KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)
Vol.2, No.6 November 2025
e-ISSN: 3047-7603, p-ISSN :3047-9673, Hal 841-848
DOI : https://doi.org/10.61722/jinu.v2i6.6340

EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI TK ANDRI DESA ULU AER

Nurfitryani Siregar
nurfitryanisiregar@gmail.com
Institut Agama Islam Padang Lawas
Masria Hasibuan
hasibuanmasria0@gmail.com
Institut Agama Islam Padang Lawas
Nahdia Syafitri Harahap
nahdia06okt@gmail.com
Institut Agama Islam Padang Lawas
Royani Hasibuan
Royanihaibuan2@gmail.com
Institut Agama Islam Padang Lawas
Damayanti Nasution
damayantnasution289@gmail.com
Institut Agama Islam Padang Lawas

Abstract *This study aims to describe the implementation of clean and healthy living behavior (PHBS) education at TK Andri in Ulu Aer Village, Sosopan District, Padang Lawas Regency. A descriptive qualitative method was applied, with data collected through observation, interviews, and documentation. The research subjects consisted of the principal, teachers, and students' parents. Data were analyzed using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that PHBS education was carried out through habituation of healthy practices, such as proper handwashing, maintaining school environmental hygiene, and fostering nutritious eating habits. Teachers acted as key role models and facilitators, while parental involvement strengthened the implementation at home. Although limited facilities and varying parental understanding posed challenges, the program remained effective through strong collaboration between the school and families. Consistent PHBS education successfully fostered awareness and shaped early childhood students' character to care for personal and environmental health.*

Keywords: *Education, Clean and healthy living, Early childhood, Habituation*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Andri Desa Ulu Aer, Kecamatan Sosopan, Kabupaten Padang Lawas. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru, dan orang tua peserta didik. Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang mencakup reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan edukasi PHBS telah dilaksanakan melalui pembiasaan perilaku sehat, seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dan membiasakan pola makan bergizi. Guru berperan sebagai teladan dan fasilitator utama, sementara dukungan orang tua memperkuat pembiasaan di rumah. Meskipun terdapat kendala berupa keterbatasan sarana dan tingkat pemahaman orang tua yang bervariasi, program ini tetap berjalan efektif berkat kerja sama antara pihak sekolah dan keluarga. Edukasi PHBS yang dilakukan secara konsisten mampu menumbuhkan kesadaran serta membentuk karakter anak usia dini yang peduli pada kesehatan diri dan lingkungannya.

Kata kunci: Edukasi, Hidup bersih dan sehat, Anak usia dini, Pembiasaan

Received Juli 30, 2025; Revised Agustus 20, 2025; November 01, 2025
* Nurfitryani Siregar, nurfitryanisiregar@gmail.com

PENDAHULUAN

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak masa kanak-kanak merupakan landasan penting dalam pembentukan pola hidup sehat jangka panjang. Taman kanak-kanak (TK) memiliki posisi strategis sebagai lingkungan awal yang dapat menanamkan kebiasaan menjaga kebersihan diri, lingkungan sekitar, pola makan yang baik, dan aktivitas fisik sederhana. Sejumlah penelitian nasional dalam lima tahun terakhir menegaskan bahwa pembiasaan PHBS melalui pembelajaran kontekstual dan menyenangkan mampu memperkuat budaya hidup sehat sejak usia dini serta menunjang kesiapan anak menghadapi pendidikan selanjutnya (Sastradiharja, E. J. 2024).

Namun, berbagai kajian terbaru menemukan bahwa indikator PHBS di beberapa lembaga PAUD belum sepenuhnya terpenuhi. Beberapa perilaku dasar seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan lingkungan belum terlaksana secara konsisten sehingga diperlukan strategi edukasi yang lebih terencana dan dukungan ekosistem sekolah (Rizka, N., Rahayu, S., & Alim, M. L. 2024). Guru memiliki peran kunci sebagai teladan dan fasilitator pembiasaan, namun efektivitasnya sangat bergantung pada ketersediaan sarana, dukungan kebijakan sekolah, serta peran aktif orang tua (Mahfudzo, S., & Sitorus, A. S. 2025).

Peran keluarga, khususnya orang tua, terbukti penting dalam memperkuat kebiasaan PHBS yang diajarkan di sekolah. Hasil riset menunjukkan beragam cara orang tua menumbuhkan kebiasaan hidup bersih, mulai dari memberi contoh langsung, menetapkan aturan rumah tangga, hingga memberikan apresiasi pada anak (Rahayu, A. K. 2022). Selain itu, perilaku bersih dan sehat orang tua berbanding lurus dengan konsistensi anak dalam menerapkan PHBS di rumah maupun sekolah (Anggraini, I. R., & A. R. M. 2021).

Di tingkat lembaga PAUD, intervensi sederhana seperti penerapan aturan cuci tangan pakai sabun mampu meningkatkan keterampilan anak dalam melakukan langkah-langkah kebersihan dasar dengan benar. Pembiasaan yang dilakukan secara rutin dan terstruktur menjadikan anak lebih paham urutan cuci tangan, cara menggunakan sabun, hingga mengeringkan tangan dengan baik (Aldina, S., Sundari, N., & Anesty Mashudi, E. 2024). Akan tetapi, masih ada TK yang menghadapi kendala seperti keterbatasan sarana sanitasi dan belum adanya kebijakan sekolah yang terintegrasi dalam mendukung PHBS (Zuhra, H. H., & Sitorus, A. S. 2025).

Situasi ini sejalan dengan konteks TK Andri di Desa Ulu Aer, Kecamatan Sosopan, Kabupaten Padang Lawas, Sumatera Utara, yang terletak di wilayah pedesaan. Implementasi edukasi PHBS di sekolah seperti ini memerlukan pendekatan yang sesuai dengan kondisi fasilitas, kebiasaan masyarakat, dan dukungan orang tua. Pengalaman dari PAUD di desa lain menunjukkan bahwa pemetaan indikator PHBS yang rinci, disertai

observasi dan dokumentasi yang teratur, membantu sekolah menemukan prioritas masalah dan merumuskan langkah perbaikan yang lebih efektif (Lawolo, N. D. S., Djami, A. S. S., & Wajuna, I. N. 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan edukasi PHBS di TK Andri Desa Ulu Aer dengan metode kualitatif deskriptif. Fokus kajian meliputi: bentuk dan materi edukasi yang diberikan guru, strategi pembiasaan yang diterapkan dalam aktivitas harian, keterlibatan orang tua serta dukungan kebijakan sekolah, dan hambatan maupun peluang pengembangannya. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran praktis dan kontekstual yang bermanfaat bagi penguatan program PHBS pada satuan PAUD di wilayah pedesaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh gambaran mendalam tentang pelaksanaan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Andri Desa Ulu Aer, Kecamatan Sosopan, Kabupaten Padang Lawas. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memahami fenomena secara alami dan kontekstual tanpa melakukan manipulasi variabel. Subjek penelitian meliputi kepala sekolah, guru, dan orang tua peserta didik yang terlibat langsung dalam kegiatan pembiasaan PHBS. Data dikumpulkan melalui observasi langsung, wawancara mendalam dan dokumentasi kegiatan pembelajaran yang berhubungan dengan PHBS.

Proses analisis data dilakukan secara interaktif dengan mengikuti model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, sehingga informasi yang diperoleh memiliki tingkat keandalan tinggi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk deskripsi naratif yang menggambarkan pola pelaksanaan edukasi PHBS, faktor pendukung dan penghambat, serta keterlibatan pihak sekolah dan orang tua dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi PHBS di TK Andri (Desa Ulu Aer) berlangsung dalam rutinitas belajar harian kelompok usia 5–6 tahun dengan melibatkan guru kelas, orang tua (melalui grup komunikasi kelas), serta dukungan sarana sederhana (wastafel, sabun cair, poster langkah CTPS, dan tempat sampah bertutup). Observasi lapangan dan catatan mingguan guru menunjukkan bahwa perilaku yang paling sering muncul secara spontan pada anak setelah beberapa pertemuan adalah cuci tangan pakai sabun (CTPS) sebelum makan, diikuti kebiasaan membuang sampah pada tempatnya. Perilaku yang membutuhkan penguatan lebih lanjut ialah menjaga kebersihan kuku dan gigi, membawa bekal sehat, serta minum air putih cukup selama di sekolah. Pola ini selaras dengan temuan beberapa

studi bahwa indikator "higiene dasar" (misal CTPS) lebih cepat terbentuk melalui pembiasaan terstruktur, sedangkan dimensi lain seperti keseimbangan istirahat/aktivitas dan asupan sehat seringkali berjalan lebih lambat tanpa dukungan keluarga dan lingkungan yang konsisten.

Pemahaman anak dan internalisasi kebiasaan

Wawancara singkat berbasis gambar (picture-talk) memperlihatkan anak mampu menyebut "sabun" sebagai hal penting saat cuci tangan dan mengaitkan kegiatan itu dengan "agar kuman hilang". Selama role model oleh guru, sebagian besar anak mengikuti langkah CTPS: membasahi tangan, menggosok telapak–punggung–sela jari, meski urutan lengkap masih perlu penguatan. Pola internalisasi ini konsisten dengan literatur PAUD Indonesia: guru yang memodelkan, membiasakan, dan menghadirkan praktik langsung (demonstrasi, lagu gerak, buku bergambar) akan mempercepat pemahaman dan membentuk rutinitas anak.

Perubahan perilaku yang dapat diamati.

Setelah siklus edukasi berjalan, observasi harian menunjukkan: (a) antre cuci tangan sebelum kudapan mulai terbentuk; (b) pengurangan kebiasaan mengelap tangan pada pakaian; (c) kelas menjadi lebih "aware" terhadap sampah (anak saling mengingatkan). Namun, pemotongan kuku teratur dan sikat gigi pagi/sore masih bervariasi antar anak karena lebih banyak dipengaruhi praktik rumah tangga. Literatur memperkuat temuan ini: indikator PHBS yang bergantung pada kontinuitas di rumah cenderung lebih lemah tanpa keterlibatan orang tua dan mekanisme umpan balik rumah–sekolah. Studi survei 2023 pada anak usia 5–6 tahun menunjukkan aspek kebersihan diri dan lingkungan dapat tinggi, namun "keseimbangan tidur–aktivitas" relatif lebih rendah; sementara analisis 2024 di beberapa PAUD menemukan sebagian indikator PHBS anak masih kategori "mulai berkembang", khususnya CTPS pakai sabun, gosok gigi, konsumsi makanan sehat, dan minum air cukup. Temuan lapangan kita "masuk akal" terhadap pola nasional tersebut (Ihsani, I., Hafidah, R., & Nurjanah, N. E. 2023).

Strategi guru dan manajemen kelas

Guru menggabungkan pembiasaan (ritual CTPS sebelum makan), narasi cerita bertema kuman, media visual (poster langkah CTPS), dan lembar ceklis perilaku mingguan yang dibawa pulang untuk ditandatangani orang tua. Pendekatan holistik, integratif, menyisipkan topik kesehatan pada momen transisi (datang–jeda–pulang), menata sudut kebersihan, dan menggandeng orang tua, memperluas paparan anak pada stimulus yang sama lintas konteks. Bukti dari jurnal nasional menunjukkan paket strategi itu (modeling–pembiasaan–praktik langsung–komunikasi keluarga) efektif membentuk kebiasaan kesehatan di PAUD, terutama ketika sekolah menyediakan sarpras minimal yang layak (air mengalir, sabun, jamban bersih, tempat sampah).

Peran sarana prasarana dan budaya sekolah

Ketersediaan air, sabun cair, dan rambu visual memudahkan anak melakukan tindakan sehat tanpa banyak instruksi. Di sisi lain, catatan guru menunjukkan bottleneck sesekali pada jam sibuk (antrean wastafel) dan ketersediaan sabun yang perlu dipantau. Literatur PAUD Indonesia menegaskan bahwa akses sarpras adalah determinan penting keberlangsungan PHBS; bahkan pada satuan yang telah mengklaim "ramah anak", implementasi PHBS bisa belum konsisten bila prasyarat lingkungan tidak terjaga (ketersediaan sabun, kebersihan jamban, tempat sampah). Dampaknya bukan hanya pada kebiasaan, tetapi juga kualitas proses belajar (anak lebih nyaman, kelas lebih tertib) (Khirani, L., Reftika, S., Nusrohman, T., & Rasmawan, D. 2024).

Keterlibatan orang tua

Lembar ceklis mingguan memicu percakapan rumah-sekolah tentang bekal sehat, kebiasaan sikat gigi malam, dan memotong kuku. Respons orang tua beragam: sebagian antusias (mengirim foto anak sikat gigi malam), sebagian lain butuh waktu menyesuaikan. Penelitian di PAUD menunjukkan kemitraan guru–orang tua mempercepat transfer kebiasaan dari sekolah ke rumah; tanpa itu, indikator yang "dominan di rumah" misalnya pola makan, minum air cukup sering stagnan di kategori berkembang awal (Rizka, N., Rahayu, S., & Alim, M. L, 2024).

Implikasi kesehatan dan kedisiplinan

Guru mencatat insiden kecil seperti gatal kulit/flu ringan menurun pada minggu-minggu dengan disiplin CTPS lebih baik, meski temuan ini bersifat indikatif karena tidak dirancang untuk uji hubungan kausal. Secara teoretik, kedisiplinan kelas cenderung meningkat ketika rutinitas PHBS menjadi "aturan bersama"; hal ini juga didukung riset kuantitatif di TK yang mengaitkan praktik PHBS dengan perilaku disiplin anak. Di sisi higienis, bukti epidemiologis nasional menegaskan kebiasaan cuci tangan dan kuku pendek berhubungan dengan lebih rendahnya paparan telur cacing pada anak; walau studi tersebut banyak di SD, prinsip higieniknya relevan sebagai pencegahan dini di PAUD (Hardianti, U., dkk. 2025).

Secara keseluruhan, pola perubahan di TK Andri, CTPS dan buang sampah cepat terbentuk; gosok gigi, kuku, bekal sehat dan minum air cukup butuh waktu, sejalan dengan survei 2023 di beberapa PAUD yang menempatkan aspek "keseimbangan dan asupan" sebagai area rapuh, serta analisis 2024 yang masih menemukan sejumlah indikator PHBS anak pada level mulai berkembang. Ini memperkuat argumen bahwa edukasi saja belum cukup; diperlukan pembiasaan berulang, pemodelan konsisten, lingkungan pendukung, dan kemitraan keluarga. Pendekatan pembelajaran holistik–integratif pada tatanan PAUD menautkan kesehatan, gizi, kebersihan lingkungan, serta disiplin aktivitas memberi kerangka yang realistis bagi satuan pendidikan desa dengan sumber daya terbatas, sepanjang manajemen kelas dan logistik (air–sabun–wastafel) terjaga (Ihsani, I., Hafidah, R., & Nurjanah, N. E. 2023).

Keterbatasan dan peluang penguatan. Temuan ini berasal dari satu lembaga dan berfokus pada perilaku yang teramati di sekolah; observasi rumah belum dilakukan sehingga aspek seperti sikat gigi malam dan pola tidur tidak terdokumentasi langsung. Ke depan, sekolah dapat menambahkan monitoring rumah (mis. kartu bintang sikat gigi dan kuku), penguatan sarpras (tambah titik CTPS untuk kurangi antre), serta aktivitas berbasis proyek (kebun kelas mini, "air putih challenge") agar indikator minum air cukup dan konsumsi sehat ikut terdongkrak. Bukti jurnal nasional mendukung bahwa ketika strategi kelas, dukungan orang tua, dan prasyarat lingkungan bergerak serempak, capaian PHBS anak lebih stabil dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Andri Desa Ulu Aer berjalan cukup efektif berkat dukungan guru, keterlibatan orang tua, serta pembiasaan melalui aktivitas harian anak. Pelaksanaan program edukasi PHBS tidak hanya meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai pentingnya menjaga kebersihan, tetapi juga menumbuhkan sikap disiplin dan tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembiasaan yang dilakukan melalui kegiatan mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dan pola makan sehat telah membantu membentuk karakter dasar anak yang peduli kesehatan diri dan lingkungannya.

Selain itu, peran guru sebagai fasilitator utama dan model teladan memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk perilaku positif anak, sedangkan dukungan keluarga memperkuat keberlanjutan pembiasaan di rumah. Hambatan yang ditemui umumnya terkait keterbatasan sarana prasarana dan perbedaan tingkat pemahaman orang tua, tetapi dapat diminimalkan melalui komunikasi yang intensif dan kerja sama antara sekolah dan keluarga. Dengan demikian, penerapan edukasi PHBS yang terencana dan berkesinambungan dapat menjadi strategi efektif dalam menanamkan kebiasaan sehat sejak dini dan mendukung tercapainya tujuan pendidikan anak usia dini yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

Aldina, S., Sundari, N., & Anesty Mashudi, E. (2024). Penerapan Aturan Cuci Tangan sebagai Upaya PHBS bagi Siswa Taman Kanak-Kanak . Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 5 (2), 754–769. https://doi.org/10.37985/murhum.v5i2.963.

Anggraini, I. R., & A. R. M. (2021). The Relationship between Parents' Behavior and Children's Clean and Healthy Living Behavior during COVID-19 Pandemic in Indonesia . Jurnal Keperawatan, 12 (4).

https://doi.org/10.22219/jk.v12i4.18029.

Hardianti, U. , dkk. (2025). Hubungan Kebiasaan Mencuci Tangan, Memotong Kuku, dan Memakai Alas Kaki dengan Infeksi Telur Cacing. Jurnal Kesehatan Lingkungan (FKM UHO). ([jkl-fkm.uho.ac.id]

Ihsani, I., Hafidah, R., & Nurjanah, N. E. (2023). Profil Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 5–6 Tahun. Kumara Cendekia, 11(4). https://doi.org/10.20961/kc.v11i4.63828.

Khirani, L., Reftika, S., Nusrohman, T., & Rasmawan, D. (2024). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di PAUD. Nalanda: Journal of Education , 3(2). ([e-journal.nalanda.ac.id]

Lawolo, N. D. S., Djami, A. S. S., & Wajuna, I. N. (2024). Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini di PAUD Desa Somolo-molo . KHIRANI: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2 (4), 1–21. https://doi.org/10.61152/khirani.v2i4.189.

Mahfudzo, S., & Sitorus, A. S. (2025). Implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in Kindergarten . Ceria: Jurnal Program Studi PAUD, 14 (2). http://dx.doi.org/10.31000/ceria.v14i2.14372.

Rahayu, A. K. (2022). Strategi Orang Tua dalam Membiasakan PHBS pada Anak Usia Dini . Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6 (3). https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1213.

Rahmawati, N. , dkk. (2024). Hubungan PHBS dengan Kedisiplinan Anak di TK Assalam. Journal of Industrial Engineering & Elementary Education Community (JIEEC). ([journal.umg.ac.id]

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. https://doi.org/10.31004/irje.v4i3.727.

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. https://doi.org/10.31004/irje.v4i3.727.

Sastradiharja, E. J. (2024). Implementasi Pendidikan Lingkungan Hidup untuk Meningkatkan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini . Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 8 (5), 945–956. https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i5.6107.

Shafira, W. A., & Masyitah, W. (2023). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat: Strategi Guru di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Nangka Binjai. AL-HANIF: Jurnal Pendidikan Anak dan Parenting , 3(1), 50–55.

Siti Mahfudzo, S., dkk. (2025). Implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in Early Childhood Education. CERIA: Jurnal Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini.

Zuhra, H. H., & Sitorus, A. S. (2025). Implementasi PHBS dalam Program Sekolah Ramah Anak PAUD . AULAD: Journal on Early Childhood, 8 (1), 70–81.