlas, dapat disimpulkan bahwa masih banyak anak yang belum memiliki kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini masih perlu ditingkatkan. Padahal, kebiasaan mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun merupakan salah satu indikator penting dalam PHBS yang berperan besar dalam mencegah penyebaran penyakit di lingkungan sekolah.

Penerapan PHBS sejak dini sangat penting dalam membentuk pola perilaku hidup sehat anak-anak secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dari guru dan orang tua dalam memberikan edukasi, teladan, serta pengawasan yang konsisten agar anak terbiasa menjalankan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan lingkungan sekolah yang bersih, sehat, serta fasilitas kebersihan yang memadai juga menjadi faktor pendukung penting dalam membentuk karakter anak yang sadar akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mardhiati, R. (2019). Guru paud: pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia dini. *Ikra-Ith Abdimas*, 2(3), 133-141.
- Rizka, N., Rahayu, S., & Alim, M. L. (2024). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini di Satuan PAUD. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(3), 40-44.
- Maharwati, NK, & Dinatha, NM (2023). Strategi Kepala Sekolah Dalam Menerapkan Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti* , 10 (1), 57-69.
- Aulina, C. N., & Astutik, Y. (2019). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50-58.
- Rahmadhani, AC, & Hasibuan, R. (2025). Meningkatkan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah TK Labschool Unesa 2. *Jurnal Mutiara Pendidikan* , 5 (1), 239-246.