Jurnal Pengabdian Kesehatan P-ISSN 2614-3593 E-ISSN 2614-3607
ITEKES Cendekia Utama Kudus Vol. 9, No. 4, Oktober 2026
http://jpk.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI TK RA PERWANIDA DI DSN. NGRONGGI, DS. GRUDO, NGAWI

Hamidatus Daris Sa'adah[1], Endri Ekayamti[2], Edy Prawoto[3]
[1-3]Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi
Email: hamy.daries@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Pendidikan anak usia dini sangatlah penting bagi anak di masa mendatang. Karena dengan pendidikan dapat membantu perkembangan anak dari berbagai aspek serta mengembangkan kecerdasan dengan tepat dan terarah. Pertumbuhan anak usia dini yang optimal dapat dilihat dari perilaku hidup bersih dan sehat, dengan adanya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang diprogramkan oleh Kementrian Kesehatan sangatlah perlu di terapkan dilingkungan sekolah terutama di lembaga PAUD/TK. Peneliti menyampaikan bahwa masalah yang di hadapi anak usia TK mengenai kesehatan adalah kurangnya kebersihan perorangan dan lingkungan perilaku hidup bersih dan sehat seperti membuang sampah tidak pada tempatnya, menggosok gigi dengan benar, cuci tangan pakai sabun dan kebersihan lainnya. Tujuan: Pengabdian masyarakat ini mengetahui penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk Anak Usia 5-6 Tahun di TK RA Perwanida Ngronggi di Dusun Ngronggi Grudo Ngawi. Metode: metode yang digunakan adalah Sosialisasi, Pemutaran video dan aplikasi dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Cuci tangan, Gosok gigi, dan Membuang Sampah pada tempat sampah). Populasi target pada kegiatan ini adalah anak-anak TK RA Perwanida di Dusun Ngronggi, Grudo Ngawi Sejumlah 50 orang. Hasil: Kebiasaan mencuci tangan merupakan salah satu indikator penting dalam penerapan PHBS pada anak. Anak-anak di TK RA Perwanida telah diajarkan untuk menggosok gigi, mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas bermain. Hal ini sejalan dengan prinsip PHBS yang menekankan pentingnya kebersihan tangan untuk mencegah penularan penyakit. Baik anak laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama dalam menerima pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar siswa berada pada usia 6 tahun yaitu sebanyak 28 siswa (56%), sedangkan siswa yang berusia 5 tahun sebanyak 22 siswa (44%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas anak yang mengikuti kegiatan di TK RA Perwanida berada pada tahap perkembangan akhir usia taman kanak-kanak.

Kata Kunci : Anak TK/RA, Cuci Tangan, Gosok Gigi, Sampah, PHBS

ABSTRACT

Background: Early childhood education is crucial for a child's future, as it supports development across various domains and fosters intelligence in a focused and appropriate manner. Optimal early childhood development is reflected in clean and healthy living habits; therefore, the "Clean and Healthy Living Behavior" (PHBS) program—initiated by the Ministry of Health—should be implemented within school environments, particularly in early childhood education (PAUD) centers and kindergartens. It has been observed that kindergarten-aged children often face challenges regarding personal and environmental hygiene, such as improper waste disposal, incorrect tooth-brushing techniques, a lack of handwashing with soap, and other hygiene-related issues. Objective: This community service initiative aims to examine the implementation of Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) among children aged 5–6 years at RA Perwanida Kindergarten, located in Ngronggi Hamlet, Grudo, Ngawi. Method: The methods employed included awareness-raising sessions, video screenings, and practical application of clean and healthy living behaviors (handwashing, tooth-brushing, and proper waste disposal). The target population for this activity consisted of 50 children attending RA Perwanida Kindergarten in Ngronggi Hamlet, Grudo, Ngawi. Results: Handwashing is a key indicator of the implementation of clean and healthy living behaviors (PHBS) in children. At RA Perwanida Kindergarten, children are taught to brush their teeth and wash their hands with soap—both before meals and after playtime. This aligns with the core principles of PHBS, which emphasize the importance of hand hygiene in preventing the spread of disease. Both boys and girls are provided with equal opportunities to cultivate clean and healthy living habits within the school environment. Regarding age distribution, the majority of the students are 6 years old (28 students, or 56%), while 22 students (44%) are 5 years old. This indicates that the majority of children participating in activities at TK RA Perwanida are in the final stage of development for the kindergarten age range.

Keywords: *Children TK/RA, Hand Washing, Tooth Brushing, Garbage, PHBS*

LATAR BELAKANG

Anak merupakan generasi penerus yang dibesarkan dengan penuh harapan dari lingkungan sekitarnya, tumbuh dan berkembang dengan baik dan sehat merupakan salah satu harapan bagi setiap orang tua terhadap anaknya. Peran orang tua sangatlah penting untuk memaksimalkan perkembangan anak, masa balita dengan rentang usia perkembangan 0 – 5 tahun merupakan masa paling penting dalam siklus perkembangan pada anak yang sering di sebut dengan Golden Age atau masa keemasan, dimana anak lebih merasa peka dan sensitif terhadap rangsangan atau stimulus yang diberikan [1].

Pertumbuhan dan perkembangan pada anak merupakan proses bertambahnya struktur dan fungsi tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, sosialisasi, dan kemampuan kemandirian. Perkembangan motorik merupakan salah satu faktor yang juga paling penting dan berpengaruh terhadap perkembangan pada suatu individu secara keseluruhan [1].

Perkembangan motorik merupakan perkembangan gerakan yang di kontrol melalui kegiatan pada pusat syaraf, urat syaraf, dan otot syaraf yang terkoordinasi. Perkembangan motorik meliputi perkembangan motorik kasar dan motorik halus. Motorik kasar melibatkan otot – otot besar sedangkan motorik halus melibatkan otot – otot kecil [2].

Berdasarkan data yang diperoleh di Post Paud Sri tanjung, dusun Ngronggi, desa Grudo Ngawi terdapat 25 siswa yang berusia 3-4 tahun dan 10 siswa yang berusia 4-5 tahun. Hasil studi pendahuluan didapatkan fakta bahwa para orang tua belum memahami secara maksimal penerapan metode skrining perkembangan anak. Dengan demikian perlu adanya upaya penyuluhan atau sosialisasi kepada orang tua tentang metode skrining pemantauan perkembangan anak [3].

Permasalahan mitra adalah belum adanya para orangtua belum memahami cara melatih motorik pada anak karena kurangnya pengetahuan yang mereka dapatkan. Melihat dampak yang akan terjadi jika kurangnya pelatihan motorik pada anak, maka dalam program pengabdian masyarakat ini akan diselenggarakan psikoedukasi tentang perkembangan motorik pada anak untuk meningkatkan pengetahuan orangtua agar dapat melatih sendiri anaknya dirumah sesuai dengan tahap perkembangannya [4].

Adapun target dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah: (a) Terjadi peningkatan pengetahuan orang tua tentang perkembangan motorik kasar anak di Post Paud Sritanjung Ngronggi Grudo Ngawi. (b) Meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan orang tua dalam melakukan pemantauan perkembangan terhadap anak. Berdasarkan berbagai kajian masalah yang dihadapi mitra pada bagian sebelumnya, maka pemberian penyuluhan atau sosialisasi sangat penting bagi orang tua di Post Paud Sritanjung Ngronggi Grudo Ngawi [5].

METODE

Metode yang digunakan dalam Kegiatan pengabdian masyarakat adalah Survei analitik, dengan target populasinya Anak-anak TK/RA Perwanida Ngronggi, Grudo Ngawi, dengan sosialisasi, Pemutaran Video dan aplikasi penerapan melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) diantaranya Cuci tangan, menggosok gigi dan membuang sampah pada tempat sampah. Tahap persiapan Terdapat beberapa persiapan yang perlu dilakukan yaitu mempersiapkan materi, flyer dan perlengkapan lainnya. Kegiatan ini melibatkan pihak Kepala sekolah, Guru kelas dan kader Posyandu sebagai penyedia tempat serta ikut serta dalam membantu jalannya kegiatan [6]. Tahap Pelaksanaan Kegiatan penyuluhan dilakukan di TK RA Perwanida Ngronggi dusun Ngroggi desa grudo ngawi dengan peserta anak-anak TK RA Perwanida Kelas A 1 dan A2 tersebut. Sebelum penyampaian materi, peserta diajak melihat video dari kegiatan PHBS (Cuci tangan, Gosok gigi, dan membuang sapah). Materi yang disampaikan yaitu tentang Sosialisasi dan aplikasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di RA Perwanida Dusun Ngronggi desa Grudo Ngawi dalam meningkatkan dan mengoptimalkan PHBS anak, dan Pemberian *Doorprice* untuk menunjang kegiatan PHBS [7].

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diawali dengan melakukan penyebaran undangan kepada Kepala sekolah dan dilanjut pemeberitahuan ke wali murid orang tua ayah/ ibu yang putra/putri nya di TK RA Perwanida Ngronggi. Dan anak-anak kelas A1 dan A2 TK RA Perwanida mengikuti kegiatan Sosialisan dan penerapan kegiatan PHBS tersebut dengan terinci. Kegiatan penyebaran undangan ini pada tanggal 02 Juni 2025. Kegiatan sosialisasi dan penerapan ini dilakukan pada tanggal 04 Juni 2025 pada pukul 08.00 WIB di Kelas A1 dan A2 di TK Ra Perwanida dengan di damping guru kelas dan kader kesehatan desa. Kegiatan ini diawali dengan melihat video kegiatan phbs pada anak-anak, maka kegiatan dilanjutkan dengan Praktek penerapan PHBS sesuai video yang di sampaikan sebelumnya. Kegiatan ini di ikuti kelas A sebanyak 50 anak dan mengikuti kegiatan dengan antusias hingga selesai [8].



Gambar 1
Sosialisasi dan pemutaran Video Cuci Tangan, Gosok Gigi, dan Membuang sampah pada tempatnya

Kegiatan ini selaian sosialisasi Perilaku Hidup Sehat dan Bersih diantaranya Cuci Tangan sebelum dan sesudah makan, Menggosok Gigi, Membuang Sampah pada tempatnya dan mengaplikasikannya secara langsung pada kegiatan tersebut. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan sejak usia dini. Anak usia 5–6 tahun termasuk dalam tahap perkembangan yang sangat penting karena pada usia ini anak mulai mampu memahami kebiasaan hidup sehat melalui proses pembiasaan dan peniruan terhadap lingkungan sekitar, baik guru maupun orang tua. Penerapan PHBS di lingkungan sekolah taman kanak-kanak memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak [9].



Gambar 2
Aplikasi/Praktek penerapan PHBS (Cuci Tangan Dan Gosok Gigi)

Penerapan PHBS pada anak usia 5–6 tahun secara umum sudah dilaksanakan melalui berbagai kegiatan pembiasaan sehari-hari di sekolah. Kegiatan tersebut antara lain mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menjaga kebersihan diri, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan lingkungan kelas. Guru berperan aktif dalam memberikan contoh, arahan, serta pengawasan kepada anak-anak agar kebiasaan tersebut dapat dilakukan secara konsisten. Kebiasaan mencuci tangan merupakan salah satu indikator penting dalam penerapan PHBS pada anak. Anak-anak di TK RA Perwanida telah diajarkan untuk mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah melakukan aktivitas bermain. Hal ini sejalan dengan prinsip PHBS yang menekankan pentingnya kebersihan tangan untuk mencegah penularan penyakit. Melalui pembiasaan yang dilakukan setiap hari, anak menjadi lebih terbiasa menjaga kebersihan tangan mereka. Selain itu, penerapan PHBS juga terlihat dari kebiasaan anak dalam membuang sampah pada tempatnya. Guru memberikan pemahaman kepada anak mengenai pentingnya menjaga kebersihan lingkungan sekolah agar tetap bersih dan sehat. Dengan adanya tempat sampah yang tersedia di kelas maupun di halaman sekolah, anak-anak didorong untuk membuang sampah dengan benar sehingga lingkungan sekolah tetap terjaga kebersihannya [10].



Gambar 3
Penyerahan Cinderamata kepada sekolah dan Foto Bersama Dengan Semua anak TK RA Perwanida

Penerapan PHBS pada anak usia dini juga tidak terlepas dari peran guru sebagai pendidik dan pembimbing. Guru memberikan contoh langsung kepada anak-anak mengenai cara menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Metode yang digunakan biasanya melalui kegiatan pembiasaan, cerita, permainan, serta lagu yang berkaitan dengan kebersihan dan kesehatan. Dengan metode tersebut, anak lebih mudah memahami dan meniru perilaku hidup bersih dan sehat. Namun demikian, dalam pelaksanaannya masih terdapat beberapa kendala, seperti masih adanya anak yang perlu diingatkan untuk mencuci tangan atau membuang sampah pada tempatnya [11]. Hal ini wajar mengingat anak usia 5–6 tahun masih dalam tahap belajar dan memerlukan bimbingan secara terus-menerus. Oleh karena itu, peran guru dan orang tua sangat penting dalam memberikan contoh serta pengawasan secara konsisten. Secara keseluruhan, penerapan PHBS di TK RA Perwanida Dsn. Ngronggi, Ds. Grudo, Kab. Ngawi sudah berjalan dengan cukup baik melalui berbagai kegiatan pembiasaan di lingkungan sekolah. Dengan adanya pembiasaan yang dilakukan secara rutin, diharapkan anak-anak dapat menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini sehingga dapat terbawa hingga mereka dewasa [12].

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik siswa berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia (n=35)

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	**Jenis kelamin**		
	Laki-laki	27	54
	Perempuan	23	46
2.	**Usia**		
	5 tahun	22	44
	6 tahun	28	56

Berdasarkan Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik siswa di TK RA Perwanida Dsn. Ngronggi, Ds. Grudo, Kab. Ngawi menunjukkan bahwa dari total 50 responden, sebagian besar siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 27 siswa (54%), sedangkan siswa perempuan sebanyak 23 siswa (46%). Data ini menunjukkan bahwa jumlah siswa laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan dengan siswa perempuan [13].

Perbedaan jumlah siswa berdasarkan jenis kelamin pada tingkat taman kanak-kanak merupakan hal yang wajar dan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam proses pembelajaran maupun penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) [14]. Baik anak laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang sama dalam menerima pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar siswa berada pada usia 6 tahun yaitu sebanyak 28 siswa (56%), sedangkan siswa yang berusia 5 tahun sebanyak 22 siswa (44%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas anak yang mengikuti kegiatan di TK RA Perwanida berada pada tahap perkembangan akhir usia taman kanak-kanak [15].

Usia 5–6 tahun merupakan masa perkembangan penting bagi anak dalam membentuk kebiasaan dan perilaku sehari-hari, termasuk perilaku hidup bersih dan sehat. Pada usia ini anak mulai mampu memahami instruksi sederhana, meniru perilaku orang dewasa, serta melakukan kegiatan secara mandiri seperti mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan diri [16].

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan meliputi kegiatan Sosialisasi dan Praktek dalam penerapan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada anak TK di TK RA Perwanida Ngronggi Ngawi sudah dilakukan dengan sangat baik dan maksimal.

1. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia 5–6 tahun di TK RA Perwanida secara umum telah dilaksanakan dengan cukup baik melalui berbagai kegiatan pembiasaan di lingkungan sekolah.
2. Anak-anak telah dibiasakan untuk melakukan perilaku hidup bersih dan sehat seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan,

membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan diri, serta menjaga kebersihan lingkungan sekolah.
3. Guru memiliki peran penting dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan pembelajaran, pembiasaan sehari-hari, serta memberikan contoh langsung kepada anak-anak.

Saran

Perlunya peningkatan kerjasama dan komunikasi antara masyarakat dan stakeholder terkait untuk melaksanakan Kegiatan Pengabdian Masyarakat terhadap penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Pelaksanaan pengabdian dengan bentuk melaksanakan kegiatan Sekolah diharapkan dapat terus meningkatkan program pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui kegiatan rutin, penyediaan sarana kebersihan yang memadai seperti tempat cuci tangan, sabun, dan tempat sampah diharapkan terus dilanjutkan oleh civitas akademika dalam lingkup program pendidikan kesehatan terutama untuk ilmu keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Aulina, Choirun Nisak. (2018). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.*

[2] Astuti,FitriaPuji,Suwardi. (2020). Persepsi orang tua terhadap perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. *Jurnal AUDHI* 3, no. 1.

[3] Azwar, Saifuddin. (2002). *Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

[4] Julianti, Ratna, *et al*. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia* 3, no.2

[5] Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Keamanan Pangan di Sekolah*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Ditjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Kementerian Kesehatan.

[6] Kemenkes RI. (2019). *Pedoman penyelenggaraan kesehatan lingkungan sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.

[7] Notoatmodjo, Soekidjo. (2007). *Promosi kesehatan & ilmu perilaku*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.

[8] Proverawati, Atikah. (2012). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.

[9] Republik Indonesia. (2003). *Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Pasal 1 Ayat 14 mendefinisikan pendidikan anak usia dini*. Jakarta: Republik Indonesia.

[10] Sedyaningsih, Endang Rahayu. (2011). Anak sekolah, agen perubahan hidup sehat. *Kesehatan*.

[11] Sit, Masganti. (2017). *Psikologi perkembangan anak usia dini*. Depok: PT Kharisma Putra Utama.

[12] Taryatman. (2016). Budaya hidup bersih dan sehat di sekolah

dasar. *Jurnal Pendidikan ke-SD-an,* 3, no. 1.
[13] Taryatman. (2016). Budaya hidup bersih dan sehat di sekolah dasar untuk membangun generasi muda yang berkarakter. *Jurnal Pendidikan Ke-SD-an* 3, no. 1.
[14] Tatminingsih, Sri. (2016). Hakikat anak usia dini. *Perkembangan dan Konsep Dasar Pengembangan Anak Usia Dini,* 5, no. 1: 900–908.
[15] Tu'u, Tulus. (2004). *Peran disiplin pada perilaku dan prestasi siswa*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
[16] Yus,Anita. (2018). Model pendidikan anak usia dini. *Kencana*.