

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

1. Definisi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan kegiatan yang bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktekkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui pendekatan advokasi bina suasana dan pemberdayaan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang yang mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2003). Penerapan atau Implementasi adalah realisasi dari suatu aplikasi atau pelaksanaan suatu rencana, ide, model desain, pesifikasi, atau kebijakan (dalam Abdul, 2010).

Menurut Kemenkes RI (2011) Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang diperoleh berdasarkan pembelajaran dan dilakukan atas dasar kesadaran, sehingga seseorang, keluarga, kelompok, atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri dalam hal kesehatan dan mampu mewujudkan kesehatan masyarakat. Sedangkan menurut Depkes RI (2008) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di

sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan oleh peserta didik, guru dan msyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.

Menurut Kholid (2012) Perilaku hidup bersih dan sehat adalah suatu respon seseorang (organism) terhadap stimulus objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman, serta lingkungan. Sedangkan menurut Tim Kreatif SPEKTRA (2008) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan masyarakat.

Menurut Sulistyowati (2011) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Sedangkan menurut Proverawati dan Rahmawati (2012), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan cerminan pola hidup keluarga yang senantiasa memperhatikan dan menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri

dibidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) dibidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Oleh karena itu PHBS mencakup beratus-ratus bahkan beribu-ribu perilaku yang harus dipraktekkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan harus dipraktekkan perilaku mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan air minum dan makanan yang memenuhi syarat. Menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di dalam ruangan dan lain-lain. (Depkes, 2011).

PHBS di sekolah adalah upaya untuk memperdayakan siswa, guru, dan masyarakat lingkungan sekolah agar tahu, mau, dan mampu 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 lingkungan sehat

(Depkes RI, 2007). Sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. (UU Kesehatan RI No. 23 tahun 1992).

Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan pimpinan (*advocacy*), bina suasana (*social support*) dan pemberdayaan masyarakat (*empowerment*). Masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dan dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2007).

Tujuan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sendiri adalah meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kemauan untuk hidup bersih dan sehat sehingga dapat meningkatkan derajat hidup seoptimal mungkin (Depkes RI, 2006). Di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan, perilaku yang perlu dipraktikkan adalah mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan air minum dan makanan yang memenuhi syarat, menggunakan air bersih, menggunakan jamban yang sehat, pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di dalam ruangan, dll (Menkes RI, 2011).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa teori diatas mengenai pengertian PHBS yaitu sekumpulan perilaku yang diperoleh dari hasil pembelajaran dan dilakukan atas dasar kesadaran sehingga mampu mewujudkan kesehatan masyarakat dengan tujuan agar masyarakat memiliki pengetahuan, kesadaran, dan kemauan untuk hidup bersih dan sehat sebagai langkah dalam melakukan pencegahan dan penanggulangan penyakit guna meningkatkan derajat hidup yang lebih sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) juga merupakan perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya.

2. Penerapan PHBS di Lembaga PAUD

Penerapan PHBS di lembaga PAUD merupakan kebutuhan mutlak seiring munculnya berbagai penyakit yang sering menyerang anak usia sekolah terutama anak usia dini yang gampang terserang penyakit dan kuman yang ada di sekeliling mereka, yang ternyata umumnya berkaitan dengan PHBS. PHBS di Lembaga PAUD merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikan oleh guru, peserta didik, 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. Penerapan PHBS ini dapat dilakukan melalui pendekatan usaha kesehatan sekolah (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2010).

Penerapan PHBS di sekolah menurut Sya'roni (2007) antara lain:

- (1) Menanamkan nilai-nilai untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada siswa sesuai dengan kurikulum yang berlaku.
- (2) Menanamkan nilai-nilai untuk berperilaku hidup bersih dan sehat kepada siswa yang dilakukan diluar jam pelajaran biasa (ekstrakurikuler).
- (3) Kerja bakti dan lomba kebersihan kelas.
- (4) Aktivitas kader kesehatan sekolah/ dokter kecil.
- (5) Pemeriksaan kualitas air secara sederhana.
- (6) Pemeliharaan jamban sekolah.
- (7) Pemeriksaan jentik nyamuk di sekolah.
- (8) Demo/gerakan cuci tangan dan gosok gigi yang baik dan benar.
- (9) Pembudayaan olahraga yang teratur dan terukur.
- (10) Pemeriksaan rutin kebersihan: kuku, rambut, telinga, gigi, mulut dan kulit.
- (11) Membimbing hidup bersih dan sehat melalui konseling.
- (12) Kegiatan penyuluhan dan latihan keterampilan dengan melibatkan peran aktif siswa, guru, dan orang tua, antara lain melalui penyuluhan kelompok, pemutaran kaset radio atau film, penempatan media poster, penyebaran leaflet dan membuat majalah dinding, power point, dan komik.
- (13) Pemantauan dan evaluasi kebiasaan anak membuang sampah pada tempatnya.
- (14) Lakukan pamantauan dan evaluasi secara periodik tentang kebijakan yang telah dilaksanakan.
- (15) Memohon pendapat pokja PHBS di sekolah dan lakukan kajian terhadap masalah yang ditemukan.

3. Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Tujuan PHBS Tatanan Institusi Pendidikan menurut (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2003) adalah: (a) Meningkatnya jumlah institusi pendidikan yang melakukan pemantauan hygiene perorangan. (b) Meningkatkan jumlah institusi pendidikan yang bebas asap rokok. (c) Meningkatnya jumlah institusi pendidikan yang melaksanakan UKS dan mempunyai dokter kecil. (d) Meningkatnya jumlah institusi pendidikan yang mengembangkan dana sehat/JPKM. (e) Meningkatnya jumlah institusi pendidikan yang bebas jentik nyamuk. (f) Meningkatnya jumlah institusi pendidikan yang menggunakan air bersih, jamban sehat dan membuang sampah dengan sehat. (g) Meningkatnya jumlah institusi pendidikan yang mempunyai warung sekolah sehat.

Berdasarkan materi yang disampaikan oleh Tim DIKLAT peningkatan kompetensi Tutor PAUD TK Dasar sektor Depok (2013) pada program pendidikan anak usia dini setidaknya ada 14 Indikator perilaku hidup bersih dan sehat yang dikenalkan seperti : (1) Memelihara rambut agar bersih dan rapi. (2) Memakai pakain bersih dan rapi. (3) Memelihara kuku agar selalu pendek dan bersih. (4) Memakai sepatu bersih dan rapi. (5) Berolahraga secara teratur. (6) Tidak merokok di sekolah. (7) Tidak menggunakan napsa. (8) Memberantas jentik nyamuk. (9) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat. (10) Menggunakan air bersih. (11) Mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun. (12) Membuang sampah ke tempat sampah. (13) Mengonsumsi jajanan sehat

di kanin sekolah. (14) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan.

Menurut Soekidjo Notoatmojo (2010) factor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain: (a) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi(sarapan), pemilihan jenis asupan makanan, jumlah makanan dan minuman serta kebersihan makanan. (b) Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, tangan dan kaki serta kebersihan pakaian. (c) Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan yang terdiri dari kebersihan kamar, rumah, lingkungan sekolah. (d) Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan serta pemulihan kesehatan. (e) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olah raga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah atau diluar rumah dan olah raga teratur.

B. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini

1. Perkembangan PHBS Anak Usia Dini

Anak usia dini ibarat kertas putih bersih, akan diwarnai apa tergantung kita sebagai orang tua dalam mengaturnya. Selain Itu, banyak pengaruh lain yang bisa mewarnainya, seperti pergaulan dan apa yang disaksikannya baik di dalam rumah ataupun di luar rumah. Pada usia 0 – 6 tahun masa otak mulai berkembang, pada usia itu anak menerima dan menyerap berbagai informasi, baik yang dilihat ataupun didengar, perilaku

yang baik dan buruk akan dengan mudahnya diserap. Pada masa ini adalah masa dasar pondasi terbentuknya mental dan spiritual manusia, untuk kedepannya, masa ini disebut juga “Golden age” atau masa-masa emas anak, pada masa ini apa yang dialami, apa yang diserap akan menjadi bekal anak ke depannya, apakah anak menjadi seorang yang kuat dan mampu menghadapi tantangan hidup. Begitu juga dalam upaya menerapkan anak ke depannya menja di anak yang sehat, kuat, untuk menjalani kehidupan kedepannya, berawal dari kita mengenalkan arti kesehatan bagi kehidupan anak, maka dari itu sudah menjadi tugas guru untuk mengenalkan dengan cara yang sederhana dahulu, dan disesuaikan dengan nalar/pemahaman anak usia dini.

Menurut departemen kesehatan, pendidikan kesehatan anak usia dini dilakukan oleh orang tua harus didasarkan pada prinsip-prinsip berikut: (1). Berorientasi pada kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak. (2). Kegiatan pembelajaran dilakukan untuk pemenuhan kebutuhan bermain. (3). Merangsang kreativitas dan inovasi dalam hidup bersih dan sehat. Kreatifitas dan inovasi tercermin melalui kegiatan yang membuat anak tertarik dan menyenangkan. (4). Menyediakan lingkungan dan fasilitas sanitasi kesehatan yang mendukung proses belajar. (5). Mengembangkan kecakapan hidup bersih dan sehat. Kecakapan hidup diarahkan untuk membantu anak menjadi mandiri, disiplin, mampu bersosialisasi dan memiliki keterampilan dasar yang berguna bagi kehidupannya kelak. (6). Menggunakan berbagai sumber dan media

belajar yang ada di lingkungan sekitar. (7). Dilaksanakan secara bertahap dan berulang-ulang dengan variasi yang cukup dengan mengacu pada prinsip-prinsip pertumbuhan dan perkembangan anak. (8). Rangsangan pendidikan bersifat menyeluruh mencakup semua aspek kesehatan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Tugas pendidik adalah memfasilitasi agar semua aspek perkembangan anak dapat berkembang secara optimal (Wulandari, 2014).

Orang tua dituntut untuk bisa menjaga kesehatan anak selama masa pandemic corona ini sehingga anak dalam kondisi yang sehat. Cara yang bisa dilakukan oleh orang tua dalam menjaga kesehatan anak adalah dengan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan rumah. Pengalaman orang tua dalam mengikuti kegiatan-kegiatan parenting di sekolah sudah harus diterapkan dalam meningkatkan kebutuhan gizi dan kesehatan anak selama masa pandemi corona ini. Tujuan program parenting education dalam kesehatan dan gizi akan diupayakan melalui pengembangan materi yang menurut Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini tahun 2012 mencakup 6 (enam) bahasan, yaitu: (1) peningkatangizi, (2) pemeliharaan kesehatan, (3) perawatan, (4) pengasuhan, (5) pendidikan, dan (6) perlindungan. Enam materi di atas akan dijadikan poin dasar dalam kegiatan parenting education (Fitroh & Oktavianingsih, 2020).

Menurut Notoatmojo beberapa hal yang perlu diajarkan pada anak untuk mengembangkan perilaku sehat, yaitu menjaga kebersihan diri

maupun kebersihan lingkungan dan menjauhkan hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal, tempat kerja atau bermain, dan sarana umum. Anak dapat diajarkan tentang kebersihan lingkungan ini sejak dini. Kegiatan paling sederhana yang dapat dilakukan anak usia dini adalah meletakkan alas kaki pada tempatnya; menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah; membuang sampah pada tempatnya; meletakkan peralatan makan minum yang kotor pada tempatnya; membersihkan mainan; menutup mulut pada saat batuk dan bersin; menjauhi asap rokok, asap pembakaran sampah, asap kendaraan bermotor; serta buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK) di toilet. Selain itu orang tua dapat melibatkan anak usia dini dalam kegiatan-kegiatan terkait dengan pemeliharaan kebersihan lingkungan seperti membereskan mainan, menyapu rumah, mengepel rumah, menyapu halaman, dan lain-lain (Apriliana Kuntoro Astuti, 2016).

Pandemi covid 19 ini juga telah merubah kebiasaan masyarakat. Setiap individu di setiap keluarga telah melakukan berbagai upaya dalam ikut serta menanggulangi atau memutus rantai penyebaran pandemi ini. Kebiasaan masyarakat yang paling kentara terlihat yaitu perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Selama ini perilaku hidup bersih dan sehat tidak begitu dikenal dan kurang maksimal dilakukan masyarakat. Pada masa pandemi ini, istilah ini mulai semakin menggema di masyarakat. Bahkan setiap individu telah melakukan perilaku hidup bersih dan sehat ini di dalam lingkungan keluarga dan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan

sehat adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku guna membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS melalui pendekatan pimpinan (Mardhiati, 2013).

Perilaku hidup bersih dan sehat 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 menyadarkan pemahaman yang menjadi awal dari kontribusi individu-individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat. Sehingga manfaat perilaku hidup bersih dan sehat yang paling utama/secara khusus adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Ada 5 (lima) tatanan perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat menjadi simpul untuk memulai proses menyadarkan pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat, yaitu: (1). Perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga, (2). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah, (3). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Tempat Kerja,

(4). Perilaku hidup bersih dan sehat di sarana kesehatan, (5). Perilaku hidup bersih dan sehat di tempat umum (Moerad et al., 2019)

Membentuk perilaku sehat anak dimulai sejak usia dini. Hal ini dikarenakan usia dini merupakan masa Golden Age (Usia keemasan). Masa Golden Age merupakan masa di mana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak. Pada masa usia dini kemampuan memori otak mencapai tingkat maksimal. Stimulasi perkembangan dilakukan keluarga setiap saat dalam suasana menyenangkan, dan pemantauan (deteksi) perkembangan dilakukan keluarga setiap bulan sesuai umur anak, mengacu informasi pada Buku KIA. Tools pemantauan perkembangan dalam Buku KIA tersedia dalam rentang umur 0-3 bulan, 3-6 bulan, 6-12 bulan, 1-2 tahun, 2-3 tahun, 3-5 tahun dan 5-6 tahun (Kemenkes, 2020).

2. Mengenalkan Pemeliharaan Kebersihan Pada Anak Usia Dini

Menurut Notoatmojo (1997: 122) Beberapa hal yang perlu diajarkan pada anak untuk mengembangkan perilaku sehat, yaitu menjaga kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan dan menjauhkan hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan. Kebersihan lingkungan adalah kebersihan tempat tinggal, tempat kerja atau bermain, dan sarana umum. Anak dapat diajarkan tentang kebersihan lingkungan ini sejak dini. Kegiatan paling sederhana yang dapat dilakukan anak usia dini adalah meletakkan alas kaki pada tempatnya; menggunakan alas kaki jika hendak keluar rumah; membuang sampah pada tempatnya; meletakkan peralatan

makan minum yang kotor pada tempatnya; membersihkan mainan; menutup mulut pada saat batuk dan bersin; menjauhi asap rokok, asap pembakaran sampah, asap kendaraan bermotor; serta buang air besar (BAB) dan buang air kecil (BAK) di toilet. dan memcuci anus dan dubur dengan bersih. Selain itu orang tua dapat melibatkan anak usia dini dalam kegiatan-kegiatan terkait dengan pemeliharaan kebersihan lingkungan seperti membereskan mainan, menyapu rumah, mengepel rumah, menyapu halaman, dan lain-lain.

Kebersihan diri adalah kebersihan anggota tubuh dan pakaian. Adapun kegiatan untuk menjaga kebersihan diri akan diuraikan sebagai berikut, mandi dilakukan minimal dua kali dalam sehari yaitu pada pagi dan sore. Anak dimandikan dengan menggunakan sabun mandi dan air bersih. Keramas, mencuci rambut dengan menggunakan sampho khusus untuk anak secara teratur dilakukan minimal dua hari sekali. Selanjutnya rambut dirapikan dengan menggunakan sisir yang tepat supaya minyak alami yang terdapat pada rambut dapat menyebar ke seluruh bagian rambut. Sehingga rambut dapat terangsang pertumbuhannya serta melancarkan peredaran darah pada rambut dan kulit kepala.

Membersihkan telinga bagian luar dan bagian belakang telinga setiap hari dengan menggunakan waslap atau handuk pada saat mandi. Menghindari membersihkan lubang telinga bagian dalam karena dapat membahayakan. Karena prinsipnya kotoran telinga dapat keluar dengan sendirinya ketika kita mengunyah makanan. Perawatan gigi, dengan

menggosok gigi untuk membersihkan dari sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi, karena jika tidak dibersihkan dapat menyebabkan gigi rusak sehingga kemampuan anak untuk mengunyah makanan akan terganggu. Agar anak terbiasa merawat giginya, gosoklah gigi anak, segera setelah gigi pertamanya tumbuh dan lakukan gosok gigi secara teratur dua kali sehari, pada pagi dan malam sebelum tidur. Selain itu supaya gigi anak sehat, jauhkan anak usia dini dari makanan atau minuman yang terlalu manis dan bersoda, seperti permen, cokelat, dan soft drink (minuman ringan mengandung soda).

Mencuci tangan, karena kuman dan virus dapat bertahan hidup hingga dua jam di atas permukaan kulit, gagang pintu, meja, mainan, dan lain-lain. Sehingga dapat menyebabkan penyakit seperti pilek, batuk, diare, dan demam. Kebersihan kaki dapat dipelihara dengan membiasakan mencuci kaki setelah mengenakan sepatu, atau setiap pulang dari bepergian, ketika hendak naik ke tempat tidur atau saat akan berangkat tidur. Mengganti baju, mengajari anak usia dini mengganti baju yang sudah dipakai saat keluar rumah dan mengganti baju yang sudah dipakai seharian. Meski tampaknya tidak kotor tetapi di situ banyak sekali debu, keringat, dan kotoran yang menempel.

3. Mengenalkan Pemeliharaan Kesehatan Pada Anak Usia Dini

Mengenalkan pemeliharaan kesehatan pada anak usia dini, adalah salah satu bagian pendidikan, menurut Erik Erikson, yang dikenal dengan teori *Psycho social Development*, menyebutkan bahwa gambaran awal

manusia menjadi manusia yaitu masa dimana dasar kebajikan berkembang secara perlahan dan pasti (Hurlock : 1981), jika dasar kebajikan gagal ditanamkan pada anak usia dini maka ia akan menjadi manusia yang tidak bernilai kebajikan. Menurut White dalam (Hurlock: 1981) bahwa pada usia dua tahun pertama dalam kehidupan adalah masa kritis bagi pembentukan pola penyesuaian personal dan sosial.

Maka dari itu, mengenalkan pemeliharaan kesehatan adalah termasuk pada nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dimana anak akan bertanggung jawab di masa depan atas kebersihan dan kesehatannya. Tentunya dengan harapan jika anak sehat, maka ia akan kuat menghadapi tantangan kehidupan di depannya, kesehatan fisik akan menghasilkan fisik yang kuat. Sebagai orangtua dan pendidik hendaknya mencontohkan dari diri sendiri, kemudian dikenalkan kepada anak usia dini atau peserta didik untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat. Untuk memberikan pendidikan memelihara kesehatan kepada anak dimulai dari hal yang sederhana, seperti: sebelum makan, mencuci tangan dahulu, dijelaskan alasannya kenapa, lalu mengajarkan menggosok gigi dengan baik, dan diberitahu alasannya, mengenalkan kesehatan dari hal yang paling dekat dahulu.

Kebutuhan gizi, memberikan makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medik dari anak itu sendiri. Makanan pada anak usia dini harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan

tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak.

Berdasarkan Indikator-Indikator PHBS menurut para ahli diatas maka dikembangkan indikator seperti pada tabel 1.

Tabel 2.1. Indikator Penilaian Perilaku Bersih dan Sehat

NO	ASPEK	INDIKATOR
1	Perilaku Kebersihan Lingkungan	a. Membuang sampah pada tempatnya
		b. Merapikan mainan
		c. Membantu membereskan piring setelah makan
		d. Membantu merapikan tempat tidur
		e. Meletakkan sepatu/sandal pada tempatnya
		f. Buang air kecil dan besar di toilet
2	Perilaku Kebersihan Diri	a. Mandi dua kali sehari
		b. Mandi menggunakan sabun
		c. Keramas setiap 2 hari sekali
		d. Menggunakan pasta gigi untuk menggosok gigi
		e. Sikat gigi 2 kali sehari
		f. Membersihkan telinga
3	Perilaku Makan dan Minum (Kebutuhan Gizi)	a. Terbiasa Sarapan pagi
		b. Minum susu/Susu kedelai/ makanan pengganti susu setiap hari
		c. Makan 3 kali sehari
		d. Mau makan sayur dan buah
		e. Cuci tangan sebelum makan
		f. Mau minum air putih matang
4	Perilaku Tindakan Terhadap Sakit Penyakit	a. Memotong kuku
		b. Cuci tangan sebelum dan sesudah kegiatan
		c. Cuci kaki dan tangan sesudah kegiatan
		d. Mau minum obat pada saat sedang sakit
		e. Minta diantar ke dokter pada saat tidak enak badan
		f. Mengganti baju

		g. Menggunakan masker jika keluar rumah
5	Perilaku Keseimbangan (Kebutuhan tidur/istirahat dan beraktifitas)	a. Saat belajar anak mengantuk
		b. Bangun pagi sebelum jam 5 pagi
		c. Tidur lebih dari jam 9
		d. Melakukan aktifitas tidur siang
		e. Sholat lima waktu
		f. Olah raga seminggu sekali

Sumber : Apriliana Kuntoro Astuti (2016). Dalam penelitiannya yang berjudul “Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan”. Dari tabel indikator PHBS di atas penulis menyederhanakan Indikator PHBS yang bersumber dari Apriliana Kuntoro Astuti (2016) disesuaikan dengan kegiatan penerapan PHBS yang dilakukan oleh guru di TK Pertiwi Kaliwedi. Penerapan PHBS di TK Pertiwi Kaliwedi ada 5 Kegiatan PHBS diantaranya mencuci tangan menggunakan sabun, mengkonsumsi makanan dan minuman sehat (gizi seimbang), menggosok gigi, menjaga kebersihan dan kerapian lingkungan sekitar, dan menjaga kesehatan fisik.

C. Hasil Penelitian Yang Relevan

Setiap penelitian akan mengacu pada penelitian sebelumnya sebagai acuan dan relevansi penulis. Penelitian yang dijadikan acuan oleh peneliti dalam melakukan penelitian mengenai (1) penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di Lembaga PAUD dalam situasi pandemi covid 19, dan (2) hambatan dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di Lembaga PAUD dalam situasi pandemi covid 19 diantaranya adalah sebagai berikut:

Hasil Penelitian Apriliana Kuntoro Astuti, Jurnal Scholaria, Vol. 6,

No. 3, Tahun (2016) yang berjudul “Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di Paud Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan” Variabelnya yaitu Pelaksanaan Perilaku Sehat. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan perilaku sehat anak usia dini di PAUD Purwomukti belum dilaksanakan dengan baik oleh peserta didik. Hal ini ditunjukkan oleh perilaku yang berada dalam kriteria cukup diantaranya perilaku kebersihan lingkungan 58%, perilaku terhadap kebersihan diri 63% dan perilaku keseimbangan (kebutuhan tidur dan aktifitas) 65%. Sedang perilaku makan dan minum 75%; perilaku terhadap sakit dan penyakit 82% berada dalam kriteria baik.

Hasil penelitian La Ode Anhusada dan Islamiyah, Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini: Vol.5 No.1 (2020) yang berjudul “Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19” Variabelnya yaitu Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan Sebanyak 98% atau 50 responden sudah mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat sedangkan 2% atau 1 responden belum mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di lingkungan keluarga di tengah pandemi ini sangat baik.

Hasil penelitian Fivi Melva Diana, dkk, Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol.8 No.1 (2014) yang berjudul “Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun” Variabel penelitiannya yaitu Pelaksanaan Program Perilaku

Hidup Bersih dan Sehat. Dari hasil uji statistik terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan, dan peran guru dengan pelaksanaan program PHBS pada anak sekolah di SD Negeri 001 Tanjung Balai Karimun Tahun 2013 ($p > 0,05$). Disarankan untuk meningkatkan pengetahuan melalui pelatihan, penyuluhan dan Memperbanyak media promosi seperti poster, leaflet dll..

Hasil penelitian Magdalena Chori Rahmawati, Jurnal Mitra Vol.3 No.1 (2019) yang berjudul “Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di PAUD Atmabrata, Cilincing, Jakarta”. Variabel penelitiannya yaitu Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa dalam hal kegiatan mencuci tangan, 85% peserta didik dapat melakukannya sesuai dengan tujuh langkah mencuci tangan yang telah disimulasikan dan didemonstrasikan. Untuk mengonsumsi makanan sehat, 90% peserta didik menikmati makanan sehat dan menghabiskannya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menyimpulkan adanya peningkatan pengetahuan dan kebiasaan peserta didik dalam berperilaku hidup bersih dan sehat yang terlihat pada saat mencuci tangan, peserta didik melakukannya dengan benar sesuai dengan langkah-langkah yang telah dipaparkan.