



PENGARUH PENGENALAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TERHADAP KESEHATAN ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19

Retyan Kristanti^{a,1}, Elisa NovieAzizah^{b,2}, Narendra Kusumastuti^{c,3}

^a STKIP Modern Ngawi, Indonesia

¹ retyantanti@gmail.com; ² elisanovie3@gmail.com; ³ narendradewi.k@gmail.com

Informasi artikel

Received :

March, 5 2021

Revised :

March, 15 2021

Publish :

March, 29 2021

Kata kunci:

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS);

Kesehatan Anak;

Keywords:

Clean and healthy lifestyle;

Children's Health;

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengenalkan 7 langkah cuci tangan dengan benar di kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi. 2) mengetahui permasalahan dalam aspek fisik motorik 7 langkah cuci tangan di kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi. Penelitian yang digunakan adalah jenis Penelitian Kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah anak kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi, dengan jumlah siswa sebanyak 23 anak. Metode pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah observasi dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan model *One-Group Pre –Test Post-Test* yang terdiri dari *Pre-Test* (sebelum diberi perlakuan) dan *Post-Test* (sesudah diberi perlakuan). Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian berdasarkan analisis data diperoleh adanya kenaikan skor rata-rata kemampuan fisik motorik anak kelompok B sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, yakni dari 47,8 menjadi 63,86. Selanjutnya dari hasil perhitungan rumus *t-test* untuk sampel kecil yang saling berhubungan pada penelitian ini, menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,7 > 1,7$), dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil penelitian maka penulis dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pengenalan Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap kesehatan anak di masa pandemi COVID-19 kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi.

ABSTRACT

Abstract This study aims to determine the effect of distance learning This study aims to: 1) introduce the 7 steps to wash hands properly in group B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi. 2) knowing the problems in the physical aspects of motoric 7 steps washing hands in group B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi. The research used is quantitative research. The subjects of this study were children of group B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi, with a total of 23 students. Data collection methods used in this study are observation and documentation. This research was conducted using a One-Group Pre-Test Post-Test model consisting of a Pre-Test (before being given treatment) and Post-Test (after being given treatment). Furthermore, based on the results of research based on data analysis, it was found that there was an increase in the average score of the physical motor skills of group B children before and after being given the treatment, namely from 47.8 to 63.86. Furthermore, from the results of the calculation of the t-test formula for a small sample that is interconnected in this study, it shows that $t_{count} > t_{table}$ ($7.7 > 1.7$), with a significance level of 5%. Based on the results of the study, the authors conclude that there is an effect of the introduction of clean and healthy living behaviors (PHBS) on children's health during the COVID-19 pandemic group B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 (enam) tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani rohani agar anak memiliki kesiapan memasuki pendidikan lebih lanjut (Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003).

Anak usia PAUD merupakan anak usia emas atau biasa disebut dengan *Golden Age*. Di mana dalam usia tersebut anak akan berkembang dan tumbuh dengan cepat (Hurlock, 1980). Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia dilakukan sejak dini secara sistematis dan berkesinambungan. Tumbuh berkembangnya anak usia dini yang optimal tergantung dari asupan gizi, layanan kesehatan dan stimulasi psikososial. Untuk itu sebagai orang tua harus mengetahui tentang asupan gizi, layanan kesehatan dan stimulasi psikososial supaya dapat memberikan layanan yang tepat dan berkualitas sesuai dengan kebutuhan anak.

Perilaku kesehatan merupakan respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan kesehatan, penyakit dan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman dan pelayanan kesehatan (Notoatmodjo., 2010). Dengan kata lain perilaku kesehatan merupakan kegiatan seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mencakup melindungi diri dari penyakit, meningkatkan kesehatan dan penyembuhan apabila sakit.

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011). PHBS terdapat di dalam lima tatanan yang berhubungan antara satu dengan yang lain yaitu: tatanan rumah tangga, tatanan institusi pendidikan, tatanan tempat kerja, tatanan tempat umum dan tatanan kesehatan. Dalam penelitian ini akan membahas tentang PHBS rumah tangga 7 langkah cuci tangan dengan benar yaitu a) Membasahi tangan dengan air di bawah kran atau air mengalir; b) Mengambil sabun cair secukupnya untuk seluruh tangan; c) Menggosokkan kedua telapak tangan, gosokkan sampai ke ujung jari; d) Telapak tangan kanan menggosok punggung tangan kiri atau sebaliknya dengan jari-jari saling mengunci antar tangan kanan dan kiri. Gosok sela-sela jari tersebut. Lakukan sebaliknya; e) Metakkan punggung jari satu dengan punggung jari lainnya dan saling mengunci; f) Mengusapkan ibu jari tangan kanan dengan telapak kiri dengan gerakan berputar. Lakukan hal yang sama dengan ibu jari tangan kiri; g) Menggosok telapak tangan dengan punggung jari tangan satunya dengan gerakan ke depan ke belakang dan berputar. Lakukan sebaliknya; h) Memegang pergelangan tangan kanan dengan tangan kiri dan lakukan gerakan memutar. Lakukan pula untuk tangan kiri; i) Membersihkan sabun dengan kedua tangan menggunakan air mengalir; dan j) Keringkan tangan menggunakan tisu (Wijayanti, 2019).

Mendasar dari hasil studi awal lapangan yang dilakukan oleh peneliti pada anak kelompok B di TK Dharma Wanita Watualang 1, terungkap bahwa anak-anak kelompok B belum tepat dalam melakukan cuci tangan pakai sabun. Hal ini mengacu

pada rendahnya hasil penilaian tentang kesehatan dan perilaku keselamatan yang meliputi: 1) anak kurang mampu untuk membiasakan 7 langkah cuci tangan; dan 2) anak kurang konsisten memakai masker ketika keluar rumah (Nurdjanah & Jumadil, 2019).

Pentingnya PHBS pada anak usia dini merupakan titik awal dalam pembentukan generasi muda yang tahan akan berbagai penyakit. PHBS yang diterapkan sejak dini akan berdampak hingga dewasa kelak dalam kehidupan di masyarakat. Penerapan PHBS pada anak usia dini dapat dimulai dengan pembiasaan-pembiasaan yang dilakukan di keluarga dan disekolah. Hal ini perlu bimbingan dan contoh dari orang tua maupun pendidik. Apalagi sekarang sedang maraknya virus yang melanda tanah air kita yaitu virus COVID-19. Virus COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut *Coronavirus 2* (Sars-COV-2). Virus ini pertama kali ditemukan pada Desember 2019 di Wuhan China. Gejala umum pada virus ini yaitu demam 38°C , batuk kering dan sesak nafas. Virus ini dapat menyebar melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Droplet tersebut dapat jatuh ke suatu benda di sekitarnya dan apabila ada seseorang yang menyentuhnya kemudian orang tersebut menyentuh mulut, hidung dan mata, maka orang tersebut dapat terkontaminasi virus COVID-19 (Fitria, 2018). Cara mencegah virus ini dengan melaksanakan protokol kesehatan diantaranya cuci tangan pakai sabun, pakai masker bila keluar rumah dan jaga jarak. Untuk itu pengetahuan tentang PHBS harus diketahui orang tua agar dapat membimbing anak berperilaku hidup sehat dan terhindar dari penyakit dan virus. Melihat kondisi sedemikian rupa, maka peneliti termotivasi untuk mengambil judul “Pengaruh Pengenalan Perilaku

Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Terhadap Kesehatan Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19“.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Desain penelitian ini memakai *pre-experimental design*. Sedangkan berdasarkan jenis desain yang dimasukkan ke dalam kategori *pre-experimental design* maka, peneliti memakai model *One-Group Pre-Test-Post-Test Design* karena penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh pengenalan perilaku hidup bersih dan Sehat (PHBS) terhadap kesehatan anak di masa pandemi COVID-19 kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Pada desain ini melibatkan satu kelompok saja tanpa ada kelompok pembandingan, akan tetapi pengukuran atau observasi dilakukan dua kali, *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) dan *post-test* (sesudah diberi perlakuan). Sehingga dapat dibandingkan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

PEMBAHASAN

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono., 2011). Berdasarkan pendapat tersebut, instrumen dapat diartikan sebagai alat yang dapat digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian untuk mencapai tujuan penelitian. Untuk memperoleh informasi tentang pengaruh pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap kesehatan anak di masa

pandemi COVID-19 kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi, maka instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini yaitu lembar observasi.

Lembar observasi yang digunakan di dalam penelitian ini merupakan lembar observasi untuk mengukur kemampuan aspek fisik motorik (perilaku kesehatan dan keselamatan) kelompok B. adapun kisi-kisi lembar observasi sebelum uji validitas isi (sebelum konsultasi dengan ahli) disajikan dalam tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1 Kisi-Kisi Pedoman Penyusunan Instrumen Penelitian

Variabel Penelitian	Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak	Indikator	Item Pernyataan	No Item	Jumlah Item	
Kesehatan Anak (fisik motorik)	Membiasakan hidup bersih pada diri sendiri.	Mengamati langkah-langkah cuci tangan dengan benar.	Anak dapat mengamati langkah-langkah cuci tangan dengan seksama	1	1	
			Memahami isi atau informasi detail tentang cuci tangan	Anak dapat menyebutkan langkah-langkah cuci tangan dengan benar.	2	2
		Mengenal kebiasaan buruk bagi kesehatan.	Menginterpretasikan kebiasaan buruk tidak memakai masker ketika keluar rumah	Anak dapat menyebutkan peralatan cuci tangan dengan benar	3	
				anak dapat menginterpretasikan kebiasaan buruk tidak memakai masker ketika keluar rumah.	4	1

(Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2014)

Berdasarkan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yang digunakan untuk mengamati kemampuan perilaku hidup sehat anak kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi, maka kriteria penilaian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Ketentuan Penilaian Instrumen Penelitian

Skor	Kriteria
1	Belum Berkembang (BB)
2	Mulai Berkembang (MB)
3	Berkembang Sesuai Harapan (BSH)
4	Berkembang Sangat Baik (BSB)

(Kementerian Pendidikan Nasional, 2014)

Pengukuran penelitian ini menggunakan *rating scale*, hal ini dikarenakan rentangan skala penelitian anak teman kanak-kanak menggunakan skala 1 sampai dengan 4 (bintang satu sampai dengan empat). *Rating scale* disini, untuk mendapatkan data mentah yang berupa angka, selanjutnya data yang telah terkumpul dihitung nilai totalnya kemudian dihitung jumlah nilai akhirnya dengan menggunakan perhitungan sebagai berikut:

$$\text{Nilai akhir} = \frac{N}{\Sigma \text{ nilai maks}} \times 100$$

Dengan keterangan :

N = nilai total

$\Sigma \text{ nilai maks}$ = jumlah nilai maksimum

(Saifuddin, 2008)

Nilai akhir yang telah didapat berupa data interval yang merupakan nilai dari kemampuan fisik motorik anak sebelum dan sesudah perlakuan treatment berupa video langkah cuci tangan pakai sabun. Berdasarkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni *One-Group Pre-Test-Post-Test Design* maka untuk menganalisis hasil eksperimen atau untuk menghitung efektivitas *treatment* maka digunakan rumus uji t atau *t-test*. Rumus uji t atau *t-test* yang digunakan adalah rumus uji t atau *t-test* untuk sampel kecil yang saling berhubungan, karena sampel yang

digunakan kecil yakni kurang dari 30 anak. Metode uji t atau *t-test* dimaksudkan untuk menguji kebenaran hipotesis diantara dua buah mean yang berasal dari nilai *pre-test* dan *post-test*. Rumus uji t atau *t-test* (Arikunto, 2010) adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari perbedaan *pre-test* dan *post-test*

Xd : Deviasi masing masing subjek ($d - Md$)

$\sum X^2 d$: Jumlah Kuadrat Deviasi

N : Banyaknya subjek pada sampel

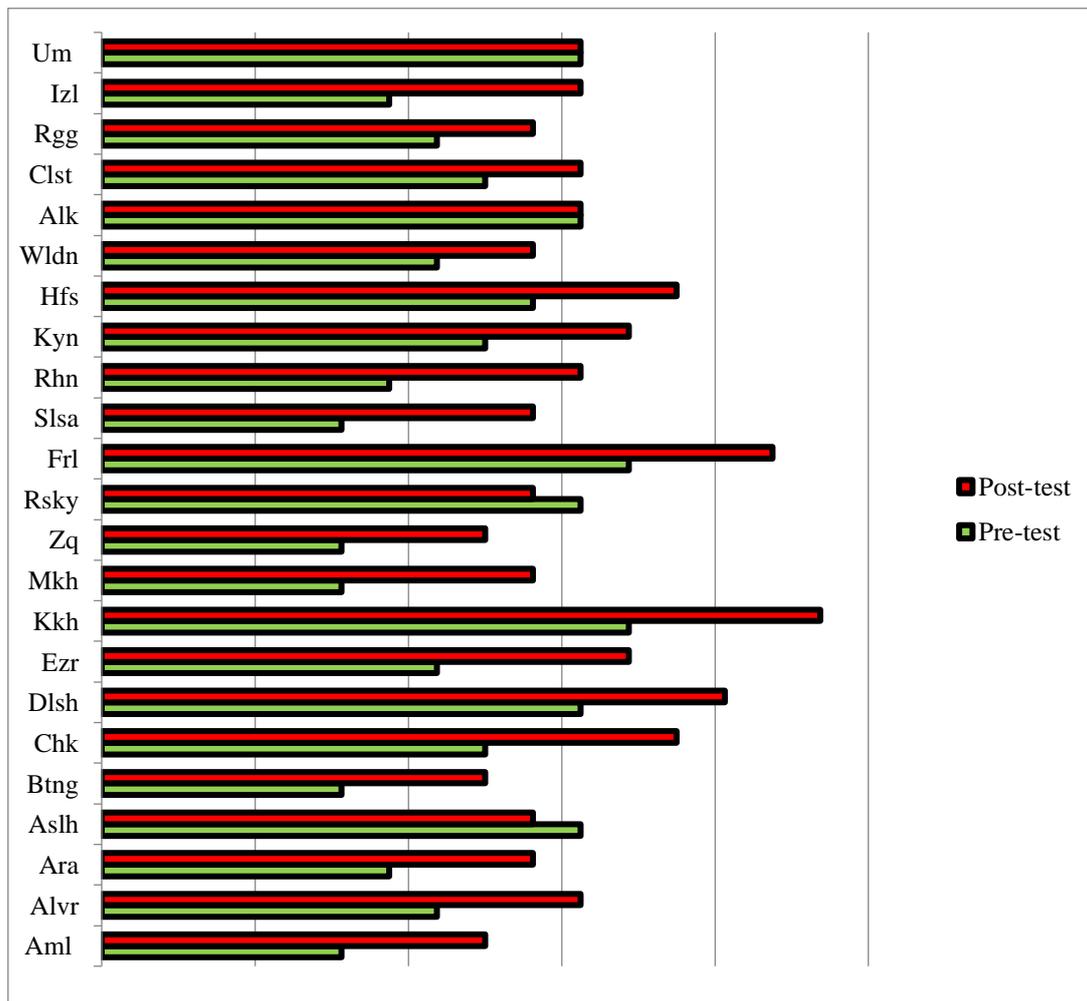
d.b : Ditentukan dengan N-1

Nilai rata-rata hasil *Pre-Test* diperoleh 47,8 dan nilai rata-rata hasil *Post-Test* 63,86 maka dapat disimpulkan terjadi kenaikan nilai. Melihat data hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh, maka peneliti membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian melakukan analisis data agar hasil penelitian dapat diketahui dengan cermat dan teliti serta untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Analisis data yang disuguhkan yakni menggunakan *uji-t* dengan rumus *t-test* untuk sampel kecil yang saling berhubungan. Selanjutnya untuk lebih memperjelas skor atau nilai *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari penelitian ini, maka dapat dilihat sajian data tersebut di bawah ini.

Grafik tersebut dapat dilihat bahwa skor kemampuan fisik motorik (perilaku kesehatan dan keselamatan) anak kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Dusun Krajan Selatan Desa Watualang Kecamatan Ngawi Kabupaten Ngawi, antara sebelum dan sesudah diberikan sebuah *treatment* atau perlakuan. Kemajuan kemampuan fisik

motorik (perilaku kesehatan dan keselamatan) anak kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Dusun Krajan Selatan Desa Watualang Kecamatan Ngawi Kabupaten Ngawi ditunjukkan dengan kenaikan skor kemampuan fisik motorik tersebut setelah diberikan sebuah *treatment* atau perlakuan berupa video 7 langkah cuci tangan. Sebagian besar subyek penelitian pada grafik *pre-test* mendapatkan skor yang lebih rendah dibandingkan dengan skor pada grafik *post-test* walaupun ada dua subyek penelitian yang tidak menunjukkan suatu perkembangan dan dua subyek yang mengalami penurunan antara sebelum dan sesudah diberi *treatment* (Anjari & Mutholib, 2019; Julianti & Wembrayarli, 2018; Darwati & Azizah, 2019). Penjelasan ini dilihat digrafik berikut:

Tabel 1 Grafik Skor atau Nilai *Pre-Test* dan *Post-test* Anak Kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Dusun Krajan Selatan, Ngawi, Kabupaten Ngawi



KESIMPULAN

Berdasarkan pada tujuan serta analisis data dari penelitian ini terbukti bahwa ada kenaikan skor rata-rata kemampuan fisik motorik anak kelompok B sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan, yakni 47.8 menjadi 63.86 selanjutnya dengan melihat hasil perhitungan rumus *t-test* untuk sampel kecil yang saling berhubungan pada penelitian ini, yakni menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 7,7$ dan $t_{tabel} = 1,7$ dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,7 > 1,7$) sehingga hipotesis nihil (H_0) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap kesehatan anak di masa pandemi kelompok B TK Dharma Wanita Watualang 1 Ngawi. Berdasarkan kesimpulan diatas, maka diharapkan bisa menjadi umpan balik bagi para pendidik khususnya pendidik anak usia dini untuk meningkatkan kemampuan fisik motorik keselamatan dan kesehatan anak. serta sebagai rujukan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian sejenis dengan subyek yang berbeda dari penelitian ini untuk meingkatkan kemampuan fisik motorik anak.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu praktik*. Rineka Cipta.
- Azizah, El. N., Tanto, O. D., Naningtias, S. A., & Rahmawati, R. U. (2020). Indonesian Journal of Community Engagement (IJCE) LPPM-STKIP Modern Ngawi. *Indonesian Journal of Community Engagement (IJCE)*, 2(1), 14–19.
- Darwati, Wijayanti, A., & Azizah, E. N. (2019). Peningkatan Kemampuan Motorik Anak Usia 3-4 Tahun Melalui Kegiatan Fun Cooking. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.3551669>
- Fitria, A. (2018). Penggunaan Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 57–62.

<https://doi.org/10.17509/cd.v5i2.10498>

- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Julianti, R., Drs. H. M Nasirun, M. P., & Wembrayarli, S.Pd., M. S. (2018). Pelaksanaan PHBS Di Lingkungan Sekolah. *Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/potensia/article/view/2960/2681%0Ahttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph/article/view/5969%0Ahttps://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/JKKT/article/view/7778/7341>
- Kementerian Pendidikan Nasional. (2014). Permendikbud No 146 Tahun 2014. □□□, 8(33), 37. <http://paud.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2016/04/Permendikbud-146-Tahun-2014.pdf>
- Madanih, R., Anjari, S. D., & Mutholib, A. (2019). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan 7 Langkah Cara Mencuci Tangan Yang Efektif Di Sekolah Paud Mawar Kelurahan Sawah Baru, Ciputat , Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September*. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/5416>
- MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA. (2014). Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini. *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia*, 13.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Saifuddin, A. (2008). *Realibilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. 148.
- Suryani, D., Nurdjanah, E. P., Yogatama, Y., & Jumadil, M. (2019). Membudayakan Hidup Sehat Melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Dusun Mendang Iii, Jambu Dan Jarakah Kecamatan, Tanjungsari, Gunungkidul. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 65. <https://doi.org/10.12928/jp.v2i1.486>
- Wijayanti, A. (2019). Pengembangan Permainan Maze Tiga Dimensi Pada Kemampuan Motorik Kasar Kelompok B Di Tk Pgri I Jogorogo Ngawi. *Jurnal Pendidikan Modern*, 4(3), 18–27. <https://doi.org/10.37471/jpm.v4i3.10>