ISSN: 2549-8959 (Online - Elektronik)
Pages 2029-2038
Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini
journal homepage: https://obsesi.or.id/index.php/obsesi

Implementasi Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) Berbasis Pembiasaan Anak Usia 5-6 Tahun

Nita Hayati [a]✉, **Khadijah** [b]
[a b] Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, Indonesia
DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

Abstrak

Studi ini dilakukan untuk menjelaskan pelaksanaan Program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang berfokus pada aktivitas rutin anak-anak berusia 5 hingga 6 tahun di RA Al-Kamal. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari guru serta anak-anak berusia 5 hingga 6 tahun yang secara langsung terlibat dalam kegiatan PHBS di sekolah. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif yang dikembangkan oleh Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana, yang mencakup pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan PHBS dilakukan dengan membiasakan anak-anak untuk menjalani kegiatan sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan sabun, memotong kuku, menyikat gigi, mengonsumsi makanan sehat, menggunakan toilet bersih, berolahraga secara teratur, memilih makanan ringan yang sehat, serta membuang sampah pada tempatnya. Implementasi program didukung oleh teladan dari guru, penggunaan metode pembelajaran yang menarik, seperti lagu dan demonstrasi, serta adanya fasilitas sekolah yang memadai. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa sebagian besar anak mulai dapat secara mandiri menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari, meskipun masih membutuhkan bantuan dan dorongan dari guru dan orang tua. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program PHBS yang berbasis pada kegiatan rutin efektif dalam membangun pola hidup sehat pada anak-anak usia dini dan memberikan kontribusi untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, nyaman, dan mendukung.

Kata Kunci: *program pembiasaan perilaku, anak usia dini, perilaku hidup sehat*

Abstract

This study was conducted to explain the implementation of the Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) Program that focuses on the routine activities of children aged 5 to 6 years at RA Al-Kamal. The method applied in this study is qualitative with a descriptive approach. Data were obtained through observation, interviews, and documentation. The research subjects consisted of teachers and children aged 5 to 6 years who were directly involved in PHBS activities at school. Data analysis was conducted using an interactive model developed by Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldana, which includes data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The research findings indicate that the implementation of PHBS is carried out by getting children used to carrying out daily activities, such as washing hands with soap, cutting nails, brushing teeth, consuming healthy foods, using clean toilets, exercising regularly, choosing healthy snacks, and disposing of trash properly. The program implementation is supported by role models from teachers, the use of interesting learning methods, such as songs and demonstrations, and the availability of adequate school facilities. The results of the implementation showed that most children were beginning to independently implement clean and healthy living behaviors in their daily activities, although they still needed assistance and encouragement from teachers and parents. This study concluded that the PHBS program, based on routine activities, was effective in developing healthy lifestyles in early childhood and contributed to creating a healthy, comfortable, and supportive school environment.

Keywords: *Behavior habituation program, early childhood, healthy living behavior*

Copyright (c) 2026 Nita Hayati & Khadijah
✉ Corresponding author:
E-mail address: nita0308221012@uinsu.ac.id (Sumatera Utara, Indonesia)
Received 11 May 2026, Accepted 26 may 2026, Published 14 June 2026

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

Pendahuluan

Kesehatan merupakan kondisi di mana seseorang tidak mengalami penyakit. Dalam kehidupan manusia, kesehatan memiliki peran yang sangat krusial, termasuk dalam bidang pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia. Salah satu metode untuk menjaga kesehatan adalah dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam aktivitas sehari-hari. Masa kanak-kanak, khususnya usia dini, adalah periode penting dalam proses perkembangan dan pertumbuhan, sehingga sangat perlu untuk menanamkan nilai-nilai positif, termasuk aktivitas rutin hidup sehat, sejak awal. Masalah kesehatan yang sering muncul pada anak-anak di usia dini, yaitu dari lahir hingga sekitar enam tahun, biasanya terkait dengan kebersihan pribadi dan lingkungan sekitar. Pada usia ini, anak-anak juga lebih rentan terhadap beragam penyakit. Ketiadaan penerapan pola hidup bersih dan sehat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti diare, infeksi cacing, penyakit kulit, masalah gigi, dan isu kekurangan gizi yang akhirnya mempengaruhi pertumbuhan anak. Menurut Nurhajati, penerapan pola hidup bersih dan sehat memberikan banyak manfaat bagi anak-anak usia dini, di antaranya membantu anak tumbuh dengan lebih sehat, mengurangi risiko sakit, dan mendukung perkembangan yang optimal selama masa emas. (Rahmadani & Rachma Hasibuan, 2025)

Pendidikan kesehatan harus diajarkan sejak usia dini karena dapat mendukung perkembangan semua aspek anak, termasuk nilai-nilai agama dan moral, sosial emosional, bahasa, kognitif, keterampilan motorik, serta seni. Salah satu bagian yang paling terpengaruh adalah kemajuan motorik. Pengembangan semua aspek tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan rutin yang diadakan oleh sekolah untuk anak-anak. Contoh kegiatan rutin yang sering dilakukan adalah terkait dengan perilaku sehat, seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menjaga kebersihan kuku, menyikat gigi, mengonsumsi makanan yang bernutrisi, menggunakan toilet yang bersih, berolahraga secara teratur, serta memilih cemilan yang sehat. Tujuan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah untuk memberdayakan para guru, murid, dan seluruh anggota komunitas sekolah agar dapat memahami dan menjalankan gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan cara ini, lingkungan sekolah dapat menjadi lebih bersih, nyaman, dan terbebas dari berbagai penyakit.

Anak-anak yang tidak diperkenalkan dengan gaya hidup sehat sejak awal berisiko menghadapi masalah kesehatan di masa depan. Aktivitas tidak sehat yang berulang, seperti kurangnya olahraga dan pola makan yang tidak seimbang, dapat meningkatkan kemungkinan munculnya penyakit kronis seperti diabetes atau kanker. Oleh karena itu, mengajarkan kebiasaan hidup sehat dan bersih sejak awal merupakan investasi yang penting untuk kesehatan anak di kemudian hari. Dengan pemahaman dan rutinitas positif, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan mampu bersaing, serta berkontribusi dalam mengatasi masalah kesehatan di masyarakat secara keseluruhan (Sastradiharja, 2024)

Dalam penerapan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) di sekolah, terdapat beberapa metode yang biasanya diterapkan. Pertama, siswa diberikan penjelasan mengenai pentingnya merawat kebersihan diri dan lingkungan. Kedua, siswa dilibatkan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan kesehatan dan kebersihan, seperti aktivitas olahraga dan kegiatan lingkungan. Ketiga, sekolah dapat menyediakan layanan konseling yang membahas pentingnya menjaga perilaku hidup sehat dan bersih. Selain itu, sekolah juga memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang mendukung rutinitas hidup sehat melalui berbagai kegiatan. Kegiatan rutin adalah proses pembentukan sikap dan perilaku yang dilakukan secara berulang hingga menjadi kegiatan yang konsisten (Chairilsyah, Dr., 2021)

Menurut (Mardhiati, 2019) terdapat delapan poin penting dalam pendidikan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk anak di usia dini. Beberapa hal yang perlu diajarkan kepada anak meliputi mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menjaga agar kuku tetap pendek dan bersih untuk menghindari penyebaran kuman, serta menyikat gigi secara rutin demi kesehatan mulut dan gigi. Selain itu, anak juga harus diajarkan untuk memilih makanan bergizi yang mengandung banyak vitamin dan mineral, menggunakan toilet yang bersih, membuang sampah pada tempatnya, berolahraga secara teratur, serta memilih camilan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi (Sastradiharja, 2024)

Guru taman kanak-kanak memiliki peranan penting dalam mengajarkan kegiatan bersih dan sehat sejak usia yang sangat muda. Masa pertumbuhan anak usia dini adalah periode di mana perkembangan fisik, mental, dan sosial berlangsung dengan cepat, sehingga ini adalah waktu yang ideal untuk mengembangkan rutinitas yang positif. Anak-anak belajar melalui pengalaman dan interaksi yang mereka jalani setiap hari. Dengan demikian, guru dapat mengenalkan gaya hidup bersih dan sehat melalui aktivitas yang menyenangkan dan mendidik, seperti menyanyikan lagu tentang bangun pagi dan mencuci tangan, bermain peran sebagai dokter, serta berbagai aktivitas belajar yang menarik. Jika anak-anak mendapatkan pendidikan kesehatan yang baik sejak awal, mereka akan lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan di masa depan. Selain itu, membiasakan anak untuk bertanggung jawab terhadap kebersihan pribadi dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka. Untuk mendukung keberhasilan pendidikan kesehatan ini, sekolah perlu melatih

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

para guru, menyediakan fasilitas yang cukup, serta melibatkan orang tua dalam proses pendidikan. Dengan adanya dukungan tersebut, para guru akan lebih mudah mengajarkan kegiatan hidup bersih dan sehat kepada anak-anak (Kandou & Caroline, 2019)

Banyak penelitian telah dilakukan mengenai penerapan perilaku hidup sehat dan bersih pada anak-anak di usia dini. Beberapa temuan dari studi menunjukkan bahwa penerapan perilaku hidup sehat dan bersih sejak usia dini memiliki dampak positif terhadap kesehatan anak (Dessi & Dinda Dwi Rahmawati, 2023)Penelitian lainnya juga menggarisbawahi pentingnya peran guru dalam penerapan perilaku hidup sehat dan bersih di lingkungan sekolah (Mardianti, 2024).Selain kontribusi dari guru, dukungan orang tua juga menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini (Yuniar, 2021)

Proses pembelajaran ini bertujuan untuk melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya yang menyoroti penerapan PHBS pada anak berusia 5-6 tahun. Penelitian ini akan melakukan analisis yang lebih mendalam tentang program, implementasi, dan hasil dari penerapan PHBS bagi anak-anak berusia 5-6 tahun, khususnya di lingkungan sekolah. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan program PHBS yang efektif untuk anak usia dini, terutama di taman kanak-kanak. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi panduan bagi guru dan orang tua untuk membantu anak-anak menerapkan gaya hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan menerapkan gaya hidup bersih dan sehat di sekolah oleh anak-anak, guru, dan masyarakat di sekitar sekolah, diharapkan mereka akan memiliki kemampuan dan kemandirian untuk menciptakan lingkungan sekolah yang sehat.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, RA Al-Kamal telah menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih, meskipun beberapa anak masih belum melakukannya dengan baik, terutama mengenai mencuci tangan sebelum dan setelah makan. Sekolah sudah menyediakan fasilitas untuk mencuci tangan dan mengingatkan anak-anak secara berkala. Namun, berdasarkan pengamatan langsung, terdapat beberapa anak berusia 5-6 tahun yang belum dapat mencuci tangan dengan benar, membuang sampah pada tempatnya, memotong kuku, dan menjaga kebersihan gigi. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas pentingnya PHBS secara umum, tetapi jarang ada penelitian yang mengkaji implementasi perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) secara mendetail berbasis kegiatan rutin pada anak usia 5–6 tahun di lingkungan PAUD.

Berdasarkan latar belakang yang ada, maka rumusan masalahnya adalah (1) apa saja program perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) yang berbasis kegiatan rutin untuk anak usia 5-6 tahun? (2) bagaimana cara pelaksanaan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) berbasis kegiatan rutin untuk anak usia 5-6 tahun? (3) apa saja hasil dari implementasi perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) berbasis kegiatan rutin untuk anak usia 5-6 tahun?

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi program perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) yang berdasarkan aktivitas harian bagi anak-anak yang berusia 5-6 tahun, untuk memahami penerapan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) yang berdasarkan aktivitas harian bagi anak usia 5-6 tahun, serta untuk mengetahui dampak dari pelaksanaan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) yang berbasis kegiatan rutin bagi anak-anak berusia 5-6 tahun.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang pelaksanaan perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) yang berfokus pada kegiatan rutin pada anak usia 5 hingga 6 tahun (Medong, 2025).Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu memberikan pandangan menyeluruh terkait fenomena berdasarkan pengalaman nyata dan kenyataan yang ditemukan di lapangan. Data untuk penelitian ini terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi, sedangkan data sekunder diambil dari berbagai referensi termasuk teori, jurnal ilmiah, dokumentasi, dan sumber lainnya yang relevan.

Penelitian ini dilakukan di RA Al-Kamal, yang berlokasi di Jalan Tegal Sari, Dusun IV Anggrek, Desa Laut Dendang, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Proses penelitian diadakan dari bulan April hingga Mei 2026 dengan durasi observasi selama dua minggu. Peserta penelitian ditentukan melalui teknik purposive sampling berdasarkan informasi yang dibutuhkan. Peserta utama adalah dua guru kelas yang terlibat langsung dalam pengajaran mengenai PHBS, sementara peserta tambahan terdiri dari 16 anak berusia 5 hingga 6 tahun yang aktif berpartisipasi dalam proses belajar. Pemilihan peserta didasarkan pada pertimbangan bahwa anak-anak tersebut berada pada tahap perkembangan untuk membiasakan diri terhadap perilaku hidup sehat dan bersih, sehingga perilaku mereka bisa diamati dengan baik (Gastaldi et al., 2024)

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama dengan berpartisipasi langsung sebagai pengamat aktif saat proses belajar berlangsung. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi partisipatif dilakukan dalam beberapa sesi pembelajaran dengan menggunakan lembar observasi yang terstruktur berdasarkan indikator PHBS, seperti mencuci tangan, menyikat gigi, memotong kuku, mengonsumsi makanan sehat, menggunakan toilet bersih, berolahraga secara teratur, membuang sampah pada tempatnya, dan memilih makanan jajanan yang sehat. Aktivitas observasi juga diperkaya dengan dokumentasi visual.

Wawancara mendalam dilakukan dengan pendekatan semi-terstruktur kepada guru menggunakan panduan yang telah divalidasi oleh para ahli. Semua wawancara direkam dan ditranskripsikan secara utuh guna mempermudah proses analisis data. Selain itu, dokumentasi penelitian mencakup catatan tentang aktivitas anak saat menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih selama proses belajar. Keabsahan data diuji melalui teknik triangulasi dengan membandingkan hasil dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti juga melakukan pemeriksaan kepada informan untuk memverifikasi kesesuaian dan keakuratan data yang telah dikumpulkan (Sugiyono, 2016)Analisis data dilakukan dengan model interaktif yang diusulkan oleh Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana (Miles et al., 2014)yang mencakup langkah-langkah pengurangan data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Instrumen ceklis PHBS digunakan untuk mengenali kecenderungan perilaku hidup sehat dan bersih secara deskriptif, dengan tujuan bukan untuk analisis berbasis angka. Data dari ceklis kemudian diinterpretasikan secara kualitatif dengan menggabungkan hasil observasi dan wawancara untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kemampuan anak dalam menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih. Penelitian ini juga menjaga aspek etika dengan memperoleh izin dari pihak sekolah sebelum melakukan pengumpulan data. Semua data yang didapatkan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk tujuan akademik.

Hasil dan Pembahasan

Program perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) Berbasis kegiatan rutin Anak Usia 5-6 Tahun

Perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) terdiri dari serangkaian tindakan yang dilakukan dengan kesadaran sebagai hasil dari proses belajar, sehingga individu dan keluarga mampu mengelola serta meningkatkan kesehatan mereka sendiri dan ikut berkontribusi dalam menciptakan kesehatan di masyarakat (Windarta, 2021).Program PHBS bertujuan untuk memberikan pendidikan kepada komunitas melalui penyampaian informasi, edukasi, dan komunikasi tentang pentingnya menjalani gaya hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan Program perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) yang berfokus pada kegiatan rutin untuk anak-anak berusia 5-6 tahun adalah langkah signifikan dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Dengan melakukan berbagai aktivitas secara rutin dan berulang, anak-anak dapat memahami serta membiasakan diri untuk menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kegiatan sehari-hari mereka (Kartika et al., 2025).

Teori behaviorisme berpendapat bahwa perilaku hidup sehat dan bersih pada anak dapat dibentuk melalui pengaruh rangsangan, respons, dan motivasi yang dilakukan secara konsisten. Dalam pelaksanaan program PHBS, guru dan orang tua memiliki peran penting sebagai teladan, pengarah, dan pemberi penghargaan agar anak terbiasa melakukan tindakan sehat (Nurhayati et al., 2024).Jika kegiatan rutin dilakukan secara konsisten, maka aktivitas seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan membuang sampah pada tempatnya akan menjadi kebiasaan positif yang akan tertanam dalam diri anak sejak usia dini.

RA Al-Kamal adalah lembaga pendidikan anak usia dini yang telah menerapkan program kesehatan sejak munculnya pandemi COVID-19. Pelaksanaan PHBS di sekolah ini meliputi kegiatan rutin mencuci tangan dengan sabun sebelum dan setelah makan, menjaga kebersihan kuku, menggosok gigi, mengonsumsi makanan bergizi, menggunakan toilet yang bersih, berolahraga secara teratur, memilih jajanan yang sehat, serta membuang sampah pada tempat yang disediakan. Kegiatan tersebut dilaksanakan dengan lebih intensif sebagai upaya untuk melindungi kesehatan anak dari berbagai penyakit.

Pelaksanaan Progam perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) Anak Usia 5-6 Tahun

Mencuci tangan Sebelum dan Sesudah Makan memakai Sabun

Kegiatan harian mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan di RA Al-Kamal merupakan salah satu cara menerapkan Program perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) melalui kegiatan rutin. Penelitian menunjukkan bahwa menggunakan lagu saat mencuci tangan dapat membantu anak-anak mengingat langkah-langkah mencuci tangan dengan benar. Hasil ini sejalan dengan pendapat (Abdullah et al., 2022)yang menjelaskan bahwa anak-anak perlu dibiasakan untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

guna membersihkan seluruh bagian tangan, termasuk di sela-sela jari, agar terhindar dari kuman dan penyakit. Aktivitas ini dilakukan secara berkala berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SOP) sekolah dan didukung oleh penggunaan lagu agar anak lebih memahami cara mencuci tangan yang tepat.

Dari sudut pandang teori behaviorisme (B.F Skinner, 1953)kegiatan mencuci tangan mencerminkan pembentukan perilaku melalui rangsangan, respons, dan penguatan. Guru memberikan rangsangan berupa instruksi, demonstrasi, dan lagu mencuci tangan. Anak-anak menanggapi dengan berpartisipasi dalam kegiatan ini secara teratur. Kemudian, guru memberikan penguatan melalui pujian dan pengulangan, sehingga aktivitas mencuci tangan menjadi kebiasaan sehari-hari. Menurut Skinner, perilaku yang mendapatkan penguatan positif secara konsisten akan cenderung dilaksanakan lagi dan berpotensi menjadi perilaku yang tetap.

Selain teori behaviorisme, kegiatan mencuci tangan juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial oleh Albert Bandura. Teori ini menyatakan bahwa anak belajar dengan mengamati dan meniru perilaku orang lain. Anak-anak usia dini cenderung mengikuti contoh dari guru atau orang-orang di sekitarnya. Ketika guru menunjukkan cara mencuci tangan yang benar, anak-anak akan mengamati dan menirunya. Penggunaan lagu juga dapat meningkatkan perhatian dan motivasi anak dalam mengikuti proses mencuci tangan. Dengan cara ini, keberhasilan kegiatan rutin tidak hanya ditentukan oleh pengulangan, tetapi juga oleh keteladanan dari guru sebagai contoh perilaku sehat.

Dari perspektif teori konstruktivisme Jean Piaget, aktivitas mencuci tangan memberikan pengalaman yang nyata kepada anak tentang pentingnya menjaga kebersihan diri. Anak tidak hanya menerima penjelasan secara lisan, tetapi juga terlibat langsung dalam praktik mencuci tangan, sehingga pengetahuan terbentuk melalui pengalaman. Pada usia 5–6 tahun, anak berada dalam tahap praoperasional, sehingga proses belajar yang konkret dan praktis lebih mudah dipahami dibandingkan dengan penjelasan yang bersifat abstrak. Oleh karena itu, kegiatan rutin mencuci tangan di RA Al-Kamal tidak hanya selaras dengan teori behaviorisme yang menekankan pengulangan dan penguatan perilaku, tetapi juga sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang fokus pada keteladanan, serta teori konstruktivisme yang menekankan pengalaman langsung anak dalam proses belajar.

Potong Kuku dan Memeriksa Kuku

Berdasarkan pengamatan di RA Al-Kamal, prosedur pemotongan dan pemeriksaan kebersihan kuku dilakukan setiap hari Senin setelah upacara bendera. Sejak awal tahun ajaran, para guru telah memberikan penjelasan dan motivasi kepada anak-anak mengenai pentingnya merawat kebersihan diri, terutama dengan rutin memotong kuku tangan dan kaki untuk mencegah perkembangan kuman. Selain itu, setiap hari Sabtu, guru berulang kali mengingatkan anak-anak untuk menjaga kebersihan di rumah, termasuk aktivitas rutin memotong kuku. Jika ada anak dengan kuku yang panjang, guru meminta orang tua untuk membantu memotong kuku di rumah. Kegiatan ini menunjukkan adanya rutinitas yang dilakukan secara berkelanjutan serta kerjasama antara sekolah dan keluarga dalam menanamkan pola hidup sehat dan bersih pada anak-anak usia dini.

Hasil kajian ini sejalan dengan teori behavioristik yang diajukan oleh (B.F Skinner, 1953)yang menyatakan bahwa perilaku dapat dibentuk melalui kebiasaan, pengulangan, dan dukungan. Dalam konteks ini, pemeriksaan kuku yang dilakukan setiap minggu adalah usaha untuk membiasakan anak hidup bersih sejak usia dini. Dorongan diberikan melalui pengarahan, motivasi, dan pemantauan dari guru agar anak terbiasa menjaga kebersihan kukunya.

Selain teori behavioristik, pendekatan pendidikan kesehatan juga menekankan pentingnya menanamkan kebiasaan kebersihan pribadi pada anak-anak, mengingat mereka berada dalam tahap perkembangan kebiasaan sehari-hari. Menurut Lawrence Green dalam teorinya tentang promosi kesehatan, perilaku sehat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mendukung dan memperkuat, seperti lingkungan sekolah, guru, dan keluarga. Hal ini terlihat dalam pelaksanaan aktivitas di RA Al-Kamal, yang melibatkan peran guru dan orang tua dalam membiasakan anak untuk memotong kuku secara teratur.

Penelitian ini juga didukung oleh studi yang dilakukan oleh (Islam et al., 2023)yang menunjukkan bahwa guru memiliki peran penting dalam menanamkan kebiasaan bersih kepada anak-anak usia dini melalui kegiatan rutin, pengawasan, dan memberikan contoh yang baik. Kebiasaan menjaga kebersihan, seperti memotong kuku, memberikan pemahaman kepada anak akan pentingnya hidup sehat sejak kecil. Temuan ini selaras dengan kegiatan pemeriksaan kuku yang rutin dilakukan setiap hari Senin di RA Al-Kamal. Studi lain oleh (Idayani & Putri, 2022)menyatakan bahwa kuku yang panjang dan kotor dapat menjadi tempat berkembang biaknya kuman dan telur cacing Soil Transmitted Helminths (STH), yang dapat menimbulkan masalah kesehatan pada anak. Oleh karena itu, melakukan pemotongan kuku secara teratur sangat penting

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

untuk mencegah infeksi, diare, dan risiko terjangkit cacing pada anak-anak. Hal ini sejalan dengan tujuan dari kegiatan pemeriksaan kuku di RA Al-Kamal, yaitu untuk menjaga kesehatan dan kebersihan anak.

Kesimpulannya, kegiatan memotong dan memeriksa kuku di RA Al-Kamal mencerminkan teori tentang kebiasaan perilaku, serta didukung oleh berbagai temuan penelitian yang menunjukkan bahwa membiasakan anak untuk menjaga kebersihan kuku sejak dini efektif dalam membentuk perilaku hidup yang sehat dan bersih.

Sikat Gigi

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pengajar di RA Al-Kamal, upaya untuk menjaga kesehatan gigi anak dilakukan melalui program edukasi tentang cara menyikat gigi yang benar dengan partisipasi dari bidan puskesmas. Para guru memberikan penjelasan kepada anak-anak mengenai langkah-langkah yang tepat dalam menyikat gigi, sehingga mereka dapat menjaga kesehatan gigi sejak usia dini. Selain itu, pengajaran mengenai cara menyikat gigi juga disertai dengan lagu agar anak lebih mudah memahami dan mengingat pentingnya merawat kebersihan gigi dan mulut. Penggunaan lagu sebagai sarana belajar membuat aktivitas ini lebih menarik dan sesuai dengan karakter anak-anak yang lebih suka belajar sambil bermain dan bernyanyi. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori belajar sosial dari Albert Bandura yang menyatakan bahwa anak-anak belajar dengan mengamati serta meniru perilaku yang mereka lihat atau dengar. Dalam kegiatan menyikat gigi di RA Al-Kamal, anak-anak mendapatkan contoh langsung dari guru dan tenaga kesehatan mengenai teknik menyikat gigi yang benar. Lagu yang digunakan dalam proses belajar juga membantu anak lebih mudah mengingat langkah-langkah menyikat gigi, sehingga proses belajar menjadi lebih efisien.

Temuan ini juga relevan dengan teori perkembangan kognitif dari Jean Piaget yang menyatakan bahwa anak-anak di usia dini berada dalam tahap praoperasional. Di tahap ini, anak-anak lebih cepat menyerap informasi melalui simbol, gambar, lagu, dan pengalaman konkret. Oleh karena itu, penerapan lagu dalam proses ajar menyikat gigi dianggap tepat karena dapat membantu anak memahami pentingnya kebersihan gigi dengan cara yang menyenangkan dan mudah diingat. Penelitian terbaru juga mendukung hasil ini. Sebuah studi yang dilakukan oleh Siddik et al. menunjukkan bahwa pendidikan menyikat gigi menggunakan media lagu dan demonstrasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anak usia dini mengenai kebersihan gigi dan mulut. Anak-anak menjadi lebih bersemangat untuk berpartisipasi dalam kegiatan dan mampu menerapkan cara menyikat gigi yang benar setelah menjalani proses belajar yang menarik.

Selanjutnya, penelitian oleh (Widodorini et al., 2024)menunjukkan bahwa pendidikan mengenai kesehatan gigi sejak usia dini dapat membantu mengurangi risiko gigi berlubang pada anak. Aktivitas rutin menyikat gigi dengan cara yang benar dapat membersihkan sisa makanan serta mengurangi bakteri penyebab kerusakan gigi. Temuan ini konsisten dengan praktik di RA Al-Kamal yang membiasakan anak untuk menjaga kebersihan gigi melalui proses belajar yang rutin dan kerjasama dengan tenaga kesehatan. Dengan demikian, program edukasi menyikat gigi di RA Al-Kamal sejalan dengan teori belajar bagi anak-anak usia dini dan didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi dan penggunaan lagu efektif dalam membangun kebiasaan menjaga kesehatan gigi pada anak.

Makanan yang Sehat

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan di RA Al-Kamal, program makanan bergizi (MBG) dilaksanakan setiap hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisi bagi anak-anak. Sebelum program ini dimulai, beberapa anak masih membawa bekal dari rumah yang terdiri dari nasi, lauk, dan sayuran. Namun, meski jumlahnya menurun, makanan cepat saji masih tampak di sekolah. Setelah pelaksanaan program MBG, sekarang sekolah menyediakan makanan yang telah dirancang dan diperiksa oleh ahli gizi, sehingga kualitas nutrisinya lebih terjamin. Para pengajar juga berperan aktif dalam mengawasi dan memberikan nasihat kepada anak-anak agar menjauh dari makanan instan dan lebih memilih opsi yang lebih sehat. Temuan ini sejalan dengan teori hierarki kebutuhan dari Abraham Maslow, yang menekankan bahwa kebutuhan fisiologis, seperti makanan bergizi, merupakan prioritas utama yang harus dipenuhi sebelum memenuhi kebutuhan lainnya. Asupan nutrisi yang baik akan mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak dari berbagai aspek, termasuk fisik, kognitif, dan emosional. Selain itu, teori gizi seimbang menjelaskan bahwa makanan sehat harus mengandung berbagai zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam proporsi yang tepat. Konsep ini sejalan dengan prinsip Pedoman Gizi Seimbang yang menekankan pentingnya variasi dalam makanan serta membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak trans, seperti pada makanan cepat saji.

Temuan dari riset terbaru juga mendukung hasil ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Siddik et al., n.d.)menunjukkan bahwa program penyediaan makanan bergizi di sekolah dasar dan pendidikan anak usia dini

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

dapat meningkatkan status gizi anak serta mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat, seperti junk food. Anak-anak yang secara teratur mendapatkan makanan bergizi cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik dan bisa lebih fokus saat belajar. Penelitian lainnya oleh (Sembiring et al., n.d.)menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan oleh guru dan tenaga kesehatan di sekolah efektif dalam membentuk pola makan sehat bagi anak. Selain itu, pengawasan terhadap konsumsi makanan instan berkontribusi untuk mengurangi risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya pada anak-anak usia dini. Dengan cara ini, program MBG di RA Al-Kamal telah sesuai dengan teori gizi dan didukung oleh berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penyediaan makanan bergizi di sekolah serta pengawasan terhadap konsumsi makanan instan sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

Memakai Toilet yang Bersih

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan pengajar di RA Al-Kamal, pelatihan penggunaan toilet dimulai pada permulaan tahun ajaran baru, khususnya ketika anak-anak memasuki semester pertama. Kegiatan ini berlangsung sekitar sebulan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) yang ditetapkan oleh sekolah. Para guru mengenalkan anak-anak pada kebiasaan berkemih dan berak di toilet dengan pendampingan agar mereka memahami pentingnya toilet sekaligus belajar mandiri dalam menjaga kebersihan diri. Selain itu, adanya toilet yang layak dan fasilitas kebersihan yang memadai sangat krusial dalam mendukung penerapan Program Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) di sekolah. Hasil dari penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan kemandirian anak yang diungkap oleh Erik Erikson, terutama pada fase otonomi melawan rasa malu dan ragu. Pada fase ini, anak mulai belajar mandiri dalam melakukan kegiatan dasar seperti makan, berpakaian, dan menggunakan toilet. Dukungan dari lingkungan sekitar, termasuk guru di sekolah, sangat diperlukan agar anak merasa yakin dan tidak merasa malu dalam proses belajar mandiri tersebut.

Lebih lanjut, teori tentang pembentukan rutinitas juga menyatakan bahwa pelatihan toilet adalah proses pembelajaran perilaku melalui pengulangan yang dilakukan dengan konsisten. Anak-anak diajarkan untuk mengenali sinyal dari tubuh mereka dan menggunakan toilet dengan benar hingga kebiasaan tersebut menjadi rutinitas tetap. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip perilaku yang menekankan pentingnya latihan dan pengulangan dalam mengembangkan perilaku positif pada anak. Penelitian terkini juga menguatkan temuan ini. Studi oleh (Fauziyyah & Nurul Afrianti, 2024)menunjukkan bahwa pelaksanaan pelatihan toilet yang terstruktur di lembaga PAUD dapat meningkatkan kemandirian anak dalam menjaga kebersihan diri serta mengurangi ketergantungan mereka kepada guru dan orang tua. Anak-anak yang rutin mengikuti pelatihan toilet lebih cepat belajar untuk menggunakan toilet secara mandiri dan higienis. Selain itu, penelitian oleh (Lestari et al., 2022)menjelaskan bahwa keberhasilan pelatihan toilet dipengaruhi oleh adanya fasilitas toilet yang bersih, dukungan dari guru, dan kolaborasi dengan orang tua. Lingkungan yang kondusif memiliki peran penting dalam membentuk rutinitas anak untuk buang air di tempat yang benar, sehingga dapat mendukung pelaksanaan PHBS di sekolah. Dengan demikian, kegiatan pelatihan toilet di RA Al-Kamal telah sejalan dengan teori perkembangan anak dan didukung oleh penelitian terbaru yang menekankan pentingnya rutinitas penggunaan toilet sejak usia dini untuk membangun kemandirian dan perilaku hidup bersih pada anak.

Kegiatan olahraga yang Teratur

Berdasarkan wawancara yang dilakukan di RA Al-Kamal, mereka menjalankan aktivitas olahraga setiap hari dengan memulai kegiatan ice breaking di pagi hari, yang meliputi gerakan sederhana seperti melompat dan meregangkan otot. Selain itu, lembaga pendidikan ini juga mengadakan aktivitas olahraga secara rutin setiap hari Sabtu dalam bentuk senam bersama. Para pengajar menjelaskan bahwa tujuan dari aktivitas ini adalah agar anak-anak tetap bergerak, sehat, dan terbiasa berolahraga sejak usia dini. Temuan ini sejalan dengan teori mengenai pertumbuhan anak dan kesehatan yang menegaskan bahwa aktivitas olahraga bagi anak prasekolah sangat penting untuk mendukung perkembangan fisik, motorik, serta kesehatan mental mereka. Berdasarkan pandangan motorik yang diungkapkan oleh Jean Piaget, anak-anak di tahap ini berada dalam fase di mana pembelajaran paling efektif dilakukan melalui pengalaman langsung, termasuk olahraga yang dapat meningkatkan koordinasi tubuh (Sit, 2017)

Selain itu, teori kesehatan saat ini juga menyatakan bahwa kegiatan olahraga berperan dalam memperkuat sistem imun dan mengurangi risiko berbagai penyakit tidak menular. Ini sejalan dengan pedoman yang dikeluarkan oleh World Health Organization yang menganjurkan agar anak-anak berusia 3–5 tahun aktif bergerak sepanjang hari melalui berbagai aktivitas olahraga untuk mendukung kesehatan jantung, otot, dan pertumbuhan tubuh yang optimal.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

Membuang sampah Pada Tempanya

Kegiatan memelihara kebersihan di sekolah melalui kolaborasi, piket kelas, dan kegiatan teratur untuk membuang sampah dengan benar merupakan salah satu cara untuk menerapkan pendidikan tentang kesehatan lingkungan yang bertujuan untuk merubah perilaku murid. Hal ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang diajukan oleh Lawrence Green dalam model PRECEDE-PROCEED, yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor-faktor predisposisi, dukungan, dan penguatan. Sarana kebersihan di sekolah dan dukungan dari guru serta teman sebaya mampu memperkuat praktik hidup bersih di kalangan anak-anak.

Selanjutnya, teori belajar sosial dari Albert Bandura menjelaskan bahwa anak-anak belajar untuk berperilaku dengan mengamati dan meniru lingkungan mereka. Ketika para guru dan seluruh anggota sekolah menunjukkan contoh dengan membuang sampah di tempat yang tepat serta ikut serta dalam kegiatan kerja bakti, anak-anak akan lebih cenderung untuk mengembangkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan dengan cara yang berkelanjutan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan pandangan Soekidjo Notoatmodjo yang menegaskan bahwa kebiasaan hidup bersih dan sehat di sekolah dapat dibangun melalui kegiatan rutin dan partisipasi aktif seluruh anggota sekolah. Lingkungan sekolah yang bersih memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik siswa dengan mengurangi risiko penularan penyakit dan infeksi (Notoatmodjo, 2014)

Memilih Jajanan yang Sehat

Jajanan yang higienis dan bergizi memiliki sejumlah ciri, seperti kemasan yang sesuai, proses pengolahan yang bersih, dan tidak mengandung zat berbahaya seperti formalin, pewarna tekstil, atau bahan pengawet yang berlebihan. Makanan sehat juga menjadi sumber energi dan nilai nutrisi tambahan bagi anak-anak saat mereka belajar di sekolah. Ini sejalan dengan pandangan Organisasi Kesehatan Dunia yang menyatakan bahwa keamanan makanan di sekolah sangat mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan, dan konsentrasi siswa. Pernyataan dari Perserikatan Bangsa-Bangsa mengenai kebijakan yang membolehkan siswa membawa bekal dari rumah serta keberadaan kantin di sekolah menunjukkan langkah positif dari pihak sekolah dalam menyediakan makanan sehat bagi para siswa. Kondisi ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan oleh Lawrence Green, yang menyatakan bahwa perilaku sehat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mendukung, seperti lingkungan dan fasilitas yang mendukung kesehatan. Keberadaan kantin dan kebiasaan membawa bekal sehat dari rumah dapat menjadi pendorong bagi terbentuknya perilaku konsumsi makanan sehat di kalangan anak-anak (Syahla Rizkia Putri Nur'insyani & Prihantini Prihantini, 2023)

Pelaksanaan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga memberikan pemahaman kepada siswa, orang tua, dan komunitas sekolah mengenai pentingnya menjaga kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nuraini dan Fitriani (2022), yang menunjukkan bahwa program PHBS di sekolah dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang gaya hidup sehat, termasuk dalam memilih jajanan yang aman dan bergizi. Selain itu, penelitian lainnya mengungkapkan bahwa pendidikan tentang kesehatan di sekolah dapat membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini, sehingga risiko penyakit akibat konsumsi makanan tidak sehat dapat diminimalkan.

Hasil Implementasi perilaku hidup sehat dan bersih Anak Usia 5-6 Tahun

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori behaviorisme yang dikemukakan oleh B. F. Skinner, yang mengungkapkan bahwa perilaku manusia adalah respon terhadap rangsangan dari lingkungan (Sit, 2017).Dalam kajian ini, anak-anak berusia 5–6 tahun di RA Al-Kamal memperlihatkan perilaku sehat dan bersih sebagai reaksi terhadap suasana di sekolah, proses pembelajaran, serta interaksi dengan guru dan teman sebaya. Anak-anak mulai mengembangkan rutinitas sehat melalui proses pembelajaran dan penyesuaian dengan lingkungan sekitar mereka. Pandangan ini juga diperkuat oleh Tulus Tu'u yang menyatakan bahwa perilaku terbentuk melalui proses pembelajaran dan pengalaman individu (Tulus, 2014) Kegiatan pembelajaran di RA Al-Kamal dan pengalaman anak-anak dalam menerapkan perilaku hidup sehat serta bersih berkontribusi pada perkembangan perilaku sehat dalam kelompok anak-anak.

Selain itu, Saifuddin Azwar menyatakan bahwa perilaku merupakan representasi sikap yang dipengaruhi oleh proses belajar, rangsangan, serta lingkungan (Saifuddin, 2012).Hal ini tampak dari kegiatan rutin anak seperti mencuci tangan, memotong kuku, menyikat gigi, memilih makanan sehat, menggunakan toilet dengan benar, berolahraga, dan membuang sampah pada tempatnya. Dengan demikian, penerapan perilaku sehat dan bersih menunjukkan bahwa lingkungan serta proses pembelajaran memiliki peranan penting dalam membentuk kebiasaan bersih dan sehat di kalangan anak-anak usia dini.

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

Simpulan

Implementasi Program perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) yang berfokus pada aktivitas rutin untuk anak usia 5–6 tahun di RA Al-Kamal telah berjalan dengan baik melalui berbagai kegiatan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Pelaksanaan program PHBS mencakup delapan indikator utama, yaitu mencuci tangan menggunakan sabun, memotong kuku, menyikat gigi, mengonsumsi makanan yang bergizi, menggunakan toilet yang bersih, berolahraga secara teratur, memilih jajanan yang sehat, serta membuang sampah pada tempatnya. Program ini dilaksanakan lewat kegiatan rutin, memberikan contoh dari guru, memotivasi anak-anak, menggunakan media pendidikan yang menarik, serta menyediakan fasilitas sekolah yang memadai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak sudah mulai mampu menerapkan perilaku hidup sehat dan bersih secara mandiri dalam rutinitas sehari-hari. Keberhasilan pelaksanaan program PHBS juga didukung oleh kerjasama yang baik antara sekolah, guru, dan orang tua dalam membangun kegiatan hidup sehat sejak usia dini. Oleh karena itu, program PHBS yang berbasis aktivitas rutin dianggap efektif dalam mengajarkan perilaku hidup sehat dan bersih kepada anak-anak usia dini serta mendukung perkembangan kesehatan dan kemandirian mereka secara optimal.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti ingin mengungkapkan rasa syukur kepada semua pihak yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data untuk studi ini. Ucapan terima kasih yang tulus juga ditujukan kepada Ibu Khadijah, yang bertindak sebagai dosen pembimbing dari Program Studi Pendidikan Islam untuk anak usia dini, atas bimbingan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian penelitian ini. Selain itu, peneliti juga menghargai RA Al-Kamal dan tim editor Jurnal Obsesi atas saran, kritik, dan rekomendasi yang diberikan untuk memperbaiki artikel ini.

Daftar Pustaka

Abdullah, A., Rahman, H. F., Warliah, W., Qomariah, N., & Sutriyani, S. (2022). PHBS (Clean and Healthy Living Habits) As Covid 19 Prevention Education for Early Childhood. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *6*(4), 3560–3569. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2075

B.F Skinner. (1953). *Science And Human Behavior*. Macmillan . 10.1901/jeab.2003.80-313

Chairilsyah, Dr., D. (2021). TEACHING CLEAN AND HEALTHY BEHAVIOR IN THE ENVIRONMENT IN EARLY CHILDHOOD. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, *5*(1). https://doi.org/10.33578/pjr.v5i1.8201

Dessi, A., & Dinda Dwi Rahmawati. (2023). Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Karakter Disiplin Pada Anak Kelompok B Di TK Taruna Sriwijaya Palembang . Jurnal Kumara Cendikia, 20(1), *69–70 https://doi.org/10.46306/jas.v2i2.38*

Fauziyyah, G., & Nurul Afrianti. (2024). Toilet Training Melalui Buku Cerita Digital untuk Meningkatkan Kemandirian Anak Menjaga Kebersihan Diri. *Jurnal Riset Pendidikan Guru Paud*, 9–16. https://doi.org/10.29313/jrpgp.v4i1.3730

Gastaldi, F. G. M., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Mastrokoukou, S. (2024). Development of the Checklist for Imitation, Exploration and Imagination Behaviour for Play Observation in Preschool Age. *Education Sciences*, *14*(8). https://doi.org/10.3390/educsci14080896

Idayani, S., & Putri, N. L. N. D. D. (2022). IDENTIFIKASI TELUR CACING SOIL TRANSMITTED HELMINTHS PADA KUKU ANAK. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, *13*(01), 1–9. https://doi.org/10.34305/jikbh.v13i1.401

Islam, U., Sultan, N., Muhammad, A., & Samarinda, I. (2023). Peran Guru Dalam Menanamkan Kebersihan Diri Terhadap Anak Usia Dini Rivan Mutiasari Efendi*. *Borneo Early Childhood Education and Humanity Journal*, *2*(1). https://doi.org/10.21093/sijope.v1i2.4917

Kandou, G. D., & Caroline, P. (2019). Improving S*tudents Knowladge Of Clean And Healthy Living Behavior Through Health Education, Proceedings Of The 3rd Asian Education Symposium (AES 2018) https://doi.org/10.2991/aes-18.2019.94*

Kartika, J., Daimah, U., & Khairunisya, K. (2025). Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini melalui Pendekatan Edukatif Partisipatif di Taman Kanak-Kanak Pertiwi Kecamatan Muara Enim, Provinsi Sumatera Selatan. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, *5*(6), 3135–3144. https://doi.org/10.54082/jamsi.2284

Lestari, S., Dewi Anggraeni, L., Surianto, F., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, S. (2022). Pengetahuan, Kesiapan Ibu dan Anak dalam Keberhasilan Toilet Training. Faletehan Health Journal, 9*(2), 190–194. www.journal.l*pp*m*-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ https://doi.org/10.33746/fhj.v9i02.271

DOI: 10.31004/obsesi.v10i3.8434

Mardhiati, R. (2019). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (phbs) Anak Usia Dini . Jurnal Ikraith-Abimas, 2(3), 1*33* *https://doi.org/10.26877/paudia.v7i2.3271*

Mardianti, F. (2024). Peran G*uru Dalam Membentuk Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Peserta Didik Di Taman Kanak-Kanak Darus Sholah Jember* *https://doi.org/10.62097/pandalungan.v2i2.1829*

Medong, S. (2025). Implem*entasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun Di TK Andi Iskandar Kota Parepare* *https://doi.org/10.21009/jp2paud.042.06*

Miles, M. B., Huberman, & Saldana, J. (2014). Qualitative Data An*alysis. A Metode Sourcebook (3rd* ed.). Sage Publication https://doi.org/10.1891/9780826126894.0001

Notoatmodjo, S. (2014). Kesehatan Ma*syarakat: Ilmu dan Seni . Rineka Cipta* *https://doi.org/10.21580/jid.v34.2.488*

Nurhayati, I., Hidayat, R., & Hidayat, Y. (2024). Penggunaan Metode Pembiasaan Dalam Membentuk Karakter Disiplin Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Sartika Asih Mekarmulya. *Jurnal Intisabi*, *2*(1), 68–87. https://doi.org/10.61580/itsb.v2i1.53

Rahmadani, A. C., & Rachma Hasibuan. (2025). Meningkatkan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Lingkungan Sekolah TK Labschool UNESA 2. Jurnal Homepage, 5(1), 240 https://doi.org/10.29303/jmp.v5i1.8672

Saifuddin, A. (2012). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar.

Sastradiharja, E. J. (2024). Implementasi Pendidikan Lingkungan Hidup untuk Meningkatkan Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *8*(5), 945–956. https://doi.org/10.31004/obsesi.v8i5.6107

Sit, M. (2017). *Psikologi Perkembangan Anak Usia Dini*. PT Kharisma Putra Utama .

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* . Alfabeta .

Syahla Rizkia Putri Nur'insyani, & Prihantini Prihantini. (2023). Pengelolaan Jajanan Sehat Untuk Meningkatkan Pola Makan Sehat Anak Sekolah Dasar. *Education : Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, *3*(2), 43–53. https://doi.org/10.51903/education.v3i2.333

Tulus, T. (2014). *Peran Disiplin Pada Perilaku dan Prestasi Siswa* . PT Grafindo Persada.

Widodorini, T., Rahmawati, Y. L., Istikharoh, F., Wardani, S. C., Rachmawati, R., Hakim, M. A., & Irgananda, C. I. (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan Gigi dan Mulut Terhadap Perilaku Siswa, Guru, dan Orang Tua di Sekolah Dasar Kota Malang. *Tri Dharma Mandiri*, *4*(1), 33–45. https://doi.org/10.21776/ub.jtridharma.2024.004.01.33

Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS Indonesian Journal of Early Childhood Education*, *2*(1), 40–48. https://doi.org/10.35719/gns.v2i1.36

Yuniar, D. F. (2021). *Peran Orang Tua Dalam Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Di Masa Pandemi Covid-19 Siswa TK Pertiwi Kota Tegal Tahun 2020/2021*.