

INTERNALIZATION OF PERSONAL HYGIENE AND HEALTH IN EARLY CHILDHOOD IN THE SCHOOL AND FAMILY ENVIRONMENT

KOLOKIU

Jurnal Pendidikan Luar Sekolah

<http://kolokium.ppj.unp.ac.id/>

Jurusan Pendidikan Luar Sekolah

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Padang

Sumatera Barat, Indonesia

Volume 11, Nomor 1, Tahun 2023

DOI: 10.24036/kolokium.v11i1.592

Received 18 April 2023

Approved 19 April 2023

Published 30 April 2023

Sutiyah Nova Irawati^{1,3}, Muslim Haidar²

¹Pendidikan Islam Anak Usia Dini, STAI YPBWI Surabaya

²Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang

³muslimhaidar02@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to provide an overview and strategies that can be carried out by teachers and parents in fostering children to maintain cleanliness and health. This research uses a qualitative approach and literature study. The data sources for this research are teachers and parents at the Cemerlang Insan Early Childhood Education Institute in Magetan and literacy studies that come from relevant studies. The results of this study indicate personal hygiene and health activities carried out at PAUD Insan Cemerlang Magetan consist of three parts, namely (1) Self-cleaning, (2) Consumption of nutritious food, and (3) Optimization of children's motor functions. Aspects of self-cleaning are carried out with several activities such as washing hands and feet, bathing, keeping hair and mouth clean. In the aspect of consumption of nutritious food, a balanced nutritional diet is carried out which prioritizes meeting the nutritional needs of children. Furthermore, to optimize children's motor function through regular exercise. Internalization of personal hygiene and health is carried out collaboratively by teachers and parents through three ways, namely habituation, setting an example and supervision.

Keywords: personal hygiene, health care, pre-school, child education.

INTRODUCTION

Kebersihan yang baik termasuk mencuci tubuh, rambut, tangan secara teratur dan menyeluruh, serta menyikat dan membersihkan gigi, merawat gusi dan menjaga kebersihan kaki. Untuk menjaga pemeliharaan dan promosi kesehatan tubuh yang baik, istirahat yang cukup, olahraga, diet yang tepat dan kebersihan adalah langkah dasar. Memperhatikan aturan umum kebersihan ini akan lebih banyak menghasilkan citra seseorang yang jelas menarik, yang mencerminkan corak tubuh dan memberikan gambaran kepribadian yang sehat.

Mempraktikkan kebersihan pribadi membantu seseorang menjalani gaya hidup sehat. Sedangkan Kebersihan yang buruk dapat menyebabkan kesehatan yang buruk. Oleh karena itu seseorang harus memberikan perhatian penuh pada kebersihan pribadinya. Kebersihan adalah konsep yang berkaitan dengan kebersihan, kesehatan dan obat-obatan, serta praktik perawatan pribadi dan profesional yang terkait dengan sebagian besar aspek kehidupan (Djunaedi & Sulistyorini, 2021). Dalam pengobatan dan di rumah (domestik) dan pengaturan

kehidupan sehari-hari, praktik kebersihan digunakan sebagai tindakan pencegahan untuk mengurangi kejadian dan penyebaran penyakit. Kebersihan adalah konsep lama yang terkait dengan kedokteran, serta praktik perawatan pribadi dan profesional yang terkait dengan sebagian besar aspek kehidupan. Orang-orang telah menyadari pentingnya kebersihan selama ribuan tahun. Orang Yunani kuno menghabiskan waktu berjam-jam untuk mandi, menggunakan wewangian dan *make up* dalam upaya untuk mempercantik diri dan tampil menarik bagi orang lain.

Kebersihan pribadi yang baik melibatkan menjaga semua bagian tubuh luar bersih dan sehat. Penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental. Pada orang dengan kebersihan pribadi yang buruk, tubuh menyediakan lingkungan yang ideal bagi kuman untuk tumbuh, membuatnya rentan terhadap infeksi. Pada tingkat sosial, orang mungkin menghindari seseorang dengan kebersihan pribadi yang buruk, yang dapat menyebabkan isolasi dan kesepian (Delea et al., 2020).

Anak-anak perlu diajari pentingnya kebersihan sedini mungkin, dengan *Oral Care*, mencuci, kebersihan toilet dan perawatan rambut diajarkan sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari. Menyanyikan lagu atau membuat permainan dari kegiatan tersebut akan membantu memastikan bahwa mereka menikmati menjaga diri mereka sendiri (Aisah et al., 2019). Waktu mandi dapat memberikan kesempatan ideal untuk menghabiskan waktu berkualitas. Memberikan relaksasi dalam bersih diri merupakan aktifitas positif yang dapat membuat seseorang merasa nyaman dan tidak bermalasan-malasan (Safdar Ashraf et al., 2019) Hal ini juga dilakukan di lembaga Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Insan Cemerlang Magetan.

PAUD Insan Cemerlang Magetan merupakan salah satu lembaga yang melakukan internalisasi perilaku hidup bersih dan sehat kepada peserta didiknya. Aktivitas ini dilakukan bertujuan untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan sekolah. Penanaman nilai-nilai sejak usia anak-anak merupakan waktu yang tepat untuk membentuk perilaku seseorang (Jess & Dozier, 2020). Aktivitas yang dilakukan dengan intensitas yang sering, secara tidak langsung akan membuat seseorang jadi terbiasa dan terbentuk (Nugroho et al., 2021). Pembiasaan seperti ini dapat dilakukan melalui konsep internalisasi.

Internalisasi merupakan proses penanaman nilai kepada seseorang dengan menggunakan sebuah metode tertentu agar nilai tersebut tertanam pada dirinya (Parhan et al., 2020). Proses internalisasi dapat dilakukan dengan pembimbingan, pengarahan dan pembinaan. Salah satu lembaga yang menerapkan proses internalisasi PHBS yaitu PAUD Insan Cemerlang Magetan. Hal itu sesuai dengan pernyataan Kepala Sekolah PAUD Insan Cemerlang sebagai berikut.

Implementasi PHBS di PAUD Insan Cemerlang dilakukan dengan mengkolaborasikan antara orang tua dan guru yang bersama-sama mendampingi anak untuk menerapkan PHBS di Sekolah dan di Rumah. Guru dan orang tua membentuk dan menyepakati aktivitas yang perlu dibiasakan oleh anak. Hal itu bertujuan agar anak-anak tidak hanya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat disekolah dengan terpaksa.

Keterangan di atas menunjukkan bahwa di PAUD Insan Cemerlang sudah menerapkan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak-anak. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian dengan fokus pada; (1) aktivitas PHBS pada anak-anak

dilingkungan sekolah dan keluarga , dan (2) proses internalisasi PHBS di lingkungan sekolah dan keluarga.

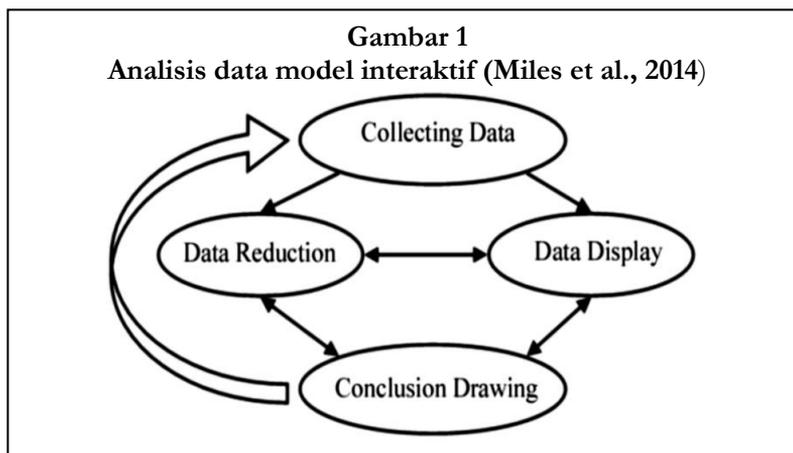
METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Lokasi penelitian berada di lembaga PAUD Insan Cemerlang Magetan. Informan dari penelitian ini yaitu orang tua dan guru. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1
Informan Penelitian

No	Informan	Keterangan
1	Guru	Pihak yang memiliki peran untuk memimpin dan mendampingi anak di PAUD Insan Cemerlang untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat.
2	Orang Tua	Pihak yang mempunyai anak dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dilingkungan keluarga.

Pengumpulan data dilaksanakan dengan observasi, wawancara dan *focus group discussion* (FGD). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus - November 2022. Analisis data menggunakan model interkatif, yang dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.

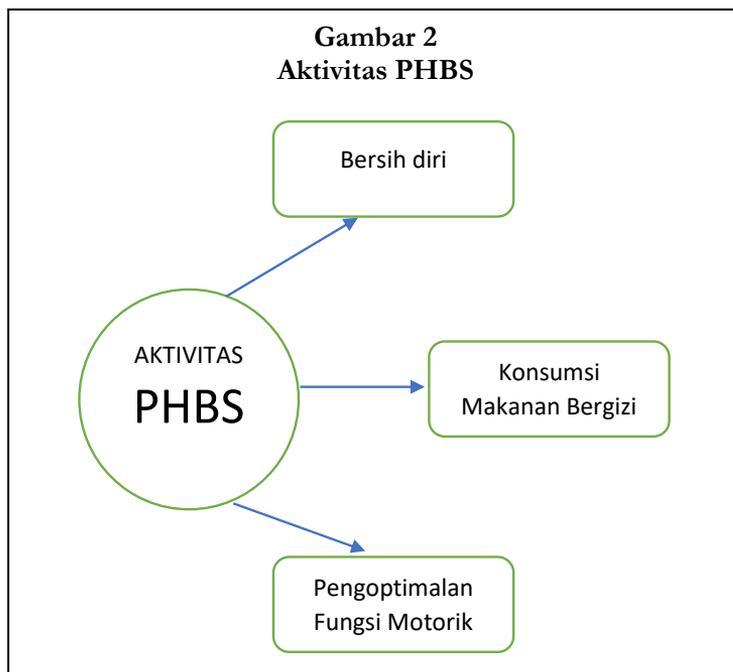


Analisis data pada penelitian ini dimulai dari *collecting data* (pengumpulan data). Proses pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terhadap guru dan orang tua terkait dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang ditanamkan kepada anak-anak. Setelah data terkumpul kemudian direduksi dan ditampilkan. Pada tahap ini para orang tua dan guru dikumpulkan untuk melakukan *focus group discussion* (FGD) untuk menggali dan menselaraskan informasi yang sudah diperoleh. Tahap terakhir yaitu penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan berulang-ulang hingga data benar-benar memenuhi dan menjawab tujuan penelitian.

DISCUSSION

Aktivitas Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lembaga PAUD Insan Cemerlang dilakukan secara berkesinambungan dilingkungan sekolah dan rumah. Berbagai jenis aktivitas tersebut diberikan kepada anak-anak mulai sejak usia dini oleh orang tua dan guru. Aktivitas tersebut antara lain; (1) bersih diri, (2) konsumsi makanan bergizi, dan (3) pengoptimalan fungsi motorik. Secara garis besar aktivitas PHBS di PAUD Insan Cemerlang Magetan divisualisasikan pada gambar berikut ini.



Mencuci kaki dan sikat gigi sebelum tidur merupakan rutinitas yang wajib dilakukan. Kebersihan tangan yang baik adalah landasan perawatan kesehatan yang aman dan efektif. Ini adalah tindakan kesehatan masyarakat yang sangat hemat biaya yang juga penting untuk melindungi dari berbagai penyakit seperti pneumonia dan diare. Aktivitas cuci tangan di PAUD Insan Cemerlang baik di rumah dan di sekolah dilaksanakan ketika: (1) sebelum, selama, dan setelah menyiapkan makanan; (2) sebelum makan makanan; (3) sebelum dan sesudah merawat orang yang muntah atau diare; (4) sebelum dan sesudah merawat luka atau luka; (5) setelah pergi ke kamar mandi; (6) setelah meniup hidung, batuk, atau bersin; (7) setelah menyentuh sampah atau permukaan atau benda yang kotor; (8) setelah menangani hewan peliharaan atau barang yang berhubungan dengan hewan peliharaan, seperti makanan.

Adapun tata cara yang dilaksanakan ketika mencuci tangan yaitu: (1) Basahi tangan dengan air bersih yang mengalir, lalu matikan keran dan gunakan sabun; (2) Busakan tangan dengan menggosokkannya bersama sabun, untuk menjangkau punggung tangan, sela-sela jari, dan di bawah kuku; (4) Gosok tangan setidaknya selama 20 detik (5) Bilas tangan dengan baik di bawah air bersih yang mengalir; (6) Keringkan tangan menggunakan handuk bersih atau angin-anginkan.

Estimasi global dan nasional mencerminkan ketidaksetaraan yang luas dalam akses cuci tangan, dilevel individu, lingkungan bahkan di dalam negara (Palupi et al., 2020). Walaupun fasilitas kebersihan tangan tersedia, penelitian menunjukkan bahwa orang, terutama laki-laki, tidak menggunakannya secara konsisten (Anugerah Ayu Sendari, 2021). Dukungan politik yang lebih besar dan intervensi perubahan perilaku diperlukan untuk melakukan perbaikan substansial dalam kebijakan, strategi, dan tindakan yang mendorong perubahan berkelanjutan (Kemensos, 2020).

Siswa yang sekolah di PAUD Insan Cemerlang dianjurkan untuk mandi atau berendam setiap hari, menggunakan sabun dan air untuk membasil sel kulit mati, minyak, dan bakteri. Orang dapat memberikan perhatian khusus pada area yang menumpuk lebih banyak keringat, seperti ketiak, di antara jari kaki, dan area selangkangan. Mereka juga harus mencuci rambut dengan sampo setidaknya 2 hari sekali, atau lebih jika perlu. Hal itu disesuaikan dengan intensitas aktivitasnya. Selain itu, pada perawatan tubuh juga dibiasakan untuk menggunakan deodoran untuk membantu mencegah bau badan. Ada beberapa guru yang mengatakan bahwa salah satu hal yang paling penting dalam menjaga kebersihan mulut adalah dengan menggosok gigi.

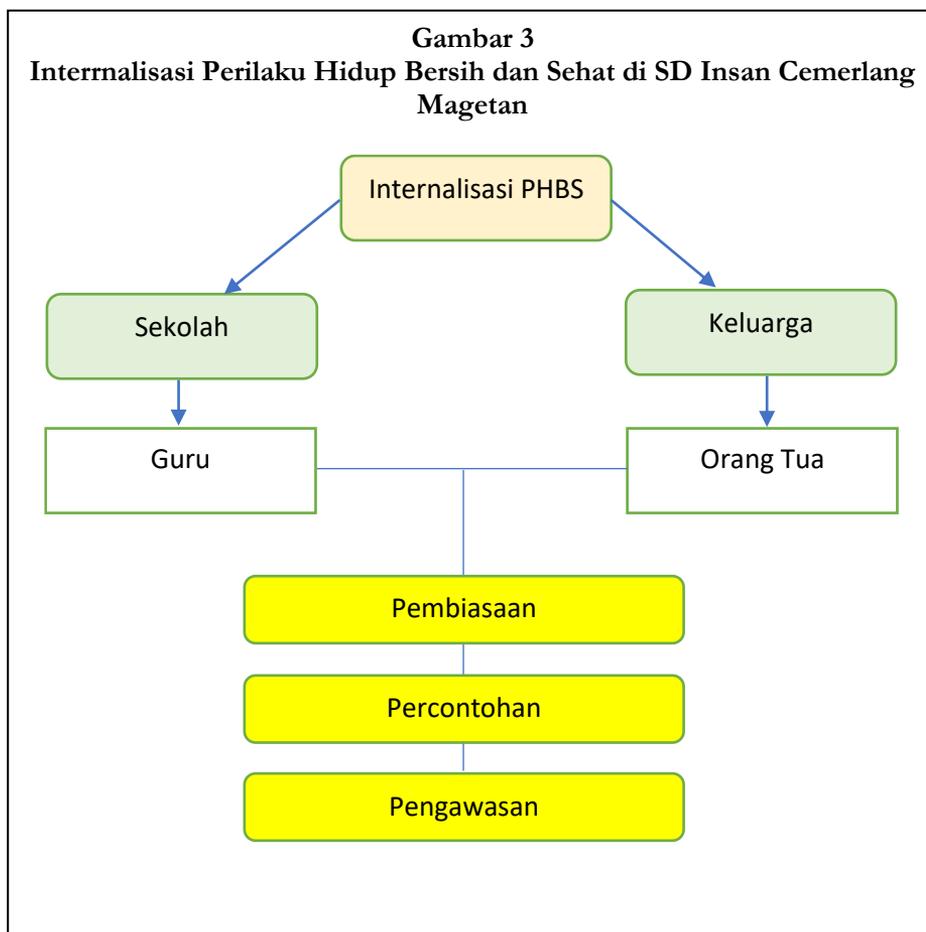
Konsumsi makanan juga diatur oleh orang tua dengan mempertimbangkan gizi seimbang. Sejak kecil anak-anak sudah diberikan pola makan yang bervariasi. Daging, sayur, susu, telur dan ikan merupakan makanan yang diberikan kepada anak-anak minimal 3 kali dalam seminggu. Hal itu dilakukan pada saat *full day school* dan peserta didik diwajibkan membawa bekal dari rumah oleh guru. Oleh karena itu, aktivitas konsumsi makanan dengan gizi yang seimbang merupakan upaya untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

Menjaga pola makan masih belum cukup untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Hal itu dibuktikan dengan salah satu aktivitas lagi yang tidak kalah penting dengan aktivitas lainnya yaitu olahraga. Setiap hari Rabu dalam satu minggu, peserta didik di PAUD Insan Cemerlang dijadwalkan untuk berolahraga. Selain itu, pada hari Jum'at pagi seluruh peserta didik, guru dan juga tenaga pendidik diwajibkan untuk mengikuti senam. Sama halnya disekolah, orang tua yang berperan dirumah juga mendorong anaknya untuk selalu melatih fisik dengan memberikan contoh dan juga memberikan arahan agar anak tidak mager (males gerak). Contohnya, ketika hari Minggu pagi ketika orang tua ikut senam, anak-anak juga selalu diajak. Para orang tua dan guru memiliki rasa khawatir apabila anak kurang gerak karena kebanyakan beraktifitas dengan media elektronik seperti smartphone dan televisi. Oleh karena itu, olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting yang bertujuan untuk pengoptimalan fungsi motorik anak.

Aktivitas perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan di PAUD Insan Cemerlang magetan terdiri dari tiga fokus yaitu (1) Bersih diri, (2) Konsumsi makanan bergizi, dan (3) pengoptimalan fungsi motorik anak. Aspek bersih diri dilakukan dengan beberapa aktivitas seperti mencuci tangan dan kaki, mandi, menjaga kebersihan rambut dan mulut. Pada aspek konsumsi makanan bergizi dilakukan aktivitas pengaturan pola makanan dengan gizi yang seimbang yang mengutamakan pemenuhan kebutuhan gizi anak. Selanjutnya, untuk pengoptimalan fungsi motorik anak dilakukan dengan olahraga secara rutin.

Internalisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini

Proses pembentukan perilaku terhadap anak usia dini di PAUD Insan Cemerlang dilakukan secara intensif baik di lingkungan sekolah maupun rumah. Ada tiga hal utama dalam proses internalisasi perilaku hidup bersih dan sehat di PAUD Insan Cemerlang yaitu melalui pembiasaan, percontohan, dan pengawasan. Hal itu dapat dilihat pada gambar 3 berikut ini.



Gambar di atas menjelaskan bahwa internalisasi PHBS di lingkungan sekolah dan keluarga dilakukan melalui kolaborasi antara guru dan orang tua. Di lingkungan sekolah, PHBS menjadi tanggung jawab guru sepenuhnya. Begitupun di rumah, penerapan PHBS menjadi tanggung jawab orang tua. Aktivitas PHBS yang sudah ditentukan diterapkan kepada anak agar menjadi suatu kebiasaan yang tertanam pada diri anak. Pembiasaan merupakan hal yang paling efektif untuk menanamkan suatu nilai (Dewi & Syaefuddin, 2021). Selain itu, memberikan contoh kepada anak juga sangat perlu dilakukan. Para orang tua dan guru sepakat bahwa untuk membentuk perilaku anak tidak hanya dengan memberikan nasehat saja, akan tetapi harus diberikan contoh agar anak dapat meniru aktivitas yang baik bagi anak. Suatu nasehat kepada anak apabila tidak disertai dengan contoh maka anak memiliki kesempatan untuk membantah dan melawan (Nurrita, 2021)

CONCLUSION

Aktivitas perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan di PAUD Insan Cemerlang magetan terdiri dari tiga fokus yaitu (1) Bersih diri, (2) Konsumsi makanan bergizi, dan (3) pengoptimalan fungsi motorik anak. Aspek bersih diri dilakukan dengan beberapa aktivitas seperti mencuci tangan dan kaki, mandi, menjaga kebersihan rambut dan mulut. Pada aspek konsumsi makanan bergizi dilakukan aktivitas pengaturan pola makanan dengan gizi yang seimbang yang mengutamakan pemenuhan kebutuhan gizi anak. Selanjutnya, untuk pengoptimalan fungsi motorik anak dilakukan dengan olahraga secara rutin. internalisasi PHBS dilingkungan sekolah dan keluarga dilakukan melalui kolaborasi antara guru dan orang tua. Orang tua berperan memberikan pendidikan di lingkungan keluarga. Guru mendidik anak untuk membiasakan PHBS di lingkungan sekolah. Internalisasi perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan oleh guru dan orang tua melalui tiga cara yaitu pembiasaan, memberikan contoh dan pengawasan

REFERENCES

- Aisah, S., Ngaisyah, R. D., & Rahmuniyati, M. E. (2019). Personal Hygiene Dan Sanitasi Lingkungan Berhubungan dengan Kejadian Stunting di Desa Wukirsari Kecamatan Cangkringan. *Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu*, 1(2).
- Anugerah Ayu Sendari. (2021). *PHBS adalah Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Ketahui Indikatornya*. <https://hot.liputan6.com/read/4672158/phbs-adalah-perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-ketahui-indikatornya>
- Delea, M. G., Snyder, J. S., Woreta, M., Zewudie, K., Solomon, A. W., & Freeman, M. C. (2020). Development and reliability of a quantitative personal hygiene assessment tool. *International Journal of Hygiene and Environmental Health*, 227. <https://doi.org/10.1016/j.ijheh.2020.113521>
- Dewi, T. K., & Syaefuddin, F. N. (2021). Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan Pengetahuan dan Perilaku Menggosok Gigi. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2). <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v4i2.175>
- Djunaedi, N., & Sulistyorini, Y. (2021). PERSONAL HYGIENE AND REPRODUCTIVE HEALTH KNOWLEDGE AMONG ADOLESCENTS AT KAMPUNG BELAJAR, SURABAYA. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 10(2), 181. <https://doi.org/10.20473/jbk.v10i2.2021.181-190>
- Jess, R., & Dozier, C. (2020). Increasing handwashing in young children: A brief review. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 53. <https://doi.org/10.1002/jaba.732>
- Kemensos, R. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Direktorat Rehabilitas Sosial Anak*.
- Miles, Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications Inc.
- Nugroho, P., Inayah, F. Z., & Musdalifah, N. L. (2021). Internalisasi Nilai-Nilai Karakter pada Anak Usia Dini di Era Pandemi Covid-19. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 9(2), 329. <https://doi.org/10.21043/thufula.v9i2.12897>

- Nurrita, T. (2021). Pendidikan anak dalam konsep Islam. *MISYKAT: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 6, 157.
<https://doi.org/10.33511/misykat.v6n1.157-170>
- Palupi, T. D., Pristya, T. Y. R., & Novirsa, R. (2020). Myths about menstrual personal hygiene among female adolescents. *Kesmas*, 15(2).
<https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I2.2719>
- Parhan, M., Faiz, A., Karim, A., Nugraha, R., SUBakti, G., Islamy, M., Budiyanti, N., Fuadin, A., & Ali Tantowi, Y. (2020). Internalization Values of Islamic Education at University. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24, 14778–14791.
<https://doi.org/10.37200/IJPR/V24I8/PR281455>
- Safdar Ashraf, S. M., Aziz Khan, A., & Baig, Z. (2019). Relevance and Importance of Personal Hygiene in the Maintenance of Human Health. *Journal of Integrated Community Health , Special Issue*. <https://www.researchgate.net/publication/349588487>