



**MENINGKATKAN KEBIASAAN MENCUCI TANGAN MELALUI PERILAKU
HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK DI
TK GMIM HOSIANA TUMATANGTANG**

Femmy Mathilda Mende

Ni Luh Putri

Threesje Tolukun

Prodi PG-Paud, FIPP, Universitas Negeri Manado

femmymende@gmail.com

niluhputri@unima.ac.id

threesjetolukun@unima.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan menerapkan kebiasaan mencuci tangan melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat meningkatkan kebiasaan mencuci tangan pada anak kelompok B di TK GMIM Hosiana Tumatangtang. Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam II siklus. Subjek penelitian ini adalah anak Kelompok B TK GMIM Hosiana Tumatangtang yang berjumlah 12 anak. Model penelitian yang digunakan adalah model Kemmis dan MC Taggart. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mencuci tangan dapat ditingkatkan melalui PHBS. Anak-anak dibiasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, setelah dari toilet, dan selesai bermain. Kemampuan mencuci tangan pada Pra Siklus presentase baru mencapai 16,6%, pada Siklus I presentase meningkat menjadi 48,5% dan presentase Siklus II meningkat hingga 100%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat meningkatkan kebiasaan mencuci tangan pada anak.

Kata Kunci: Kemampuan Mencuci Tangan, Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat

ABSTRACT

This research aims to find out whether implementing the habit of washing hands through Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) can improve the hand washing habit of group B children at the GMIM Hosiana Tumatangtang Kindergarten. This classroom action research was carried out in cycle II. The subjects of this research were 12 children from Group B of the GMIM Hosiana Tumatangtang Kindergarten. The research model used is the Kemmis and MC Taggart model. Data collection techniques in this research are observation and documentation. The data analysis technique uses quantitative descriptive. The research results show that the ability to wash hands can be improved through PHBS. Children are accustomed to washing their hands before and after eating, after going to the toilet, and after playing. The ability to wash hands in the Pre-Cycle percentage only reached 16.6%, in Cycle I the percentage increased to 48.5% and the percentage in Cycle II increased to 100%. Based on the research results, it can be concluded that clean and healthy living behavior can improve children's hand washing habits.

Keywords: Ability to Wash Hands, Clean and Healthy Living Habits

PENDAHULUAN

Mencuci tangan merupakan salah satu perilaku sederhana yang penting untuk diterapkan mejadi kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Tangan merupakan salah satu agen utama masuknya kuman/mikroba penyebab penyakit, ke mulut, hidung dan anggota tubuh lainnya. Penyebarannya bisa melalui makanan dan minuman atau benda-benda yang menempel ditangan baik secara sengaja atau tidak sengaja. Selain untuk diri sendiri tangan juga sebagai sumber penyaluran kuman dari satu orang ke orang lainnya. Banyak masalah kesehatan yang dapat ditimbulkan dari kebiasaan cuci tangan salah satunya adalah penyakit (Depkes, 2014).

Mencuci tangan seharusnya menjadi kebiasaan yang harus dibiasakan sejak dini agar tetap menjadi kebiasaan baik saat anak dewasa nanti. Namun dewasa ini pemahaman tentang kebiasaan mencuci tangan dengan benar belum dilakukan sepenuhnya sekalipun dalam lingkungan sekolah. Dalam mendidik serta membina pertumbuhan dan perkembangan anak haruslah disesuaikan dengan masing-masing kebutuhan anak. Oleh karena itu, pendidik perlu mengetahui prinsip-prinsip perkembangan anak dalam mengembangkan motorik anak. (Putri, N. L. 2022)

Sebagaimana yang diamati peneliti di TK GMIM Hosiana Tumatangtang, semua anak belum bisa mempraktekkan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar. Karena anak tidak sabar mengikuti langkahnya, dan karena orang tua juga tidak mendukung anak mempraktekkannya di rumah.

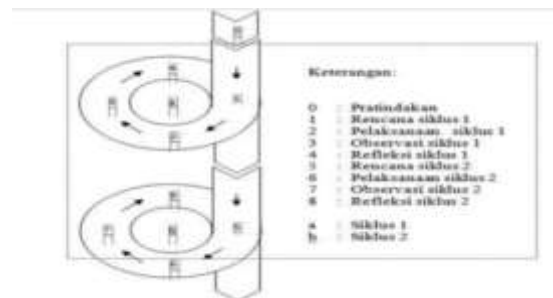
Cuci tangan yang benar yaitu menggunakan sabun dan air yang mengalir dan menggosok bagian-bagian tangan dengan benar. Pada saat anak berada di sekolah guru dapat mengajarkan bagaimana mencuci tangan yang benar. Metode demonstrasi dapat menjadi solusi yang dapat melatih anak terbiasa mencuci

tangan menggunakan sabun dan air mengalir Karena itu peneliti hendak melaksanakan penelitian dengan judul : “Meningkatkan Kebiasaan Mencuci Tangan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak di TK GMIM Hosiana Tumatangtang”.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah PTK menurut Kemmis dan Mc. Taggart dalam Aqib (2011:6) penelitian tindakan kelas dilakukan melalui empat tahapan:

1. Tahap Perencanaan
2. Tahap Pelaksanaan
3. Tahap Observasi
4. Tahap Refleksi



Gambar 1. Alur Penelitian Tindakan Kelas

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan peneliti mengacu pada indikator pencapaian di TK, yang sesuai dengan Permen 137 Tahun 2014 tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), yaitu:

- BB ☆ : Belum Berkembang
- MB ☆ ☆ : Mulai Berkembang
- BSH ☆ ☆ ☆ : Berkembang Sesuai Harapan
- BSB ☆ ☆ ☆ ☆ : Berkembang Sangat Baik

Indikator Keberhasilan

1. Kriteria baik, yaitu apabila hasil penilaian kemampuan mencuci tangan dengan benar yang diperoleh anak antara 76-100%.

2. Kriteria cukup, yaitu apabila hasil penilaian kemampuan mencuci tangan dengan benar yang diperoleh anak antara 56-75%.
3. Kriteria kurang, yaitu apabila hasil penilaian yang diperoleh anak antara 41-55%.
4. Kriteria belum baik, yaitu apabila hasil penilaian yang diperoleh anak antara 0-40%.

NO.	Kriteria	Presentase
1.	BSB (Berkembang Sangat Baik)	76 – 100 %
2.	BSH (Berkembang Sesuai Harapan)	56 – 75 %
3.	MB (Mulai Berkembang)	41 – 55 %
4.	BB (Belum Berkembang)	0 – 40 %

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian SIKLUS I

1. Perencanaan

- a. Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran harian (RPPH) dan cerita sesuai dengan tema/subtema menyiapkan media/alat peraga dan sarana pendukung yang diperlukan
- b. Menyiapkan lembar observasi dan lembar penilaian yang akan digunakan oleh peneliti

2. Pelaksanaan/Tindakan

a. Kegiatan Awal

- 1) Guru menyiapkan kelas / ruangan kelas yang akan digunakan oleh anak-anak
- 2) Guru menyapa dan menyambut anak-anak yang tiba disekolah
- 3) Guru mengatur anak-anak berbaris didepan pintu kelas
- 4) Bernyanyi, berdoa, dan salam

- 5) Guru mempersilahkan anak masuk dalam kelas mana yang barisan paling rapi itu yang diluan masuk ke dalam kelas

b. Kegiatan Inti

- 1) Diawali dengan ucapan salam kemudian dilanjutkan dengan berdoa Guru mengenalkan tema/subtema yang akan digunakan dalam kegiatan belajar mengajar hari ini
- 2) Menyanyikan lagu sesuai dengan tema hari ini
- 3) Guru mempersiapkan media. (sambil bernyanyi peneliti dibantu oleh guru kelas untuk mengatur tempat duduk masing-masing anak. Agar anak dapat belajar dengan suasana yang nyaman. Serta menyiapkan media gambar air, sabun, dan tisu).
- 4) Mulai kegiatan pembelajaran (setelah mempersiapkan siswa serta media yang akan digunakan dalam pembelajaran, peneliti memulai kegiatan pembelajaran yaitu peneliti menjeskan kepada anak sesuai dengan tema kebutuhanku, sub tema air, sub-sub tema cuci tangan dan membawa anak ke wastafel untuk langsung mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar).
- 5) Mengecek pemahaman anak tentang materi yang diberikan. (setelah anak-anak mendengarkan apa yang di jelaskan dari guru dan mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar apakah anak-anak dapat melakukan langkah-langkah mencuci tangan dengan tepat.? Apakah anak-anak dapat mengetahui tahap-tahap mencuci tangan?).

c. Kegiatan Penutup

Setelah selesai istirahat dan makan bersama, kegiatan pembelajaran ditutup dengan kegiatan-kegiatan seperti berikut:

- 1) Guru bertanya kembali cara mencuci tangan dan menguatkan kembali tentang pentingnya hidup bersih dan sehat melalui mencuci tangan.
- 2) Guru melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran hari ini
- 3) Guru mengakhiri kegiatan belajar mengajar dengan menyanyi, berdoa dan mengucapkan salam

3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap observasi ini peneliti bekerja sama dengan guru kelas yang mana sebagai pengamat. Dimana kegiatan observasi ini dilaksanakan bersama pada saat pembelajaran berlangsung. Pada tahap observasi ini, dilakukan dengan mengamati kebiasaan anak mencuci tangan sebelum makan atau ketika tangan anak kotor akibat bermain dan peneliti diamati oleh guru kelas, sehingga tujuan yang ditetapkan bisa tercapai

4. Refleksi

Dengan melihat apa yang diperoleh dalam penelitian siklus 1 ini, belum mencapai ketuntasan, dan dapat dikatakan belum berhasil sehingga dilanjutkan penelitian tindakan pada siklus II.

Berdasarkan observasi dalam membiasakan mencuci tangan melalui perilaku hidup sehat, pada tahap siklus I ini, belum memuaskan atau belum berhasil. Hal ini diakibatkan karena masih banyak yang mengalami hambatan diantaranya anak masih belum memahami 14 langkah mencuci tangan dengan baik hal ini yang menyebabkan anak kebingungan dalam mempraktekkan kembali langkah-langkah mencuci tangan sehingga anak belum bisa melaksanakan unjuk kerja dengan menunjukkan (showing), mengerjakan (doing) dan menjelaskan (telling), 14 langkah mencuci tangan secara berurutan, artinya anak sedang mulai membiasakan diri untuk mencuci tangan.

SIKLUS II

1. Perencanaan

- a) Menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran harian (RPPH) dan cerita sesuai dengan tema/subtema menyiapkan media/alat peraga dan sarana pendukung yang yang diperlukan
- b) Menyiapkan lembar observasi dan lembar penilaian yang akan digunakan oleh peneliti

2. Pelaksanaan/Tindakan

a. Kegiatan Awal

- 1) Guru menyiapkan kelas / ruangan kelas yang akan digunakan oleh anak-anak
- 2) Guru menyapa dan menyambut anak-anak yang tiba disekolah
- 3) Guru mengatur anak-anak berbaris didepan pintu kelas
- 4) Bernyanyi, berdoa, dan salam
- 5) Guru mempersilahkan anak masuk dalam kelas mana yang barisan paling rapai itu yang diluan masuk ke dalam kelas.

b. Kegiatan Inti

- 1) Guru mengenalkan tema/subtema yang akan digunakan dalam kegiatan belajar mengajar hari ini
- 2) Menyanyikan lagu sesuai dengan tema hari ini
- 3) Guru mempersiapkan media. (sambil bernyanyi peneliti dibantu oleh guru kelas untuk mengatur tempat duduk masing-masing anak. Agar anak dapat belajar dengan suasana yang nyaman. Serta menyiapkan media gambar air, sabun, dan tisu dan disini peneliti menjelaskan kepada anak-anak menggunakan metode demonstrasi).
- 4) Mulai kegiatan pembelajaran (setelah mempersiapkan siswa serta media yang akan digunakan dalam pembelajaran, peneliti memulai kegiatan pembelajaran dengan metode demonstrasi peneliti berfokus pada 14 langkah cara mencuci tangan. Peneliti

mulai menjelaskan sambil mempraktekkan cara mencuci tangan step ke-1 sambil anak-anak juga mengikuti gerakannya dan seterusnya sampai step ke-14).

- 5) Mengecek pemahaman anak tentang materi yang diberikan. (setelah anak-anak mendengarkan apa yang di jelaskan dari guru dan mempraktekkan cara mencuci tangan yang baik dan benar apakah anak-anak dapat melakukan langkah-langkah mencuci tangan dengan tepat.? Apakah anak-anak dapat mengetahui tahap-tahap mencuci tangan?).

c. Kegiatan Penutup

Setelah selesai istirahat dan makan bersama, kegiatan pembelajaran ditutup dengan kegiatan-kegiatan seperti berikut:

- 1) Guru bertanya kembali cara mencuci tangan dan menguatkan kembali tentang pentingnya hidup bersih dan sehat melalui mencuci tangan.
- 2) Guru melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran hari ini
- 3) Guru mengakhiri kegiatan belajar mengajar dengan menyanyi, berdoa dan mengucapkan salam

3. Pengamatan/Observasi

Pada tahap observasi ini peneliti bekerja sama dengan guru kelas yang mana sebagai pengamat. Dimana kegiatan observasi ini dilaksanakan bersama pada saat pembelajaran berlangsung. Pada tahap observasi ini, dilakukan dengan diamati anak dalam membiasakan mencuci tangan melalui perilaku hidup bersih dan sehat dengan unjuk kerja dengan menunjukkan (*showing*), mengerjakan (*doing*) dan menjelaskan (*telling*), 14 langkah mencuci tangan secara berurutan dan peneliti diamati oleh guru kelas, sehingga tujuan yang ditetapkan bisa tercapai.

4. Refleksi

Berdasarkan pada tahap observasi siklus II ini dapat dijelaskan bahwa Banyak yang sudah terbiasa dengan mencuci tangan melalui perilaku hidup bersih dan sehat yang mana Anak dapat melaksanakan unjuk kerja dengan menunjukkan (*showing*), mengerjakan (*doing*) dan menjelaskan (*telling*), 14 langkah mencuci tangan secara berurutan. Jadi peneliti tidak dilanjutkan lagi ke siklus berikutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pelaksanaan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak di TK GMIM Hosiana Tumatangtang, dimulai dari guru melakukan perencanaan pembelajaran, penyusunan program semester, pengembangan rencana kegiatan mingguan, pengembangan kegiatan harian. Selanjutnya tahap pelaksanaan pembelajaran dimulai dari penataan lingkungan bermain, kegiatan sebelum masuk, pembukaan, transisi, kegiatan inti, tanya jawab, menyampaikan kegiatan main, membangun aturan main, makan bersama, dan penutup.

Pembiasaan PHBS dilakukan dengan cara pembiasaan, rutin, spontan, dan keteladanan dimulai dari anak mampu melakukan pembiasaan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir dengan baik dan benar sesuai contoh yang diberikan oleh guru. Hal ini dapat terlihat dari rutinitas mencuci tangan yang dilakukan oleh anak-anak sebelum dan sesudah makan atau kegiatan yang bisa dilakukan sendiri, anak juga sudah bisa membuang sampah pada tempatnya, anak dapat buang air besar dan kecil.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada calon pendidik, untuk lebih meningkatkan pemahaman tentang pembiasaan hidup bersih kepada anak terutama dalam hal mencuci tangan, seperti halnya dalam kegiatan atau setelah kegiatan belajar anak mencuci tangan tetapi harus dilakukan setiap hari agar terbiasa menjaga hidup bersih dan sehat. Anak juga harus dibiasakan membuang sampah pada tempatnya.
2. Kepada guru, guru harus memahai benar-benar mengenai PHBS teori maupun praktik. Selain itu guru harus bisa memberi contoh anak setiap harinya untuk melakukan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, biasakan anak untuk mandiri BAK dan BAB dit toilet, dimulai dari sekolah serta kerjasama guru dan orang tua dirumah dibiasakan sejak dini untuk hidup bersih.
3. Bagi masyarakat umum, masyarakat perlu mengetahui bahwa pentingnya pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan dengan cara sebaik mungkin. Agar nantinya generasi yang akan datang sadar akan pentingnya menjaga kebersihan, Yukk mulailah dari sekarang dan bersemangat untuk melakukan hidup bersih dan sehat baik disekolah maupun dilingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib Zainal. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Badung: CV. YRAMA.
- Depkes RI. (2014). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah*. Jakarta: Kementrian Republik indonesia.
- Permendikbud. (2014). *Tentang Standar Nasional Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: Permendikbud press.
- Putri Ni Luh. (2022). *Pendidikan Inklusif Anak Usia Dini Berkebutuhan Khusus*. Books.google.com