

KEGIATAN SEMINAR PARENTING MENGENAL PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) UNTUK PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI DI PAUD ATIKA KABUPATEN TAKALAR

¹Sri Rika Amriani.H*, ²Anita Kartini.H, ³Fitriani Dzulfadhilah, ⁴Sitti Nurhidayah Ilyas, ⁵Dedy Aswan

^{1,3,4}Jurusan PGPAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri M

²Program Studi Kebidanan, Stikes Tanawali Persada Takalar

³Jurusan Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

Email: sri.rika.amriani@unm.ac.id¹, nurhafizhaherman@gmail.com², fitriani.dzulfadhilah@unm.ac.id³,

nurhidayah.ilyas@unm.ac.id⁴, dedy_aswan@unm.ac.id⁵

*Corresponding author: sri.rika.amriani@unm.ac.id¹

ABSTRAK

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini merupakan proses penting dalam kehidupan seorang anak karena pada masa ini anak mengalami perubahan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang signifikan. Pemahaman yang baik tentang berbagai hal yang dapat mempengaruhi perkembangan anak dapat membantu orang tua dan pendidik dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi perkembangan anak yakni kesehatan. Anak yang sehat tentunya akan memiliki tumbuh kembang yang baik, hal tersebut hanya dapat tercapai dengan pembiasaan berperilaku hidup bersih dan sehat. Hidup sehat dapat dicapai dengan cara perilaku menjaga kebersihan diri dan menjaga perilaku kebersihan diri seperti mencuci tangan, menggosok gigi, mengonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, dan menjaga kebersihan lingkungan. Masih banyaknya orang tua dan juga pendidik yang belum memahami pentingnya membiasakan anak untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan membuat anak seringkali mengabaikan perilaku hidup bersih dan sehat di rumah maupun di sekolah. Sehingga solusi yang ditawarkan untuk masalah ini yaitu melaksanakan program parenting mengenal pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Melalui kegiatan ini diharapkan orang tua dan guru, dapat menyadari pentingnya membiasakan anak untuk berperilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat setelah dilakukannya kegiatan seminar parenting ini mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini terlihat dengan adanya peningkatan persentase angket orang tua dari 53,12 dengan kategori cukup menjadi 72,5 yang berada pada kategori baik.

ABSTRACT

Early childhood growth and development is an important process in a child's life because at this time the child experiences significant physical, cognitive, emotional and social changes. A good understanding of various things that can affect children's development can help parents and educators in supporting optimal child growth and development. One of the things that can affect a child's development is health. Healthy children will certainly have good growth and development, this can only be achieved by habituating a clean and healthy lifestyle. Healthy living can be achieved by maintaining personal hygiene and maintaining personal hygiene such as washing hands, brushing teeth, consuming healthy and balanced nutritious food, and maintaining environmental cleanliness. There are still many parents and also educators who do not understand the importance of accustoming children to maintaining personal and environmental hygiene, making children often ignore clean and healthy living behaviors at home and at school. So the solution offered for this problem is implementing a parenting program to recognize the importance of clean and healthy living behavior for the growth and development of early childhood. Through this activity it is hoped that parents and teachers can realize the importance of accustoming children to clean and healthy living behavior from an early age. with an increase in the percentage of the parent questionnaire from 53.12 in the sufficient category to 72.5 which is in the good category.

Keywords: kegiatan parenting, perilaku hidup bersih dan sehat, pertumbuhan dan perkembangan, anak usia dini

1. PENDAHULUAN

Anak adalah generasi masa depan suatu bangsa yang memiliki karakteristik yang kuat, cerdas kreatif dan produktif. Sudah menjadi kewajiban bagi semua pihak untuk dapat mengupayakan proses pertumbuhan dan perkembangan anak agar berjalan dengan optimal. Adapun aspek dalam pertumbuhan dan perkembangan tersebut meliputi aspek jasmani, mental, serta pemikiran. Kesehatan anak terbentuk melalui proses panjang yang dimulai dari dalam kandungan, ada banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan anak, termasuk pemberian asi eksklusif, imunisasi, status gizi, serta penyakit infeksi pada anak. Keseluruhan faktor tersebut sangat berkaitan dengan perilaku sehat dari anak tersebut serta perilaku sehat dari orang-orang disekitarnya.

Menurut Nurhayatii (2020) Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat penting dilakukan sejak dini karena merupakan dasar bagi pembentukan kepribadian manusia seutuhnya, yaitu ditandai dengan karakter, budi pekerti luhur, pandai dan terampil, hal ini sejalan dengan pernyataan Ariyati (2016) bahwa anak usia dini merupakan kelompok anak yang berada pada proses pertumbuhan dan perkembangan unik.

Anak usia dini merupakan tahap awal dimana yang harus menjadi perhatian utama yakni masalah pertumbuhan dan perkembangannya (Mustajab, dkk, 2021). Pada masa ini anak juga rentan dengan masalah kesehatan dan juga sangat peka dalam menerima rangsangan sehingga dapat lebih mudah untuk diarahkan untuk melakukan pembiasaan yang positif seperti membiasakan berperilaku hidup bersih dan sehat (Gani dkk,2016). Selain itu anak usia dini juga akan mengalami permasalahan kesehatan yang wajib diatasi, hal ini dapat menjadi langkah awal untuk anak mengawali perkembangannya secara bertahap. Tidak hanya di kehidupan perkotaan yang dapat mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat akan tetapi di daerah terpencil sekalipun perlu bermacam sarana yang lengkap serta modern dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat.

Perilaku hidup bersih dan sehat merujuk pada serangkaian tindakan dan kebiasaan yang berfokus pada menjaga kesehatan fisik dan lingkungan yang bersih. Perilaku ini melibatkan praktek-praktek seperti mencuci tangan secara teratur, menjaga kebersihan diri, menjaga kebersihan lingkungan, mengonsumsi makanan seha, berolahraga secara teratur, dan menghindari perilaku yang beresiko. Ada beberapa perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan pada anak usia dini, antara lain mengajarkan anak untuk mencuci tangan dengan sabundan air mengalir secara teratur, mengajarkan anak tentang pentingnya menjaga kebersihan pribadi mereka termasuk mandi secara teratur, menggosok gigi 2 kali sehari, mengajarkan anak untuk melakukan tehnik Caughing dan bersin yang benar, dll. (Anhusadar dan Islamiyah, 2020)

Peran orang tua sangat penting dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak termasuk diantaranya yaitu orang tua harus menjadi contoh yang baik dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari karena anak akan cenderung meniru apa yang mereka lihat. Selain itu para orang tua dapat menetapkan rutinitas yang konsisten pada anak seperti waktu mandi, waktu sikat gigi, atau waktu cuci tangan dan orang tua dapat memberikan pengingat dan pijian ketika anak-anak mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat tersebut.

Orang tua memiliki peran penting dalam mendidik dan mengasuh anaknya karena dapat dijadikan sebagai panutan bagi anak. Memberi nasehat, serta mengingatkan anak untuk selalu menjaga kebersihan diri (Rahayu dan Setiasih, 2022). Selain itu orang tua perlu menekankan pentingnya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak, seperti misalnya membiasakan anak membersihkan badan, mencuci tangan dan menyikat gigi. Perlakuan orang tua yang demikian dapat menjadikan anak selalu melakukan pembiasaan hidup bersih dan sehat. Menurut Andewi K (2019) PHBS dianggap penting karena tujuan penerapannya yaitu untuk menjaga kebersihan diri. Dengan membiasakan diri hidup bersih dan sehat akan terhindar dari berbagai virus, bakteri, jamur, dan juga parasit. Penyebab infeksi, sedangkan menurut Mardhiati Retno (2020) gaya hidup sehat penting diterapkan sejak dini agar kualitas hidup anak lebih baik hingga nanti anak tersebut dewasa, dengan demikian peran orang tua sangat penting karena anak belum bias memilih secara mandiri aktivitas maupun perilaku yang bias berkontribusi untuk kesehatannya. Orang tua juga perlu membatasi anak-anak terhadap makanan tidak sehat seperti makanan siap saji, makanan manis dan minuman berkalori tinggi. Membuat pilihan makanan yang sehat akan mengajarkan kepada anak tentang konsep seimbang dalam makanan yang dapat membantu mengembangkan pola makan yang baik, hal lain yang dapat dilakukan orang tua untuk membiasakan anak berperilaku hidup bersih dan sehat yaitu mengajarkan kepada anak tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan di sekitar mereka.

Alasan mengapa perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak yaitu karena dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dapat mengurangi resiko terkena penyakit menular seperti flu, diare dan infeksi kulit yang dapat dicegah dengan praktik-

praktik kebersihan yang baik, selain itu dengan menerapkan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup dapat membantu membangun tulang yang kuat, menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan energi, dan mengurangi resiko penyakit kronis seperti obesitas dan diabetes. Perilaku hidup bersih dan sehat juga berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional anak-anak serta dapat meningkatkan konsentrasi dan kinerja akademik.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan parenting mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dilaksanakan melalui pelatihan tatap muka dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan juga diskusi. Adapun narasumber pada kegiatan ini yaitu dosen yang berasal dari dua perguruan tinggi yakni dari universitas negeri Makassar dengan bidang keilmuan yaitu pendidikan anak usia dini dan dari sekolah tinggi ilmu kesehatan tanawali persada dengan bidang keilmuan yaitu keperawatan dan kebidanan.

Pada kegiatan ini yang menjadi persoalan adalah permasalahan yang ditemukan yaitu masih banyak anak yang belum terbiasa dengan PHBS seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menggosok gigi, membuang sampah pada tempatnya, mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang serta perilaku hidup sehat lainnya, hal ini disebabkan kurangnya pembiasaan yang diajarkan oleh orang tua dan juga pendidik di sekolah. Adapun solusi yang ditawarkan oleh tim pengusul yaitu mengadakan kegiatan parenting untuk memberikan pemahaman kepada orang tua tentang pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Setelah adanya kegiatan ini diharapkan anak-anak, orang tua dan juga pendidik dapat menyadari pentingnya kebersihan dan mampu membiasakan diri untuk berperilaku hidup bersih dan sehat sejak dini, penggalan informasi dilakukan melalui wawancara dan survey lapangan dan penandatanganan kerjasama kegiatan parenting.

Tahapan kegiatan seminar parenting yang dilakukan terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan yaitu mulai dari melakukan kegiatan analisis situasi berupa observasi lapangan dan interview sampai kepada pembuatan proposal dan laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kemudian untuk pelaksanaan kegiatan parenting dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, diskusi atau Tanya jawab. Prosedur yang dilakukan dalam kegiatan ini dibagi menjadi 2 sesi yang dilakukan selama 1 hari.

1. Sesi 1

Pada sesi ini dilakukan persiapan materi mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Materi diberikan dengan menggunakan media audio visual (ICT). Dan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah untuk menjelaskan materi.

Adapun materi yang disampaikan yaitu pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dan juga tentang pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

Tabel 2.1. Materi Kegiatan Parenting

Pokok Bahasan	Uraian dan Penjelasan Materi
Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Upaya untuk memberdayakan anak didik, guru, orang tua dan masyarakat agar tahu dan mau mempraktekkan PHBS untuk mewujudkan lingkungan dan diri yang sehat.
Berbagai Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Beberapa praktik perilaku hidup bersih dan sehat yaitu mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang, rutin melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan, membuang sampah pada tempatnya, membersihkan jentik nyamuk, menggunakan jamban bersih dan sehat, melakukan olah raga yang teratur dan terukur
Manfaat PHBS	Terciptanya lingkungan yang bersih dan sehat sehingga anak dapat terlindungi dari berbagai gangguan dan ancaman penyakit serta meningkatnya semangat proses akademik anak yang akan berdampak pada prestasi belajar anak.

Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini	Pertumbuhan diartikan sebagai perubahan dalam hal kuantitatif sedangkan perkembangan yakni bertambahnya kemampuan dalam struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam pola yang teratur dan dapat diramalkan sebagai hasil dari pengalaman dan proses pematangan, perkembangan berkaitan juga dengan kemampuan gerak, intelektual, dan social emosional.
Ruang lingkup Petumbuhan dan Perkembangan Anak Usia dini	Ruang lingkup pertumbuhan anak meliputi berat badan, tinggi badan, dan juga lingkaran kepala, sedangkan ruang lingkup perkembangan meliputi Nilai agama dan moral, Kognitif, fisik motoric, bahasa, sosial emosional, dan juga bahasa
Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini	Peran penting perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak usia dini yaitu pencegahan penyakit, pertumbuhan yang optimal, kesehatan mental dan emosional, pembentukan kebiasaan sehat, serta meningkatkan konsentrasi dan produktivitas.



Gambar 2.1. Pemaparan materi oleh narasumber

2. Sesi 2

Pada sesi kedua ini digunakan metode diskusi dan Tanya jawab. hal ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman orang tua dan juga guru tentang materi yang disampaikan.



Gambar 2.2 Diskusi dan Tanya jawab

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan seminar parenting mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini telah dilakukan pada tanggal 26 november 2022. Kegiatan ini berjalan dengan lancar dan peserta menyimak pemaparan materi dengan baik oleh narasumber. Berdasarkan angket yang sebarakan kepada peserta. Hasilnya dapat digambarkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat bagi orang tua dan guru di PAUD Atika. Hal ini juga tergambar dari peningkatan persentase pengetahuan orang tua tentang berbagai macam jenis perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini sebelum dan sesudah dilakukan seminar parenting ini.

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka gambaran tentang pengetahuan orang tua terhadap pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) secara umum berada pada kategori cukup baik dengan rata-rata persentase yang didapatkan yaitu 53,12 %. Sedangkan setelah dilaksanakan kegiatan seminar parenting secara umum berada pada kategori baik dengan rata-rata 72,5%. Berdasarkan data tersebut pemahaman tentang mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat setelah dilaksanakan kegiatan parenting mengalami peningkatan signifikan dengan persentase sebesar 19,38%.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan adanya kegiatan seminar parenting tentang mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini sangat bermanfaat bagi orang tua dan juga guru. Dengan adanya kegiatan seperti ini maka orang tua ataupun guru di sekolah semakin menyadari tentang pentingnya pencegahan penyakit dan juga manfaat lain dari penerapan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu dapat disimpulkan pula bahwa terdapat peningkatan pengetahuan orang tua, dan guru tentang jenis dan manfaat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

Saran untuk lembaga mitra agar melakukan kegiatan parenting secara rutin lagi dengan durasi waktu yang lebih lama agar guru dan orang tua mendapatkan lebih banyak pengetahuan serta dapat mengaplikasikan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari saran lainnya yaitu kegiatan seminar parenting tentang mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini.

REFERENSI

Andewi K. 2019. Budaya Hidup Sehat. Semarang: Mutia Aksara

Anhusadar, L., & Islamiyah. (2020). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini di tengah pandemi covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463-475. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>

Ariyanti, T. (2016). Pentingnya Pendidikan Anak Usia Dini Bagi Tumbuh Kembang Anak The Importance Of Childhood Education For Child Development. *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(1).

Gani, H. A., Istiaji, E., & Pratiwi, P. E. (2016). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat using. *Jurnal IKESMA*, 11(1), 25-35. <https://www.neliti.com/publications/31847/perilaku-hidup-besih-dan-sehat-dalam-rumah-tanggaphbs-pada-masyarakat-desa-gunu>

Mardhiati Retno. 2020. "Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini." *Ikraith Abdimas* 2 (3).

Mustajab, M., Hasan, B., & Lutfiatul, I. (2021). Manajemen Pembelajaran melalui Pendekatan BCCT dalam Meningkatkan Multiple intelligences Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia*, 5(2), 2356-1327.

Nurhayati, R. (2020). Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Undang-Undang No, 20 Tahun 2003 Dan Sistem Pendidikan Islam. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 57-87.

Rahayu, Aisah Karunia, and Ocih Setiasih. 2022. "Strategi Orang Tua Dalam Membiasakan PHBS Anak Usia Dini Saat Pandemi COVID-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 6 (5): 4118-27. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2115>.