EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI TEMPAT PENITIPAN ANAK (TPA) ADZKIYA KOTA PEKANBARU

Fatiyani Alyensi[1*], Okta Vitriani[2] , Fauziah Yulfitria[3] , Ari Susanti[4]
[1,2,34] *Prodi DIII Kebidanan, Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia*
* Penulis Korespodensi : fatiyeni@pkr.ac.id

Abstract

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan anak usia dini. Edukasi tentang kebersihan diri seperti cuci tangan dengan benar dan menyikat gigi secara rutin perlu dikenalkan sejak usia dini, khususnya di lingkungan tempat penitipan anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak serta pengasuh dalam menerapkan PHBS melalui edukasi cuci tangan enam langkah dan sikat gigi yang benar. Kegiatan dilaksanakan pada Bulan Januari 2025 dengan metode ceramah interaktif, tanya jawab, serta demonstrasi langsung. Peserta kegiatan terdiri dari anak-anak usia dini yang berusia 2-6 tahun yang berjumlah 25 anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak- anak dalam mencuci tangan dan menggosok gigi. Anak-anak mulai terbiasa mencuci tangan dengan benar sebelum makan dan setelah dari toilet, serta menyikat gigi secara rutin. Kegiatan ini menjadi langkah awal pembentukan pola hidup sehat di lingkungan penitipan anak.

Kata kunci: *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Cuci Tangan, Sikat Gigi, Anak Usia Dini, Tempat Penitipan Anak*

Abstract

Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is one of the important aspects in maintaining the health of early childhood. Education about personal hygiene such as washing hands properly and brushing teeth regularly needs to be introduced from an early age, especially in childcare environments. This activity aims to improve the knowledge and skills of children and caregivers in implementing PHBS through education on washing hands in six steps and brushing teeth properly. The activity was carried out in January 2025 using interactive lecture methods, questions and answers, and direct demonstrations. Participants in the activity consisted of 25 early childhood children aged 2-6 years and 6 caregivers at the childcare center. The results of the activity showed an increase in children's knowledge and skills in washing hands and brushing teeth. Children began to get used to washing their hands properly before eating and after going to the toilet, as well as brushing their teeth regularly. This activity is the first step in forming a healthy lifestyle in the childcare environment.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior, Hand Washing, Toothbrushing, Early Childhood, Childcare Centers

PENDAHULUAN

Anak usia dini adalah anak dengan rentang usia 0–8 tahun. Pada tahap ini, anak belum memasuki pendidikan dasar formal, namun sudah mulai terlibat dalam berbagai aktivitas seperti bermain di tempat penitipan anak maupun mengikuti pendidikan anak usia dini (PAUD). Karena pada masa ini anak cenderung aktif bermain, mereka rentan terpapar kuman dan lingkungan yang kurang bersih, sehingga penting untuk diberikan pemahaman mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Julianti et al., 2018). Penerapan PHBS sebaiknya dimulai dari lingkungan terdekat, yaitu rumah. Sikap bijak dalam menjaga kebersihan harus menjadi kebiasaan setiap individu. Pemerintah dan instansi terkait juga memiliki tanggung jawab dalam memastikan pelaksanaan program PHBS berjalan efektif. Selain di rumah, PHBS juga perlu diajarkan di lingkungan sekolah, termasuk kepada anak usia dini. Penanaman nilai-nilai PHBS sejak usia dini akan membentuk kesadaran anak dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungannya demi kesehatan yang optimal (Nurmahmudah et al., 2018).

Upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup anak usia dini salah satunya melalui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Namun, pelaksanaan PHBS selama ini seringkali berjalan secara terpisah di berbagai lingkungan seperti rumah, sekolah, dan tempat penitipan anak. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan yang mengintegrasikan program PHBS secara menyeluruh agar tujuan pembangunan kesehatan anak dapat tercapai, yaitu menciptakan generasi yang sehat, cerdas, dan berakhlak mulia secara holistik (BKKBN, 2014).

Untuk mencegah kejadian stunting pada anak, usaha yang dapat dilakukan salah satunya ialah dengan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). (Purbo et al., 2022) Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat diartikan sebagai periaku Kesehatan yang dilakukan atas keasadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga data menolong dirinya sendiri di bidang Kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan kesehatan yang ada di Masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, n.d.). Oleh karena itu, diperlukan intervensi edukatif melalui kegiatan langsung yang melibatkan anak-anak dan pendidik guna meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam menerapkan PHBS secara konsisten di lingkungan pendidikan anak Sebagai bentuk dukungan dalam program penurunan angka stunting, kami melakukan penyuluhan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada TPA Adzkiya Kota Pekanbaru. Berdasarkan latar belakang diatas maka Dosen Prodi D III Kebidanan melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat di TPA Adzkiya Kota Pekanbaru

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah advokasi dan penyuluhan. Sasaran pada kegiatan ini adalah anak usia dini yang berumur 2-6 tahun yang berjumlah 25 orang. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2025 di TPA Adzkiya Kota Pekanbaru.. Kegiatan dihadiri oleh 25 orang anak dan 6 orang guru serta mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Metode pelatihan yaitu ceramah, diskusi dan demonstrasi. Anak- anak TPA sangat antusias terhadap materi yang disampaikan. Selanjutnya dilakukan demonstrasi cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang baik dan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) berlangsung pada tanggal 5 Januari 2025 dan bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa mengenai kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Penyampaian materi dengan menggunakan media power point menyajikan video edukatif mengenai cara mencuci tangan dan menggosok gigi yang benar. Materi yang disampaikan mencakup cara mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir, serta membuang sampah pada tempatnya. Selain itu, siswa juga diajarkan pentingnya menyikat gigi secara rutin minimal dua kali sehari untuk mencegah kerusakan gigi dan menjaga kesehatan mulut. Materi disampaikan melalui metode bernyanyi sambil belajar agar siswa tidak mudah bosan dan lebih mudah menyerap informasi.

Setelah penyampaian materi, siswa diajak untuk mempraktikkan langsung cara mencuci tangan enam langkah dengan benar. Dengan pendampingan dari Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Poltekkes Riau, siswa melakukan praktik secara individu. Dosen dan mahasiswa juga memperagakan langsung bagaimana 6 langkah cara mencuci tangan yang baik dan benar menggunakan sabun dan air mengalir yang juga diiringi dengan nyanyian dari yang membawa suasana ceria ketika kegiatan berlangsung. Peragaan 6 langkah cara cuci tangan yang baik dan benar ini dibawakan dan dinyanyikan oleh salah satu mahasiswa , yaitu Puteri dan Rindu. Sedangkan dosen dan mahasiswa lainnya juga ikut memperagakan gerakan serta memeriahkan suasana dengan mengajak ibu-ibu yang ada untuk mengikuti gerakan kami. Peragaan ini kami lakukan karena kami menganggap Gerakan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar ini merupakan Langkah kecil dengan dampak besar terhadap Kesehatan dasar individu setiap orang. Dengan mencuci tangan dengan baik dan benar, kita dapat mencegah banyak sekali penyakit dari diri kita. Namun kami juga ingin membawakan materi ini dengan mengajak Masyarakat melalui cara yang menyenangkan. Oleh karena itu, kami membawakan Gerakan ini dengan diiringi lagu agar Masyarakat dapat mengingat selalu Gerakan 6 langkah cuci tangan yang baik dan benar ini serta diterapkan dalam kehidupannya sehari-hari. Sehingga dapat meningkatkan derajat Kesehatan Masyarakat sekitar.

Berikut urutan peragaan 6 langkah cara cuci tangan yang baik dan benar yang kami sampaikan saat kegiatan:

a. Membasuh telapak tangan
b. Membasuh punggung tangan
c. Membasuh sela jari

d. Gerakan tangan saling mengunci
e. Membasuh ibu jari baik kanan maupun kiri
f. Mengunci jari-jari tangan kanan dan Bilas bersih tangan dengan air mengalir

Ditemukan bahwa sebagian siswa belum memahami pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun, karena mereka menganggap sabun hanya berguna untuk membersihkan kotoran dan bau. Hal yang sama juga terjadi pada kebiasaan menyikat gigi; beberapa anak masih menganggapnya hanya sebagai rutinitas pagi hari, bukan sebagai cara menjaga kesehatan tubuh. Padahal, ketersediaan air, sabun, dan sikat gigi bukan menjadi kendala utama, melainkan pembiasaan perilaku yang belum terbentuk. Menurut Julianti et al. (2018), kurangnya pemahaman anak usia dini terhadap PHBS disebabkan oleh minimnya edukasi sejak dini, serta kurangnya perhatian dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar. Oleh karena itu, peran pendidik dan orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan dan menyikat gigi secara benar, terutama dalam keseharian anak baik di rumah maupun di sekolah.

Setelah kegiatan penyuluhan ini berakhir, diharapkan anak akan memiliki kemampuan dan kemandirian untuk menghindari penyakit, meningkatkan kesehatan mereka, dan berpartisipasi secara aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Gambar Penyuluhan dan Praktik Mencuci Tangan dan Menggosok Gigi

SIMPULAN

Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan anak usia dini dalam melakukan cuci tangan enam langkah secara benar dan menggosok gigi yang benar pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kegiatan pengabmas ini tim mengucapkan banyak terimakasih pada Direktur Poltekkes Kemenkes Riau, Ketua Jurusan Kebidanan, dan Pimpinan dan Pengasuh TPA Adzkiya yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

BKKBN. (2014). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Anak Usia Dini*. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional.

Julianti, R., Nasirun, H. M., & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, *3*(2), 11–17.

Kementerian Kesehatan RI. (n.d.). 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah

Tangga. *Departemen Kesehatan RI*.

Laheng, S., Darmawati, Aliyas, Putri, D. U., Putri, I. W., & Adli, A. (2023). Penyuluhan Potensi Komoditas Perikanan Kabupaten Tolitoli Dalam Menumbuhkan Jiwa Kewirausahaan Siswa SMA Negeri 2 Tolitoli. *Jurnal Cendekia Mengabdi Berinovasi Dan Berkarya*, *1*(1), 1–5. http://dx.doi.org/10.56630/jenaka.v1i1.223

Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *1*(2), 46–52. https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327

Purbo, M. Z., Sari, A. P., Anaqoh, J. S., Arnes, C. A ., Putri, N. S., Fakhriyah, Diazmuda, B. R., Agnia, R., Agustina, N., & Fahrudin, T. M. (2022). Pengenalan dan Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Stunting