

HABITUATION OF CLEAN AND HEALTHY LIFE BEHAVIOR IN ISLAMIC ECE

Risya Khusnaini¹, Sri Marwiyati², Dewi Wulandari³

IAIN Salatiga

Email: Risyakhusnaini205@gmail.com

Abstract

Every human being has basic needs such as eating, drinking, breathing, shelter, and nutrition. To meet the nutritional needs, it is necessary to have the habit of Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) in children so that the provisions can be applied by children when they grow up. This qualitative descriptive study, which was conducted in 2021 at ABA Pabelan Kindergarten, used interviews, observations, and documentation as data collection techniques. The data sources include the head of ABA Kindergarten, teachers, and children. The collected data were analyzed through data reduction, data display, and inference. The results showed that the habituation of PHBS in ABA Pabelan Kindergarten was carried out through the following activities: 1) measuring weight, height and head circumference; 2) Familiarity with washing hands; 3) Inspection of nails once a week; 4) Dispose of garbage in its place; 5 Provision of clean bathrooms; 6) Examination of oral health, teeth and ears by health personnel; 7) Familiarize children to eat and drink healthy and nutritious; 8) Regular exercise.

Keywords: *clean and healthy living behavior; early childhood*

Introduction

Manusia memiliki kebutuhan dasar yang harus dipenuhi untuk keberlangsungan kehidupan sehari-harinya sehingga mampu menjalankan kehidupan ini dengan seimbang baik fisik maupun psikisnya. Walaupun kebutuhan manusia sangat bermacam-macam, akan tetapi pada dasarnya manusia mempunyai kebutuhan dasar yang sama. Menurut Abraham Maslow, manusia perlu memenuhi kebutuhannya mulai dari yang rendah/dasar sampai ke tingkat yang paling kompleks. Kebutuhan dasar tersebut, yaitu kebutuhan fisiologis, keamanan dan keselamatan, cinta dan rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri (Feist, 2014). Kebutuhan dasar tersebut adalah bagian dari hak asasi manusia untuk dipenuhi. Dalam memenuhi kebutuhan tersebut manusia akan berpikir dan berusaha untuk memperolehnya.

Kebutuhan fisiologis adalah adalah kebutuhan paling dasar dan paling utama untuk dipenuhi karena menyangkut hal-hal penting dalam kelangsungan hidup seseorang, yaitu: makan, minum, tidur, bernafas, pemenuhan nutrisi serta pemenuhan tempat tinggal dan pakaian (Ozguner, 2014). Kebutuhan fisiologis ini tidak terpenuhi bisa berakibat kurang baik pada tubuh dan menyebabkan kerja tubuh tidak optimal. Menurut data WHO, diperkirakan 178 juta anak di bawah umur 5 tahun mengalami keterlambatan pertumbuhan karena stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh dimana pertumbuhan tinggi badannya tidak sesuai dengan grafik pertumbuhan standar dikarenakan asupan gizi yang kurang. Stunting juga dikaitkan dengan perkembangan otak yang kurang maksimal sehingga kemampuan mental dan belajar anak juga terhambat (Sunarsih, 2019). Untuk itu kebutuhan kesehatan

khususnya gizi yang seimbang sangat diperlukan oleh anak-anak untuk perkembangan dan pertumbuhan yang optimal.

Perilaku hidup sehat serta bersih adalah bagian penting dalam mendukung terbentuknya kesehatan jasmani seseorang. Anak yang cerdas dan sehat tidak lahir begitu saja, akan tetapi ditentukan pula oleh faktor lain seperti genetik, gizi dan juga lingkungan. Lingkungan yang baik adalah yang memberikan pengasuhan yang tepat, memberikan arahan dan pembiasaan yang baik (Astuti, 2016). Untuk itu pembiasaan hidup sehat dan bersih perlu dibiasakan sejak dini dengan memberikan bimbingan serta membiasakan kepada anak agar terbiasa melakukan pola hidup bersih dan sehat.

Kesehatan bagian dari faktor yang berpengaruh dalam perkembangan anak, anak yang diperhatikan kesehatannya maka anak akan tumbuh sehat sehingga tidak mengalami keterlambatan atau kesulitan dalam perkembangannya (Wiyani, 2014). Pemberian bimbingan pendidikan kesehatan kepada anak usia dini dinilai sangat tepat dilakukan karena anak memiliki kemampuan memori yang sangat baik sehingga pembiasaan yang diberikan sejak dini akan berpotensi besar untuk menjadi kebiasaan yang baik pula baginya pada tahapan kehidupan selanjutnya.

Kajian tentang perilaku hidup bersih dan sehat untuk anak usia dini telah banyak dilakukan. Diantaranya, Windarta (2021) mendapati bahwa di antara perilaku sehat yang dilakukan oleh orang tua terhadap anaknya di masa pandemi yakni dengan pemenuhan gizi, berjemur tiap pagi, dan pembiasaan memakai masker. Cara yang digunakan adalah keteladanan oleh orang tua dan ditirukan oleh anak-anak sehingga menjadi pembiasaan.

Menggiatkan pembiasaan hidup bersih dan sehat dapat dilakukan di rumah maupun di sekolah. Orang tua maupun guru perlu mengetahui tentang pentingnya kesehatan, gizi anak, serta bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat agar anak berkembang dengan optimal. Berdasarkan wawancara dengan kepala TK, TK ABA Pabelan telah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat ketika di sekolah, di jalan, di rumah dan di mana saja. Salah satu program pelayanan untuk menunjang kesehatan siswa TK ABA adalah melalui kerja sama dengan Puskesmas terdekat untuk memeriksa kesehatan anak dan juga memberikan bimbingan kepada anak bagaimana merawat gigi, menjaga kebersihan badan, bagaimana hidup bersih untuk menunjang kesehatan badan dan lainnya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini merupakan kajian yang mencoba menelisik bagaimana penerapan hidup sehat dan bersih di TK ABA Pabelan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak.

Method

Penelitian ini dilaksanakan di TK Aisyiah Bustanul Atfal (ABA) Kecamatan Pabelan, Kabupaten Semarang. Metode penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang mengungkapkan kejadian-kejadian yang berhubungan dengan penerapan hidup bersih dan sehat anak usia dini. Subjek penelitian ini adalah kepala TK, guru, dan anak-anak. Kegiatan penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2021.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan analisis dokumen. Pengamatan dilakukan untuk mengetahui secara langsung tentang implementasi pembiasaan hidup bersih dan sehat anak usia dini. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi lebih dalam lagi tentang pelaksanaan pembiasaan PHBS. Analisis dokumen untuk melengkapi data yang berasal dari wawancara dan observasi.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis data yang dilakukan dengan analisis kualitatif yang dicetuskan oleh Miles & Huberman (Miles & Huberman, 2012), meliputi reduksi data, display data dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan untuk

memperkuat data melalui triangulasi sumber dan tehnik sehingga diperoleh data yang benar-benar valid.

Result and Discussion

PHBS merupakan rangkaian perilaku yang dilakukan oleh anak didik, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah atas kesadaran sebagai hasil pembiasaan, yang mana dari pembiasaan itu mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan serta ikut berkontribusi dalam mewujudkan lingkungan yang bersih dan sehat.

Berdasarkan hasil pengumpulan data penelitian, hal-hal pembiasaan hidup bersih dan sehat yang diterapkan di TK ABA Pabelan antara lain:

1. Pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkar kepala

Kegiatan ini mempunyai tujuan untuk menentukan status gizi anak, masuk dalam kategori normal, kurus atau obesitas. Kegiatan ini dilakukan satu kali dalam satu minggu. Hasil dari dilaporkan kepada orang tua dan juga sebagai catatan buat sekolah. Dari hasil pengukuran akan ditindak lanjuti dengan tindakan untuk pencegahan dan kegiatan lain untuk menunjang tumbuh kembang anak, sehingga ketika mendapati anak yang tidak sesuai dengan standar berat dan tinggi badan anak akan dapat memberikan tindakan yang tepat. Deteksi Dini Tumbuh kembang Anak (DDTK) sebagai upaya untuk menemukan secara dini adanya hambatan atau penyimpangan pertumbuhan dan perkembangan pada anak sehingga anak mendapatkan penanganan yang tepat. Adanya DDTK mempermudah guru dalam mengetahui perkembangan anak dan mampu menemukan anak yang perlu pelayanan khusus, sehingga guru TK ABA lebih siap dalam menerima anak ABK. Kegiatan stimulasi dan deteksi dini terhadap penyimpangan pertumbuhan dan perkembangan pada anak perlu dilakukan serta tindak lanjut dari setiap penyimpangan. Kegiatan tersebut perlu adanya koordinasi yang baik dan kerjasama dengan berbagai pihak seperti orang tua, guru, kader kesehatan masyarakat serta tenaga professional (Depkes, 2016).

2. Pembiasaan cuci tangan

Kegiatan mencuci tangan dilakukan sesering mungkin, terutama setelah melakukan aktivitas, seperti setelah bermain, sebelum dan sesudah makan, sesudah buang air kecil dan besar setelah jalan-jalan.

Guru selalu mengingatkan anak untuk selalu ingat cuci tangan setelah melakukan apa saja, dengan harapan anak jauh dari kuman dan terjaga kebersihan sehingga kesehatan anak juga baik. Selain peringatan langsung dengan lisan, poster dan gambar bertuliskan "jagalah kebersihan", kebersihan sebagian dari iman juga sebagai media mengingatkan anak untuk selalu menjaga kebersihan diri dan juga lingkungan.

Perilaku mencuci tangan dengan sabun dengan air mengalir sangat penting dilakukan oleh siapa saja. Anak usia dini harus dibiasakan untuk melakukan hal tersebut, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir merupakan salah satu cara sebagai upaya pencegahan penularan infeksi yaitu dengan cara menghilangkan mikroba pada tangan (Langley, 2002).

Pembiasaan mencuci tangan menjadi pembiasaan utama yang harus dilakukan oleh anak, mencuci tangan merupakan kegiatan sederhana akan tetapi memiliki manfaat yang luar biasa.

3. Kegiatan pemeriksaan kuku setiap seminggu sekali

Pemeriksaan kuku dilakukan untuk menjaga kebersihan tangan pada anak, bagi anak yang kukunya panjang akan dibantu untuk mengguntingkannya, selain itu agar

kegiatan pemeriksaan kuku dapat berjalan dengan lancar tanpa banyak anak yang perlu dibantu memotong di sekolah, sehari sebelum pemeriksaan kuku anak diingatkan untuk memotong kuku di rumah dengan bantuan orang tuanya. Anak yang kukunya bersih akan mendapatkan reward dari guru.

Kebersihan tangan dan kuku memiliki kontribusi yang besar dalam terjadinya penyakit, cara utama dalam mencegahnya adalah dengan membersihkan kuku secara rutin yang dilakukan dengan memotong kuku dengan teratur, hal ini sebagai cara mencegah masuknya tanah sebagai tempat hidup atau sumber penularan telur cacing yang bisa menyebabkan penyakit cacingan. Kuku yang kotor akan mudah berkembang biak bibit penyakit yang mampu menimbulkan penyakit (Jamilatun et al., 2020). Selain penyakit cacingan, perilaku selalu menjaga kebersihan kuku mampu mencegah seseorang dari terjangkitnya penyakit diare (Anorital & Andayasari, 2011). Memotong kuku sebagai upaya yang dilakukan oleh orang tua atau pendidik dengan selalu mengingatkan anaknya memotong kuku atau membantu memotongkannya. Upaya yang dilakukan oleh guru ABA Pabelan adalah selalu mengingatkan ke anak bahwa kuku yang panjang serta kotor sebagai sarang penyakit sehingga menjadikan anak terbiasa untuk menjaga kebersihan kukunya baik kuku tangan maupun kuku kaki.

4. Pembiasaan membuang sampah pada tempatnya

Lingkungan yang bersih adalah lingkungan yang nyaman dan bebas dari penyakit. Untuk mewujudkan lingkungan yang bersih perlu usaha dalam mewujudkannya, salah satunya membuang sampah pada tempat sampah serta memisahkan sampah kering dan sampah basah (Ismail, 2021). Membuang sampah merupakan tindakan ringan tetapi berat dilakukan jika tidak ada pembiasaan membuang sampah yang benar. Pembiasaan membuang sampah pada tempatnya dilakukan oleh TK ABA Pabelan dengan menyediakan tempat sampah di berbagai sudut dengan tujuan mempermudah anak mencari tempat sampah. Memisahkan jenis sampah basah dan kering juga mulai dibiasakan kepada anak. Kebersihan merupakan sesuatu yang penting dalam menunjang kesehatan seseorang, lingkungan yang terjaga kebersihannya maka akan menjadikan nyaman masyarakatnya. Menjaga kebersihan lingkungan merupakan karakter penting yang perlu diajarkan kepada anak sejak dini. Pembentukan karakter peduli terhadap lingkungan sebagai upaya untuk memperkuat kebiasaan-kebiasan baik seseorang yang dilakukan secara kontinu sehingga membantu mencegah kerusakan alam sekitar.

5. Penyediaan kamar mandi yang bersih

Penyediaan kamar mandi untuk anak bertujuan melatih kemandirian anak untuk bisa membersihkan diri sendiri saat buang air besar atau buang air kecil, selain itu penyediaan kamar mandi bertujuan untuk menciptakan lingkungan bersih dan membiasakan anak membuang air besar atau kecil di kamar mandi dan tidak sembarang tempat.

Penyediaan kamar mandi bagi anak juga dimanfaatkan oleh TK ABA Pabelan sebagai media mengajarkan toilet Training pada anak, sehingga mengajarkan anak untuk mengontrol keinginan untuk buang air besar atau kecil dengan benar sehingga membantu anak lebih mandiri dan disiplin. Toilet training bertujuan mengajarkan anak untuk terbiasa melakukan BAB atau BAK di tempat yang tertutup dan tidak terlihat oleh orang lain, mengajarkan adab di kamar mandi kepada anak serta membimbing anak mengenal doa sebelum masuk ke kamar mandi dan keluar kamar mandi. Selain itu toilet training juga menjadi sarana mengajarkan anak untuk bisa melepas dan mengenakan bajunya lagi serta mengajarkan anak untuk membersihkan

sisanya kotor dengan sendiri. Semua kegiatan tersebut dilakukan dengan selalu diberikan bimbingan dan arahan yang intens dari guru.

6. Pemeriksaan kesehatan mulut, gigi dan telinga oleh tenaga kesehatan

Pencegahan sakit gigi dan mulut merupakan hal penting dan tidak boleh dianggap sepele, karena pencegahan penyakit gigi dan mulut sebagai upaya mendapatkan kualitas gigi di masa depan. Pelayanan yang dilakukan oleh TK ABA Pabelan adalah lebih kepada mengupayakan anak-anak untuk lebih bisa melakukan pencegahan dan membiasakan perilaku hidup sehat, yaitu dengan cara mendatangkan tenaga kesehatan dari puskesmas terdekat untuk memberikan pelayanan pemeriksaan gigi, mulut dan telinga serta penyuluhan menyikat gigi dengan benar kepada anak. Kegiatan tersebut akan lebih memberikan kesan yang baik kepada anak dan anak akan lebih mengikuti aturan yang disampaikan oleh tim kesehatan karena dianggap orang tersebut yang lebih paham terkait dengan kesehatan dibandingkan dengan ajakan atau perintah orang tua.

7. Membiasakan anak makan dan minum sehat

Membiasakan anak untuk makan dan minum sehat dilakukan oleh TK ABA Pabelan setiap seminggu sekali melalui program makan bersama yang dipersiapkan oleh sekolah. Makan bersama mengajarkan anak adab makan yang baik, membiasakan anak makan sendiri, serta membiasakan makan-makanan yang sehat dan bergizi yang tentunya ada sayur yang sebagian anak tidak suka, melalui kegiatan ini anak terbiasa makan sayur bersama dengan temannya. Untuk bekal harian anak, orang tua juga menyiapkan bekal kepada anak dengan anjuran dari sekolah dengan menu yang banyak mengandung serat dan gizi yang baik untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak. Sekolah melarang pedagang keliling untuk berjualan di sekitar sekolah, dengan tujuan menjaga kesehatan anak-anak jauh dari makanan yang mengandung 5 P (pewarna, pemanis, pengawet, penyedap, perasa) yang banyak diujakan oleh pedagang keliling yang sangat berbahaya bagi anak jika dikonsumsi setiap hari dan dalam waktu yang lama.

8. Pembiasaan olah raga dengan rutin

Kegiatan rutin yang dilakukan oleh TK ABA pabelan adalah olah raga setiap seminggu sekali dan apel pagi setiap hari, kegiatan dilakukan sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. Anak diajak untuk melakukan senam bersama dan melakukan gerakan lain untuk merangsang motorik kasar anak. Kegiatan pengembangan motorik kasar dan senam dilakukan untuk menunjang kesehatan dan kebugaran anak. Olah raga memiliki manfaat untuk meningkatkan kekuatan otot dan tulang pada anak sehingga mampu menjaga kesehatan fisik pada anak. Selain itu dengan olah raga menjadikan anak senang sehingga menghilangkan kecemasan pada anak. Olah raga mampu memberikan dampak positif pada anak yaitu; memperkuat tulang dan jaringan lemak tubuh, membantu perkembangan intelektual anak, merangsang perkembangan motorik kasar dan halus anak, serta merangsang social dan kemandirian anak (Rubiyanto, 2014).

Kegiatan lain selain senam yang dilakukan oleh anak TK ABA Pabelan adalah main bola, lomba lari, bermain basket mini, memindahkan botol dan lain-lain.

Conclusion

Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di TK ABA Pabelan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip pembelajaran pada anak usia dini yang dilakukan dengan kegiatan bermain dan kegiatan yang menyenangkan yang disesuaikan dengan usia anak sehingga anak mudah memahami dengan baik dan mampu menerapkan

dalam kehidupan sehari-hari pada anak serta mampu mempengaruhi teman yang lain. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di TK ABA dilaksanakan melalui kegiatan: 1) Pengukuran berat badan, tinggi badan dan lingkar kepala; 2) Pembiasaan cuci tangan ; 3) pemeriksaan kuku setiap seminggu sekali; 4) Membuang sampah pada tempatnya; 5) Penyediaan kamar mandi yang bersih; 6) Pemeriksaan kesehatan mulut, gigi dan telinga oleh tenaga kesehatan; 7) Membiasakan anak makan dan minum sehat dan bergizi; 8) Pembiasaan olah raga dan senam.

References

- Anorital, & Andayasari, L. (2011). KAJIAN EPIDEMIOLOGI PENYAKIT INFEKSI SALURAN PENCERNAAN YANG DISEBABKAN OLEH AMUBA DI INDONESIA. *Media Litbang Kesehatan*, 21(1).
- Astuti, Y. (2016). *Cara Mudah Asah Otak Anak*. flashbooks.
- Depkes. (2016). *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang anak*. Departemen Kesehatan RI.
- Feist, J. (2014). *Teori Kepribadian: Theories of Personality*. Humanika.
- Ismail, M. J. (2021). PENDIDIKAN KARAKTER PEDULI LINGKUNGAN DAN MENJAGA KEBERSIHAN DI SEKOLAH. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1).
- Jamilatun, M., Aminah, & Shufiyani. (2020). Pemeriksaan Kuku dan Penyuluhan Memotong Kuku yang Benar Pada Anak-Anak di Panti Asuhan Assomadiyah. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 88-94.
- Langley, J. (2002). From soap and water, to waterless agents: Update on hand hygiene in health care settings. *The Canadian Journal of Infectious Diseases*.
- Miles, M. B., & Huberman, M. A. (2012). *Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru*. Universitas Indonesia_UI Press.
- rubuOzguner, Z. (2014). A Managerial Point of View on the Relationship between of Maslow's Hierarchy of Needs and Herzberg's Dual Factor Theory. *International Journal of Business and Social Scienc.*, 5(7), 207-215.
- Rubiyanto. (2014). Peranan Aktivitas Olahraga bagi Tumbuh Kembang Anak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1).
- Sunarsih, C. (2019). *Kesehatan dan Perilaku Keselamatan Anak TK*. Kemendikbud.
- Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*.
- Wiyani, N. A. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Gava Media.