



PROFIL PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT ANAK USIA 5-6 TAHUN

Indarini Ihsani, Ruli Hafidah, Novita Eka Nurjanah
Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Sebelas Maret, Indonesia
Corresponding author: indarinihsani@student.uns.ac.id

ABSTRAK

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan serangkaian sikap dari hasil belajar yang menjadi kecakapan hidup di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dengan menggunakan metode survei deskriptif kuantitatif. Data dari 58 anak dari TK Desa Cangkol, BA Aisyiyah Kepoh, dan RA Al Hidayah dikumpulkan menggunakan angket berskala nominal dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan persentase, sedangkan hasil wawancara digunakan untuk mendukung hasil penelitian. Hasil penelitian menunjukkan profil perilaku hidup bersih dan sehat anak berada pada kategori sangat baik meliputi kebersihan diri sebesar 93,9%, makan dan minum sebesar 90,8%, tindakan terhadap sakit penyakit sebesar 86,6%, dan kebersihan lingkungan sebesar 83,6%, sedangkan keseimbangan (kebutuhan tidur dan aktivitas) sebesar 61,2% berada pada kategori baik. Simpulan pada penelitian ini bahwa perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dilaksanakan dengan sangat baik.

Kata Kunci: perilaku hidup bersih dan sehat; anak usia dini; pandemi Covid-19

ABSTRACT

Clean and healthy behavior is a series of attitudes from learning outcomes that become life skills during the Covid-19 pandemi. This research aims to determine the profile of clean and healthy behavior of children aged 5-6 years during Covid-19 pandemi at pre-primary school in Cangkol Village by using quantitative descriptive survey method. Data of 58 children from TK Desa Cangkol, BA Aisyiyah Kepoh, and RA Al Hidayah were collected using a nominal scale questionnaire and analyzed using descriptive statistic with percentage, while the results of the interviews were used to support the research results. The results showed that children's the profile of clean and healthy behavior was in the very good category including for personal hygiene 93,9%, for eating and drinking 90.8%, for action against illness 86.6% and for environmental hygiene 83.6%, while for the balance (sleep and activity needs) 61.2% was in the good category. The conclusion of this research is that the clean and healthy behavior of children aged 5-6 years during the Covid-19 pandemi at pre-primary school in Cangkol Village was carried out very well.

Keywords: *clean and healthy behavior; early childhood; Covid-19 pandemi*

PENDAHULUAN

Kesehatan penting dalam proses tumbuh kembang anak. Saat anak tidak dalam kondisi sehat, maka akan menghambat aktivitas yang dilakukan anak sehingga mempengaruhi perkembangan anak. Kesehatan anak yang optimal akan menciptakan generasi anak dengan daya tahan tubuh kuat, terlindungi dari penyakit, dan cerdas (Mardhiati, 2019). Usaha yang dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan anak ialah dengan menyediakan lebih banyak sarana yang dapat mendukung anak untuk mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekitar (Kandou & Kandou, 2018).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kecakapan hidup yang harus dimiliki anak pada masa pandemi Covid-19. Masa pandemi Covid-19 ialah masa penyebaran virus corona yang menyerang saluran pernapasan manusia dan hewan di

seluruh dunia (Ais, 2020). Covid-19 pertama kali ditemukan di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 (Ismiati, dkk., 2021). Keberadaan Covid-19 ini menyebabkan perubahan salah satunya adaptasi baru melakukan aktivitas dengan menerapkan protokol kesehatan. Protokol kesehatan bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19. Protokol kesehatan merupakan program pemerintah yang berupaya menghentikan penyebaran Covid-19. Protokol kesehatan meliputi perilaku menjaga kesehatan fisik, menjaga jarak, menggunakan masker, dan mencuci tangan (Awailuddin, dkk., 2020).

Orang tua memiliki tanggung jawab utama atas kesehatan anak dalam proses tumbuh kembang anak, karena di masa pandemi Covid-19 anak lebih banyak waktunya berada di rumah. Perihal penting yang diajarkan oleh orang tua kepada anak usia dini mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19. Perilaku hidup bersih dan sehat ialah seperangkat sikap yang dipraktikkan berlandaskan pada pemahaman sebagai hasil belajar yang memungkinkan anak maupun keluarga menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berfungsi aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Purba & Gusar, 2020). Perilaku hidup bersih dan sehat meliputi menjaga kebersihan diri maupun kebersihan lingkungan; perilaku makan dan minum selain bergizi dengan jumlah sesuai kebutuhan juga yang bersih; keseimbangan antara kegiatan, istirahat, dan olahraga; perilaku terhadap sakit dan penyakit yang meliputi pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan, pemulihan kesehatan, dan menjauhkan hal-hal yang berbahaya untuk kesehatan (Anhusadar & Islamiyah, 2021). Perilaku hidup bersih dan sehat pada pandemi Covid-19 anak dapat berkembang secara optimal melalui pembiasaan oleh orang tua di rumah dan kerjasama yang baik antara guru bersama orang tua. Jika di rumah sudah diterapkan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19, maka anak akan menerapkan pembiasaan tersebut di lingkungan luar rumah. Lingkungan rumah dan sekolah anak diharapkan menerapkan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 dengan tujuan untuk memberikan pembinaan yang konsisten.

Indikator perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini di tengah pandemi Covid-19 menurut Anhusadar & Islamiyah (2021), yaitu anak membuang sampah pada tempatnya, anak merapikan sendiri permainannya, anak mencuci tangan dengan sabun setelah bermain, anak membantu membersihkan rumah, anak merapikan sandal dan sepatu pada tempatnya, anak buang air besar dan buang air kecil pada tempatnya, anak jika bersin menutup mulutnya dengan telapak tangan, anak mandi 2 kali dalam sehari, anak cuci tangan dengan sabun sebelum makan, anak terbiasa sarapan pagi, anak makan 3 kali dalam sehari, anak minum susu tiap hari, anak makan makanan bergizi, anak jika keluar rumah menggunakan masker, anak jika sudah kembali ke rumah langsung mandi dan mengganti baju, dan anak suka berjemur di pagi hari.

Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini menurut Mardhiati (2019) ada 8 indikator, sebagai berikut: mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, potong kuku tangan dan kaki, sikat gigi sesudah makan dan sebelum tidur, makan sayur dan buah setiap hari, pemilihan jajanan bersih dan sehat, membuang sampah pada tempat sampah, olah raga dengan rutin, dan penggunaan jamban bersih.

Aspek perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini meliputi kebersihan lingkungan, kebersihan diri, perilaku makan dan minum, perilaku sakit penyakit, serta

perilaku keseimbangan antara kebutuhan tidur dengan aktivitas (Astuti, 2016). Kualitas tidur yang baik pada anak disesuaikan dengan kebutuhan berdasarkan usia. Anak usia 5-6 tahun memerlukan waktu tidur yang sehat selama 11 jam per hari (Kemenkes RI, 2016).

Indikator perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari Anhusadar & Islamiyah (2021); Awailuddin, dkk. (2020); Mardhiati (2019); Astuti (2016); Kemenkes RI (2016) yaitu: sikat gigi dua kali sehari menggunakan pasta gigi, mandi dua kali sehari menggunakan sabun, keramas setiap dua hari sekali, memotong kuku tangan dan kuku kaki seminggu sekali, cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum makan, terbiasa sarapan pagi, mau minum air putih, makan tiga kali sehari, mau makan sayur dan buah, minum susu setiap hari, tidur 11 jam dalam sehari, bangun pagi sebelum jam 5 pagi, melakukan aktivitas tidur siang, olahraga seminggu sekali, minum obat pada saat sedang sakit, mau diantar ke dokter pada saat tidak enak badan, keluar rumah menggunakan masker, cuci tangan setelah berkegiatan, menjaga jarak, menutup mulut pada saat batuk dan bersin, membuang sampah pada tempatnya, merapikan mainan, membantu membersihkan lingkungan rumah, meletakkan alas kaki pada tempatnya, buang air kecil dan buang air besar pada tempatnya.

Di lapangan berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Mei dan Juni 2021 dengan 3 Kepala Sekolah PAUD di Kelurahan Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo yaitu TK Desa Cangkol, BA Aisyiyah Kepoh, dan RA Al Hidayah diperoleh hasil bahwa pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan oleh orang tua di rumah, karena di sekolah terbatas waktu yang hanya satu hingga satu setengah jam saja anak mengikuti pembelajaran di sekolah selama pandemi COVID-19 sehingga upaya yang dilakukan oleh guru ialah melalui media *WhatsApp* dengan memberikan informasi kepada orang tua kemudian orang tua yang membina anak. Sebagai contoh yaitu pembiasaan makan buah dan sayur ketika sebelum pandemi COVID-19 dilakukan makan bersama di sekolah setiap seminggu sekali, namun sekarang kegiatan tersebut sudah ditiadakan. Saat pandemi tidak ada kegiatan olahraga bersama di sekolah serta tidak ada pemeriksaan kesehatan anak dari pihak Puskesmas.

Peneliti juga melakukan observasi pada bulan Mei dan Juni 2021 di PAUD Kelurahan Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo yaitu TK Desa Cangkol, BA Aisyiyah Kepoh, dan RA Al Hidayah diperoleh hasil antara lain adalah saat pandemi COVID-19 ini sebagian besar anak tidak mencuci tangan ketika sudah sampai di sekolah maupun setelah berkegiatan dan tidak menjaga jarak serta banyak anak-anak tidak menggunakan masker di sekolah terutama ketika bermain. Sekolah sudah mengatur posisi duduk yang berjarak, namun ketika kegiatan pembelajaran atau bermain anak-anak tidak menjaga jarak. Penggunaan masker ketika pembelajaran berlangsung diturunkan ke dagu guna untuk memudahkan guru memahami ucapan yang disampaikan oleh anak-anak serta ketika anak batuk maupun bersin tidak menutup mulut sehingga penggunaan masker tidak optimal namun masih terdapat anak yang selain menggunakan masker juga menggunakan *face shield*. Dari masalah-masalah tersebut maka orang tua bertanggung jawab penuh untuk mengupayakan agar anak memiliki kesadaran pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan, karena guru di sekolah

dengan keterbatasan waktu lebih mengutamakan kegiatan pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan akademik.

Berdasarkan wawancara dan observasi awal, peneliti mengidentifikasi masalah penelitian antara lain perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun belum dilaksanakan dengan baik karena ada 17 dari 25 indikator yang belum muncul; model pembelajaran perilaku hidup bersih dan sehat berbasis daring sehingga contoh nyata yang konsisten antara guru dan orang tua tidak didapatkan anak, hal tersebut menyebabkan perilaku hidup bersih dan sehat kurang maksimal dilakukan oleh anak; serta kegiatan rutin pembelajaran mengenai perilaku hidup bersih dan sehat belum ada.

Identifikasi awal tersebut didukung oleh Julianti, Nasirun, & Wembrayarli (2018) dalam risetnya yang dilakukan di PAUD 'Asiyah 1 Arga Makmur Purwodadi, Kecamatan Arga Makmur pada hasil pengamatan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat menunjukkan bahwa anak tidak sering mencuci tangan sesudah berkegiatan, tidak membuang sampah pada tempatnya, kurang menerapkan makanan gizi seimbang, tidak sering berolahraga, dan tidak melaksanakan imunisasi setiap bulan. Kesimpulan hasil riset tersebut menyatakan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah pada anak kelompok B PAUD 'Asiyah 1 Arga Makmur yang diteliti memiliki kriteria dengan rata-rata kurang karena 13 dari 16 anak memenuhi kriteria kurang sedangkan 3 anak memenuhi kriteria cukup.

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan program yang memberikan pengalaman belajar melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat guna menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan sehingga tidak terkena penyakit salah satunya COVID-19. Pendidikan kesehatan bertujuan agar ada terjadinya perubahan perilaku individu dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencapai derajat kesehatan, membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sesuai dengan konsep hidup sehat, dan merubah perilaku individu di bidang kesehatan (Kriswanto, dkk., 2020).

Pendidikan kesehatan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat penting diberikan kepada anak supaya memiliki pengalaman belajar yang lebih bermakna yaitu melalui pelaksanaan langsung dengan memberikan contoh yang disertai informasi. Pentingnya dilakukan riset tentang perilaku hidup bersih dan sehat guna memberikan profil perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat dijadikan referensi untuk orang tua dan guru agar lebih mengoptimalkan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak, sehingga anak memiliki pengetahuan kemudian menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, karena perilaku hidup bersih dan sehat menjadi kecakapan hidup yang harus dilakukan pada masa pandemi Covid-19. Riset mengenai perilaku hidup bersih dan sehat tidak hanya dilakukan di satu lembaga PAUD, namun dilakukan pada beragam lembaga PAUD yaitu TK, RA, dan BA pada anak usia 5-6 tahun. Peningkatan pengetahuan dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat akan meningkatkan kualitas anak yang berhubungan dengan mendorong kebiasaan baik lalu diterapkan terus menerus di kehidupan selanjutnya (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di PAUD Kelurahan Cangkol, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah yaitu TK Desa Cangkol, BA Aisyiyah Kepoh, dan RA Al Hidayah. Populasi pada penelitian ini berjumlah 58 anak. Peneliti menggunakan non probability sampling jenis sampling jenuh pada Teknik pengambilan sampel sehingga didapatkan sampel berjumlah 58 anak.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode survei deskriptif pendekatan kuantitatif. Teknik pengumpulan data penelitian menggunakan angket skala nominal. Anak usia 5-6 tahun belum mampu mengisi angket, sehingga dalam pengisian angket dibantu oleh orang tua.

Angket penelitian ini terdapat 25 butir pernyataan yang setiap soalnya dinilai dengan jawaban Ya atau Tidak. Jawaban Ya jika pernyataan dilakukan secara selalu atau sering, sedangkan Tidak jika pernyataan dilakukan secara kadang-kadang atau tidak pernah. Wawancara kepada guru juga digunakan untuk mendukung hasil penelitian dengan memberikan pertanyaan terkait perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19.

Instrumen penelitian ini diuji validitas menggunakan validitas isi yang akan dikonsultasikan dengan ahli (*expert judgement*) di bidang kesehatan. *Expert judgement* telah menilai dan menyatakan secara resmi bahwa angket instrumen penelitian ini sudah valid untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti ialah statistik deskriptif. Data yang didapatkan dari angket berupa angka kemudian dipersentasekan, sedangkan data dari hasil wawancara akan dianalisis dan dideskriptifkan untuk menguatkan hasil penelitian. Presentasi penilaian (Arikunto, 2013) sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase Penilaian

No	Persentase	Kategori
1.	76-100%	Sangat Baik
2.	51-75%	Baik
3.	26-50%	Cukup
4.	0-25%	Kurang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 merupakan serangkaian sikap dari hasil belajar yang menjadi kecakapan hidup pada masa pandemi Covid-19. Perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 perlu distimulasi supaya menjadi rutinitas atau pembiasaan yang diterapkan oleh anak di kehidupan sehari-hari. Stimulasi perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 merupakan tanggung jawab orang tua dan guru sebagai pendidik anak. Stimulasi yang diberikan berupa pemahaman yang mudah dipahami dan disertai contoh perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19. Rutinitas perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 menjadikan anak memiliki pola hidup sehat yang akan meningkatkan kesehatan dan menurunkan resiko terkena suatu penyakit Covid-19. Perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 meliputi kebersihan diri, makan dan minum, keseimbangan (kebutuhan tidur dan aktivitas), tindakan terhadap sakit penyakit, serta kebersihan lingkungan.

Perilaku kebersihan diri anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dapat diamati pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Kebersihan Diri

Pernyataan	Persentase	Kategori
Anak sikat gigi dua kali sehari menggunakan pasta gigi	89,7%	Sangat Baik
Anak mandi dua kali sehari menggunakan sabun	100%	Sangat Baik
Anak keramas setiap dua hari sekali	93,1%	Sangat Baik
Anak memotong kuku tangan dan kuku kaki seminggu sekali	93,1%	Sangat Baik

Tabel 2 menggambarkan bahwa kebersihan diri anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol berkembang sangat baik yang dibuktikan pada semua 4 indikator diperoleh nilai persentase berada pada rentang 76%-100%. Rata-rata perilaku kebersihan diri ditemukan lebih dari tiga per empat populasi yaitu 93,9% (54 anak) berada pada kategori sangat baik.

Guru menyebutkan terdapat kegiatan memotong kuku seminggu sekali yang dilakukan pada hari jumat, namun masih didapati anak yang memiliki kuku panjang dan hitam. Guru menjelaskan bahwa indikator sikat gigi dua kali sehari menggunakan pasta gigi sudah dilakukan oleh anak karena di sekolah ada praktik sikat gigi dan indikator mandi dua kali sehari menggunakan sabun serta keramas setiap dua hari sekali sudah mendapatkan arahan dari guru kepada anak.

Kendala yang ditemukan pada aspek ini terdapat pada indikator memotong kuku tangan dan kuku kaki seminggu sekali karena anak-anak pada usia 5-6 tahun belum mampu memotong kukunya sendiri, sehingga orang tua atau guru berperan penuh membantu anak untuk memotong kuku tangan dan kuku kaki anak. Apabila orang tua selalu mengajarkan dan membimbing anak untuk melakukan kebersihan diri dalam kesehariannya maka pemenuhan kebersihan diri dapat dilakukan dengan mandiri (Meliyana & Septiana, 2018).

Perilaku makan dan minum anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dapat diamati pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Makan dan Minum

Pernyataan	Persentase	Kategori
Anak cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum makan	100%	Sangat Baik
Anak terbiasa sarapan pagi	91,4%	Sangat Baik
Anak mau minum air putih	100%	Sangat Baik
Anak makan tiga kali sehari	96,6%	Sangat Baik
Anak mau makan sayur dan buah	81%	Sangat Baik
Anak minum susu setiap hari	75,9%	Baik

Tabel 3 menggambarkan bahwa perilaku makan dan minum anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol berkembang sangat baik yang dibuktikan pada 5 dari 6 indikator diperoleh nilai persentase berada pada rentang 76%-100%. Rata-rata perilaku makan dan minum anak 90,8% (53 anak) berada pada kategori sangat baik.

Guru menyatakan bahwa perilaku makan dan minum meliputi mencuci tangan sebelum dan sesudah makan; makan tiga kali sehari termasuk sarapan pagi, ada beberapa anak yang membawa bekal ke sekolah dan salah satu guru mengharuskan ada sayur di bekal yang dibawa anak, namun ada satu sekolah yang tidak menyarankan

membawa makanan dari rumah atau meniadakan kegiatan makan bersama, mau minum air putih yang diamati oleh guru bahwa anak-anak sebagian membawa minum dari rumah, sebagian lagi minum air putih yang disediakan oleh pihak sekolah.

Kendala yang ditemukan pada indikator minum susu setiap hari. Berdasarkan wawancara kepada guru bahwa terdapat anak yang tidak suka susu atau bahkan tidak cocok dengan susu, sehingga orang tua perlu memperhatikan perilaku makan dan minum anak berupa makan nasi, sayur, dan buah serta minum air putih yang cukup supaya asupan gizi anak dapat terpenuhi. Hal tersebut sangat penting, Santrock berpendapat bahwa apa yang dimakan oleh anak akan mempengaruhi pertumbuhan kerangka tubuh dan kerentanan anak terhadap suatu penyakit (Inten & Permatasari, 2019).

Perilaku keseimbangan (kebutuhan tidur dan aktivitas) anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dapat diamati pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Keseimbangan (Kebutuhan Tidur dan Aktivitas)

Pernyataan	Persentase	Kategori
Anak tidur 11 jam dalam sehari	75,9%	Baik
Anak bangun pagi sebelum jam 5 pagi	32,8%	Cukup
Anak melakukan aktivitas tidur siang	56,9%	Baik
Anak olahraga seminggu sekali	79,3%	Sangat Baik

Tabel 4 menggambarkan bahwa keseimbangan (kebutuhan tidur dan aktivitas) anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol berkembang pada 3 kategori penilaian sebagai berikut: 1 indikator diperoleh nilai persentase berada pada rentang 76%-100% masuk kategori sangat baik, 2 indikator diperoleh nilai persentase berada pada rentang 51%-75% masuk kategori baik, dan 1 indikator lain diperoleh nilai persentase berada pada rentang 26%-50% masuk kategori cukup. Rata-rata perilaku keseimbangan (kebutuhan tidur dan aktivitas) anak 61,2% (35 anak) berada pada kategori baik.

Guru menyatakan bahwa olahraga senam ada yang dilakukan di kelas setiap hari, ada yang dilakukan setiap hari jumat, namun di sekolah satunya olahraga diganti tari. Guru menyatakan mengenai aktivitas tidur siang, beberapa anak tidur siang, namun sebagian lainnya bermain atau mengikuti kegiatan les. Kendala yang ditemukan pada indikator bangun pagi sebelum jam 5. Jam tidur anak disesuaikan dengan pola tidurnya masing-masing. Orang tua bertanggung jawab untuk melatih rutinitas pola tidur yang baik sesuai kebutuhan anak yaitu jumlah jam tidur setiap harinya. Anak usia 5-6 tahun memerlukan 11 jam tidur setiap harinya. Anak usia di bawah 11 tahun memiliki jam tidur yang tepat antara jam 8 sampai jam 9 malam. Anak yang cukup jam tidurnya terlihat segar ketika anak bangun, apabila tanpa sebab anak terlihat lesu atau mengantuk kemungkinan karena jam tidurnya kurang. Jumlah kebutuhan jam tidur berbeda setiap anak, sebagai contoh anak yang lebih lincah sehingga mengeluarkan energi lebih banyak maka membutuhkan jam tidur yang lebih lama (Istadi, 2014).

Perilaku tindakan terhadap sakit penyakit anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dapat diamati pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Tindakan terhadap Sakit Penyakit

Pernyataan	Persentase	Kategori
Anak mau minum obat pada saat sedang sakit	98,3%	Sangat Baik
Anak mau diantar ke dokter pada saat tidak enak badan	98,3%	Sangat Baik
Anak keluar rumah menggunakan masker	79,3%	Sangat Baik
Anak cuci tangan setelah berkegiatan	91,4%	Sangat Baik
Anak menjaga jarak	65,5%	Baik

Tabel 5 menggambarkan bahwa tindakan terhadap sakit penyakit anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol berkembang sangat baik yang dibuktikan pada 4 dari 5 indikator diperoleh nilai persentase berada pada rentang 76%-100%. Rata-rata perilaku tindakan terhadap sakit penyakit anak 86,6% (50 anak) berada pada kategori sangat baik.

Guru menyatakan bahwa ada beberapa anak yang sempat sakit, mau diperiksa dan minum obat; memakai masker ke sekolah, namun ketika di kelas terkadang masker dilepas selain untuk memudahkan guru memahami ucapan anak juga anak menghindari pengap ketika berucap; sebelum masuk kelas anak-anak menggunakan hand sanitizer, setelah berkegiatan anak mencuci tangan; aturan menjaga jarak ada pada 2 sekolah, penataan meja dengan diberi jarak, namun ketika bermain bersama anak-anak tidak menjaga jarak.

Berdasarkan wawancara kepada guru ditemukan kendala pada indikator menjaga jarak, karena anak-anak usia 5-6 tahun merupakan masa bermain bersama dengan temannya. Pola bermain pada anak mulai usia 4 tahun berada pada pola bermain permainan yang artinya anak-anak pada usia ini lebih menyukai bermain dengan teman sebayanya, sehingga pada interaksi bermain tersebut anak sulit untuk menjaga jarak dengan temannya (Windayani, dkk., 2021).

Perilaku kebersihan lingkungan anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dapat diamati pada Tabel 6.

Tabel 6. Penilaian Kebersihan Lingkungan

Pernyataan	Persentase	Kategori
Anak menutup mulut pada saat batuk dan bersin	86,2%	Sangat Baik
Anak buang sampah pada tempatnya	93,1%	Sangat Baik
Anak merapikan mainan	72,4%	Baik
Anak membantu membersihkan lingkungan rumah	65,5%	Baik
Anak meletakkan alas kaki pada tempatnya	84,5%	Sangat Baik
Anak buang air kecil dan besar pada tempatnya	100%	Sangat Baik

Tabel 6 menggambarkan bahwa perilaku kebersihan lingkungan anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol berkembang sangat baik dibuktikan pada 4 indikator diperoleh nilai persentase berada pada rentang 76%-100%, sedangkan 2 indikator lain diperoleh nilai persentase berada pada rentang 51%-75% masuk kategori baik. Rata-rata perilaku kebersihan lingkungan anak 83,6% (48 anak) berada pada kategori sangat baik.

Guru menyatakan bahwa anak-anak sudah membuang sampah pada tempatnya yang terlihat setelah berkegiatan seperti menggantung, namun masih dijumpai beberapa anak yang membuang sampah tidak pada tempatnya; merapikan mainan setelah bermain, beberapa anak masih memerlukan arahan dari guru; buang air kecil atau buang air besar sebagian sudah mampu mandiri, sebagian lagi memerlukan arahan dari guru, bahkan di salah satu sekolah guru membantu anak untuk menjamin kebersihan.

Kendala yang ditemukan pada indikator membantu membersihkan lingkungan rumah. Orang tua hendaknya melatih dan melibatkan anak untuk membersihkan lingkungan rumah dimulai dari kegiatan yang sederhana seperti merapikan mainan dan menyapu. Notoatmojo menyatakan bahwa perilaku terhadap kebersihan lingkungan ialah respon individu terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia (Astuti, 2016).

Perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol selain dipengaruhi oleh orang tua atau guru dan lingkungan, juga dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki oleh anak. Pengetahuan

yang dimiliki anak akan menentukan sikap yang dilakukan anak. Orang tua dan guru berperan memberikan pengetahuan kepada anak. Guru mengalami kesulitan dalam menstimulasi perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak karena keterbatasan waktu pembelajaran yang hanya satu sampai satu setengah jam saja. Semua guru dalam wawancara mengatakan bahwa orang tua bertanggung jawab lebih besar terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak pada masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan keberhasilan pengisian angket penelitian diperoleh pemahaman bahwa orang tua sudah memahami mengenai perilaku hidup bersih dan sehat anak. Pengetahuan yang diberikan oleh orang tua kepada anak harus mudah dipahami, untuk mudah dipahami dapat dengan menggunakan bantuan berupa media pembelajaran. Media pembelajaran merupakan sesuatu yang digunakan untuk menyampaikan informasi, menarik perhatian, menstimulasi pikiran, perasaan dan kemampuan anak guna membangun pengetahuan. Media pembelajaran tidak hanya gambar, namun dapat berupa video atau animasi yang interaktif. Media berupa animasi yang interaktif dinilai lebih efektif daripada hanya berupa gambar, karena manfaat dari media berupa animasi yang interaktif antara lain lebih mudah menarik perhatian, lebih menyenangkan, dapat menyampaikan semua informasi secara visual dan dinamik, dan proses pembelajaran secara demonstrasi (Maghfiroh & Suryana, 2021).

SIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian melalui angket dan wawancara terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dilaksanakan dengan sangat baik. Perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol dipengaruhi beberapa faktor, yaitu orang tua, guru, pengetahuan, dan sarana serta prasarana. Orang tua menjadi faktor utama karena selain sebagai pendidik utama juga anak lebih banyak waktunya bersama dengan orang tua. Guru bersama dengan orang tua saling bekerja sama untuk memberikan pengetahuan dan contoh nyata yang baik mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol didapatkan hasil rata-rata perilaku anak pada jawaban Tidak skor 0 sebanyak 16,8% (10 anak) dan jawaban Ya skor 1 sebanyak 83,2% (48 anak) yang menunjukkan pada kategori sangat baik. Perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun pada masa pandemi Covid-19 di PAUD Kelurahan Cangkol berada pada kategori sangat baik diantaranya kebersihan diri sebesar 93,9% (54 anak), makan dan minum sebesar 90,8% (53 anak), tindakan terhadap sakit penyakit sebesar 86,6% (50 anak), dan kebersihan lingkungan sebesar 83,6% (48 anak), sedangkan keseimbangan (kebutuhan tidur dan aktivitas) sebesar 61,2% (35 anak) berada pada kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ais, R. (2020). *Komunikasi Efektif di Masa Pandemi Covid-19: Pencegahan Penyebaran Covid-19 di Era 4.0 (KKN-DR)* (L. Susanto, ed.). Bugel Lebak: Makmood Publishing.
- Anhusadar, L. O., & Islamiyah. (2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini di tengah pandemi covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463–475. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Astuti, A. K. (2016). Pelaksanaan perilaku sehat pada anak usia dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Jurnal Pendidikan Dan*

- Kebudayaan*, 6(3), 264–272.
<https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p264-272>
- Awailuddin, Akbar, Z., Christy, Afriani, Heng, P. H., Ivonesti, S., ... Maryam, S. (2020). *Tinjauan Pandemi Covid-19 dalam Psikologi Perkembangan*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi kesehatan pada anak usia dini melalui kegiatan eating clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366–376. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Ismiati, B., Rustandi, N., Basori, M. A., Ardiansa, J., Asman, Wiranegara, D. A., ... Selviana, S. (2021). *Adaptasi dan Transformasi Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19*. Tasikmalaya: Edu Publisher.
- Istadi, I. (2014). *Mendidik dengan Cinta “Tumbuh Kembang Anak.”* Jakarta: Cakrawala Publishing.
- Julianti, R., Nasirun, & Wembrayarli. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 11–17. <https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>
- Kandou, G. D., & Kandou, P. C. (2018). Improving students knowledge of clean and healthy living behavior through health education. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 253, 412–416. <https://doi.org/10.2991/aes-18.2019.94>
- Kemenkes RI. (2016). *Istirahat Cukup*. Retrieved from www.promkes.depkes.go.id
- Kriswanto, E. S., Sunardi, J., Sari, I. P. T. P., & Suharjana, F. (2020). Education of clean and healthy living behavior through image media as a prevention of Covid-19. *International Journal Humanitarian Responsibilities, Education & Sport Sciences*, 1(1), 12–16.
- Maghfiroh, S., & Suryana, D. (2021). Media pembelajaran untuk anak usia dini di pendidikan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1).
- Mardhiati, R. (2019). Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini. *Ikraith-Abdimas*, 2(3), 133–141.
- Meliyana, E., & Septiana, A. (2018). Kemandirian personal hygiene pada anak usia 3-5 tahun. *Jurnal Kesehatan Budi Luhur*, 11(2), 376–400.
- Purba, N., & Gusar, M. R. S. (2020). Clean and healthy lifestyle behavior (PHBS program) for children with intellectual disability. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(2), 275–287. <https://doi.org/10.21009/jpud.142.06>
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. A. (2017). Knowledge of clean and healthy behavior and quality of life among school-children. *Advances in Health Sciences Research (AHSR)*, 2, 431–436. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>
- Windayani, N. L. I., Dewi, N. W. R., Yuliantini, S., Widiasanti, N. P., Ariyana, I. K. S., Keban, Y. B., ... Ayu, P. E. S. (2021). *Teori dan Aplikasi Pendidikan Anak Usia Dini*. Pidie: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.