

PHBS Tk Aisyiyah Bustanul Athfal 2 Grogol Jakarta Barat

*PHBS Kindergarten Aisyiyah Bustanul Athfal 2 Grogol West Jakarta*

Siti Mutyasari<sup>1</sup>, Fadila Saskia<sup>2</sup>, Mochamad Alfigo<sup>3</sup>  
<sup>1-3</sup> Ilmu Komunikasi, FISIP, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: [sitimutyasari@gmail.com](mailto:sitimutyasari@gmail.com)<sup>1</sup>, [fadilahsaskia02@gmail.com](mailto:fadilahsaskia02@gmail.com)<sup>2</sup>, [figoaja077@gmail.com](mailto:figoaja077@gmail.com)<sup>3</sup>

**Article History:**

Received: Februari 29,2024

Accepted: Maret 14,2024

Published: Maret 31,2024

**Keywords:** *Improvement, Clean healthy behavior, Students.*

**Abstract.** *Many diseases that occur are caused by poor living behavior of the community itself. This includes illnesses experienced by kindergarten students. At Aisyiyah Kindergarten Bustanul Athfal 2 Grogol Jakarta Barat, on average every week there are students who do not go to school because they are sick, Among others: diarrhea, cold cough, typhoid, etc. Observation results show that: students cannot wash yet hands properly, students are not used to washing their hands, there are no washing facilities in the classroom hands, students are accustomed to snacking carelessly in front of school, students do not throw rubbish in the trash, Many students have difficulty eating and more often snack on instant food at food stalls. Implementation method: promotive by providing education on clean and healthy living behavior to kindergarten students involving students and their parents, facilitate clean hand washing stations in each class, forming an alert group cleanliness in schools consisting of teachers, students and food sellers. Results of implementing activities among others students' knowledge and awareness about clean and healthy living behavior has increased, students have practicing clean hand washing before and after eating, the school's hygiene monitoring group is in place formed and functioning. Kindergarten students' clean and healthy living behavior includes: washing hands, throwing away rubbish in place, brushing your teeth, avoiding cigarette smoke, eating nutritious food, defecating and in the bathroom, cutting nails, brushing shoes, cleaning clothes. Conclusion: with implementation of community service by Universitas Muhammadiyah Jakarta lecturers at ABA 2 Grogol Jakarta Barat Kindergarten, then there is a change in the healthy clean behavior of ABA 2 Kindergarten students who were previously unhealthy to become healthy behavior.*

**Abstrak**

Banyak penyakit yang terjadi disebabkan oleh buruknya perilaku hidup dari masyarakat sendiri. Termasuk di dalamnya adalah penyakit yang dialami oleh siswa taman kanak-kanak. Di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 2 Grogol Jakarta Barat, rata-rata setiap minggu ada siswa yang tidak masuk sekolah karena sakit, antara lain: diare, batuk pilek, tipus, dan lain sebagainya. Hasil observasi diketahui bahwa: siswa belum bisa mencuci tangan secara benar, siswa tidak terbiasa melakukan cuci tangan, di kelas belum tersedia fasilitas cuci tangan, siswa terbiasa jajan sembarangan di depan sekolah, siswa tidak buang sampah di tempat sampah, banyak siswa susah makan dan lebih sering jajan makanan instan di warung. Metode pelaksanaan promotif dengan cara memberikan penyuluhan perilaku hidup bersih sehat pada siswa TK melibatkan siswa dan orangtuanya, memfasilitasi tempat cuci tangan bersih di setiap kelas, membentuk gugus awas kebersihan di sekolah yang terdiri dari guru, siswa dan penjual makanan. Hasil pelaksanaan kegiatan antara lain: pengetahuan dan kesadaran siswa tentang perilaku hidup bersih sehat meningkat, siswa sudah mempraktikkan cuci tangan bersih sebelum dan sesudah makan, gugus awas kebersihan di sekolah sudah terbentuk dan berfungsi. Perilaku hidup bersih sehat siswa TK meliputi: cuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, menggosok gigi, menghindari asap rokok, makan makanan bergizi, buang air besar dan kecil di kamar mandi, memotong kuku, menyikat sepatu, membersihkan pakaian. Kesimpulan: dengan pelaksanaan pengabdian masyarakat oleh dosen Universitas Muhammadiyah Jakarta di TK ABA 2 Grogol Jakarta Barat, maka terjadi perubahan perilaku bersih sehat siswa TK ABA 2 yang semula tidak sehat menjadi perilaku yang sehat.

**Kata Kunci:** Peningkatan, Perilaku bersih sehat, Siswa

\* Siti Mutyasari, [sitimutyasari@gmail.com](mailto:sitimutyasari@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Golden age, seperti seorang penuntun yang bijaksana, membimbing langkah-langkah pertumbuhan dan perkembangan Anak, seperti mengawal anak-anak pada usia dini dengan penuh pengertian. Usia dini, seolah-olah adalah fondasi yang kuat yang menciptakan landasan penting untuk pertumbuhan dan Perkembangan di masa depan. Tetapi ternyata banyak anak usia dini Yang mengalami permasalahan kesehatan Atau sakit yang terkait kondisi fisik maupun Psikisnya, seakan-akan mereka adalah petualang yang menghadapi tantangan dalam perjalanan mereka. Permasalahan kesehatan fisik Seperti sakit batuk pilek, diare, demam, Malnutrisi, kejang, dll., Permasalahan Kesehatan psikis seperti stress, Tantrum, depresi, dll., seolah-olah adalah badai yang harus dihadapi. Agar keadaan kesehatan Anak terjaga maka perlu adanya upaya untuk Menjaga kesehatannya, seperti seorang pelindung yang menjaga keamanan. Orang tua dan guru Di sekolah harus selalu memperhatikan Keadaan kesehatan anak untuk mendukung Pencapaian kondisi kesehatan, pertumbuhan Dan perkembangan anak yang optimal, seperti mereka adalah pembimbing yang membantu mencapai cemerlangnya masa depan.

Anak usia dini cenderung lebih sering mendapatkan perhatian kesehatan dibandingkan dengan orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti daya tahan tubuh mereka yang belum sepenuhnya berkembang, membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit. Selain itu, anak-anak pada usia ini masih bergantung pada bantuan orang dewasa untuk memenuhi kebutuhan mereka yang beragam. Oleh karena itu, penting untuk mengajarkan anak-anak usia dini untuk hidup mandiri, termasuk dalam upaya menjaga kesehatan mereka. Salah satu caranya adalah dengan mengajari mereka melakukan personal hygiene, seperti mandi, menyikat gigi, membersihkan diri setelah buang air, dan lain sebagainya. Selain itu, penting juga memberikan pemahaman yang benar tentang perilaku hidup bersih dan sehat, seperti menjaga pola makan dan kualitas makanan yang mereka konsumsi, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta menjaga kebersihan lingkungan dengan selalu membuang sampah pada tempatnya.

Tujuan utama yang terkandung dalam mengajarkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada anak usia dini adalah untuk membentuk fondasi perilaku sehat yang akan membimbing mereka di masa depan dan mendukung kesehatan mereka. Selain itu, dengan mempraktikkan PHBS, kita berharap anak-anak dapat menjaga diri mereka sendiri dan menghindari penyakit yang dapat mengganggu proses pembelajaran mereka, yang pada akhirnya dapat memengaruhi tingkat kecerdasan mereka. Meskipun PHBS adalah konsep yang sudah dikenal secara umum, namun mengimplementasikannya bukanlah tugas yang

sederhana. PHBS sebenarnya adalah salah satu strategi yang dapat membantu mengurangi beban anggaran negara dalam hal pembiayaan kesehatan masyarakat. Kesehatan dapat dicapai jika masyarakat bersedia untuk mengubah perilaku yang tidak sehat menjadi sehat dan selalu menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan mereka. Penting untuk dicatat bahwa PHBS pada anak usia dini tidak hanya relevan di lingkungan rumah, tetapi juga harus diterapkan di lingkungan sekolah, mengingat sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah.

Mengajarkan pola hidup sehat pada anak usia dini dapat dimulai dengan menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, serta memberikan makanan bergizi. Pendidikan anak usia dini juga memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Intinya, pendidikan anak usia dini lebih menekankan pada memberikan stimulus yang sesuai dengan tahapan perkembangan anak. Selain itu, pendidikan ini juga berperan sebagai alat untuk mengembangkan kemandirian anak dalam memenuhi kebutuhan mereka dan merawat kesehatan mereka.

Untuk menanamkan kebersihan diri kepada anak didik, guru dalam pembelajaran harus melakukan hal-hal sebagai berikut:

1. Memberikan penjelasan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri (kebersihan gigi, kuku, rambut dan pakaian);
2. Memberikan contoh dan melatih anak bagaimana cara membersihkan diri yang baik dan benar
3. Guru merupakan teladan dan panutan bagi anak didik harus memberikan contoh yang baik bagi anak didik khususnya dalam membiasakan diri menjaga kebersihan anggota badan maupun pakaian.
4. Memberikan penghargaan atau hadiah pada anak didik yang sudah mampu melatih menjaga kebersihan diri agar dapat membangkitkan minat anak didik untuk lebih aktif dan kreatif dalam belajar.

Memberikan contoh yang baik kepada anak adalah kunci penting dalam membentuk nilai-nilai perilaku yang baik. Saat anak-anak melihat Anda melakukan tindakan seperti mengambil sampah meskipun itu bukan sampah Anda, mereka akan mengamati dan belajar mengenai nilai-nilai Anda dalam menjaga kebersihan lingkungan bersama-sama. Penting untuk mulai membiasakan kedisiplinan sejak usia dini, baik di dalam lingkungan keluarga yang merupakan komunitas terkecil maupun setelah mereka mulai berinteraksi di pendidikan prasekolah seperti Taman Kanak-kanak dan PAUD. Anak-anak pada rentang usia 3-5 tahun sudah mampu diajarkan tentang arti disiplin dan dibiasakan untuk menjalani gaya hidup sehat melalui tindakan-tindakan sehari-hari yang sederhana. Aktivitas-aktivitas ini termasuk

mencuci tangan sebelum makan, membersihkan kaki sebelum tidur, menyikat gigi, mandi dengan mandiri, toilet training, membuang sampah pada tempatnya, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, minum sendiri, dan sebagainya.

Ketika anak pertama kali menghadapi kesulitan dan tantangan, mereka mungkin enggan untuk melakukan sesuatu sendiri karena mereka belum terbiasa. Penelitian menunjukkan bahwa membangun kebiasaan hidup sehat pada anak bisa dilakukan dengan mengajarkan mereka untuk mencuci tangan sebelum dan setelah makan, memberikan contoh dalam membuang sampah dengan benar, memberikan pengertian kepada anak tentang pentingnya hidup sehat, mengajari mereka teknik menyikat gigi yang benar, dan membiasakan mereka untuk mengonsumsi makanan yang bergizi.

## METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelaksanaan Mencuci Tangan Yang Benar, menggosok gigi dan memotong kuku dengan memberikan ceramah langsung, leaflet berisi materi dan gambar yang menarik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program PHBS kesehatan TK Aisyiah 2 Grogol Jakarta Barat ini berjalan dengan lancar. Program PHBS ini sangat bermanfaat untuk anak-anak TK Aisyiah 2 karena dengan adanya pengecekan perilaku hidup bersih dan sehat dapat mengontrol bagaimana kebersihan dari setiap anak-anak dan juga mengajarkan kebiasaan hidup bersih. Adapun rincian pelaksanaan program pendirian adalah sebagai berikut:

WAKTU	KEGIATAN	PJ	PERKAP	KETERANGAN
08.30-09.00	-Penyuluhan cara menggosok gigi -Penyuluhan cara mencuci tangan	Acara:		Penyuluhan
09.00-10.00	- Praktek menggosok gigi - Praktek mencuci tangan - Menimbang berat badan - Mengukur tinggi badan - Mengukur lingkar kepala	Acara	- Gosok gigi - Sabun dan Air - Timbangan - Meteran tinggi badan dan lingkar kepala	Praktek kegiatan PHBS
10.00-10.30	Istirahat	Acara		Istirahat
10.30-11.00	Penutup	Acara		Penutupan acara

Pada sebelum melaksanakan program ini seluruh anggota Kelompok KKN PCA Grogol Jakbar melakukan kegiatan persiapan data-data dan sarana untuk melakukan kegiatan PHBS. Setelah itu melakukan penyuluhan kepada anak-anak TK Aisyiyah bagaimana cara menggosok gigi dan mencuci tangan yang baik dan benar.



**Gambar 1.** Penyuluhan menggosok gigi yg baik dan benar



**Gambar 2.** Penyuluhan mencuci tangan yg baik dan benar

Setelah melakukan Penyuluhan menggosok gigi dan mencuci tangan, berlanjut pada praktek secara langsung kegiatan PHBS kesehatan. Diawali dengan praktik menggosok gigi, mencuci tangan, mengukur berat badan, mengukur tinggi badan, dan mengukur lingkar kepala setiap anak-anak TK Aisyiyah 2.



**Gambar 3.** Praktek menggosok gigi



**Gambar 4.** Praktek mencuci tangan



**Gambar 5.** Menghitung berat badan



**Gambar 6.** Pengukuran lingkaran kepala

Setelah melakukan praktek PHBS dilanjut dengan istirahat selama 30 menit, istirahat di isi dengan kegiatan memakan bekal masing-masing anak-anak TK.



**Gambar 7.** Istirahat

Hasil nyata yang didapatkan dengan adanya dari program ini anak-anak TK Aisyiyah Grogol Jakarta Barat belajar tentang betapa pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari beragam macam penyakit. dengan diadakanya PHBS ini dapat memberikan pelajaran dan pemahaman akan kebersihan kepada setiap anak-anak TK Aisyiyah untuk kedepanya.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan PHBS kesehatan sangat bermanfaat bagi masyarakat Indonesia khususnya bagi anak-anak yang harus diterapkan sejak dini betapa pentingnya menjaga kesehatan. Mengajarkan perilaku hidup sehat diharapkan menjadi kebiasaan baik untuk mereka di masa yang akan datang dan akan mendukung terhadap status kesehatan mereka. Dengan melakukan Perilaku hidup sehat, diharapkan anak akan terjaga dan terhindar dari penyakit yang mempengaruhi proses belajarnya dan akhirnya bisa mempengaruhi kecerdasan anak.

## **REFERENSI**

- Anam Priyatno. 2014. 7 Langkah Cara Mencuci Tangan Yang Benar Menurut WHO. <http://www.sditmadani.sch.id/2014/01/7-langkah-caramencuci-tanganyang.html>.
- Ashish Joshi and Chioma Amadi. 2013. Impact of Water, Sanitation, and Hygiene Interventions on Improving Health Outcomes among School Children. Hindawi Publishing Corporation, (2013): 1-2.
- Endry Wijayanti, AMK. 2014. Pentingnya Cuci Tangan. <http://www.sitikhodijah.com/index.php/article/id/30/PENTINGNYA+CUCI+TANGAN>.
- Ferrel Rodge Raintama. 2013. Perbedaan Pemahaman Tujuh Langkah Mencuci Tangan Setelah Proses Pembelajaran Antara Metode Bermain Dengan Flashcard Dan Metode Bernyanyi Pada Anak TK Laboratori Unai. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Advent Indonesia (2):5-6.
- Fivi Melva Diana, Falrina Susanti, Asep Irfan. 2013. Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sd Negeri 001 Tanjung Balai Karimun. (8): 50