

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak-Anak di Dusun Cot Sibati Desa Blang Krueng

Nurhayati

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh
e-mail: nurhayati.sururi@ar-raniry.ac.id

Ridha Wahyuni

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Address: Jl. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh, Aceh
e-mail: 170703027@student.ar-raniry.ac.id

DOI: 10.22373/jrpm.v2i2.936

Abstract

This study aims to categorize the clean and healthy lifestyles applied in Cot Sibati, BlangKrueng Village. The research subjects were ten 7 and 8 years-old children. The data collection method was descriptive qualitative, i.e. interview, observation and documentation. Given that only three out of eight indicators met the requirements, the results indicated that both clean and healthy living habits level was fairly poor. It could be concluded that these lifestyles have not been performed by the observed subjects that may be associated with the lack of information providing the importance of cleanliness and healthiness.

Keywords: *Clean life behavior; healthy life behavior; childrens*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkategorikan pola hidup bersih dan sehat yang diterapkan di Cot Sibati Desa Blang Krueng. Subjek penelitian adalah sepuluh anak berusia 7 dan 8 tahun. Metode pengumpulan data adalah deskriptif kualitatif, yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Mengingat hanya tiga dari delapan indikator yang memenuhi syarat, hasilnya menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan hidup bersih dan sehat cukup buruk. Dapat disimpulkan bahwa gaya hidup tersebut belum dilakukan oleh subjek yang diamati yang mungkin terkait dengan kurangnya informasi yang memberikan pentingnya kebersihan dan kesehatan.

Keywords: *Perilaku hidup bersih; perilaku hidup sehat; anak-anak*

A. Pendahuluan

Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk memberikan pelajaran berupa memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalan komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap dan perilaku, melalui pendekatan pimpinan (advokasi), bina suasana (*social support*) serta pemberdayaan masyarakat sebagai suatu upaya untuk membantu masyarakat untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri, dalam tatanan masing-masing agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatan.¹ Kondisi ini sebagai sebagai salah satu wujud pencerminan yang berguna untuk membantu masyarakat dalam mengenali dan mengetahui serta mengatasi masalah yang terjadi pada individu dalam tatanan rumah tangga. Tujuannya tidak lain adalah agar terbentuknya masyarakat yang menerapkan kebiasaan hidup yang sehat pada kesehariannya yang merupakan upaya dalam meningkatkan derajat kesehatannya pada tatanan rumah tangga atau lingkungan masyarakat.²

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti di Dusun Cot Sibati yang berada di Desa Blang Krueng masih ada anak-anak yang belum membiasakan untuk hidup bersih dan sehat seperti anak usia 7 dan 8 tahun tidak membuang sampah pada tempatnya, anak tidak mencuci tangan dengan sabun setelah bermain dan apabila keluar rumah anak tidak memakai alas kaki. Dari pengamatan awal tersebut penulis tertarik ingin mengetahui kebiasaan hidup bersih dan sehat apa saja yang sudah dibiasakan oleh anak-anak di Dusun Cot Sibati, Desa Blang Krueng.

Merubah kebiasaan memanglah sulit, namun momentum ini membuat kita semua melakukan perilaku hidup bersih dan sehat ini. Maka dari itu, semua akan berubah dengan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dan merubah karakter setiap individu ke arah yang lebih baik. Sehingga nantinya membuat kualitas hidup manusia semakin baik. Anak-anak sedari kecil melakukan dan dibentuk perilaku seperti ini, akan terbawa sampai mereka dewasa nantinya. Pengalaman selama ini akan membuat mereka terbiasa melakukan perilaku hidup bersih dan sehat di kemudian hari. Banyaknya angka anak usia dini yang belum mendapatkan layanan pendidikan juga dipengaruhi oleh persepsi orangtua terhadap

¹ Maryunani, A. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (Jakarta: Trans Info Media, 2013).

² Kemenkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia* (Jakarta: Kemenkes, 2011).

pendidikan anak usia dini.³ Pola asuh adalah cara orang tua mendidik anak dan membesarkan anak yang dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor budaya, agama, kebiasaan dan kepercayaan, serta kepribadian orang tua (orang tua atau orang yang mengasuh anak). Pola asuh yang biasa diterapkan antara lain pelindung, penuntut, dominan, pemanja, permisif, rejektif, pengkritik, dan tidak konsisten.⁴

Menurut Maryunani, hidup bersih adalah suatu kegiatan yang biasa dilakukan untuk mewujudkan suatu nilai kebersihan pada diri. Hal ini mengikut tingkat kesadaran tiap individu akan kebersihan. Apabila seorang individu telah sadar akan pentingnya suatu kebersihan, maka pola hidup bersih akan ia terapkan. Sebaliknya, apabila tingkat kesadaran akan kebersihan seorang individu rendah, maka pola hidup bersih jauh dari dirinya. Menurut peneliti Maryunani,⁵ bahwa hidup bersih sama halnya dengan pola hidup bersih, pola hidup sehat adalah suatu kegiatan yang biasa dilakukan untuk mewujudkan suatu nilai kesehatan pada diri. Untuk mewujudkan suatu nilai kesehatan, harus berkaitan dengan kebersihan. Nilai pokok dari kesehatan adalah kebersihan. Sehat akan terwujud apabila telah diterapkan kebersihan. Contoh pola hidup sehat antara lain tidak merokok, sarapan pagi, makan buah dan sayur, cuci tangan dan gosok gigi.

Anak usia 4-5 tahun mulai tumbuh kesadaran moral mulai diarahkan kepada aturan-aturan harian dalam keluarga seperti bangun tidur, mandi, sarapan pagi, makan siang, tidur, bermain, mandi, makan malam, istirahat dan tidur. Dari latihan aturan hidup harian, latihan kebersihan diri atau yang dikenal dengan *Toilet Training* mempunyai nilai yang cukup penting tidak hanya dari segi kesehatan tapi juga dari segi pembentukan disiplin dan kehidupan teratur. Latihan dan pembiasaan hidup menjalani aturan-aturan kesehatan dan kebersihan ini mulai diperkenalkan kepada anak. Setiap anak yang berusia dua tahun keatas dibiasakan bangun pagi 05:30, dan dibiasakan ke kamar kecil untuk buang air kecil atau buang air besar.

Berdasarkan penelitian ini, maka yang dimaksudkan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak adalah perilaku yang sudah dipraktekkan secara otomatis oleh anak usia dini usia 0-6 tahun dan tidak membutuhkan pemikiran dan dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama dan berlangsung tanpa proses berpikir lagi dengan tujuan untuk

³ Pratiwi, D.S., Widiastuti, A. A., dan Rahardjo, M.M. "Persepsi Orang Tua terhadap Pendidikan Anak Usia Dini di Lingkungan Rw 01 Dukuh Krajan Kota Salatiga", *Satya Widya* (2018). Vol. 34.

⁴ Erik Sulistina, R.S. I. "Studi Tentang Pola Asuh Orang Tua terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 3-4 Tahun". Embrio, *Jurnal Kebidanan* (2013). Vol. 2.

⁵ Maryunani, A, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (Jakarta: Trans Info Media, 2013).

mewujudkan suatu nilai kebersihan pada diri dan untuk mewujudkan suatu nilai kesehatan pada diri.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif, dengan mendeskripsikan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak di Dusun Cot Sibati Desa Blang Krueng Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. Subjek penelitian ini adalah anak-anak usia 7 dan 8 tahun berjumlah 10 orang. Metode Yang digunakan untuk proses pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan proses observasi, wawancara dan dokumentasi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Perilaku hidup Bersih

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi diambil kesimpulan bahwa untuk kebiasaan berperilaku membuang sampah pada tempatnya dari sepuluh orang anak, didapatkan bahwa delapan orang anak sudah membiasakan dan dua orang belum membiasakan. Kebiasaan berperilaku merapikan sendiri permainannya dari sepuluh orang anak, didapatkan bahwa empat orang anak sudah membiasakan dan dua orang anak belum membiasakan untuk merapikan sendiri permainannya. Kebiasaan berperilaku mencuci tangan dengan sabun setelah bermain dari sepuluh orang anak, didapatkan bahwa dua orang anak yang sudah membiasakan dan delapan orang anak masih belum membiasakan mencuci tangan dengan sabun akan tetapi untuk mencuci tangan dengan sabun sebelum makan kesepuluh orang sudah membiasakan. Kebiasaan berperilaku memotong kuku ketika kuku mulai panjang dari sepuluh orang anak, didapatkan bahwa tujuh orang yang sudah membiasakan untuk mau memotong kuku jika kuku sudah mulai panjang dan tiga orang anak belum membiasakan. Kebiasaan berperilaku membuang air besar dan air kecil pada tempatnya kesepuluh orang sudah membiasakan perilaku tersebut. Dan yang terakhir adalah kebiasaan anak mandi dua kali dalam sehari ke sepuluh orang sudah membiasakannya.

Berdasarkan data hasil wawancara dan observasi tersebut didapatkan hasil bahwa anak-anak Dusun Cot Sibati yaitu rata-rata kurang atau belum baik dan perlu ditingkatkan lagi kedepannya. Berikut adalah tabel hasil observasi untuk kebiasaan berperilaku hidup bersih pada anak-anak di Dusun Cot Sibati.

Tabel 1. Perilaku Hidup Bersih pada Anak-Anak

NO	Kebiasaan Hidup Bersih Pada Anak-Anak	Sudah Membiasakan	Belum membiasakan
1.	Anak membuang sampah pada tempatnya	8	2
2.	Anak merapikan sendiri mainannya	4	6
3.	Anak mencuci tangan dengan sabun setelah bermain	2	8
4.	Anak memotong kuku satu minggu sekali	7	3
5.	Anak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan	10	0
6.	Anak buang air besar dan kecil pada tempatnya	10	0
7.	Anak menggosok gigi 2 kali dalam sehari	8	2
8.	Anak mandi 2 kali dalam sehari	10	0

Kebiasaan hidup sehat

Berdasarkan hasil wawancara dan dokumentasi diambil kesimpulan bahwa untuk perilaku sarapan pagi dari sepuluh orang anak ditemukan tujuh orang yang sudah membiasakan dan tiga orang belum membiasakan sedangkan kebiasaan untuk makan tiga kali dalam sehari kesepuluh orang sudah membiasakan dan makan malam dengan gizi seimbang. Kebiasaan berperilaku minum susu dari sepuluh orang anak ditemukan bahwa delapan orang sudah membiasakan dan dua anak lainnya belum membiasakan. Perilaku anak makan sayur dan buah ditemukan bahwa sembilan orang anak sudah membiasakan dan satu anak lainnya belum membiasakan. Kebiasaan anak makan lauk-pauk kesepuluh orang sudah membiasakan. Selain itu, pada kebiasaan berperilaku menolak membeli dan diberi jajanan permen yang dapat merusak gigi hanya enam anak belum membiasakan dan empat orang sudah membiasakannya.

Berdasarkan data hasil wawancara dan observasi tersebut didapatkan hasil bahwa anak-anak Dusun Cot Sibati yang dominan sudah membiasakan untuk hidup sehat. Berikut adalah tabel hasil observasi untuk perilaku hidup bersih pada anak-anak.

Tabel 2. Perilaku hidup sehat pada Anak-Anak

NO	Perilaku hidup sehat pada anak-anak	Sudah Membiasakan	Belum membiasakan
1.	Anak sarapan pagi terlebih dahulu sebelum beraktivitas	7	3
2.	Anak makan 3 kali dalam sehari	10	0
3.	Anak minum susu	8	2
4.	Anak makan sayur-sayuran	9	1
5.	Anak makan buah-buahan	9	1
6.	Anak buang air besar dan kecil pada tempatnya	10	0
7.	Anak menggosok gigi 2 kali dalam sehari	8	2
8.	Anak mandi 2 kali dalam sehari	10	0
9.	Anak makan lauk pauk	10	0
10.	Anak makan malam dengan komposisi makanan dengan gizi seimbang	10	0
11.	Anak menolak membeli dan diberi jajanan permen yang dapat merusak gigi	4	6

Berdasarkan penelitian pada indikator hidup bersih dan sehat diatas dapat dilihat bahwa anak-anak di Dusun Cot Sibati belum sepenuhnya membiasakan untuk hidup bersih dan sehat faktor ini dikarenakan orang tua belum mengajarkan untuk membiasakan kepada anak tentang pentingnya untuk hidup bersih dan sehat. Selain itu juga orang tua belum membiasakan hidup bersih dan sehat sehingga anak-anak dapat menirukan apa yang dilihat dari orang tua. Hal ini sesuai dengan pendapat Monsterrri dan Hanstock dalam buku Wijana (2014) mengatakan bahwa pada masa usia dini anak berada pada periode sensitif dimana dimasa inilah anak secara khusus mudah menerima berbagai stimulus dari lingkungan yang mulai peka untuk menerima berbagai upaya pendidikan dari orang dewasa dan

lingkungannya baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Menurut Hidayat,⁶ secara umum, kebiasaan adalah perilaku rutin yang dilakukan tanpa berpikir. Sedangkan anak-anak di Dusun Cot Sibati Desa Blang Krueng hanya kadang-kadang menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga dapat kita simpulkan anak-anak di Dusun Cot Sibati belum sepenuhnya membiasakan untuk hidup bersih dan sehat.

Dari data yang diperoleh diatas didapatkan hasil bahwa untuk perilaku hidup bersih dan sehat pada sepuluh orang anak berusia tujuh & delapan tahun memiliki kebiasaan hidup bersih yang berbeda-beda hal ini dikarenakan anak-anak masih belum membiasakan hidup bersih. Dari data diatas dilihat bahwa dari sepuluh anak yang sudah membiasakan perilaku hidup bersih pada kebiasaan anak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan. Hal tersebut dari hasil yang diwawancara pada anak-anak, mereka mengatakan karena sudah dibiasakan disaat mereka di Sekolah sangat dianjurkan untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sampai tangan bersih. Kemudian juga pada perilaku anak buang air besar dan kecil pada tempatnya kesepuluh orang anak sudah membiasakan, hal ini juga sudah dibiasakan oleh orang tua disaat mereka berusia dini dan juga sekarang pemerintah juga sudah memberikan fasilitas di setiap desa untuk dibangun WC atau toilet umum. Sedangkan pada perilaku anak mandi dua kali sehari dari sepuluh anak-anak sudah membiasakannya, karena mereka sudah membiasakan mandi disaat mereka bangun pagi dan disaat sore hari. Dari data yang didapat bahwa anak-anak yang belum membiasakan hidup bersih pada perilaku anak merapikan sendiri permainannya. Sedangkan untuk kebiasaan hidup sehat kesepuluh orang anak berusia tujuh dan delapan tahun memiliki kebiasaan hidup sehat yang berbeda. Diantaranya perilaku anak makan tiga kali sehari, anak makan lauk pauk, dan anak makan malam dengan komposisi makanan dengan gizi seimbang kesepuluh orang anak sudah membiasakannya.

Dari data didapatkan hasil bahwa anak-anak di Dusun Cot Sibati memiliki perilaku bersih dan sehat yang rata-rata kurang atau belum baik dan perlu ditingkatkan kembali agar anak-anak terbiasa akan hal yang mengenai hidup bersih dan sehat. Seperti pendapat Maryunani,⁷ hidup bersih dan sehat dapat dikatakan baik apabila beberapa upaya atau usaha menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh seperti membuang sampah pada tempatnya, anak merapikan tangan sendiri permainannya, anak mencuci tangan dengan sabun, anak memotong kuku satu minggu sekali, anak menggosok gigi dua kali sehari, mandi dua kali sehari, makan

⁶ Hidayat, Z., Saefuddin, A dan Sumartono, "Motivasi Kebiasaan dan Keamanan Penggunaan Internet." *Jurnal Ilmu Komunikasi* (2016). Vol.13.

⁷ Maryunani, A, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (Jakarta: Trans Info Media, 2013).

teratur tiga kali sehari, sarapan pagi sebelum beraktifitas, makan-makanan yang bergizi dan tidak jajan sembarang sudah diterapkan dikehidupan sehari-hari tanpa ada paksaan.

Berdasarkan hasil yang diperoleh dilapangan bahwa anak-anak yang sudah membiasakan untuk hidup sehat dan bersih adalah anak yang sudah mengikuti pendidikan di Sekolah Dasar. Faktor ini anak-anak sudah terbiasa diajarkan di sekolah untuk tetap menjaga kesehatan biar hidup bersih dan sehat, dan sekarang lagi maraknya masa pandemi Covid-19, di sekolah mereka diajarkan cara mencuci tangan dengan baik dan benar, menjaga lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya. Maka dari itu anak-anak jadi terbiasa dalam menjalani hidup bersih dan sehat. Adapun faktor dari anak-anak yang belum membiasakan hidup bersih dikarenakan orang tua hanya mengandalkan pendidikan untuk mendidik anak dan orang tua lepas tangan untuk mendidik anak padahal yang kita ketahui bahwa mendidik anak akan menjadi lebih maksimal jika kedua belah pihak antara orang tua dan pendidikan anak saling bekerja sama atau saling berikatan untuk mendidik anak agar anak-anak terbiasa untuk hidup bersih dan sehat.

C. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih yang sudah dibiasakan oleh anak usia tujuh dan delapan tahun yang berada di Dusun Cot Sibati adalah mempunyai rata-rata kurang atau belum baik. Dari delapan indikator hidup bersih hanya tiga indikator yang sudah dibiasakan anak yaitu anak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, anak buang air besar dan air kecil pada tempatnya dan anak mandi dua kali sehari. Untuk perilaku hidup sehat yang sudah dibiasakan anak-anak usia tujuh dan delapan tahun yang berada di Dusun Cot Sibati adalah rata-rata kurang atau belum. Dari delapan indikator hidup sehat hanya tiga indikator yang sudah dibiasakan anak yaitu anak makan tiga kali sehari, anak makan lauk pauk dan anak makan malam dengan komposisi makan dengan gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Hidayat, Z., Saefuddin, A dan Sumartono. "Motivasi Kebiasaan dan Keamanan Penggunaan Internet." *Jurnal Ilmu Komunikasi* (2016). Vol.13.

Kemendes RI. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kemendes. 2013.

Maryunani, A. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Trans Info Media. 2013.

Pratiwi, D.S., Widiastuti, A. A., dan Rahardjo, M.M. “Persepsi Orang Tua terhadap Pendidikan Anak Usia Dini di Lingkungan Rw 01 Dukuh Krajan Kota Salatiga. *Satya Widya* (2018). Vol. 34.

Sulistina Erik, R.S. I. “Studi Tentang Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 3-4 Tahun.” *Embrio, Jurnal Kebidanan* (2013). Vol. 2.

Wiyani, N, A. *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Gava Media. 2014.