

MEMBANGUN GENERASI SEHAT MELALUI EDUKASI KEBERSIHAN DIRI PADA ANAK USIA DINI

Enny Irawaty¹, Susy Olivia Lontoh², Novendy³, Valensya Jeslin Tang Tiku⁴ & Amara⁵

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: ennyi@fk.untar.ac.id

²Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: susyo@fk.untar.ac.id

³Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: novendy@fk.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: valensya.405230085@stu.untar.ac.id

⁵Program Studi Sarjana Kedokteran, Universitas Tarumanagara Jakarta

Email: amara.405230072@stu.untar.ac.id

ABSTRACT

Personal hygiene is a crucial aspect in shaping healthy behaviours in children, especially those in early childhood education such as kindergarten. Poor hygiene habits can increase the risk of diseases related to personal hygiene and health behaviours, such as diarrhea, respiratory infections, dengue fever, and parasitic worm infections. The partner (school) reported that in recent months, a significant number of students had been absent from school due to illness. Based on this information and discussions with the school, the health service team from the Faculty of Medicine, Universitas Tarumanagara (FK Untar), designed an activity to enhance children's understanding of the importance of personal hygiene through fun and interactive methods. This activity went beyond simple health education; children were actively involved in a question-and-answer session about hygiene and were rewarded with prizes for their participation. A total of 73 children took part in the event. This educational and participatory approach not only generated enthusiasm among the children but also proved effective in strengthening their understanding of personal hygiene. Teacher evaluations indicated that the activity not only improved the children's knowledge and skills in maintaining hygiene but also had a positive impact on the school environment by fostering healthy and clean habits among the students. Overall, this personal hygiene education activity has proven to be beneficial for both the children's development and the creation of a healthier, cleaner school environment.

Keywords: educational, kindergarten, personal hygiene, participatory

ABSTRAK

Kebersihan diri merupakan aspek penting dalam pembentukan perilaku sehat pada anak-anak, khususnya di usia Taman Kanak-Kanak (TK). Kebiasaan kebersihan diri yang buruk dapat meningkatkan risiko penyakit yang terkait dengan perilaku kesehatan dan kebersihan diri, seperti diare, infeksi saluran, demam berdarah, dan penyakit cacangan. Mitra menyampaikan bahwa dalam beberapa bulan terakhir banyak sekali siswa-siswi tidak hadir ke sekolah karena sakit. Berdasarkan informasi dan hasil diskusi dengan mitra, maka tim bakti kesehatan FK Untar merancang kegiatan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri melalui metode yang menyenangkan dan interaktif. Kegiatan ini tidak hanya berupa edukasi, namun anak-anak terlibat dalam sesi tanya jawab mengenai kebersihan diri serta mendapatkan hadiah bagi yang berani menjawab. Total sebanyak 73 orang anak mengikuti kegiatan ini. Pendekatan edukatif-partisipatif ini tidak hanya membuat anak-anak antusias dalam menjawab pertanyaan yang diajukan, tetapi juga efektif dalam memperkuat pemahaman mereka tentang kebersihan diri. Hasil evaluasi dari guru menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak-anak dalam menjaga kebersihan diri, tetapi juga memberikan dampak positif bagi lingkungan sekolah, dengan terbentuknya kebiasaan hidup bersih di kalangan anak-anak. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kebersihan diri ini terbukti bermanfaat baik bagi perkembangan anak maupun bagi terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan bersih

Kata kunci: edukatif, kebersihan diri, partisipatif, taman kanak-kanak

1. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan seseorang untuk selalu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan berperilaku sehat. Institusi pendidikan dipandang sebagai sebuah tempat yang strategis untuk mempromosikan kesehatan dimana usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai PHBS dan berpotensi sebagai

agent of change untuk mempromosikan PHBS baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat (Wati et al, 2024).

Upaya pencegahan penyakit sejak usia dini hingga lanjut usia adalah salah satu faktor penting dalam pencegahan penyakit menular dengan penerapan kebersihan diri (*personal hygiene*). Meningkatnya angka penyakit menular di kalangan pelajar akibat kebiasaan kebersihan pribadi yang kurang baik dan fasilitas sanitasi yang tidak memadai (Suprobo et al, 2022). Hal ini masih menjadi isu utama dalam agenda kesehatan masyarakat di negara berkembang (Suprobo et al, 2022). Anak-anak sekolah sangat rentan terhadap kurangnya perhatian terhadap kebersihan dasar karena keterbatasan pengetahuan dan praktik yang mereka miliki (Ghanim et al, 2016).

Kebersihan pribadi merujuk pada upaya menjaga kesehatan dan kebersihan diri untuk mencegah penyakit, baik yang berdampak fisik maupun psikologis (Suprobo et al, 2022). Hal ini meliputi perawatan kebersihan pada bagian-bagian tubuh seperti kulit kepala, rambut, mata, hidung, telinga, kuku, kulit, tangan, kaki, dan area genital (Suprobo et al, 2022). Kebiasaan kebersihan pribadi yang buruk dapat meningkatkan risiko penyakit yang terkait dengan perilaku kesehatan dan kebersihan diri pada anak sekolah, seperti diare, Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA), Demam Berdarah Dengue (DBD), dan penyakit cacangan (Silalahi & Putri, 2017).

Anak-anak memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, karena peran besar mereka dalam mempelajari dan menyebarkan prinsip-prinsip kebersihan pribadi kepada anggota keluarganya (Suprobo et al, 2022). Mengajarkan anak-anak perilaku kebersihan dan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan diri sangat penting untuk mencegah berbagai penyakit menular yang dapat muncul sepanjang hidup mereka (Soleymani et al, 2017). Pengetahuan dan praktik kebersihan pribadi yang benar memiliki peran krusial dalam mencegah penyakit menular, sehingga memungkinkan anak-anak di dapat menikmati kehidupan sekolah yang sehat dan produktif (Suprobo dkk, 2022). Sekolah memiliki fungsi sebagai tempat di mana pendidikan mengenai kebersihan, sanitasi, lingkungan, dan kebiasaan sosial diajarkan (Suprobo dkk, 2022). Selain itu dengan meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya kebersihan diri tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mereka sendiri, tetapi juga bagi orang-orang di sekitarnya, terutama anggota keluarga yang tinggal bersama mereka

Intervensi edukatif yang berbasis interaksi langsung, seperti demonstrasi, lagu, dan permainan, terbukti lebih efektif dalam membangun kebiasaan mencuci tangan pada anak-anak usia dini dibandingkan dengan pendekatan pasif seperti pemberian brosur atau poster (Gros, 2016; Xuan et al, 2013). Sebagai bagian dari komitmen dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (FK UNTAR) telah aktif dalam berbagai kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berfokus pada edukasi PHBS, salah satunya adalah menjaga kebersihan diri. Salah satu program yang telah dilakukan adalah edukasi menjaga kebersihan diri di kalangan siswa-siswi di Sekolah Dasar dan Taman Kanak-Kanak, sebagai contoh, program pengabdian masyarakat yang pernah dilakukan tim bakti kesehatan FK UNTAR sebelumnya adalah edukasi peningkatan kesehatan diri pada anak usia dini di lingkungan Bunda Mulia School dengan permainan interaktif (Lontoh & Rusliati, 2018). Serta edukasi kesehatan diri melalui pengenalan tentang kuman pada anak usia dini di TK Atisa Dipamkaran (Lontoh et al, 2019). Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri sebagai langkah pencegahan penyakit.

Edukasi kebersihan diri sejak usia dini merupakan langkah konkret dalam mendukung visi FK UNTAR dalam meningkatkan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan, terutama dalam manajemen kesehatan lanjut usia. Dengan adanya pendekatan edukasi interaktif, melibatkan orang

tua, serta monitoring keberlanjutan, program ini tidak hanya meningkatkan kesadaran anak-anak tetapi juga membangun pola hidup sehat yang dapat bertahan hingga mereka memasuki usia lanjut. Salah satu mitra dari FK Untar adalah sekolah TK Stella Maris, menginformasikan bahwa dalam beberapa bulan terakhir banyak sekali siswa-siswi tidak hadir ke sekolah akibat sakit. Berdasarkan hasil diskusi dan permasalahan ini, tim bakti kesehatan FK UNTAR melalui program pengabdian masyarakat melakukan upaya untuk mengedukasi anak-anak di TK Stella Maris mengenai kebersihan diri sebagai dasar kesehatan. Program ini diharapkan dapat menciptakan kebiasaan hidup bersih yang berkelanjutan, sehingga anak-anak tidak hanya mampu menjaga kesehatan diri sendiri tetapi juga memberikan dampak positif bagi kesehatan anggota keluarga mereka.

2. METODE PELAKSANAAN PKM

Kegiatan bakti kesehatan ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif, dimana melibatkan anak-anak secara aktif melalui metode bermain sambil belajar. Edukasi disampaikan secara interaktif untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat mulai sejak dini. Kegiatan bakti kesehatan ini dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pihak sekolah (kepala sekolah) dengan melakukan survei awal untuk mengetahui kondisi lokasi kegiatan, fasilitas sanitasi yang ada serta pemahanan guru dan anak-anak mengenai kebersihan diri. Tim kemudian menyiapkan materi edukasi yang sebagian materi edukasi berupa gambar untuk mempermudah anak-anak memahami materi yang disampaikan. Selain itu tim juga mempersiapkan hadiah yang akan diberikan pada saat kegiatan partisipatif dari anak-anak.

Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Kegiatan dilakukan secara langsung di aula sekolah dengan durasi waktu kegiatan \pm 60 menit. Kegiatan akan diawali pembukaan dari kepala sekolah kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi singkat serta kegiatan interaktif dengan anak-anak melalui tanya jawab. Materi yang disampaikan mengenai apakah itu kebersihan diri serta kapan kebersihan diri dilakukan. Hadiah kecil diberikan kepada anak-anak yang berani menjawab pertanyaan yang diajukan oleh tim. Kegiatan kemudian ditutup dengan foto bersama. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan evaluasi singkat melalui observasi berupa partisipasi anak, pemahaman dasar dan kemampuan menjawab pertanyaan yang diberikan. Kuesioner evaluasi diberikan kepada guru untuk menilai kebermanfaatan kegiatan ini dan kemungkinan implementasi rutin di sekolah. Kuesioner evaluasi terdiri 7 pernyataan dan 1 pertanyaan tentang atau masukan untuk kegiatan ini. Adapun ke-7 pernyataan itu yaitu: 1. kegiatan ini sesuai dengan usia dan perkembangan anak; 2. anak-anak terlihat antusias mengikuti kegiatan; 3. metode yang digunakan efektif dan menarik buat anak-anak pada kegiatan ini; 4. anak-anak mampu memahami pentingnya kebersihan diri setelah kegiatan; 5. materi yang disampaikan mudah dipahami oleh anak-anak; 6. fasilitator menyampaikan materi dengan baik dan ramah anak; 7. kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kebiasaan anak di sekolah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan bakti kesehatan dilaksanakan pada tanggal 09 Mei 2025 di aula TK Stella Maris. Kegiatan ini diikuti total sebanyak 73 orang anak dari kelas *nursery*, K1 dan K2. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan serta sambutan dari kepala sekolah. Setelah itu baru dilanjutkan kegiatan edukasi dari tim bakti kesehatan FK Untar. Tema yang digunakan pada kegiatan ini adalah "Hebat Sejak Dini: Anak Pintar Jaga Kesehatan Diri".

Gambar 1.

Pembukaan oleh Kepala Sekolah



Gambar 2.

Materi edukasi



Gambar 3.

Kegiatan edukasi oleh tim bakti kesehatan FK Untar



Kegiatan bakti kesehatan ini didominasi dengan lebih banyak melakukan tanya jawab kepada anak – anak. Bagi anak – anak yang berani untuk menjawab pertanyaan akan diberikan hadiah. Metode tanya jawab yang disertai pemberian hadiah dipilih dalam kegiatan ini dikarenakan memiliki manfaat signifikan dalam pembelajaran anak usia dini, termasuk dalam edukasi kebersihan diri. Pemberian hadiah berfungsi sebagai bentuk penguatan positif (*positive reinforcement*) yang mampu meningkatkan motivasi dan partisipasi anak dalam kegiatan belajar (Santrock, 2011). Anak usia taman kanak-kanak berada pada tahap praoperasional menurut teori perkembangan kognitif Piaget, di mana mereka cenderung belajar secara konkret dan membutuhkan stimulus yang menyenangkan untuk meningkatkan fokus dan keterlibatan (al-Tabany, 2013; Papalia et al., 2009). Selain itu manfaat tanya jawab yang disertai pemberian hadiah untuk dapat TK dapat

meningkatkan motivasi dan antusiasme anak; menumbuhkan keberanian berbicara; memperkuat daya ingat; mendorong partisipasi aktif; mengembangkan kemampuan sosial; serta memberikan penguatan positif (Child Development Journal, 2024; Northmead Childcare, 2024).

Gambar 4.

Sesi tanya jawab dan pemberian hadiah



Saat sesi tanya jawab, anak – anak sangat antusias mengangkat tangan untuk menjawab pertanyaan yang diberikan. Dari 10 pertanyaan yang diajukan, terdapat 8 (80%) pertanyaan dapat dijawab dengan baik oleh anak – anak. Hasil evaluasi dari kegiatan ini berdasarkan kuesioner dari jawaban para guru, seluruh guru setuju bahwa kegiatan yang dilakukan sesuai dengan usia dan perkembangan anak. Seluruh guru juga setuju bahwa anak-anak terlihat antusias mengikuti kegiatan dan metode yang digunakan efektif serta menarik buat anak-anak. Seluruh guru setuju anak-anak mampu memahami pentingnya kebersihan diri setelah kegiatan ini dikarenakan menurut para guru materi yang disampaikan mudah dipahami oleh anak-anak. Seluruh guru setuju bahwa fasilitator menyampaikan materi dengan baik dan ramah anak dan kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kebiasaan anak di sekolah. Para guru juga memberikan saran agar lebih banyak memberikan permainan kepada anak sehingga lebih memacu semangat dari anak – anak.

4. KESIMPULAN

Kegiatan bakti kesehatan mengenai kebersihan diri pada anak usia dini telah berlangsung dengan baik dan memberikan hasil yang positif. Anak-anak menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung, yang menandakan bahwa metode pembelajaran yang digunakan efektif dan menarik. Materi yang disampaikan telah disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan anak, sehingga mudah dipahami dan dapat diterima dengan baik oleh anak-anak. Anak-anak juga menunjukkan pemahaman yang baik terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri, dan kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kebiasaan mereka di lingkungan sekolah. Hal terlihat dari 80% pertanyaan yang diajukan dapat dijawab. Fasilitator juga dinilai mampu menyampaikan materi dengan cara yang ramah anak dan komunikatif. Serta hasil evaluasi dari para guru, kegiatan ini sudah sesuai dengan yang diharapkan. Maka dengan itu pelaksanaan kegiatan serupa perlu terus dilakukan di masa mendatang dengan menambahkan lebih banyak permainan edukatif yang relevan. Permainan dapat menjadi media pembelajaran yang efektif untuk anak usia dini karena dapat meningkatkan keterlibatan, semangat, serta membantu memperkuat pemahaman anak terhadap materi yang disampaikan. Selain itu, penting untuk terus melakukan evaluasi berkala guna memastikan kegiatan tetap sesuai dengan kebutuhan dan perkembangan anak.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Tim mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara atas dukungan dan fasilitasi

yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga tim sampaikan kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru TK Stella Maris yang telah menerima tim dengan baik serta memberikan dukungan penuh selama kegiatan ini berlangsung. Tidak lupa, tim menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada anak-anak kelas Nursery, K1, dan K2 yang telah mengikuti kegiatan ini dengan antusias dan semangat. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dan menjadi pengalaman berharga bagi semua pihak yang terlibat.

REFERENSI

- Al-Tabany, T.I.B. (2013). Desain pengembangan pembelajaran tematik bagi anak usia dini TK/RA dan anak usia kelas awal SD/MI. Jakarta: Kencana.
- Child Development Journal. (2024). The role of positive reinforcement in child development. *Child Development Journal*. Available from: <https://www.childdevelopmentjournal.com/2024/09/the-role-of-positive-reinforcement-in.html>
- Ghanim, M., Dash, N., Abdullah, B., Issa, H., Albarazi, R., & Al Saheli, Z. (2016). Knowledge and Practice of Personal Hygiene among Primary School Students in Sharjah-UAE, *Journal of Health Science*, 6(5), 67-73. Available at: <http://article.sapub.org/10.5923.j.health.20160605.01.html>
- Gros, C. (2016). A New Game to Teach Children Essential Hygiene Practices. M&E Specialist and Innovations Lead, UNICEF Ghana. Available from: <https://www.unicef.org/innovation/stories/new-game-teach-children-essential-hygiene-practices?>
- Lontoh, S.O., & Rusliati, T. (2018). Upaya peningkatan kesehatan di lingkungan *Bunda Mulia School* Jakarta Utara. Prosiding Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Senapenmas) 2018, 288-292. Available from: <https://senapenmas.untar.ac.id/2023/prosiding/2018/Prosiding%20Senapenmas%202018.pdf>
- Lontoh, S.O., Novendy., Irawaty, E., & Ernawati. (2019). Peningkatan pengetahuan kesehatan melalui pengenalan tentang kuman pada kalangan Sekolah Taman Kanak Atisa Dipamkara Karawaci. Prosiding Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (Senapenmas) 2019, 217-223. Available from: https://senapenmas.untar.ac.id/2023/images/file/prosiding/2019/Prosiding_Senapenmas_2019.pdf
- Northmead Childcare. (2024). The importance of positive reinforcement in early childhood education. Whiz Kidz Early Learning Centre & Pre-School. Available from: <https://www.whizkidz.com.au/the-importance-of-positive-reinforcement-in-early-childhood-education>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). University of Texas at Dallas: McGraw-Hill.
- Silalahi, V & Putri, R.M. (2017). Personal hygiene pada Anak SD Negeri Merjosari 3. *JAPI*, 2(2), 15-23. Available from: <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/japi/article/view/821>
- Soleymani, M. R., Hemmati, S., Ashrafi-Rizi, H., & Shahrzadi, L. (2017). Comparison of the effects of storytelling and creative drama methods on children's awareness about personal hygiene. *Journal of education and health promotion*, 6, 82. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_56_16
- Suprobo, N.R., Novembriani, R.P., Kurniawati, E. D., & Hasanah, W.K. (2022). Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri

- Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 25-32. <https://doi.org/10.29407/dimastara.v2i1.19288>
- Wati, R., Mahanani, A., & Juniati, N. A. (2024). Edukasi PHBS (sikat gigi) pada siswa SDN Patran. *BEMAS*, 4(2), 214-219. <https://doi.org/10.37373/bemas.v4i2.757>
- Xuan, leT. T., Rheinländer, T., Hoat, L. N., Dalsgaard, A., & Konradsen, F. (2013). Teaching handwashing with soap for schoolchildren in a multi-ethnic population in northern rural Vietnam. *Global health action*, 6, 1–12. <https://doi.org/10.3402/gha.v6i0.20288>