



PENGARUH PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) TERHADAP KARAKTER DISIPLIN PADA ANAK KELOMPOK B DI TK TARUNA SRIWIJAYA PALEMBANG

Dessi Andriani¹⁾, Dinda Dwi Rahmawati²⁾
Universitas PGRI Palembang ¹⁾
Dindadwirahmawati172@gmail.com

ABSTRAK

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat bagi anak usia dini merupakan sebuah prioritas pada saat ini. Pembiasaan ini akan membentuk karakter disiplin pada anak untuk menjaga dan merawat dirinya sendiri dan lingkungan. Karakter tersebut dapat terlihat ketika anak dapat memahami dan melaksanakan aturan yang berlaku di sekolah. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh PHBS terhadap karakter disiplin anak. Populasinya adalah anak-anak kelompok B di TK Taruna Sriwijaya Palembang berjumlah 85 anak. Kelas B4 merupakan sampel penelitian ini terdiri dari 22 anak. Jenis penelitian eksperimen menggunakan model *One-Grup Pretest-Posttest Design* yang dilakukan selama 6 kali pertemuan. Penelitian ini terdiri dari 3 tahap yaitu pemberian *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa PHBS memiliki pengaruh terhadap karakter disiplin anak. Nilai rata-rata kelas *pretest* adalah 39,45 dan rata-rata kelas *posttest* adalah 78,5. Berdasarkan perhitungan uji normalitas data yang diperoleh kelas *pretest* sebesar 0,358 dan perhitungan uji normalitas data yang diperoleh kelas *posttest* sebesar 1,748. Hasil perhitungan uji homogenitas data untuk $f_{hitung} < f_{tabel}$ atau $1,249 < 2,084$ maka varians kedua data tersebut dapat dinyatakan homogen. Terakhir, uji hipotesis dari hasil perhitungan uji-t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $17,16 > 1,72074$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Kata Kunci: *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Karakter Disiplin, Anak Usia Dini*

ABSTRACT

Implementation of Clean and Healthy Lifestyle for early childhood was a priority at this time. This habituation will form a disciplined character in children to maintain and care for themselves and the environment. These characters can be seen when children can understand and implement the rules that apply at school. This study was conducted to determine the effect of PHBS on the character of children's discipline. The population was group B children in TK Taruna Sriwijaya Palembang totaling 85 children. Class B4 is the sample of this study consisting of 22 children. This type of experimental research used One-Group Pretest-Posttest Design model which was carried out for 6 meetings. This research consists of 3 stages, namely giving pretest, treatment and posttest. The results showed that PHBS has an influence on the discipline character of children. The average value of the pretest class was 39.45 and the posttest class average was 78.5. Based on the calculation of the normality test of the data obtained by the pretest class of 0.358 and the calculation of the normality test of the data obtained by the posttest class of 1.748. The results of the calculation of the data homogeneity test for $f_{count} < f_{table}$ or $1.249 < 2.084$, the variance of the two data can be declared homogeneous. Finally, test the hypothesis from the results of the t-test calculation obtained $t_{count} > t_{table}$ or $17.16 > 1.72074$ means H_0 is rejected and H_a is accepted.

Keywords: *Clean and Healthy Behavior (PHBS), Discipline Character, Early Childhood*

PENDAHULUAN

Usia dini merupakan periode emas dimana pertumbuhan dan perkembangan anak terjadi begitu pesat. Kategori usia ini anak dituntut untuk melakukan banyak kegiatan yang positif. Salah

satunya adalah perilaku hidup bersih dan sehat. Kebiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dikalangan anak usia dini menjadi salah satu prioritas yang harus ditingkatkan seperti kebiasaan mencuci tangan, membuang sampah

pada tempatnya, dan menjaga kebersihan. Era *New Normal* saat ini terdapat kebiasaan baru yaitu penggunaan masker dan *hand sanitizer* serta *social distancing*.

Kebiasaan untuk mencuci tangan sering dianggap hal sepele oleh masyarakat, padahal kebiasaan ini dapat berdampak positif dan bisa memberi kontribusi pada peningkatan status kesehatan baik individu maupun kelompok. Retno dalam (Suprpto et al., 2020) menyebutkan bagian tubuh yang paling banyak tercemar kotoran dan bibit penyakit adalah tangan, apabila kotoran ini tertelan akan mengakibatkan gangguan pencernaan. Anak-anak di Taman Kanak-Kanak biasanya selalu dibiasakan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, namun hal yang masih kurang adalah penerapannya, karena terkadang anak masih sembarangan saat mencuci tangannya. Perilaku ini sangat berpengaruh dan dapat memberikan kontribusi yang besar terhadap angka kejadian timbulnya penyakit.

Taman Kanak-kanak atau yang disingkat dengan TK merupakan salah satu jalur pendidikan formal yang ditempuh sebelum ke jenjang pendidikan dasar. Anak memasuki pendidikan TK ini pada usia 4-6 tahun. TK juga mempunyai tingkatan kelas, yaitu TK kecil yang biasa disebut dengan TK A dan TK besar yang biasa disebut dengan TK B. Periode ini sangat penting dalam kehidupan manusia, karena merupakan awal pembentukan, tidak hanya kecerdasan tapi seluruh aspek perkembangan terbentuk pada usia *golden age* (Utami, Rantina, et al., 2021).

Usia dini adalah anak yang berada pada fase *the golden age* pada usia 1-5 tahun. Masa-masa *golden age* merupakan masa terbaik dalam proses belajar yang hanya sekali dan tidak akan terulang lagi (Utami, Rukiyah, et al., 2021). Pertumbuhan dan perkembangan

anak pada masa ini berlangsung sangat cepat dan akan menjadi penentu bagi sifat atau karakter anak dimasa dewasa. Menurut (Ariyanti, 2016) anak belajar melalui cara mengamati, meniru, dan bereksperimen secara langsung, bukan hanya lewat nasihat tapi juga lewat perilaku. Pembiasaan kegiatan yang baik dapat membentuk perilaku anak misalnya pembiasaan pada kegiatan mencuci tangan, menggosok gigi, membuang sampah pada tempatnya sehingga dapat menjadi kebiasaan baik anak.

Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat (Anhusadar & Islamiyah, 2020). Upaya-upaya yang dilakukan untuk menuju perilaku sehat dengan melalui satu program yang dikenal dengan program PHBS. PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat agar mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Zukmadini et al., 2020). Program PHBS bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku agar dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan (Gani et al., 2015).

Kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh seorang anak sedari dini akan membentuk karakternya di masa depan. Karakter disiplin sangat penting untuk distimulasi sejak anak

usia dini. Karakter adalah kualitas atau kekuatan mental atau moral, akhlak atau budi pekerti individu yang merupakan kepribadian khusus yang menjadi pendorong atau penggerak serta yang membedakan dengan individu lain (Lestari et al., 2020). Sedangkan, disiplin adalah suatu upaya pengajaran, bimbingan dan dorongan yang dilakukan oleh pendidik. Disiplin merupakan sarana untuk membentuk karakter anak agar lebih terlatih dan terkontrol untuk menghadapi suatu aturan-aturan atau kebiasaan dalam keberlangsungan kehidupan untuk dirinya sendiri ataupun untuk lingkungan sosial (Sari & Rofiyarti, 2017). Penanaman karakter disiplin haruslah dikenalkan sejak kecil agar dapat membentuk anak yang berkarakter unggul.

Menurut Sujiono & Syamsiatin dalam (Harjanty & Mujtahidin, 2022) perkembangan disiplin pada anak usia 5-6 tahun terlihat pada fenomena anak mulai patuh terhadap tuntutan atau aturan orang tua dan lingkungan sosialnya, dapat merapikan kembali mainan yang habis pakai, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, dan membuat peraturan/tata tertib di rumah secara menyeluruh. Disiplin sebaiknya tidak ada paksaan dari orang tua atau pun guru sebagai pemimpin, sehingga anak atau siswa akan berdisiplin karena adanya kesadaran dari dalam diri anak itu sendiri, bukan paksaan (Harjanty & Mujtahidin, 2022).

Fenomena diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Kristanti et al., 2021) hasil penelitian menunjukkan 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.

Hasil observasi yang telah peneliti lakukan, menunjukkan beberapa anak masih mengabaikan peraturan sekolah terutama yang berhubungan dengan

perilaku hidup bersih dan sehat. Hal ini dibuktikan dengan pengamatan langsung saat anak membuang sampah tidak pada tempatnya, mencuci tangan hanya sekedarnya saja tanpa menggunakan sabun, dan tidak mau mendengarkan perintah guru untuk menyelesaikan tugas.

Perilaku baik atau perilaku buruk merupakan hasil dari belajar. Manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari interaksi dengan orang lain dan lingkungannya. Berbagai stimulus yang muncul dari lingkungan sekitar menyebabkan individu bereaksi terhadap stimulus tersebut. Harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif. Mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama-sama saling mendukung dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya keluarga sehingga pembangunan kesehatan dapat tercapai maksimal.

Karakter disiplin anak pada kondisi awal terlihat belum berkembang dengan baik, sehingga diperlukan penerapan PHBS untuk memberikan pengaruh yang signifikan, sehingga anak diharapkan mampu menunjukkan sikap dan tindakan sesuai aturan yang berlaku di sekolah. Atas dasar permasalahan-permasalahan tersebut peneliti ingin mengetahui adanya pengaruh penerapan PHBS terhadap karakter disiplin anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di TK Taruna Sriwijaya Palembang yang berlokasi di di Jalan Langgar No. 084 RT. 09 RW. 06 Kelurahan Sukamaju

Kecamatan Sako Palembang Provinsi Sumatera Selatan. Metode penelitian ialah cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode eksperimen ialah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan metode *Pre-Experimental* jenis *One-Grup Pretest-Posttest Design*, dimana terdapat kegiatan *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data nilai anak-anak pada kelas eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Peneliti menggunakan pengumpulan data yaitu: observasi dan dokumentasi. Berikut hasil *pretest* karakter disiplin anak yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Hasil *Pretest*

No	Nama Anak	Nilai
1	AZP	27,08
2	ANN	54,17
3	AHH	35,41
4	ANA	33,33
5	AHA	41,67
6	KIK	25
7	KST	29,6
8	KKA	47,91
9	KNA	37,5
10	MCN	43,75
11	MFA	39,58
12	MFH	45,83
13	MRR	35,41

14	MYM	56,25
15	NKK	37,5
16	NKL	37,5
17	RNS	39,58
18	SSR	35,41
19	SFB	58,33
20	TML	37,5
21	TAN	41,67
22	WYP	35,41

Jika dilihat dari hasil *pretest*, yang memiliki karakter disiplin yang cukup tinggi dengan nilai 58,33 (SFB) hanya satu anak, anak yang memiliki nilai tertinggi kedua yaitu 56,25 (MYM), dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan dapat diambil kesimpulan bahwa anak yang memiliki nilai tertinggi di sebabkan oleh pola asuh orang tua yang selalu menerapkan kedisiplinan di rumah, bahkan menurut penuturan gurunya bahwa orang tua dari kedua siswa itu selalu menanyakan perkembangan anaknya sudah sampai sejauh mana ketika anak sudah selesai belajar. Orang tuanya juga selalu berpesan untuk selalu mendengarkan perkataan guru saat sedang belajar.

Setelah dilakukan tes awal untuk mengetahui perkembangan karakter disiplin anak sebelum diberikan perlakuan yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selanjutnya, anak diberikan perlakuan (*Treatment*) selama 4 kali pertemuan. Kegiatan yang dilakukan pada *treatment* pertama ini adalah PHBS mencuci tangan dengan tema diriku subtema anggota tubuh sub subtema tangan. Peneliti memulai pembelajaran sama seperti hari sebelumnya. Peneliti menjelaskan cara mencuci tangan yang benar dengan menunjukkan gambar anak yang sedang mencuci tangan. Lalu, peneliti mengajak anak mempraktekkan cara mencuci tangan yang benar sesuai langkah-langkah yang telah peneliti jelaskan. Anak-

anak yang melakukan praktek cuci tangan harus berbaris secara bergantian. Pada kegiatan ini anak dilatih untuk sabar menunggu gilirannya.

Pada *Treatment* kedua ini kegiatan yang dilakukan masih sama seperti sebelumnya yaitu PHBS menggosok gigi dengan tema diriku subtema anggota tubuh sub subtema gigi. Kegiatan *treatment* yang dilakukan pada pertemuan ini adalah PHBS makanan sehat dengan tema diriku subtema kesukaan sub subtema makanan kesukaan (wortel). Kegiatan *treatment* dilakukan dengan menerapkan PHBS berolahraga dengan tema diriku subtema anggota tubuh sub subtema mainan kesukaan (bola).

Untuk mengetahui kondisi akhir tentang aspek perkembangan karakter disiplin anak setelah pemberian *treatment* dilakukan kegiatan *posttest*. Adapun data yang didapat dari hasil *posttest* Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Hasil *Posttest*

No	Nama Anak	Nilai
1	AZP	66,67
2	ANN	93,75
3	AHH	70,83
4	ANA	81,25
5	AHA	66,67
6	KIK	52,08
7	KST	87,5
8	KKA	70,83
9	KNA	89,58
10	MCN	79,17
11	MFA	89,58
12	MFH	85,41
13	MRR	75
14	MYM	77,08
15	NKK	79,16
16	NKL	75
17	RNS	77,08
18	SSR	75
19	SFB	95,83
20	TML	81,25
21	TAN	70,83
22	WYP	83,33

Berdasarkan hasil perhitungan data yang telah dilakukan untuk mengetahui bahwa rata-rata kelas *pretest* adalah 39,45 dan rata-rata kelas *posttest* adalah 78,5. Kemudian, berdasarkan perhitungan uji normalitas data yang diperoleh kelas *pretest* atau keadaan awal sebesar 0,358 dan perhitungan uji normalitas data yang diperoleh kelas *posttest* sebesar 1,748. Sehingga nilai tersebut terletak diantara (-1) dan (+1) dapat dikatakan bahwa data kedua kelas berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil perhitungan uji homogenitas data untuk $f_{hitung} < f_{tabel}$ atau $1,249 < 2,084$ maka varians kedua data tersebut dapat dinyatakan homogen. Terakhir, uji hipotesis dari hasil perhitungan uji-t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $17,16 > 1,72074$ berarti H_0 ditolak dan H_a diterima maka hipotesis yang menyatakan bahwa Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) terhadap karakter disiplin anak Kelompok B4 di TK Taruna Sriwijaya Palembang diterima kebenarannya.

Karakter disiplin bagi anak usia dini adalah untuk menanamkan nilai-nilai kebaikan supaya dapat menjadi kebiasaan samapi ia dewasa. Adapun penanaman karakter disiplin pada anak meliputi datang ke sekolah tepat waktu, dapat menyelesaikan tugas sampai selesai, menjaga kebersihan lingkungan sekitar, bersikap sopan, merapikan mainan dan peralatan makan serta antri menunggu giliran dengan sabar. Karakter ini juga diperlukan sebagai pengembangan moral dalam hal pengendalian diri anak terhadap sesuatu yang tidak baik.

Sejalan dengan hasil penelitian diatas, menurut (Retnaningsih & Rosa, 2022) penerapan disiplin pada anak sejak dini dapat memberikan pengertian pada anak mana hal yang

baik dan yang buruk, sehingga anak telah mengetahui konsekuensi apabila melakukan kesalahan. Guru, masyarakat dan orangtua merupakan faktor-faktor yang paling berpengaruh terhadap pembentukan karakter disiplin anak.

Selanjutnya, teori diatas juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Makhsyari et al., 2018) terdapat nilai-nilai karakter dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat seperti religius, jujur, kreatif, mandiri, bersahabat/komunikatif, peduli lingkungan, peduli sosial, tanggung jawab dan disiplin.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki pengaruh terhadap karakter disiplin anak. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* yang dilakukan di kelas eksperimen, nilai rata-rata *posttest* sebesar 78,5 lebih besar dibandingkan nilai rata-rata *pretest* sebesar 39,45.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini di tengah pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Ariyanti, T. (2016). Pentingnya pendidikan anak usia dini bagi tumbuh kembang anak. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 8(1), 50–58. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30595/dinamika.v8i1.943>
- Gani, H. A., Istiaji, E., & Pratiwi, P. E. (2015). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga masyarakat using (studi kualitatif di desa kemiren, kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi). *Jurnal IKESMA*, 11(1), 26–35.
- Harjanty, R., & Mujtahidin, S. (2022). Menanamkan disiplin pada anak usia dini. *NUSRA: Jurnal Penelitian Dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 271–286. <https://doi.org/10.55681/nusra.v3i1.157>
- Kristanti, R., Azizah, E. N. N., & Kusumastuti, N. (2021). Pengaruh pengenalan perilaku hidup bersih dan sehat (Phbs) terhadap kesehatan anak usia dini di masa pandemi Covid-19. *JCE (Journal of Childhood Education)*, 5(1), 174. <https://doi.org/10.30736/jce.v5i1.506>
- Lestari, F., Maylita, F., Hidayah, N., & Junitawati, P. D. (2020). *Memahami karakteristik anak*. CV. Bayfa Cendikia Indonesia.
- Makhsyari, M. A., Handayani, D. E., & Prasetyo, S. A. (2018). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam menanamkan nilai karakter siswa. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 5(1), 99–111.
- Retnaningsih, L. E., & Rosa, N. N. (2022). *Trik jitu menanamkan pendidikan karakter pada anak usia dini*. Nawa Litera Publishing.
- Sari, A. Y., & Rofiyarti, F. (2017). Penerapan disiplin sebagai bentuk pembinaan pendidikan karakter terhadap anak usia dini. *Pedagogi*, 3(3c), 227–239.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suprpto, R., Hayati, M., Nurbaity, S., Anggraeni, F., Haritsatama, S., Sadida, T. Q., Firoh, A., & Pratama, F. A. (2020). Pembiasaan cuci tangan yang baik dan benar pada siswa

- Taman Kanak-Kanak (TK) di Semarang. *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(2), 139. <https://doi.org/10.26714/jsm.2.2.20.139-145>
- Utami, F., Rantina, M., & Edi, R. (2021). Pengembangan lembar kerja anak menggunakan QR code pada materi sains anak usia dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1976–1990. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1882>
- Utami, F., Rukiyah, R., & Andika, W. D. (2021). Pengembangan media flashcard berbasis augmented reality pada materi mengenal binatang laut. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1718–1728. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.933>
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam pencegahan COVID-19 kepada anak-anak di panti asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i1.440>