



Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Penyuluhan Pentingnya Mandi bersih dan Benar pada Anak Usia Dini di Tk Wadi Fatimah

Implentation of a Clean and Healthy Lifestyle Through Counseling Method on the Importance of Clean and Proper Bathing in Early Childhood at Wadi Fatimah Kindergarten

Sofiyati^{1*}, Cinta Arifah², Seftiyani³, Angella Nur⁴, Sekar Tri⁵,
Syifa Salsabila⁶, Nursofiyanti⁷, Salsabilla Nur⁸

¹⁻⁸ Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon, Indonesia

y_sofie@yahoo.co.id¹, cintaarifah25@gmail.com², sefti2189@gmail.com³, <mailto:angellnrm09@gmail.com>⁴,
sekartriandini@gmail.com⁵, salsabilasyifa956@gmail.com⁶, nursofiyantinnursofiyanti7@gmail.com⁷,
salsaauliyah24@gmail.com⁸

Alamat Kampus: Jl. Kalitanjung No.101, Harjamukti, Kec Harjamukti, Kota Cirebon, 45143

Korespondensi penulis: cintaarifah25@gmail.com

Article History:

Received: Januari 16, 2025;

Revised: Januari 26, 2025;

Accepted: Februari 16, 2025;

Online Available: Februari 20, 2025

Keywords: Bathing, Counseling, PHBS

Abstract: Clean and healthy living behavior (PHBS) is a crucial strategy for enhancing health status, as many diseases can be prevented by adopting healthy lifestyle habits. School-aged children are particularly vulnerable to health issues because they spend a significant amount of time outside the home and away from parental supervision. This counseling activity on clean and healthy living behaviors aimed to educate children at Wadi Fatimah Kindergarten, helping them to practice daily habits such as maintaining personal hygiene (including proper bathing techniques). The activity utilized a counseling method, supported by tools such as laptops, projectors, door prizes, PowerPoint presentations, and bathing props. A total of 76 children, aged 5-6 years, participated in the program. The counseling session was successful, with the children showing great enthusiasm while watching educational videos on bathing and actively engaging in discussions. They demonstrated an understanding of the PHBS concept and knew how to apply it in their daily lives. The discussion results revealed that 80% of the children were capable of bathing themselves, while 20% were still assisted by their parents.

Abstrak

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah cara yang efektif untuk meningkatkan kesehatan masyarakat. Ini karena banyak penyakit dapat dicegah jika setiap orang terbiasa hidup sehat. Anak-anak usia sekolah sangat berisiko terkena masalah kesehatan karena mereka sering berada di luar rumah dan kurang mendapat pengawasan dari orang tua. Tujuan dari proyek ini adalah untuk mengajarkan anak-anak di TK Wadi Fatimah tentang hidup bersih dan sehat serta memberikan mereka kesempatan untuk menggunakan apa yang telah mereka pelajari dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, anak-anak akan belajar bagaimana menjaga kebersihan tubuh mereka dengan mempelajari cara mencuci tangan yang benar. "Ceramah-Penjangkauan" adalah metode yang digunakan dalam tugas ini. Bersama dengan hadiah, laptop, infocus, power point, dan alat bantu mandi juga digunakan dalam terapi ini. Sebanyak 76 anak berusia antara 5 dan 6 tahun ikut serta dalam permainan ini. Sesi terapi berjalan dengan baik, dan anak-anak sangat tertarik dan terlibat dalam film edukasi renang dan diskusi setelahnya. Anak-anak terlihat memahami apa itu PHBS dan bagaimana cara menerapkannya. Hasil diskusi didapatkan 80% Anak yang bisa mandi sendiri, dan 20% masih dimandikan oleh orang tuanya.

Kata kunci: Mandi, Penyuluhan, PHBS

1. PENDAHULUAN

Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diberikan di sekolah-sekolah sejak usia dini memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengembangkan kebiasaan positif. Sekolah menjadi tempat yang strategis untuk mengajarkan kebiasaan hidup sehat kepada anak-anak karena di lingkungan inilah mereka menghabiskan sebagian besar waktu mereka dalam masa pertumbuhan. Kebiasaan hidup bersih yang ditanamkan sejak dini dapat membantu mencegah berbagai penyakit serta meningkatkan kualitas hidup anak di masa mendatang (Kusumawardani & Saputri, 2020).

Meskipun memiliki peran yang penting, penerapan PHBS di sekolah masih menghadapi berbagai tantangan. Beberapa sekolah mengalami keterbatasan dalam menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai, termasuk kurangnya fasilitas cuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta toilet yang bersih yang mendukung kesehatan yang prima. Kondisi ini memengaruhi kebiasaan siswa dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Gunawan & Saepullah, 2020). Selain itu, pengetahuan dan pemahaman siswa akan pentingnya kebersihan dan gaya hidup sehat masih belum memadai. Hal ini sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengajaran kesehatan yang komprehensif di lembaga pendidikan. (Puspitasari, 2021).

Murid bukanlah satu-satunya kontributor dalam pengembangan kebiasaan hidup sehat; para pengajar dan orang tua juga memainkan peran penting. Namun, dalam praktiknya, keterlibatan guru dan orang tua masih belum optimal. Guru sering kali lebih fokus pada pencapaian akademik sehingga edukasi tentang PHBS kurang mendapat perhatian. Sementara itu, orang tua juga belum sepenuhnya terlibat dalam membimbing anak untuk membiasakan perilaku hidup bersih di rumah (Nasiatin & Hadi, 2019).

Pengabdian masyarakat ini difokuskan pada peningkatan kesadaran dan penerapan PHBS di sekolah dasar, khususnya di wilayah perkotaan yang memiliki keterbatasan fasilitas sanitasi. Fokus ini dipilih karena wilayah perkotaan sering menghadapi masalah kepadatan penduduk dan terbatasnya sarana sanitasi, yang berdampak pada rendahnya penerapan PHBS di sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu, anak-anak usia sekolah sangat rentan terhadap berbagai penyakit yang terkait dengan kebersihan yang tidak memadai, seperti infeksi kulit dan diare sehingga penerapan PHBS menjadi sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan tersebut.

Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan pengetahuan anak, guru, dan orang tua tentang pentingnya PHBS melalui edukasi yang efektif. Selain itu, diharapkan pula adanya penyediaan fasilitas sanitasi yang lebih baik di sekolah agar

perilaku hidup bersih dapat diterapkan secara optimal. Hal ini sesuai dasar pada pemikiran jika anak akan membudayakan gaya hidup bersih dan sehat sepanjang hidup mereka jika mereka terlibat secara aktif dalam proses tersebut, termasuk para pendidik dan orang tua. Keberhasilan penerapan PHBS di sekolah diharapkan dapat meningkatkan kesehatan anak dan membangun lingkungan sekolah yang menyenangkan dan bersih, sehingga proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik.

2. METODE

Pada bulan Januari 2025, kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan di aula yang memadai, dilengkapi dengan LCD proyektor dan sistem pengeras suara. Materi penyuluhan dirancang khusus untuk anak-anak TK rentang usia 5-6 tahun, dengan penekanan pada praktik dan manfaat mandi yang benar dan bersih. Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode yang disesuaikan dengan kelompok usia peserta.

- a. Metode Penyuluhan: Metode ini ditujukan agar memberikan pemahaman mengenai PHBS kepada anak-anak TK Wadi Fatimah. Dalam ceramah diuraikan tentang pengertian PHBS dan Edukasi tata cara mandi yang bersih dan benar, Praktik-praktik yang mendorong gaya hidup sehat sangat bermanfaat untuk diterapkan di lingkungan pendidikan dan rumah tangga. Setelah menampilkan tayangan animasi yang menarik dan demonstrasi teknik mandi yang benar, penyuluhan pun dilakukan. Ceramah ini tidak hanya menyampaikan tentang PHBS dan tata cara mandi yang benar, tetapi juga memberikan contoh nyata melalui pemaparan dan video. Suasana belajar dibuat menyenangkan mungkin dengan selingan video animasi pendek. Materi yang dibahas meliputi pentingnya menjaga kesehatan diri, khususnya melalui kebiasaan mandi yang baik.
- b. Metode Tanya Jawab atau Diskusi: selanjutnya penyampaian materi, diadakan sesi tanya jawab untuk mengevaluasi sejauh mana pemahaman anak-anak tentang PHBS. Murid-murid diberi kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan dan terlibat dalam diskusi selama sesi ini sehingga dapat memperdalam pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Untuk mendorong partisipasi aktif, hadiah berupa set alat tulis yang menarik akan diberikan kepada siswa yang berani bertanya dan mampu menjawab dengan baik.

3. HASIL

Sesuai dengan aktivitas penyuluhan Kesehatan yang telah dilaksanakan di TK Wadi Fatimah, Sebagian anak ada yang masih dimandikan orang tua, dan sebagian anak lainnya ada yang sudah bisa mandi sendiri. Anak-anak yang mengikuti kegiatan berasal dari kelompok kelas B3, B4, B5, dan B6 dengan jumlah 76 orang, dari rentang usia 5-6 tahun yang didampingi oleh guru kelasnya masing-masing. Anak-anak mengikuti kegiatan dengan antusias karena tertarik dengan video animasi yang berisi edukasi mandi bersih dan sehat yang ditampilkan, Setelah presentasi topik, sesi tanya jawab dilakukan untuk menilai pemahaman anak-anak TK terhadap materi yang diberikan serta memastikan mereka mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Perencanaan

- Melakukan Perizinan Kepada Fakultas Ilmu Kesehatan, dan TK Wadi Fatimah
- Sosialisasi program penyuluhan Perilaku Hidup Bersih (PHBS) serta edukasi tata cara mandi yang bersih dan benar di TK Wadi Fatimah yang melibatkan anak-anak, guru dan tim pelaksana
- Pengembangan program penyuluhan yang terorganisir dengan baik

b. Pelaksanaan

Kegiatan ini dilaksanakan melalui pelaksanaan Program Kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- Kurikulum Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang ditujukan untuk berbagai murid TK.
- Mendemonstrasikan cara mandi yang benar dan higienis
- Mendemonstrasikan teknik mencuci tangan yang benar

Tabel. 1 Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Anak yang dimandikan orang tua	35	1	1	1.00	0.00
Anak yang mandi sendiri	41	1	1	1.00	0.00
Jumlah peserta perkelas (B3 – B6)	76	18	20	19.00	0.82
Tingkat antusiasme (skala 1-5)	76	3	5	4.20	0.75

Tingkat pemahaman (skala 1-5)	76	3	5	4.00	0.70
-------------------------------	----	---	---	------	------

4. DISKUSI

Mahasiswa dari Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan di Cirebon melakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengedukasi anak usia dini tentang urgensi mempertahankan gaya hidup sehat. Pendidikan kesehatan sejak dini sangatlah penting, karena pada masa inilah anak-anak mulai mendapatkan dan membudayakan perilaku yang berkaitan dengan gaya hidup sehat.

Kegiatan penyuluhan tentang pola hidup sehat dan bersih serta demonstrasi cara mandi yang bersih dan benar dilakukan di TK Wadi Fatimah. Kegiatan ini melibatkan anak-anak TK yang didampingi oleh para guru. Berdasarkan pelaksanaan kegiatan tersebut, diperoleh beberapa hasil sebagai berikut:

- a. Anak-anak TK harus mendapatkan lebih banyak pendidikan mengenai berbagai prinsip mempertahankan gaya hidup sehat dan bersih.
- b. Mendorong generasi muda untuk memiliki pandangan baru tentang perlunya mengintegrasikan pola hidup sehat dan bersih ke dalam rutinitas sehari-hari, baik di lingkungan pendidikan maupun di rumah.
- c. Anak-anak dapat mengintegrasikan kebiasaan hidup bersih dan sehat ke dalam rutinitas harian mereka, termasuk praktik mandi yang benar dan bersih.

Setelah dilakukan penyuluhan Kesehatan, para anak-anak TK Wadi Fatimah dinilai pengetahuan dan pemahaman mengenai PHBS dan kemampuannya dalam mempraktikkan tata cara mandi yang benar. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar anak dapat mengartikulasikan tindakan yang kondusif bagi kebersihan dan kesehatan, dan mereka juga dapat melakukan prosedur mandi yang higienis dan sesuai. Hal ini menandakan jika anak-anak yang sekolah di TK Wadi Fatimah mempunyai pemahaman yang baik tentang berbagai hal yang berkaitan dengan gaya hidup sehat dan bersih.



Gambar 1. Penyuluhan tentang edukasi mandi bersih dan sehat

Pada gambar 1, sesi diskusi tanya jawab soal pengetahuan dan pemahaman anak-anak di TK wadi Fatimah mengenai pentingnya mandi bagi Kesehatan.



Gambar 2. Foto bersama Anak-anak Tk Wadi Fatimah



Gambar 3. Pengenalan video animasi tata cara mandi

Pada gambar 3 adalah menampilkan video animasi tentang edukasi tata cara mandi yang bersih dan benar.

5. KESIMPULAN

Anak-anak TK Wadi Fatimah telah memahami semua program dan materi yang diberikan kepada mereka dengan sangat baik. Hal ini disebabkan materi yang disajikan menggunakan paradigma yang sesuai dengan usia dan daya serap mereka. Perubahan

perilaku yang diinginkan dapat diinduksi oleh penggunaan media gambar dan film animasi yang menarik bagi anak-anak seusia mereka dan praktik langsung. Perubahan perilaku ini melibatkan kemampuan untuk mempraktekkan teknik mandi yang bersih dan benar serta memahami ide-ide hidup sehat dan baik yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Anak-anak adalah masa depan dunia yang lebih bersih dan sehat, oleh karena itu sangat penting untuk menanamkan kecintaan terhadap kebersihan dan komitmen terhadap pola makan yang seimbang dan olahraga teratur sejak usia dini. Karena usia mereka yang masih muda, murid-murid TK Wadi Fatimah sangat rentan terhadap masalah kesehatan baik di dalam maupun di luar kelas. Inilah sebabnya mengapa mengajarkan anak-anak untuk menjadi sehat dan menjaga kebersihan diri mereka sangat penting. Format ceramah dan tanya jawab telah efektif dalam mempengaruhi pandangan siswa tentang pentingnya menerapkan konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) baik di dalam maupun di luar kelas. Selain membantu menciptakan lingkungan sekolah yang bersih dan sehat, proyek pengabdian masyarakat ini juga mendukung para guru di kelas B3, B4, B5, dan B6 dalam mengedukasi para siswa tentang kebiasaan hidup yang baik.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat atas bantuannya dalam menyelenggarakan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah TK Wadi Fatimah yang telah mengizinkan kegiatan ini dilaksanakan di sekolahnya.

DAFTAR REFERENSI

- Choirun, N., & Yuli, A. (2019). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *Jurnal XYZ*, 3(1). <https://journal.um-surabaya.ac.id/Axiologiya/article/view/1480>
- Delis, L., Ela, A., Yeni, S., Sindi, M., & Ira, A. (2023). Pola hidup bersih dan sehat: Analisis kesadaran dan tindakan preventif orang tua pada anak usia dini. *Jurnal XYZ*, 2(1). https://scholar.google.com/scholar?start=20&q=Penerapan+Perilaku+Hidup+Bersih+dan+Sehat+Melalui+Metode+Penyuluhan+Pentingnya+Mandi+bersih+Pada+Anak+U+sia+Dini+&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1739868102334&u=%23p%3DGVQlrD3htl4J
- Endah, N., Puspitasari, T., & Agustin, I. (2018). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah. *Jurnal XYZ*, 1(2). https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengetahuan+akan+edu

[kasi+mandi+bersih+pada+anak+tk&btnG=#d=gs_qabs&t=1739770618262&u=%23p%3Do1Z8Hv5Tj-gJ](https://scholar.google.com/scholar?start=30&q=Penerapan+Perilaku+Hidup+Bersih+dan+Sehat+Melalui+Metode+Penyuluhan+Pentingnya+Mandi+bersih+Pada+Anak+Usia+Dini+&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1739770618262&u=%23p%3Do1Z8Hv5Tj-gJ)

- Eva, Y., Maya, S., & Sabtian, C. (2024). Faktor yang berhubungan dengan tindakan perilaku hidup bersih sehat. *Jurnal XYZ*, 9(2).
https://scholar.google.com/scholar?start=30&q=Penerapan+Perilaku+Hidup+Bersih+dan+Sehat+Melalui+Metode+Penyuluhan+Pentingnya+Mandi+bersih+Pada+Anak+Usia+Dini+&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1739868285327&u=%23p%3DvOa14I0dmwoJ
- Hakim, N., & Uzlatul, F. (2024). Peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat melalui edukasi kesehatan pada anak usia dini di TK Qurota'ayun Tangerang. *Jurnal XYZ*, 5(2).
https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=pengetahuan+akan+edukasi+mandi+bersih+pada+anak+tk&btnG=#d=gs_qabs&t=1739770583124&u=%23p%3DqRrm61SkodoJ
- Jansen, P., Maria, L., Sulastri, T., Reflin, M., & Rezki Sari, A. (2023). Pendidikan kesehatan melalui 8 (delapan) pesan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada guru TK/PAUD. *Jurnal XYZ*.
https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=Penerapan+Perilaku+Hidup+Bersih+dan+Sehat+Melalui+Metode+Penyuluhan+Pentingnya+Mandi+bersih+Pada+Anak+Usia+Dini+&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&t=1739864463436&u=%23p%3DeTKiTW Bf-uIJ
- Retno, R., Parwito, P., & Fadillah, S. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak-anak usia dini Desa Pematang Balam di SD 157 Bengkulu Utara. *INSAN MANDIRI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
<https://ejournal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/insanmandiri/article/view/1>
- Rina, H., Risky, F., Desri, Y., Tina, H., & Veny, Z. (2023). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan “YOK MAKU” (Mandi dan Potong Kuku) di SD Negeri 62 Pekanbaru. *Jurnal XYZ*, 5(1).
<https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM/article/view/1440/1227>
- Sugiritama, W., Wiryawan, I., Ratnayanthi, G., Arijana, K., Linawati, N., & Wahyuniari, I. (2021). Pengembangan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sekolah melalui metode penyuluhan. *Jurnal XYZ*, 20(1).
https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=PHBS+mandi+sehat+pada+anak+anak&btnG=#d=gs_qabs&t=1739770695525&u=%23p%3DorItecgUzQwJ
- Sukriyah, K., Endang, S., Eka, D., Ni Gusti, Ni Wayan, S., Choirul, M., & Tri Widyastuti. (2022). Pendampingan pelaksanaan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia dini - Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu - Rungkut Surabaya. *Jurnal Sewagati*.
<https://journal.its.ac.id/index.php/sewagati/article/view/332>