

## **Analisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Pembina HKBP Tarutung.**

**Lisma Br Manik, Emmi Silvia Herlina, Ledyana Dwi Mei Situngkir, Rotua Samosir,  
Mei Lastri E.F. Butar Butar**

**Pendidikan Kristen Anak Usia Dini, Institut Agama Kristen Negeri Tarutung**

**Email : [lismabrmanik30@gmail.com](mailto:lismabrmanik30@gmail.com) [emmisilvia@iakntarutung.ac.id](mailto:emmisilvia@iakntarutung.ac.id),  
[ledyanadmsitungkir@gmail.com](mailto:ledyanadmsitungkir@gmail.com) [rotuasamosir14@gmail.com](mailto:rotuasamosir14@gmail.com) [meilastris2015@gmail.com](mailto:meilastris2015@gmail.com)**

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Pembina HKBP Tarutung serta menganalisis peran kepala sekolah, guru, dan orang tua dalam mendukung pelaksanaan program tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan PHBS di TK Pembina HKBP Tarutung telah berjalan secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan.

Kepala sekolah berperan sebagai pengambil kebijakan dan pengawas pelaksanaan program, guru berperan sebagai pelaksana utama dalam membimbing anak pada kegiatan sehari-hari, sedangkan orang tua turut berpartisipasi dalam meneruskan kebiasaan hidup bersih di lingkungan rumah. Kegiatan PHBS yang diterapkan meliputi mencuci tangan dengan sabun, memilih jajanan sehat, menggunakan jamban bersih, berolahraga secara teratur, memberantas jentik nyamuk, menimbang berat badan serta mengukur tinggi badan secara rutin, dan membuang sampah pada tempatnya.

Secara keseluruhan, penerapan PHBS di TK Pembina HKBP Tarutung telah membentuk lingkungan sekolah yang sehat serta mananamkan kebiasaan positif kepada anak sejak usia dini.

**Kata kunci:** Analisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

### **ABSTRACT**

This research aims to describe the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) at TK Pembina HKBP Tarutung and to analyze the roles of the principal, teachers, and parents in supporting the implementation of the program. This research uses a descriptive qualitative approach with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted thru the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The research results show that the implementation of PHBS at TK Pembina HKBP Tarutung has been carried out systematically, \*planned, and continuously. The principal acts as the policymaker and program supervisor, teachers are the main implementers in guiding children in daily activities, while parents participate in continuing clean living habits at home. The PHBS activities implemented include washing hands with soap, choosing healthy snacks, using clean toilets, exercising regularly, eliminating mosquito

larvae, weighing and measuring height regularly, and disposing of waste in the proper place. Overall, the implementation of PHBS at TK Pembina HKBP Tarutung has created a healthy school environment and instilled positive habits in children from an early age.

**Keywords:** Analysis of the Implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS)

## 1. PENDAHULUAN

### Konteks Penelitian

Pendidikan anak usia dini merupakan salah satu bentuk pendidikan yang menitikberatkan pada pertumbuhan dan perkembangan anak, baik dari segi fisik, kecerdasan atau cara berpikir, sikap, bahasa, dan komunikasi.<sup>1</sup> Penyelenggaraan pendidikan anak usia dini adalah upaya pengembangan dalam pemberian rangsangan untuk menstimulus pertumbuhan dan perkembangan serta seluruh potensi kemampuan anak.<sup>2</sup> Selama periode ini, anak mengalami fase unik dalam kehidupan mereka, di mana mereka mengalami berbagai perubahan dalam hal pertumbuhan, perkembangan, pematangan, dan penyempurnaan, baik secara fisik maupun secara spiritual, proses ini berlangsung sepanjang hidup, secara bertahap dan berkelanjutan.<sup>3</sup>

Menurut *National Association for the Education of Young Children (NAEYC)*, anak usia dini mencakup mereka yang berusia 0-8 tahun, yang berpartisipasi dalam berbagai program pendidikan seperti penitipan anak, prasekolah, TK, hingga sekolah dasar.<sup>4</sup> Anak usia dini adalah individu usia 0-6 tahun yang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat.

Oleh karena itu lembaga PAUD dan lembaga pendidikan sederajat lainnya

merupakan sasaran strategis untuk menanamkan nilai-nilai positif kepada anak usia dini, serta memperkenalkan dan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara umum merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada pendidikan anak usia dini adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik dan guru di lingkungan sekolah atas dasar 3 kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri dapat mencegah penyakit, meningkatkan kesehatan, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat.<sup>5</sup>

Anak-anak paling rentan terhadap efek dari sanitasi dan higiene yang tidak baik. Hal ini menempatkan mereka pada risiko yang lebih besar untuk terkena penyakit diare, polio, dan konsekuensi kesehatan lainnya dibandingkan usia lainnya. Secara nasional masalah kesehatan anak masih memprihatinkan. Hasil laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, penyebab kematian bayi yang terbanyak adalah diare (31,4%) dan pneumonia (23,8%). Adapun penyebab kematian anak balita sama dengan bayi, yaitu terbanyak diare (25,2%) dan pneumonia (15,5%). Status gizi buruk pada balita adalah 5,4%, dan gizi

---

<sup>5</sup>

Fitriah

Hayati,

*Ibid.*

kurang 13,0%. Prevalensi balita pendek dan sangat pendek (stunting) 36,8%. Namun, sebagian balita lainnya mengalami gizi lebih, yaitu prevalensinya 4,3%. Proporsi kematian pada kelompok umur 5-14 tahun di daerah perkotaan berbeda dengan di perdesaan. Di perkotaan proporsi kematian yang terbesar adalah demam berdarah dengue (30%), sedangkan di perdesaan adalah diare dan pneumonia

Berdasarkan Hasil Riset **Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007** maka dapat disimpulkan bahwa kondisi kesehatan anak di Indonesia masih berada pada tingkat yang memprihatinkan. Penyebab utama kematian bayi dan balita adalah **penyakit yang sebenarnya dapat dicegah**, seperti **diare dan pneumonia**. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran dan praktik perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) masih menjadi faktor risiko utama dalam kehidupan anak-anak. Selain itu, masalah **gizi buruk, gizi kurang, dan stunting** juga masih tinggi, yang menunjukkan adanya keterkaitan antara pola hidup sehari-hari dan status kesehatan anak.

Data tersebut menegaskan bahwa **pentingnya penerapan PHBS sejak usia dini** tidak dapat diabaikan. Anak-anak memiliki daya tahan tubuh yang belum sekuat orang dewasa, sehingga sangat rentan terhadap penyakit yang timbul akibat sanitasi yang buruk, lingkungan yang kotor, serta kebiasaan tidak sehat seperti tidak mencuci tangan atau jajan sembarangan. Oleh karena itu, pendidikan PHBS harus dimulai sejak anak berada di usia prasekolah, karena pada masa inilah

kebiasaan dan pola perilaku mulai terbentuk.

## 2. KAJIAN TEORI

### Hakikat Pendidikan Anak Usia Dini

Anak usia dini sebagaimana yang termasuk dalam Undang-undang Sisdiknas no. 20 tahun 2003 pasal I ayat 14 menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut. Batasan lain mengenai usia dini pada anak berdasarkan psikologi perkembangan yaitu antara usia 0-8 tahun. Disamping istilah pendidikan anak usia dini terdapat pula terminologi pengembangan anak usia dini yaitu upaya yang dilakukan Oleh masyarakat dan atau pemerintah untuk membantu anak usia dini dalam mengembangkan potensinya secara holistik baik aspek pendidikan, gizi maupun kesehatan.

### Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran, sehingga anggota keluarga atau keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat. PHBS itu jumlahnya banyak sekali, bisa ratusan. Misalnya tentang gizi, makan

beraneka ragam makanan, minum tablet tambah darah, mengkonsumsi garam beryodium, memberi bayi dan balita kapsul vitamin A. Tentang kesehatan lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya, membersihkan lingkungan. Setiap rumah tangga dianjurkan untuk melaksanakan semua perilaku kesehatan.<sup>6</sup>

### **Manfaat PHBS**

Manfaat utama dari gerakan PHBS adalah meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses penyadaran yang menjadi awal dari kontribusi individu – individu dalam menjalani perilaku 5 kehidupan sehari – hari yang bersih dan sehat. Manfaat PHBS yang paling utama adalah terciptanya masyarakat yang sadar kesehatan dan memiliki bekal pengetahuan dan kesadaran untuk menjalani perilaku hidup yang menjaga kebersihan dan memenuhi standar kesehatan. Manfaat PHBS di Sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat lingkungan sekolah untuk mau melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat. Manfaat PHBS di sekolah mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.<sup>7</sup>

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **Jenis dan Tahapan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Menurut

Lexy J. Moleong sebagaimana yang dikutip oleh Cindy Sihombing metode penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.<sup>8</sup>

Metode kualitatif berbeda dari pendekatan kuantitatif yang lebih sederhana dalam memahami dan menjelaskan fenomena dalam konteks alamiahnya. Metode kualitatif menekankan pada interpretasi, pemahaman konteks, dan makna subjektif, sedangkan metode analitik menekankan pada pengukuran angka dan statistik. Dengan demikian, peneliti dalam penelitian kualitatif terlibat secara langsung dengan subjek penelitian mereka untuk mendapatkan wawasan yang mendalam tentang berbagai aspek kehidupan sosial, budaya, dan manusia.<sup>9</sup>

Strategi penelitian ini sangat penting untuk penelitian karena memudahkan peneliti dan dapat meningkatkan kualitas penelitian mereka. Penelitian ini menggunakan fenomenologi sebagai metode kualitatif. Sugiyono menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah pendekatan penelitian yang berlandaskan filsafat dan digunakan untuk menyelidiki situasi ilmiah (eksperimen). Metode ini menggunakan pengumpulan data dan analisis kualitatif, yang lebih

menekankan pada makna.<sup>10</sup> Penelitian fenomenologi adalah jenis penelitian kualitatif yang berkembang di bidang sosiologi. Metode ini berfokus pada menggali, memahami, dan menafsirkan arti fenomena, peristiwa, dan hubungannya dengan orang biasa dalam konteks tertentu.<sup>11</sup>

Berdasarkan pemahaman di atas maka dapat disimpulkan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang kajiannya berupa suatu narasi, yang berisikan data dari hasil pengamatan dan deskripsi peneliti yang bersifat naturalistic yang dilakukan pada kondisi yang alamiah dan berdasarkan pada kenyataan, serta bersifat interaktif, dan tidak dapat dipisahkan (merupakan suatu kesatuan).

### **Lokasi Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini, penulis langsung menentukan lokasi penelitian dipilih di TK Pembina HKBP Tarutung. TK Pembina HKBP Tarutung merupakan salah satu sekolah yang terletak di Sumatera Utara, dengan jumlah siswa sebanyak 82 siswa dengan 6 kelas B dan 1 Kelas A.

### **Sumber Data**

Peneliti menggunakan dua sumber data untuk mengumpulkan data dan hasil data yang akan diolah. Sumber data berupa:

#### **Sumber Data Primer**

Data primer didapatkan secara langsung dari subjek penelitian yaitu Kepala Sekolah, dan guru. Kata-kata dan

tindakan individu yang diwawancara dan diamati menjadi sumber data utama. Sumber data utama ditulis dalam catatan atau melalui rekaman video/ audio. Data diambil melalui wawancara semi terstruktur dan pengamatan secara langsung di lapangan. Data primer diperoleh secara langsung melalui observasi dan wawancara kepada guru dan kepala sekolah untuk mengetahui secara nyata bagaimana penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan di lingkungan sekolah.

#### **Sumber Data Primer**

Data primer didapatkan secara langsung dari subjek penelitian yaitu Kepala Sekolah, dan guru. Kata-kata dan tindakan individu yang diwawancara dan diamati menjadi sumber data utama. Sumber data utama ditulis dalam catatan atau melalui rekaman video/ audio. Data diambil melalui wawancara semi terstruktur dan pengamatan secara langsung di lapangan. Data primer diperoleh secara langsung melalui observasi dan wawancara kepada guru dan kepala sekolah untuk mengetahui secara nyata bagaimana penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan di lingkungan sekolah.

#### **Sumber Data Sekunder**

Sumber data sekunder yaitu sumber data yang tidak didapatkan secara langsung, namun dapat digunakan sebagai pelengkap dan penguat dari sumber data utama penelitian. Data sekunder diperoleh dari berbagai dokumen pendukung seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, serta dokumen

sekolah (seperti program kerja, laporan kegiatan, dan dokumentasi pembiasaan PHBS).

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Diskusi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh melalui wawancara dengan kepala sekolah dan guru di TK Pembina HKBP Tarutung, dapat diketahui bahwa penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) telah dilaksanakan secara sistematis dan berkesinambungan melalui berbagai kegiatan pembiasaan, pengajaran, dan dukungan seluruh warga sekolah. Pelaksanaan PHBS di sekolah ini tidak hanya difokuskan pada rutinitas harian, tetapi juga diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran dan budaya sekolah, sehingga anak-anak tidak hanya memahami konsep kebersihan, tetapi juga membiasakannya dalam kehidupan sehari-hari. Guru berperan sebagai teladan dalam menanamkan kebiasaan mencuci tangan menggunakan air bersih dan sabun, menjaga kebersihan diri, serta membuang sampah pada tempatnya. Kepala sekolah juga berperan penting dalam memberikan arahan, kebijakan, dan pengawasan terhadap pelaksanaan program PHBS agar berjalan sesuai tujuan.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Nova Muhami yang menyatakan bahwa keberhasilan PHBS di sekolah sangat ditentukan oleh pembiasaan yang dilakukan secara konsisten serta dukungan lingkungan sekolah yang memadai.<sup>12</sup> Hasil

penelitian menunjukkan bahwa guru di TK Pembina HKBP Tarutung melaksanakan kegiatan PHBS dengan pendekatan kontekstual, yaitu mengajarkan anak melalui pengalaman langsung dan teladan nyata. Hal ini selaras dengan pandangan Santrock yang menegaskan bahwa anak usia dini belajar melalui pengamatan dan peniruan perilaku orang dewasa di sekitarnya.<sup>13</sup> Dengan demikian, kebiasaan mencuci tangan, membuang sampah, serta menjaga kebersihan diri bukan hanya menjadi kegiatan rutin, tetapi juga bagian dari proses pembentukan karakter anak sejak dini.

Selain peran guru, kepala sekolah memiliki tanggung jawab besar sebagai penggerak utama dalam penerapan PHBS. Kepala sekolah memastikan seluruh guru menjalankan pembiasaan hidup bersih, mengawasi kebersihan lingkungan sekolah, serta menjalin kerja sama dengan pihak eksternal seperti puskesmas dalam kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan anak. Peran kepala sekolah ini mendukung teori Mulyasa yang menyatakan bahwa kepala sekolah berfungsi sebagai manajer pendidikan yang bertanggung jawab dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program sekolah, termasuk program kesehatan.<sup>14</sup> Dukungan kebijakan dan keteladanan kepala sekolah menjadikan PHBS bukan hanya kegiatan tambahan, tetapi bagian integral dari sistem manajemen sekolah.

##### **Kesimpulan:**

Keterbatasan-keterbatasan ini tidak mengurangi validitas temuan, tetapi

menjadi catatan penting bagi penelitian selanjutnya. Penelitian mendatang disarankan untuk melibatkan lebih banyak informan, memperpanjang waktu observasi, serta membandingkan dengan sekolah lain agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai analisis penerapan PHBS di lingkungan pendidikan anak usia dini.

### **Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian mengenai Analisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Pembina HKBP Tarutung memberikan implikasi yang luas bagi berbagai pihak, baik secara praktis maupun teoretis. Implikasi ini penting untuk mengarahkan langkah ke depan dalam meningkatkan kualitas pendidikan anak usia dini, khususnya dalam pembiasaan perilaku hidup sehat.

#### **1. Implikasi bagi Pendidik (Guru dan Staf Sekolah)**

- a) Guru memiliki peran sentral sebagai teladan utama bagi anak-anak. Penelitian ini menegaskan bahwa pembiasaan PHBS harus dilakukan melalui keteladanan nyata, misalnya guru selalu mencuci tangan sebelum makan bersama anak, mengingatkan anak membuang sampah pada tempatnya, serta aktif menjaga kebersihan lingkungan kelas.
- b) Pendidik dituntut lebih inovatif dalam mengintegrasikan nilai-nilai PHBS ke dalam kurikulum harian. Misalnya, kegiatan berhitung dapat dikaitkan dengan menghitung jumlah langkah mencuci tangan, atau

kegiatan seni dapat melibatkan pembuatan poster bertema hidup sehat.

- c) Penelitian ini juga menekankan perlunya ketekunan guru dalam mengulang dan memperkuat perilaku sehat pada anak, karena anak usia dini cenderung belajar melalui pengulangan dan pembiasaan.
- d) Staf sekolah yang terlibat, seperti petugas kebersihan, juga mendapat implikasi penting untuk selalu menjaga fasilitas sanitasi, memastikan ketersediaan air bersih, serta berkolaborasi dengan guru dalam menjaga lingkungan sekolah tetap sehat.

#### **2. Implikasi bagi Sekolah**

- a) Sekolah memiliki tanggung jawab besar dalam menyediakan sarana prasarana yang mendukung PHBS, seperti jamban sehat, tempat cuci tangan dengan sabun, tempat sampah yang memadai, serta area terbuka untuk olahraga. Penelitian ini menunjukkan bahwa keberadaan sarana saja tidak cukup, tetapi harus dibarengi dengan pengawasan dan perawatan rutin.
- b) Implikasi lain bagi sekolah adalah pentingnya menyusun kebijakan internal yang mendukung budaya sehat, misalnya peraturan membawa bekal sehat dari rumah, kewajiban mengikuti senam

pagi, serta program inspeksi lingkungan untuk mencegah jentik nyamuk.

- c) Sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk memperkuat program sekolah sehat, sekaligus menjadi model praktik baik bagi sekolah lain, khususnya TK di wilayah Tarutung.

### **3. Implikasi bagi Orang Tua**

- a) Penelitian ini menegaskan bahwa pembiasaan PHBS tidak hanya tanggung jawab sekolah, tetapi harus dilanjutkan di rumah. Konsistensi antara sekolah dan rumah sangat penting agar anak tidak mengalami kebingungan dalam menerapkan perilaku sehat.
- b) Orang tua diharapkan lebih aktif dalam mendukung kebiasaan sehat, misalnya dengan menyediakan makanan bergizi, menjaga kebersihan rumah, serta membiasakan anak mencuci tangan sebelum makan.
- c) Implikasi lainnya adalah perlunya kolaborasi intensif antara orang tua dan pihak sekolah dalam mengawasi kesehatan anak, misalnya melalui komunikasi rutin tentang perkembangan kesehatan dan perilaku anak.

### **4. Implikasi bagi Pemerintah dan Tenaga Kesehatan**

- a) Pemerintah daerah, melalui Dinas Pendidikan dan Dinas Kesehatan, perlu menjadikan

hasil penelitian ini sebagai dasar dalam memperkuat kebijakan sekolah sehat, khususnya di jenjang pendidikan anak usia dini.

- b) Petugas puskesmas memiliki implikasi penting dalam memberikan pendampingan berkelanjutan, misalnya melalui pemeriksaan kesehatan rutin, penyuluhan tentang gizi, serta edukasi pencegahan penyakit menular.
- c) Penelitian ini juga dapat menjadi bahan evaluasi bagi pemerintah untuk merancang program peningkatan kapasitas guru dalam bidang kesehatan anak usia dini, sehingga Analisis Penerapan PHBS tidak hanya bersifat normatif, tetapi benar-benar terlaksana dalam keseharian.

### **5. Implikasi Teoretis dan Pengembangan Ilmu**

- a) Dari sisi keilmuan, hasil penelitian ini memperkaya literatur tentang Analisis Penerapan PHBS pada anak usia dini, khususnya di konteks pendidikan formal TK.

### **5. KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa penerapan Perilaku

Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Pembina HKBP Tarutung telah dilaksanakan dengan cukup baik dan terintegrasi dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. PHBS tidak hanya dipandang sebagai rutinitas kebersihan fisik, tetapi juga sebagai proses pendidikan karakter yang membentuk pola hidup sehat anak sejak dini. Dalam praktiknya, guru membimbing anak untuk membiasakan mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan, setelah bermain, maupun setelah menggunakan toilet. Kebiasaan ini secara bertahap membangun kesadaran anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri untuk mencegah penyakit. Selain itu, kegiatan menyikat gigi bersama juga menjadi bagian dari pembelajaran, sehingga anak mulai memahami pentingnya menjaga kesehatan gigi dan mulut sejak usia dini.

Penggunaan toilet yang benar serta menjaga kebersihannya juga diajarkan sebagai bentuk latihan kemandirian dan tanggung jawab anak terhadap kebersihan lingkungan. Di sisi lain, sekolah melibatkan anak dalam aktivitas menjaga kebersihan kelas dan lingkungan, seperti membuang sampah pada tempatnya dan merapikan alat permainan setelah digunakan. Hal ini tidak hanya menanamkan kebiasaan menjaga lingkungan, tetapi juga melatih rasa disiplin dan peduli terhadap kebersihan bersama. Selain aspek kebersihan, sekolah juga memperhatikan pola konsumsi anak dengan mendorong kebiasaan membawa bekal sehat dari rumah serta mengenalkan anak pada makanan bergizi. Guru berperan aktif memberikan edukasi sederhana tentang memilih makanan sehat, sehingga anak

dapat belajar membedakan makanan yang baik dan tidak baik bagi kesehatan.

Peran guru di TK Pembina HKBP Tarutung menjadi kunci utama keberhasilan penerapan PHBS. Guru tidak hanya memberikan instruksi, tetapi juga menjadi teladan yang konsisten dalam memperlihatkan perilaku hidup sehat di depan anak. Dengan metode pembiasaan dan teladan, anak-anak lebih mudah meniru dan menjadikan PHBS sebagai bagian dari keseharian mereka. Namun, dalam penerapannya masih terdapat sejumlah hambatan. Fasilitas pendukung PHBS seperti jumlah wastafel yang masih terbatas, ketersediaan sabun yang tidak selalu terjaga, serta kurangnya dukungan berkelanjutan dari orang tua di rumah menjadi tantangan yang perlu diperhatikan. Tanpa dukungan penuh dari keluarga, kebiasaan yang sudah dibangun di sekolah terkadang tidak berlanjut secara konsisten di rumah.

Secara keseluruhan, penerapan PHBS di TK Pembina HKBP Tarutung telah membawa dampak positif yang nyata bagi perkembangan anak. Anak-anak menjadi lebih mandiri dalam menjaga kebersihan diri, memiliki kesadaran untuk mencuci tangan sebelum makan, terbiasa menjaga kebersihan lingkungan kelas, serta menunjukkan peningkatan dalam perilaku disiplin dan tanggung jawab. Lebih jauh, pembiasaan ini juga menumbuhkan sikap peduli terhadap kesehatan orang lain dan lingkungan sekitar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan PHBS di TK Pembina HKBP Tarutung tidak hanya berkontribusi pada peningkatan kesehatan

fisik anak, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter positif, pola hidup sehat, dan kesadaran lingkungan yang akan bermanfaat bagi mereka di masa mendatang.

### **Saran**

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan yang diperoleh, maka untuk meningkatkan efektivitas penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Pembina HKBP Tarutung, disarankan beberapa hal sebagai berikut:

#### **1. Peningkatan Sarana dan Prasarana Pendukung**

Sekolah perlu menambah fasilitas kebersihan yang memadai, seperti penambahan wastafel di titik-titik strategis, ketersediaan sabun cuci tangan, serta peralatan kebersihan yang mudah dijangkau oleh anak. Penyediaan fasilitas yang memadai akan memudahkan anak untuk melaksanakan kebiasaan sehat secara konsisten tanpa hambatan.

#### **2. Penguatan Peran Guru dalam Pembiasaan PHBS**

Guru diharapkan terus meningkatkan kompetensinya dalam mendampingi anak melalui pelatihan maupun workshop mengenai pembelajaran berbasis PHBS. Guru perlu mengintegrasikan pembiasaan PHBS ke dalam kegiatan belajar sambil bermain agar anak merasa senang dan tidak terpaksa saat melaksanakannya. Selain itu, guru juga harus tetap konsisten menjadi teladan yang baik dalam menerapkan kebiasaan sehat.

#### **3. Kolaborasi dengan Orang Tua**

Dukungan orang tua sangat diperlukan agar kebiasaan PHBS yang diajarkan di sekolah dapat berlanjut di rumah. Sekolah dapat mengadakan sosialisasi rutin, penyuluhan, atau pertemuan orang tua murid untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga kesinambungan pembiasaan PHBS di lingkungan keluarga. Dengan adanya keselarasan antara sekolah dan rumah, anak akan lebih mudah membangun pola hidup sehat secara konsisten.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang RI No. 36 Tahun 2009 Bab VI Pasal 79, Tentang Upaya Kesehatan.
- Departemen Kesehatan RI. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Ahmad, Susanto. *Pendidikan anak usia dini: Konsep dan teori*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2021).
- Ari Angga Rianto, “Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Menengah Pertama,” *Jurnal Anestesi* 1, no. 4 (2023): 356–62,  
<https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.796>.

- Asti Mulasari et al., *Modul Pengabdian Masyarakat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*, (2021).
- Astrina Aulia, Fluorina Oryza Muslim, and Jihan Faradisha, “Penyuluhan Perilaku Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Tempat Kerja Di Lingkungan Mayarakat Di Kelurahan Gunung Pangilun Kota Padang,” *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan* 1, no. 2 (2022): 43–48.
- Dina Mariana Larira, Ketut Rasmianti, and Mien Mien, “Pembelajaran Dini Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS),” *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement* 2, no. 01 (2021): 16–20.
- Dinda Salsa Meika R and Elpri Darta Putra, “Peran Guru Dalam Membentuk Karakter Siswa Peduli Terhadap Lingkungan Pada Sekolah Adiwiyata Di SD,” *Mimbar Ilmu* 26, no. 3 (2021): 346, <https://doi.org/10.23887/mi.v26i3.39617>.
- Direktorat Jenderal Rehabilitasi Sosial. (2020). *Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga: Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Sosial RI.
- Ekayanti Tarigan, Jelo Filo Bukit, and Servista Bukit, “Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di TK Negeri Pembina Pancur Batu,” *Jurnal Pendidikan Dewantara* 1, no. 1 (2022): 9–16, <https://jurnal.yagasi.or.id/index.php/dewantara/article/view/8>.
- Enos Lolang Muhammad Buchori Ibrahim, Fifian Permata Sari, Lalu Puji Indra Kharisma, Indra Kertati, Putu Artawan, I Gede Iwan Sudipa, Peran Simanihuruk, Gusti Rusmayadi, Mas’ud Muhammadiyah, Eko Nursanty, *Metodologi Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan*, (2022).
- Eny Suprihatin, Antonius Jhonwilson Neno, and Ayu Simanullang, “Meningkatkan Kemandirian Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Strategi Discovery Learning,” *Jurnal Talitakum* 2, no. 1 (2023): 26–38, <https://doi.org/10.69929/talitakum.v2i1.8>.
- Fatmalia Reti, Hayati, and Mutiawati Yenni, “Analisis Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di TK Al-Washliyah Banda Aceh,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2, no. 1 (2021): 1–14.
- Fitriah Hayati and Reti Fatmalia, “Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Lembaga PAUD Daerah Tertinggal, Terdepan, Terluar Aceh Besar (3T) Pada Masa New Normal,” *Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh*, (2021): 1–11.
- Iin Setiawati, Zakkiyatus Zainiyah, and Hamimatus Zainiyah, “Optimalisasi Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja (Phbs),” *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 7, no. 1 (2023): 41–47, <https://doi.org/10.30787/gemassika.v7i1.783>.
- Indah Sulisty, Owati, And Chusnul Zulaika., “PKM Pemberdayaan

- Orang Tua Dan Guru Dalam Upaya Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) di TK Pembina Aba 54 Kota Semarang,” *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)* 4 (2023): 17–23.
- Iys Nur Handayani and Anti Isnawingsih, “Penanaman Nilai Kedisiplinan Melalui Metode Bercerita Untuk Anak Usia Dini,” *Jurnal Talitakum* 2, no. 1 (2023): 8–25, <https://doi.org/10.69929/talitakum.v2i1.7>.
- Jansen Parlaungan. *Pendidikan Kesehatan Melalui 8 (Delapan) Pesan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Guru TK/PAUD.* (Jawa Tengah: NEM-Anggota IKAPI, 2023).
- John W. Santrock, Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua (Jakarta: Kencana, 2008)
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, Panduan Manajemen Sekolah (Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2017)
- Khoiri Yaningsih, “Aksesibilitas Pemilihan Umum Legislatif Bagi Penyandang Disabilitas Di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta,” *Angewandte Chemie International Edition*, 6 no. 1 (2020): 57–64.
- Khusniyati Masykuroh, “Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sekolah Rujukan Nasional Tk ’Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan,” *Jurnal Untirta* 7, no. 1 (2020): 35–48,
- Leily Amalia Furkon. *Ilmu Gizi dan Kesehatan. Modul 8* (Universitas Terbuka: 2022).
- Muhammad Faqih Addin et al., *Pentingnya Edukasi Mengenai Program Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Jurnal Abdimas*, vol. 25, 2021.
- Mulyana Deddy, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*, (2019).
- Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenadamedia, 2019), hlm. 407-409.
- Mutuanisa Mahda Rena, “Hak Pendidikan Anak Usia Dini Pada Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Alasma : Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah* 4, no. 1 (2022): 45–52,  
<https://jurnalstitmaa.org/alasma/article/view/84>