

---

**PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI  
MASA PANDEMI COVID-19**

**Andini Hardiningrum<sup>1</sup>, Abdul Hakim Zakkiy Fasha<sup>2</sup>, Chilyatiz Zahroh<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya <sup>2</sup> Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya <sup>3</sup>

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Email : andinihardiningrum@unusa.ac.id

**ABSTRAK**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekan atas dasar kesadaran sebagai upaya agar dirinya sehat dan aktif membantu kesehatan lingkungan di sekitarnya (Drajatun, dkk, 2020). PHBS dilakukan untuk mencegah penularan virus Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana penerapan. PHBS pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan dini dari virus COVID 19. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan mendeskripsikan data yang ada. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi kepada orangtua murid di Pos PAUD Terpadu (PPT) Tanjung IX Kenjeran Surabaya. Selanjutnya diproses melalui triangulasi data. Hasil dari penelitian ini dapat mengambil garis besar bahwa dari 10 indikator PHBS yang dapat digunakan dalam melakukan pengamatan tentang sejauh mana penerapan PHBS dilakukan dirumah selama pandemi Covid-19. 10 indikator tersebut adalah sebagai berikut: 1. Menggunakan air bersih, 2. Menggunakan jamban sehat, 3. Cuci tangan pakai sabun 4. Membuang sampah pada tempatnya, 5. Menimbang bayi dan balita setiap bulan, 6. Makan makanan sehat, 7. Imunisasi, 8. Memberantas jentik nyamuk, 9. Melakukan olahraga secara teratur, 10. Tidak merokok di dalam rumah. Dari 10 indikator diatas diketahui bahwa hampir 80% orangtua dan anak telah melaksanakan pembiasaan hidup bersih dan sehat dengan baik, hanya pada indikator makan makanan yang sehat, melakukan olahraga secara teratur dan tidak merokok di dalam rumah masih banyak yang belum atau perlu pembiasaan agar hidup bersih dan sehat semakin menjadi pembiasaan. Simpulannya orangtua dan anak di Pos PAUD Terpadu (PPT) Tanjung IX Kenjeran Surabaya sudah melaksanakan pembiasaan hidup bersih dan sehat namun perlu pembiasaan yang berulang-ulang kembali sebagai upaya pencegahan virus Covid-19.

**Kata Kunci:** Perilaku Hidup Bersih, Sehat, Anak Usia Dini

**ABSTRACT**

Clean and Healthy Living Behaviors are a set of behaviors that are practiced on the basis of awareness as an effort to make them healthy and active in helping the health of the environment around them (Drajatun, et al, 2020). PHBS is carried out to prevent transmission of the Covid-19 virus. The purpose of this research is to describe how it is applied. PHBS in early childhood as an early prevention effort from the COVID 19 virus. The method used is a descriptive qualitative approach by describing the existing data. Data collection techniques used interviews, observation and documentation to the parents of students at the Integrated PAUD Post (PPT) Tanjung IX Kenjeran Surabaya. Furthermore, it is processed through data triangulation. The results of this study can outline that of the 10 PHBS indicators that can be used in making observations about the extent to which PHBS is implemented at home during the Covid-19 pandemic. The 10 indicators are as follows: 1. Using clean water, 2. Using healthy latrines, 3. Washing hands with soap 4. Disposing of trash in its place, 5. Weighing babies and toddlers every month, 6. Eating healthy food, 7. Immunization, 8. Eradicating mosquito larvae, 9. Doing regular exercise, 10. Do not smoke in the house. From the 10 indicators above, it is known that almost 80% of parents and children have carried out good hygiene and healthy living habits, only on the indicators of eating healthy food, doing regular exercise and not smoking in the house, there are still many who have not or need to be habituated to live clean and health is increasingly becoming a habit. In conclusion, parents and children at the Integrated PAUD Post (PPT) Tanjung IX Kenjeran Surabaya have carried out a clean and healthy living habit but need repeated habituation as an effort to prevent the Covid-19 virus.

**Keywords:** Clean, Healthy, Early Childhood Behavior

## PENDAHULUAN

Wabah pandemi Covid-19 sudah berlangsung kurang lebih satu tahun belakangan ini. Virus ini dapat menyebar melalui udara. Viralnya Covid-19 yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome-corona virus-2* (SARS-CoV-2) telah menimbulkan kepanikan diseluruh dunia termasuk di Indonesia. Meskipun WHO, *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) maupun Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan banyak informasi-informasi aktual dan panduan-panduan terkait Covid19, tetapi berita-berita tidak sahah masih simpang siur yang tersebar di antara masyarakat. Padahal penularan virus ini dapat dicegah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti cuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh (Tabi'in, 2020). Hasil survey demografi dan Kesehatan Indonesia (2017) menunjukkan bahwa 93% masyarakat Indonesia sudah terbiasa melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Sisanya masyarakat Indonesia mencuci tangan hanya menggunakan air dan deterjen pembersih, serta mencuci tangan dengan sabun tanpa menggunakan air. Hal tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia sudah memiliki kebiasaan yang baik untuk mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir. Hanya saja saat situasi pandemi ini terjadi intensitasnya di tingkatkan (Kompas:10 April 2020). Menjaga kesehatan sangatlah penting di terapkan sejak dini yaitu pada anak-anak usia sekolah PAUD sebab pada anak-anak rawan terkena penyakit karena daya tahan tubuh anak-anak belum sekuat orang dewasa pada umumnya.(Mardhiati 2019: 20) selain itu anak-anak biasanya sering

memasukkan tangan kedalam mulut mereka, benda apapun yang ia pegang kemudian mereka mencoba untuk memakan, hal itu yang menjadi bahaya ketika anak-anak tidak di ajarkan dan dibiasakan hidup bersih. (Aulina 2018).

Ada beberapa Faktor yang mempengaruhi rendahnya pelaksanaan PHBS yaitu faktor perilaku dan perilaku fisik, faktor sosial ekonomi, faktor teknis, faktor geografi dan faktor kurangnya upaya promotif tentang kesehatan khususnya mengenai PHBS dari puskesmas dan instalasi kesehatan lain seperti puskesmas (Maryunani, A. 2013). Namun kita sebagai warga negara Indonesia yang baik selayaknya tidak serta merta menyalahkan tenaga medis puskesmas namun menyadari diri bahwa pembiasaan hidup bersih memang masih belum rutin dilakukan.

Selama pandemi Covid-19 ini untuk dapat membiasakan PHBS pada anak ini peran orangtua dalam membimbing sangat perlu dilakukan. Selain merupakan salah satu kebiasaan yang saat ini menjadi cara mengantisipasi penularan virus corona, pembiasaan hidup bersih dan sehat dapat membuat anak menjadi lebih sehat dan tidak mudah tertular penyakit seperti pada anak usia dini, misalnya batuk atau pilek, tuberkulosis paru, diare, demam,campak,infeksi pada telinga, serta penyakit kulit pada anak. Pada anak usia dini membiasakan sesuatu dengan konsisten itu memang sangatlah tidak mudah. Perlu pengulangan terus menerus sehingga anak lebih dapat mengingat dan melakukannya lalu menjadikannya pembiasaan. Untuk dapat membuat anak terbiasa maka orangtua pun juga harus sudah tebiasa dulu. Hal ini dapat membuat anak lebih cepat dalam membiasakan diri pula. PHBS ini selain dapat meningkatkan gaya hidup sehat juga dapat

meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup bersih dan sehat. Terutama pada anak karena anak masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan. Berbagai macam kemampuan potensi yang dimiliki anak usia dini dapat digali dan dikembangkan sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal (Astuti, 2016). Selain itu menurut (Purwandari et al., 2013) Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya untuk pencegahan penyakit dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat

Masyarakat dapat di kategorikan dalam keadaan sehat apabila kondisi dari segi jasmanai, jiwa, spiritual dan juga secara sosial sehingga mampu menjalankan kehidupan yang produktif baik secara sosial maupun ekonomis sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 36/2009 tentang Kesehatan.

Anak khususnya usia dini memiliki kemampuan belajar yang sangat cepat. Dari Teori *modelling* Bandura (Alwisol 2009:292) menyatakan bahwa anak belajar dari bagaimana orang dewasa memperlakukan mereka. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Proverawati & Rahmawati 2016). Namun pada Usia anak sekolah masih tergolong muda, sehingga membutuhkan bantuan dari orang di sekitar lingkungan terdekat yaitu, orang tua, guru dan teman (Sari, dkk, 2016). Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa anggota keluarga masing-masing dapat menolong dirinya sendiri. Namun untuk anak usia dini pasti mereka membutuhkan *role model* agar

memahami konsep perilaku hidup bersih dan sehat . Anak usia dini juga belajar dari apa yang mereka lihat, dengar, dan dari pengalaman tentang suatu kejadian. Anak usia dini belajar melalui pengamatan mereka terhadap suatu kegiatan yang dilakukan orang tua atau gurunya. Anak usia dini belajar dari apa yang mereka dengar dari orang tua dan orang-orang dewasa di sekitar lingkungan mereka. Anak usia dini akan meniru kegiatan orang tua sehingga mereka memperoleh pengalaman tentang suatu kegiatan. Jika orang tua membiasakan perilaku sehat sejak dini, maka anak pun akan terbiasa dengan perilaku sehat tersebut. Misalnya, orang tua membiasakan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, maka kebiasaan tersebut akan dimiliki anak sampai tahap perkembangan selanjutnya.

Mengajarkan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini memang tidak mudah. Perlu pembiasaan terlebih dahulu dari orangtua dan akan otomatis diikuti dan ditiru oleh anak. Menurut Notoatmodjo (2010:23) perilaku kesehatan (*healthy behavior*) diartikan sebagai respon seseorang terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang dapat diamati (*observable*) maupun yang tidak dapat diamati (*unobservable*), yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. Pemeliharaan kesehatan ini mencakup mencegah atau melindungi diri dari penyakit dan masalah kesehatan lain, meningkatkan kesehatan, dan mencari penyembuhan apabila sakit atau terkena masalah

kesehatan.

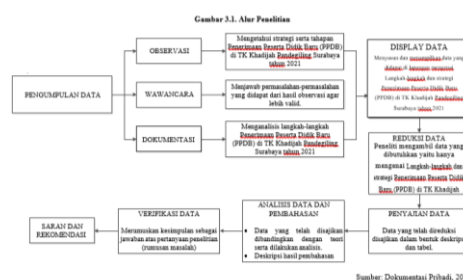
Pos Paud Terpadu Tanjung IX Kenjeran Surabaya merupakan sekolah yang terletak di daerah pesisir pantai. Mayoritas warga masyarakat yang tinggal di daerah tersebut adalah suku Madura. Saat ini kasus Covid-19 di daerah Kenjeran terutama sangat banyak dan peningkatan cukup signifikan sehingga peneliti ingin melihat sejauh mana penerapan PHBS untuk anak usia dini. PHBS penting dilakukan dengan disiplin untuk mencegah penularan virus yang semakin mudah bermutasi. Lewat udara dan sentuhan lah virus ini dapat dengan vepat berpindah dan menular kepada orang lain. Anak sangat rentan tertular penyakit. Terlebih bila tidak menerapkan PHBS untuk menjaga diri dari berbagai macam virus dan penyakit

## METODE PENELITIAN

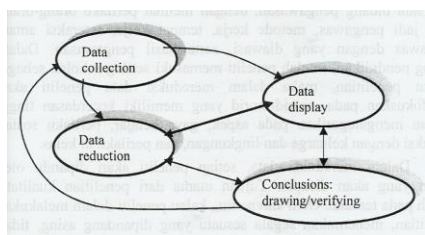
Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif yang diartikan sebagai penelitian yang menghasilkan data deskriptif mengenai kata-kata lisan maupun tertulis dan tingkah laku yang dapat diamati dari orang yang diteliti.

Subjek penelitian yang dipakai sebanyak 11 orangtua wali murid beserta anak yang bersekolah di PPT Tanjung IX Kenjeran Surabaya. Prosedur penelitian dalam penelitian ini adalah : 1. Tahap pra penelitian, 2. Tahap Pelaksanaan Penelitian, 3. Tahap Analisis Data Data-data yang diperoleh selama proses penelitian dianalisis dengan teknik yang diterapkan Miles and Huberman (dalam Sujiono, 2011:246-253), yaitu sebagai berikut: a. Melakukan reduksi data atau memilah data yang penting dengan data yang tidak penting kemudian diringkas menjadi sebuah informasi, b.

Mendisplay data atau menuangkan data dalam bentuk narasi dengan bahasa baku, c. Melakukan verifikasi data yaitu mendiskusikan dengan informan untuk mendapatkan kesepakatan, 4. Tahap Penulisan Laporan. Waktu penelitian kurang lebih pada bulan April-Juni 2021. Instrumen penelitian berupa lembar observasi, lembar wawancara, dan angket. Teknik pengumpulan data yaitu observasi, wawancara, dokumentasi dan angket.



Dalam penelitian ini, teknik analisis data dibagi menjadi tiga proses, yaitu 1. Analisis data sebelum di lapangan. Analisis data ini dilakukan peneliti sebelum masuk ke lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan, atau data sekunder yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. 2. Analisis data selama di lapangan. Analisis data selama di lapangan dilakukan ketika pengumpulan data berlangsung. Dalam penelitian ini, analisis data di lapangan yang digunakan adalah model Miles and Huberman. Teknik analisis data model Miles and Huberman dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, hingga datanya jenuh. Aktivitas dalam pengumpulan data model Miles and Huberman yaitu data *reduction*, data *display*, dan *conclusion drawing verification* dan 3. Analisis data setelah di lapangan. Analisis data setelah di lapangan digunakan untuk membuat kesimpulan akhir dari proses penelitian.



**Gambar 3.2. Komponen dalam Analisis Data**

Sumber: Sugiyono, 2014.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL PENELITIAN

Penelitian mengenai Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di PPT Tanjung IX Kenjeran Surabaya dilakukan oleh 11 orangtua wali murid dengan Teknik pengisian angket dan wawancara lalu observasi dilakukan peneliti secara langsung dibantu oleh guru. Sehingga dari hasil Teknik pengumpulan data yang telah dilaksanakan dapat diperoleh data sebagai berikut :

Terdapat 10 indikator PHBS yang dapat digunakan dalam melakukan pengamatan tentang sejauh mana penerapan PHBS dilakukan dirumah selama pandemi Covid-19. 10 indikator tersebut adalah sebagai berikut : 1. Menggunakan air bersih, 2. Menggunakan jamban sehat, 3. Cuci tangan pakai sabun 4. Membuang sampah pada tempatnya, 5. Menimbang bayi dan balita setiap bulan, 6. Makan makanan sehat, 7. Imunisasi, 8. Memberantas jentik nyamuk, 9. Melakukan olahraga secara teratur, 10. Tidak merokok di dalam rumah

#### 1. Menggunakan air bersih

Dari hasil angket yang disebarkan kepada wali murid

diketahui bahwa semua wali murid menggunakan air yang bersih namun masih terdapat bau karena letak permukiman yang dekat dengan pantai membuat air sumur yang dipakai masih berbau.

Saat peneliti mewawancarai responden A mengatakan bahwa “Air yang dirumah itu bersih tapi bau..tapi ya kami pake mandi, nyuci dan bersih-bersih semua pokoknya”. Saat peneliti observasi tanggal 1 April 2021 ternyata diketahui bahwa rumah beliau menggunakan sumur dan tidak menggunakan air Pet/PDAM lalu memang hampir seluruh masyarakat di daerah setempat menggunakan air sumur dalam aktivitas sehari-hari

Hasil angket yang sudah disebar juga menunjukkan bahwa masyarakat menggunakan air bersih namun masih berbau karena merupakan air sumur yang letak daerah mereka dekat dengan pantai, bahkan ada yang mengatakan airnya asin. “ya kadang asin airnya..kadang bau aja..” kata responden E.

Kemudian dalam hal konsumsi air bersih minimal 8 liter per hari diperoleh data banyak warga yang belum tahu kebutuhan air bersih yang diminum per hari. Dari hasil angket banyak yang mengatakan tidak mengkonsumsi air putih minimal 8 liter perhari. Dari 11 responden 7 diantaranya mengatakan tidak mengkonsumsi minimal 8 liter perhari dan 5 lainnya mengkonsumsi minimal 8 liter perhari. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh warga

masyarakat menggunakan air bersih yang kadang berbau dan untuk air minum minimal 8 liter perhari belum dilakukan.

2. Menggunakan jamban sehat

Penggunaan jamban merupakan kebutuhan penting dalam kehidupan manusia sehingga perlu dijaga kebersihan agar tidak terjadi penularan virus yang lebih cepat. Hasil dari wawancara dengan responden diperoleh data bahwa semua wali murid menggunakan jamban yang bersih dan layak pakai. Menurut responden YF *“kalau jamban ya selalu dibersihkan..kan dipakai setiap hari”*. Dari hasil angket juga nampak kalau jamban selalu dibersihkan minimal 1 minggu sekali. Menurut responden A *“kalo aku tak bersihin tiap 1 minggu sekali biar gak licin”*.

Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan jamban dan kebersihan jamban sudah dilaksanakan dengan baik.

3. Cuci tangan menggunakan sabun

Responden D mengatakan bahwa *“kalo cuci tangan harus pake sabun biar bersih maksimal bu..saya ajarkan ke anak-anak juga begitu”*. Sedangkan dari hasil observasi pada tanggal 7 April 2021 tampak bahwa ada kegiatan cuci tangan walaupun ada yang menggunakan sabun dan tidak. Namun selama pandemi covid-19 ini pemerintah menganjurkan menyediakan bak cuci tangan dan sabun diluar rumah agar orang lain yang masuk rumah dapat mencuci tangannya terlebih dahulu diluar rumah agar tidak membawa virus.

Masih banyak warga yang tidak menyiapkan bak di depan rumah namu ada pada beberapa titik tertentu, seperti balai RW, Masjid dan lingkungan lain yang sering dikunjungi banyak orang.

Saat peneliti mewawancarai beberapa wali murid mereka mengatakan bahwa kegiatan melakukan cuci tangan dengan air bersih dan sabun belum dilaksanakan secara berulang dan sering, hanya bila mereka ingat maka akan dilakukan. Menurut responden N *“cuci tangan dikakukan tapi gak sering-sering banget mbak”*

4. Membuang sampah pada tempatnya

Kegiatan membuang sampah pada tempatnya ini memang kegiatan yang terlihat mudah dan sepele. Namun Ketika dilaksanakan banyak yang kurang memahami arti membuang sampah yang benar itu seperti apa. Saat responden A saya tanya mengenai *“dimana membuang sampah bu?di sungai belakang rumah bu”*jawabnya.

Lalu saat observasi di tanggal 5 April 2021 peneliti melihat adanya masyarakat yangs erring membuang sampah tidak pada tempatnya. Mereka lebih senang membuang sampah di sungai. Karena lebih dekat daripada membuang sampah di depan rumah. Menurut W *“ya dibuang dibelakng rumah aja bu..lebih deket..kedepan jauh kadang belum langsung diambil pak sampahnya jadi diodol-odol tikus”*

Jadi pentingnya membuang sampah pada tempatnya belum menjadi suatu perhatian yang lebih dari warga masyarakat sekitar. Hal ini secara tidak langsung akan mempengaruhi perilaku anak juga. Kare anak meniru yang dilihat dan menjalankan juga pada suatu watu tertentu. Apabila dibiarkan akan menjadi karakter yang sulit dirubah.

#### 5. Menimbang bayi dan balita sebulan sekali

Responden M yang menjadi wali murid dari anaknya yang berusia 4 tahun mengatakan bahwa “*iya saya ikut posyandu terus tiap bulannya*”. Hasil observasi 5 April 2021 terlihat bahwa kegiatan posyandu anak sering dilakukan sebelum adanya pandemi. Namun setelah adanya pandemi maka warga masyarakat jarang membawa anak menuju posyandu bahkan posyandu banyak yang tidak berjalan.

Namun beberapa bulan terakhir dibuka lagi dengan teknik pelaksanaan hanya memanggil beberapa anak ke balai RW secara bergantian untuk ditimbang dan diukur lingkar kepala serta lengan. Kegiatan pengukuran ini harus dilakukan agar kita bisa mengetahui perkembangan anak.

#### 6. Makan makanan sehat

Makanan sehat merupakan faktor penunjang yang paling terlihat dampaknya pada Kesehatan kita. Dengan mengkonsumsi makanan sehat maka tubuh kita juga akan menjadi sehat. Hasil observasi pada tanggal 6 April 2021 dirumah Responden

AF ditemukan bahwa orangtua dan anak-anak masih banyak yang mengkonsumsi makanan cepat saji dan mengandung pengawet diantaranya bumbu dapur yang digunakan masih menggunakan vetsin, makan ayam goreng cepat saji dan makan snack ringan dengan warna mencolok yang tidak bersertifikat dan tidak jelas asal usul makannannya. Namun hal berbeda Ketika mewawancarai responden F yang mengatakan bahwa “*saya makan sayuran tiap hari..kalau gak makan sayur ada yang kurang..perut juga gak enak rasanya*”.

Selanjutnya dari hasil angket yang sudah disebarakan terlihat Sebagian besar masyarakat sudah mekan makanan sehat namun Sebagian kecil yang memakan makanan kurang sehat karena kondisi ekonomi dan situasi lingkungan yang kurang memadai. Sehingga kesimpulannya masih perlu pembiasaan dan pengetahuan mengenai hidup bersih dan sehat guna menjaga diri dari penyakit dan virus yang saat ini sedang melanda seluruh dunia.

#### 7. Imunisasi

Pemberian imunisasi dapat dilakukan di puskesmas terdekat dan faskes lain milik negara. Responden GI mengatakan bahwa “*anak saya selalu saya rutinin imunisasi biar sehat*”, lalu menurut responden V mengatakan “*imunisasi penting dilakukan untuk anak..biar gak gampang sakit lah mbak*”. Jadi imunisasi sudah menjadi prioritas masyarakat disana.

8. Memberantas jentik nyamuk

Kegiatan pemberantasan jentik nyamuk biasanya dilakukan oleh RT/RW setempat secara rutin guna menjaga kebersihan lingkungan. Saat observasi pada tanggal 7 April 2021 ternyata sedang dilakukan kegiatan penyemprotan disinfektan sekaligus memberantas jentik nyamuk yang dilakukan oleh RT/RW setempat. Kegiatan dilakukan dengan prioritas menjaga diri dari virus Covid-19 dan juga menjaga lingkungan agar tetap sehat.

9. Melakukan olahraga secara teratur,

Dari hasil observasi langsung yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 April 2021 belum terlihat banyak warga yang rutin melakukan olahraga. Karena mayoritas penduduk disana pagi sudah berangkat kerja dan pulang kerja sudah sore. Sehingga kegiatan olahraga ini cukup terlupakan. Hanya beberapa orang yang melakukan jalan kaki di pagi hari itupun bukan penduduk daerah sana.

10. Tidak merokok di dalam rumah

Hasil wawancara dengan responden F mengatakan bahwa *“suami saya masih merokok..bapak saya juga..lingkungan sekitar masih banyak juga yang merokok”*. Selanjutnya menurut responden GA mengatakan bahwa *“merokok sudah umum disini mbak..ada korona pun mereka semua masih bebas merokok tanpa peduli dengan adanya virus yang bisa menular”*. Kesimpulannya masih

banyak warga yang merokok dan mengabaikan protokol kesehatan dalam pencegahan penularan virus Covid-19 serta menjaga anak-anak agar tidak menjadi perokok pasif. Efeknya akan lebih berbahaya pada anak dan lebih mematkan.

## B. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas ditemukan fakta-fakta bahwa 10 indikator PHBS yang dapat digunakan dalam melakukan pengamatan tentang sejauh mana penerapan PHBS dilakukan dirumah selama pandemi Covid-19. 10 indikator tersebut adalah sebagai berikut : 1. Menggunakan air bersih, 2. Menggunakan jamban sehat, 3. Cuci tangan pakai sabun 4. Membuang sampah pada tempatnya, 5. Menimbang bayi dan balita setiap bulan, 6. Makan makanan sehat, 7. Imunisasi, 8. Memberantas jentik nyamuk, 9. Melakukan olahraga secara teratur, 10. Tidak merokok di dalam rumah

Hasil pengolahan data tersebut telah dipaparkan sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi di lingkungan sekitar serta menjadi bahan evaluasi kegiatan atau program yang berkaitan dengan perilaku sehat anak usia dini. Evaluasi yang disarankan dengan melihat perilaku-perilaku sehat yang sudah dilakukan dan yang kurang maksimal dilakukan. Diantaranya adalah perilaku kebersihan lingkungan, perilaku kebersihan diri, perilaku keseimbangan (kebutuhan tidur/istirahat dan beraktifitas).

Manusia selalu hidup dan berada di suatu lingkungan, seperti lingkungan tempat tinggal, tempat belajar, tempat melakukan aktivitas jasmani dan olahraga



ataupun tempat melakukan rekreasi. Manusia dapat mengubah, memperbaiki, dan mengembangkan lingkungannya untuk memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari lingkungan itu. Namun demikian, sering pula terjadi bahwa manusia secara sadar atau tidak karena ketidaktahuan dan kelalaian ataupun alasan tertentu, malah mengotori lingkungan bahkan kadang-kadang juga merusak lingkungan.

Supaya mendapatkan tingkat kesehatan yang baik manusia harus hidup sehat secara teratur. Hidup sehat diperlukan kondisi lingkungan yang bersih dan sehat. Terutama pada anak usia sekolah. Kesehatan peserta didik usia sekolah juga akan menentukan kesehatan masyarakat dan bangsa di masa depan (Yudi, 2018). Dimanapun manusia akan selalu bersama-sama dengan lingkungannya, baik pada waktu belajar, bekerja, makan-minum maupun istirahat manusia tetap bersatu dengan lingkungannya. Oleh karena itu, kondisi lingkungan perlu benar-benar diperhatikan agar tidak merusak kesehatan sebagai upaya pencegahan yang dapat dilakukan mulai sejak dini, baik dari lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolah.

PPT Tanjung IX sebagai patner orang tua harus terus melakukan pembinaan perilaku kebersihan lingkungan melalui program *parenting* sehingga terjadi kesinambungan dalam pembelajaran dan pembiasaan perilaku kebersihan lingkungan anak usia dini. Karena anak melihat, mendengar, dan meniru suatu kegiatan yang terjadi berulang kali dan akan membentuk pola tertentu pada anak sehingga mereka berkurang karena anak telah “berubah” menjadi sosok yang sangat aktif sebab

terbiasa melakukan kegiatan tersebut. Orang tua dan pendidik hendaknya terus memberikan contoh-contoh perilaku kebersihan lingkungan pada anak usia dini sehingga mudah ditiru dan diikuti oleh anak. Melakukan dengan cara-cara yang menarik dan menyenangkan, seperti bermain karena dunia anak adalah dunia bermain.

Perilaku hidup bersih dan sehat pada wali murid PPT Tanjung IX Kenjeran Surabaya, berarti harus menghimbau orang tua/wali murid supaya melakukan kegiatan tidur minimal 8 jam perhari, minum air putih minimal 8 liter per hari, menggunakan air bersih dan tidak berbau, ruti melakukan cuci tangan pakai sabun, serta menjauhkan anak dari makanan/minuman terlalu manis dan bersoda, seperti permen, cokelat, dan *soft drink* (minuman ringan mengandung soda). Data Kemenkes RI tahun 2018 menunjukkan bahwa 2 perilaku hidup bersih dan sehat masyarakat Indonesia dalam mengkonsumsi makanan sehat masih buruk dikarenakan terdapat 83,5% penduduk yang kurang mengkonsumsi sayur atau buah, 87,3% masih mengkonsumsi bumbu penyedap dan 73,1% mengkonsumsi makanan dan minuman manis (Kemenkes RI, 2018). Ternyata data ini masih berlanjut sampai saat ini dengan dibuktikan dari hasil penelitian ini.

Perilaku keseimbangan antara kebutuhan tidur/istirahat cukup menjadi perhatian. PPT Tanjung IX harus memberi pengertian kepada orang tua/wali murid bahwa seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur seseorang anak yang memang semakin

anak sedang mengembangkan seluruh kemampuan memuaskan rasa ingin

tahunya yang besar. Bagi anak usia dini antara istirahat dan aktifitas harus seimbang. Apabila dilakukan dengan seimbang dapat mendukung proses belajar anak secara lebih optimal, yaitu Kegiatan belajar dapat terlaksana dengan optimal apabila peserta didik dalam keadaan sehat, baik sehat jasmani maupun rohani (Faozy, 2017).

Perilaku sehat yang lain, yaitu perilaku makan makanan sehat masih perlu diperhatikan. Upaya dari pihak sekolah harus terus dilakukan dengan mengedukasi wali murid untuk terus mendukung supaya perilaku sehat semakin sempurna. Antara lain adalah sarapan pagi sebelum berangkat sekolah, minum susu setiap hari. Memberi masukan kepada orang tua/wali murid supaya memperhatikan asupan gizi anak usia dini berupa nasi, sayur dan lauk setiap harinya. Jangan lupa mencuci tangan sebelum makan dan dilanjutkan. Seminggu sekali dilakukan pemotongan kuku dan serta selalu mengingatkan anak untuk membereskan mainan dan membuang sampah pada tempatnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa dari 10 indikator perilaku hidup bersih dan sehat tersebut adalah sebagai berikut : 1. Menggunakan air bersih, 2. Menggunakan jamban sehat, 3. Cuci tangan pakai sabun 4. Membuang sampah pada tempatnya, 5. Menimbang bayi dan balita setiap bulan, 6. Makan makanan sehat, 7. Imunisasi, 8. Memberantas jentik nyamuk, 9. Melakukan olahraga secara teratur, 10. Tidak merokok di dalam rumah, hampir semua sudah dilakukan oleh wali murid dan peserta didik di PPT Tanjung IX

Kenjeran Surabaya. Hanya perlu dilakukan secara konsisten lagi dan pendampingan dari pihak sekolah PPT Tanjung IX Kenjeran Surabaya harus terus dilaksanakan mengingat pandemi Covid-19 Ini masih belum berakhir, sehingga pola hidup sehat pun perlu terus dijaga dan dilaksanakan dengan disiplin karena virus ini bersembunyi dalam tubuh yang sakit dan tidak bersih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian edisi revisi. Malang : UMM Press.
- Andarbeni, Sari Lisdian. 2016. Jurnal Studi Tentang Kemampuan Interaksi Sosial Anak Kelompok A dalam Kegiatan Metode Proyek di TK Plus Al-Falah Pungging Mojokerto.
- Astuti. (2016). Pelaksanaan Perilaku Sehat pada Anak Usia Dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Scholaria*, 6(3), 263–272.
- Atikah Proverawati, Eni Rahmawati. 2012. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Aulina, Choirun Nisak. 2018. “Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo.” *AKSIOLOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3 (1): 50. <https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>.
- BPS, BKKBN, Kemenkes, & S. Survey Demografi dan Kesehatan Tahun 2017. (2018).
- Drajatun, B, dkk. 2020. *Artikel Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Terhadap Anak-Anak KKN UNNES BMC Kabupaten Cilacap* 2020.

- Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Fauzi, Rizki Ahmad. 2017. *Sistem Informasi Akuntansi (Berbasis Akuntansi)*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Kemendes. 2018. Profil Kesehatan Indonesia.  
[https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/PROFIL\\_KESEHATAN\\_2018\\_1.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/PROFIL_KESEHATAN_2018_1.pdf) Diakses pada tanggal 27 April 2021
- Kusumawati, Farida dan Yudi Hartono. 2010. *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba Medika
- Mardhiati, Retno. 2019. “*Guru Paud : Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini*” 2 (3): 9.
- Maryuani, Anik.2014.*Asuhan Neonatu, Bayi, Balita & Anak Pra-Sekolah*. Jakarta: In Media
- Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Permenkes. 2009. *Undang-undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan*
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tabi’in. 2020. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19*. JEA (Jurnal Edukasi Aud) UIN Antasari Banjarmasin Vol. 6.