

**ANALISIS PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS)
TERHADAP KEMAMPUAN MOTORIK ANAK USIA DINI
DI POS PAUD AL MASYITHOH PLAMONGANSARI**

Indah Sulasmi, Anita Chandra D.S, Mila Karmila
e-mail: indahsulasmi96@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) adalah salah satu perwujudan dalam budaya perorangan keluarga, masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial. Kemampuan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak jasmani melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terorganisasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan mengkaji lebih dalam tentang perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kemampuan motorik anak di Pos PAUD Al Masyithoh Plamongansari. Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Tempat yang menjadi objek penelitian ini adalah Pos PAUD Al Masyithoh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat anak di Pos PAUD AL Masyithoh dilakukan melalui diantaranya yaitu dapat mengoleskan pasta gigi, mencuci tangan dengan sabun, mengikuti senam sederhana, menggosok gigi tanpa bantuan orang dewasa. Sedangkan kegiatan motorik yang dilakukan oleh guru diantaranya berlari dengan membawa benda ringan (bola) masih perlu bantuan dalam melakukannya.

Kata Kunci : PHBS, kemampuan motorik, Anak Usia Dini

ABSTRACT

Clean and Healthy Life Behavior (PHBS) is one of the manifestations in individual family culture, a healthy oriented society, aimed at improving, maintaining, and protecting its health both physically, mentally, spiritually, as well as socially. Motor skills are the development of physical movement control through organized activities of nerve centers, nerves and muscles. The purpose of this study is to describe and examine more deeply about the behavior of clean and healthy living towards the motoric abilities of children at Al Masyithoh Plamongansari PAUD Post. The research used by researchers is qualitative research. The method used in this research is descriptive qualitative method. The place that became the object of this research was the Al Masyithoh PAUD Post . The results showed that the clean and healthy behavior of children at the AL Masyithoh PAUD Post was carried out through among others being able to apply toothpaste, wash hands with soap, take simple exercise, brush teeth without the help of adults. Whereas motoric activities carried out by the teacher between them run with light objects (balls) still need help in doing so.

Keywords: PHBS, motor skills, Early Childhood

A. PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih sehat (PHBS) adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku melalui pendekatan. Ditemukan beberapa permasalahan diantaranya kurangnya kesadaran untuk hidup bersih, mencuci tangan sebelum makan, kondisi lingkungan yang kurang bersih, kondisi rumah yang kurang tertata rapi, mencuci tangan dengan bantuan orang tua, Anak-anak yang berada di Pos PAUD Al Masyithoh belum sepenuhnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dikarenakan kurangnya kesadaran dalam hidup bersih. Sekolah adalah tempat atau rumah kedua bagi anak-anak untuk melakukan kegiatan proses belajar mengajar.

Pendidikan PHBS diberikan kepada anak-anak usia dini dengan alasan anak-anak adalah aset utama perubahan dimasa depan maka dari

itu perlu dijaga , dilindungi, dan ditingkatkan dalam hal pembelajaran ataupun pengetahuan yang tepat. Setelah mendapatkan pembelajaran perilaku hidup bersih dan sehat, secara tidak langsung akan meningkatkan pengetahuan kesehatan dalam diri sendiri ataupun lingkungan masyarakat.

Diana, M. dkk, (2014: 50-51) Berperilaku Hidup Bersih dan Sehat bukan hanya sebuah pengetahuan dan sikap positif serta dukungan fasilitas sarana, melainkan perlunya juga dukungan dari guru. Dukungan guru dalam pengetahuan di sekolahan menunjang informasi dalam pelaksanaan PHBS, serta adanya aturan dan kebijakan akan meningkatkan terlaksananya tindakan PHBS pada institusi pendidikan.

1. Pengertian Pelilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Perilaku menurut para ahli mengungkapkan bahwa Perilaku merupakan suatu kumpulan dari berbagai reaksi, perbuatan, aktivitas, gangguan gerakan, tanggapan serta jawaban yang

dilakukan oleh seseorang, diantaranya proses berfikir, bekerja, hubungan seks. Suatu tindakan yang dilakukan oleh seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Chaplin, 2006: 42).

Badan POM RI, (2013:18) PHBS merupakan perilaku hidup bersih agar terhindar dari serangan kuman penyakit. Perilaku yang dilakukan untuk menjaga kesehatan manusia dengan menerapkan kegiatan-kegiatan kesehatan untuk meningkatkan kesehatan dalam masyarakat ataupun diri sendiri. Notoatmodjo, (2007) PHBS adalah upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat, dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku

a. Tujuan PHBS

Menurut Raule, (2003:19) tujuan PHBS merupakan untuk

meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan, dan kemampuan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, serta meningkatkan keikutsertaan secara aktif dalam masyarakat, dalam upaya mewujudkan kesehatan secara optimal dari anak usia dini sampai ke orang dewasa.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi PHBS

Faktor-faktor PHBS salah satunya diungkapkan oleh Notoatmodjo (2007), dalam (Amalia, 2009:15) ada 3 faktor penyebab mengapa seseorang melakukan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu faktor pemudah (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*), faktor penguat (*reinforcing factor*).

2. Pengertian Kemampuan Motorik

Desmita, (2013:97-98) Keterampilan motorik merupakan gerakan-gerakan tubuh atau bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat dan akurat. Gerakan ini adalah rangkaian dari koordinasi

dari otot-otot. Keterampilan motorik dikelompokkan menurut ukuran otot dan bagian badan yang terkait, yaitu kemampuan motorik halus (*fine motor skill*) dan motorik kasar (*gross motor skill*).

Motorik halus merupakan ketrampilan yang meliputi otot-otot kecil yang ada di seluruh tubuh, dengan dilengkapi komponen penting yang menjadi gerakan-gerakan seperti lengan, jari-jari yang terkoordinir dengan baik (Desmita, 2013:99).

3. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan dan mengkaji lebih dalam tentang perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kemampuan motorik anak di Pos PAUD Al Masyithoh Plamongansari ?”

4. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktik, diantaranya :

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi penelitian selanjutnya untuk mengetahui

lebih dalam mengenai perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kemampuan motorik di Pos PAUD Al Masyithoh Plamongansari.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktik bagi guru penelitian diharapkan dapat menjadi masukan untuk pengetahuan mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat terhadap kemampuan motorik anak.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif. Tempat yang menjadi objek penelitian ini adalah Pos PAUD AL MASYITHOH yang terletak di RT03/RW 09 Kelurahan Plamongansari Kecamatan Pedurungan Semarang dilakukan selama bulan Juli-Agustus 2018. Teknik pengumpulan data yang digunakan sebagai berikut: 1) observasi, 2) wawancara, 3) dokumentasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. TEMUAN HASIL PENELITIAN

Temuan hasil penelitian perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kemampuan motorik tersaji dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1.1 Hasil temuan PHBS

Perilaku PHBS	Hasil PHBS	Dampak PHBS terhadap anak dan orang tua	
		Dampak positif	Dampak negatif
Menimbang Balita setiap bulan	Banyak dari balita di plamongan sari melakukan penimbangan hampir 60 balita sampai balita datang ke posyandu	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak : perkembangan anak akan tercatat dan pertumbuhan anak akan tercatat. 2. Orang tua : mengetahui perkembangan anak disetiap bulannya. 	Jika tidak dilakukan akan berdampak kepada anak karena tidak mengetahui perkembangan anak disetiap bulannya.
Menggunakan air bersih	Warga di Plamongan sari bervariasi dalam menggunakan air bersih diantaranya yaitu air PDAM, artesis dan menggunakan air sumur dari rumah warga.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak : kesehatan anak-anak akan terjaga dengan baik dan terhindar dari penyakit-penyakit kulit, seperti kadas kurap, gatal-gatal atau pun penyakit lainnya 2. Orang tua : memberikan fasilitas yang baik untuk keluarga yang ada dalam rumah 	Anak dan orang tua : terhindar dari penyakit seperti penyakit kulit, gatal-gatal jika tidak menggunakan air bersih untuk keberlangsungan hidup.

Mencuci tangan dengan sabun	Kegiatan mencuci tangan sudah baik dalam penerapannya, akan tetapi ada beberapa keluarga yang belum membiasakan cuci tangan dengan sabun.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Anak : membuat anak selalu menjalankan perilaku sehat yang akan berdampak pada kebiasaan yang baik. 2. Orang tua : menjaga kesehatan dengan hal-hal yang paling mudah untuk menjaga kesehatan keluarga. 	Anak dan orang tua : Jika tidak mencuci dengan sabun akan menyebabkan penyakit seperti, diare, penyakit kulit.
-----------------------------	---	---	--

Tabel 2. Hasil Temuan PHBS di Sekolah

Perilaku PHBS	Hasil PHBS	Dampak PHBS terhadap anak dan orang tua	
		Dampak positif	Dampak negatif
Mencuci tangan dengan air mengalir	Ada beberapa anak yang sudah melakukannya dengan baik dan teratur, akan tetapi ada anak yang masih perlu bantuan dalam melakukan kegiatan mencuci tangan dengan sabun	Akan terhindar dari penyakit dan motorik anak akan terstimulasi dengan baik jika dilakukan setiap harinya.	Akan terkena penyakit kulit dan diare.
Mengkonsusmsi makanan sehat	Kebanyakan dari anak-anak sudah mengkonsumsi mkanan sehat terbukti dalam bekal yang dibawa anak-anak tidak ada yang membawa makanan ciki ataupun yang mengandung pewarna	Tumbuh kembang anak dimulai dari pemberian makanan yang sehat dan tubuh akan meneria asupan makan yang baik untuk	Terhindar dari penyakit kekurangan vitamin, penurunan metabolisme tubuh, kurangnya berat badan.

	makanan.	peningkatan metabolisme tubuh.	
Menggunakan jamban yang bersih dan sehat	Sekolah dan kantor kelurahan sudah menggunakan jamban dengan bersih dan sehat, terbukti dengan dibersihkannya setiap harinya setelah pemakaian.	Anak dan orang tua akan mendapatkan kesehatan yang baik untuk tubuh dan lingkungan rumah.	Anak dan orang tua terhindar dari berbagai penyakit.
Olahraga yang teratur dan terukur	Olah raga dilaksanakan teratur misalnya senam bersama, jalan-jalan diwilayah sekolah dan senam-senam yang sering dilakukan bersama.	Kegiatan olah raga mempunyai banyak manfaat untuk tubuh baik sekali untuk anak-anak yang sedang dalam proses pertumbuhan, jika untuk orang tua kegiatan tersebut akan menguatkan otot-otot dalam menjalankan hidupnya.	Kesehatan tubuh anak dan orang tua akan terhindar dari berbagai permasalahan seperti, sakit sendi dan tulang.

2. PEMBAHASAN

Hasil penelitian terbagi menjadi 3 bagian utama yang terbagi menjadi beberapa pembahasan yaitu: (1.) Karakteristik informan meliputi: a. Jenis kelamin, b. Pendidikan, c.Usia, d. Pekerjaan orang tua (2.) Temuan PHBS a. Tujuan PHBS, b. Faktor –faktor PHBS c. Indikator PHBS (3.) Temuan kemampuan motorik.

1. Karakteristik informan

Karakteristik informan meliputi karakteristik PHBS berdasarkan jenis kelamin orang tua, usia orang tua. Berdasarkan jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 11 orang sedangkan Laki-laki sebanyak delapan orang.

a. Usia orang tua

Karakteristik informan PHBS berdasarkan jenis usia yaitu orang berusia kurang dari 21 tidak ada, orang yang berusia 21 tahun sampai

45 tahun sebanyak 17 orang, sedangkan orang yang berusia lebih dari 45 tahun sebanyak dua orang.

b. Pendidikan orang tua

Berdasarkan pendidikan terakhir ada sebanyak dua orang jenjang Diploma/S1, 12 orang berjenjang pendidikan SMA, selanjutnya lima orang berjenjang pendidikan SMP dan untuk jenjang pendidikan SD dan tidak bersekolah tidak ada. Hal tersebut menunjukkan sebagian besar orang tua berpendidikan SMA.

Peneliti menyimpulkan bahwa pendidikan orang tua sangat berpengaruh terhadap kegiatan PHBS. Hal tersebut terbukti dengan akan sadarnya pentingnya PHBS dilingkungan rumah dan sekolah menyebabkan pola pikir yang rasional mengenai PHBS.

2. PHBS Pada Lingkup Rumah dan Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan ditemukan hasil dari 19 orang tua anak di Pos PAUD Al Masyithoh, 12 dari mereka sudah mengetahui tujuan PHBS yang harus dilakukan untuk anak ataupun keluarga dan lingkungan tempat

tinggal, dan 6 lainnya masih perlu bimbingan untuk mengetahui tujuan dari PHBS itu sendiri. 12 orang tua memberikan fasilitas untuk meningkatkan keikutsertaannya dalam mewujudkan kesehatan misalnya dengan cara gotong royong membersihkan lingkungan, memberikan motivasi untuk hidup sehat, dan mengajarkan anak untuk selalu melakukannya dirumah maupun disekolah.

Faktor-faktor PHBS salah satunya diungkapkan oleh Notoatmodjo (2007), dalam (Amalia, 2009:15) ada 3 faktor penyebab mengapa seseorang melakukan perilaku hidup bersih dan sehat yaitu faktor pemudah (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*), faktor penguat (*reinforcing factor*). Faktor pemudah mendukung dalam sarana dan prasarana yang ada dirumah maupun disekolahan. Ada beberapa sarana dan prasarana yang belum ada di sekolahan seperti wastafel untuk cuci tangan. Peneliti melihat anak-anak kesusahan dalam melakukan cuci tangan karena menggunakan keran dan bawahnya hanya ember untuk

menampung airnya. Jika dalam lingkup rumah peneliti melihat berbagai tingkat perekonomian orang tua anak, jadi ada yang tinggal di perumahan, perkampungan dan ada juga ada yang tinggal di rumah susun. Faktor pendukung dari keluarga untuk hal sarana dan prasarana belum bisa dikatakan semuanya terpenuhi dikarenakan perbedaan di antara lain dari kondisi rumah, perekonomian dan tingkat pendidikan orang tua.

3. Kemampuan Motorik Anak Usia Dini

Keterampilan motorik merupakan gerakan-gerakan tubuh atau bagian tubuh yang disengaja, otomatis, cepat dan akurat. Gerakan ini adalah rangkaian dari koordinasi dari otot-otot. Menurut hasil wawancara diperoleh hasil dalam melakukan kegiatan motorik seperti mengoleskan pasta gigi anak-anak mengalami kesulitan. Perlu bantuan untuk melakukannya dan pada saat mengkumur anak-anak juga ada beberapa yang masih ditelan.

Dari hasil observasi yang dilakukan di sekolah ditemukan beberapa kegiatan motorik di

stimulasikan oleh guru sekolah. Berbagai kegiatan seperti senam bersama, jalan-jalan di wilayah kelurahan dan lempar tangkap bola dilakukan bersama-sama antara anak dengan guru. Anak-anak dapat melakukannya dengan arahan guru dan juga ada beberapa yang sudah bisa melakukannya sendiri.

D. SIMPULAN DAN SARAN

1. SIMPULAN

Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kemampuan motorik anak usia dini di Pos PAUD Al Masyithoh mendapatkan hasil bahwa kegiatan PHBS dilihat dari indikator perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan PHBS dilakukan dari sekolah, kemudian di tingkatkan dalam keluarga dan berkembang dalam masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat terhadap kemampuan motorik anak, mendapatkam hasil yang terbagi menjadi dua kategori yaitu : kegiatan yang dilakukan anak dengan mandiri dan kegiatan yang dilakukan anak dengan bantuan orang lain.

Perilaku hidup bersih dan sehat anak di Pos PAUD AL Masyithoh dilakukan anak dengan mandiri

diantaranya yaitu dapat mengoleskan pasta gigi, mencuci tangan dengan sabun, mengikuti senam sederhana, menggosok gigi . Sedangkan kegiatan yang masih membutuhkan bantuan orang lain diantaranya yaitu : berlari dengan membawa benda ringan (bola) dan lempar tangkap bola.

2. SARAN

a. Orang tua

Sebaiknya orang tua dapat mendukung kesehatan anak untuk pertumbuhan anak ke depannya, yang terpenting bagaimana orang tua mendukung dan menjadi fasilitas untuk anak dan keluarga.

b. Guru

Mengadakan penyuluhan dan menjadi fasilitator untuk peserta didik agar mengetahui pengetahuan mengenai PHBS berpengaruh terhadap kemampuan motorik anak sejak dini.

c. Sekolah

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) diajarkan dengan berbagai stimulasi yang menarik, agar mereka melakukannya

dengan baik dan teratur untuk meningkatkan kemampuan motorik anak.

E. Keterbatasan Penelitian

Pada proses penelitian, ada beberapa orang tua yang kurang mendukung dalam kegiatan PHBS pada saat dirumah karena kurangnya memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan POM RI, (2013). Pedoman pangan jajanan anak sekolah untuk pencapaian gizi seimbang. Direktorat standardisasi produk pangan deputy bidang kesehatan pengawasan keamanan pangan dan bahan berbahaya badan pengawas obat dan makanan Republik Indonesia.
- Departemen Kesehatan RI, (2003). LAKTIP KEMENKES. bakti husada, jakarta. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga.(2015). Petunjuk Teknis Penguatan Kemitraan Keluarga, Satuan Pendidikn, Dan Masyarakat Di PAUD. (Jakarta, Dirjen PAUD Dan Pendidikan Masyarakat)
- Desmita, (2013). Psikologi Perkembangan.Bandung:R emaja Rosdakarya.

Gultom, A. N. (2017). Pengaruh Permainan Konstruktif Terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini Di Tk Harapan Bunda Kota Jambi. Pengaruh Permainan Konstruktif Terhadap Perkembangan Motorik Anak Usia Dini Di Tk Harapan Bunda Kota Jambi, 1-11.

Notoadmojo, Soekidjo. (2011). *Kesehatan Masyarakat, ilmu dan seni (edisi reviso 2011)*. Jakarta: Rineka Cipta

Notoadmojo, Soekidjo. (2007). *Kesehatan Masyarakat, ilmu dan seni*. Jakarta: Rineka Cipta