

Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan PAUD

Maulidatul Imamah

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *maulidatulimamah25@gmail.com

Kata Kunci:

pembiasaan, hidup, bersih, sehat, lingkungan

Keywords:

Habituation, life, clean, healthy, environment

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan pentingnya pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini serta mengidentifikasi strategi efektif yang dapat diterapkan di lingkungan PAUD. Fokus kajian diarahkan pada penguatan kebiasaan kebersihan diri, kebersihan lingkungan, pemilihan makanan bergizi, serta keterlibatan anak dalam aktivitas yang mendukung kesehatan secara holistik. Metode penelitian menggunakan studi literatur dengan sumber data berupa jurnal, buku pendidikan anak usia dini, dokumen kebijakan, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Hasil kajian

menunjukkan bahwa pembiasaan PHBS pada masa kanak-kanak memiliki peran signifikan dalam membentuk karakter, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional anak. Anak usia dini lebih mudah memahami konsep kebersihan melalui pendekatan praktik langsung, permainan edukatif, dan strategi kreatif seperti project based learning yang memungkinkan keterlibatan aktif mereka dalam aktivitas sehari-hari. Lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat memiliki kontribusi besar dalam keberhasilan penerapan PHBS melalui pemberian teladan, penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai, serta pembentukan rutinitas yang konsisten. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dalam merancang program pembiasaan PHBS yang efektif dan berkelanjutan di lingkungan PAUD.

ABSTRACT

This study aims to describe the importance of cultivating Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) in early childhood and to identify effective strategies that can be implemented in early childhood education (PAUD) settings. The focus of the review is directed toward strengthening habits related to personal hygiene, environmental cleanliness, nutritious food selection, and children's involvement in activities that support holistic health. The research method employed is a literature review with data sources derived from journals, early childhood education books, policy documents, and relevant previous studies. The findings indicate that cultivating PHBS during early childhood plays a significant role in shaping character, increasing immunity, and supporting children's physical, cognitive, and socio-emotional development. Young children more easily understand hygiene concepts through hands-on practice, educational games, and creative strategies such as project-based learning, which allows them to actively participate in everyday health-related activities. The family, school, and community environments contribute greatly to the success of PHBS implementation by providing good role models, adequate sanitation facilities, and consistent routines. This study is expected to serve as a reference for educators, parents, and policymakers in designing effective and sustainable PHBS programs in early childhood education settings.

Pendahuluan

Kesehatan anak didik PAUD merupakan aspek fundamental yang memerlukan perhatian serius, terutama terkait kebersihan diri sendiri dan kemampuan anak untuk menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Menurut Notoatmojo (2012),



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

upaya menjaga kesehatan anak di tingkat PAUD harus ditopang oleh peningkatan kualitas manajemen di lembaga tersebut. Manajemen yang baik mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan evaluasi kegiatan yang mendukung penerapan PHBS secara konsisten. Kemandirian guru PAUD dan anak didik menjadi faktor penting agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat diterapkan secara efektif dan berkelanjutan. Guru tidak hanya berperan sebagai pengajar, tetapi juga sebagai teladan bagi anak, sedangkan anak belajar untuk membiasakan kebersihan diri melalui contoh yang konsisten dan aktivitas yang menyenangkan. Upaya kesehatan anak usia dini memerlukan penyelenggaraan secara terpadu yang melibatkan berbagai pihak. Pemerintah memainkan peran sentral, khususnya melalui koordinasi antara sektor kesehatan dan pendidikan, agar program kesehatan dapat berjalan sinergis dan tepat sasaran. Keterlibatan masyarakat juga menjadi elemen penting, karena lingkungan sosial turut memengaruhi kebiasaan anak. Dukungan keluarga, tetangga, dan tokoh masyarakat membantu memperkuat nilai-nilai kebersihan yang diajarkan di PAUD. Penerapan pola hidup bersih dan sehat tidak hanya menjadi tanggung jawab sekolah, tetapi juga menjadi budaya yang diterapkan secara konsisten di rumah dan lingkungan sosial anak (Nugroho & Yulianto, 2020)

Pelayanan kesehatan bagi anak usia dini dioptimalkan dengan memanfaatkan fasilitas kesehatan dasar yang tersedia di lingkungan sekitar. Posyandu, puskesmas, dan klinik kesehatan setempat menyediakan layanan seperti imunisasi, pemeriksaan pertumbuhan, serta edukasi kesehatan yang dapat diakses anak dan orang tua. Aktivitas ini tidak hanya menekankan pengukuran fisik anak, tetapi juga memberikan pembelajaran mengenai pentingnya menjaga kebersihan tubuh, pola makan yang sehat, serta kebiasaan hidup yang mendukung kesehatan secara keseluruhan. Penyediaan fasilitas ini memastikan bahwa setiap anak memperoleh kesempatan yang sama untuk berkembang secara optimal, baik dari segi fisik maupun kognitif. Kemandirian guru PAUD sangat menentukan keberhasilan implementasi PHBS. Guru yang memiliki kemampuan manajerial, pemahaman tentang prinsip kesehatan anak, dan keterampilan untuk menciptakan kegiatan interaktif akan lebih efektif dalam membimbing anak. Kegiatan belajar yang melibatkan praktik nyata, seperti mencuci tangan, menyikat gigi, merapikan mainan, atau membuang sampah pada tempatnya, memberikan pengalaman langsung yang mudah diingat anak. Pengulangan aktivitas secara konsisten memperkuat perilaku positif dan membuat PHBS menjadi bagian alami dari rutinitas sehari-hari anak (Handayani, M., Fitri, A. U., Istiqamah, N. F., & Jayadilaga, 2024).

Rendahnya pengetahuan anak mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) memiliki dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan mereka. Anak-anak yang belum memahami pentingnya kebersihan diri dan lingkungan cenderung kurang peka terhadap risiko penyakit yang ada di sekitarnya. Ketidakpedulian ini tidak hanya meningkatkan risiko terjadinya infeksi ringan, tetapi juga memengaruhi tumbuh kembang fisik dan kemampuan belajar anak. Ketika anak terbiasa hidup dalam lingkungan yang kotor atau tidak mengetahui cara menjaga kebersihan diri, tubuh mereka menjadi lebih rentan terhadap berbagai penyakit, mulai dari gangguan pencernaan, infeksi saluran pernapasan, hingga penyakit kulit. Kesadaran akan PHBS sangat penting agar anak dapat melindungi diri dan lingkungan sekitarnya sejak usia dini. Masa usia dini merupakan periode yang paling strategis untuk menanamkan kebiasaan positif,

termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat. Periode ini dikenal sebagai golden period atau masa emas, yang berlangsung antara usia 0 hingga 6 tahun (Maulida, N. S., Rahayu, E. R., & Pandiagan, 2025). Parlaungan et al. (2022) menekankan bahwa masa emas merupakan fase kritis bagi pembentukan kepribadian dasar anak. Setiap pengalaman, interaksi, dan pembelajaran yang diterima anak pada usia ini akan membentuk fondasi bagi perilaku dan karakter mereka di masa dewasa. Kebiasaan yang dibentuk pada golden period cenderung lebih melekat dan berkelanjutan, sehingga penting bagi orang tua, guru, dan lingkungan sekitar untuk memanfaatkan periode ini secara optimal (Manuntungi et al., 2023).

Penanaman PHBS pada anak usia dini tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan sosial dan emosional. Anak yang terbiasa menjaga kebersihan diri dan lingkungannya cenderung lebih percaya diri, memiliki rasa tanggung jawab, dan mampu berinteraksi dengan teman sebaya secara positif. Pembiasaan mencuci tangan sebelum makan, merapikan mainan setelah bermain, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar menjadi dasar keterampilan sosial dan disiplin yang bermanfaat sepanjang hidup. Kesadaran akan pentingnya kebersihan juga menumbuhkan rasa peduli terhadap lingkungan, sehingga anak belajar untuk menghargai dan merawat fasilitas yang ada di rumah, sekolah, maupun masyarakat. Pendidikan tentang PHBS harus dilakukan secara sistematis dan konsisten agar anak dapat memahami dan mempraktikkannya dengan mudah. Aktivitas yang melibatkan pengalaman nyata, seperti praktik mencuci tangan, menyikat gigi, menanam tanaman, atau memilah sampah, dapat membuat anak lebih tertarik dan mampu mengingat pelajaran dengan lebih baik. Pola pembelajaran seperti ini menekankan keterlibatan aktif anak, sehingga mereka tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi belajar melalui tindakan. Pengalaman nyata ini juga memudahkan anak untuk mengaitkan konsep kebersihan dengan kehidupan sehari-hari, sehingga perilaku positif menjadi bagian dari rutinitas mereka (Ilmiah & Citra, 2023).

Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini tidak bisa dilepaskan dari peran aktif seluruh ekosistem pendidikan, mulai dari guru, orang tua, hingga masyarakat sekitar. Konsistensi penerapan nilai-nilai kebersihan akan membentuk karakter anak secara berkesinambungan dan menjadikan kebiasaan hidup sehat sebagai bagian alami dari kehidupan sehari-hari. Lingkungan sekolah yang mendukung, misalnya dengan tersedianya sarana cuci tangan, penyediaan tempat sampah yang memadai, serta pengawasan kebersihan ruang kelas, akan mempermudah anak menerapkan PHBS secara rutin. Selain itu, pemberian informasi dan edukasi kesehatan secara sederhana dan menyenangkan dapat meningkatkan pemahaman anak akan pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Kebiasaan hidup bersih yang tertanam sejak usia dini juga memiliki efek jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup anak. Anak yang memahami pentingnya PHBS akan lebih mandiri, mampu menjaga dirinya sendiri, dan lebih siap menghadapi lingkungan sosialnya. Pengalaman positif yang didapat saat mempraktikkan PHBS akan memperkuat motivasi anak untuk terus menjaga kebiasaan ini. Oleh karena itu, penanaman PHBS pada masa golden period harus menjadi prioritas utama di PAUD, agar generasi selanjutnya memiliki kesehatan yang optimal, karakter yang disiplin, serta kesadaran tinggi terhadap pentingnya kebersihan dan lingkungan yang sehat.

Pembahasan

Kebiasaan Hidup Bersih dan Sehat merupakan fondasi penting yang perlu ditanamkan sejak usia dini karena masa kanak-kanak adalah fase ketika karakter dasar dan pola kebiasaan mulai terbentuk secara kuat. Anak yang terbiasa menjaga kebersihan pada tahap awal kehidupannya cenderung membawa pola positif tersebut hingga beranjak dewasa. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Wijayanti (2022) yang menegaskan bahwa penerapan Hidup Bersih dan Sehat sebaiknya dimulai sejak dini agar anak memiliki pemahaman yang baik tentang pentingnya kebersihan serta mampu menerapkannya secara konsisten. Pemahaman tersebut tidak hanya berkaitan dengan kebersihan tubuh, tetapi juga menyangkut lingkungan sekitar yang menjadi ruang aktivitas sehari-hari anak. Ajaran mengenai pentingnya hidup bersih memberikan pengaruh besar terhadap cara anak merawat diri. Nur et al. (2023) menyatakan bahwa pembiasaan hidup bersih mencakup cara anak berpenampilan, memilih pakaian yang rapi, serta menjaga kebersihan tubuhnya. Kebiasaan ini berperan penting dalam membangun kepercayaan diri dan kenyamanan saat berinteraksi sosial (Ulfadhilah, 2024).

Anak perlu diarahkan untuk memilih makanan dan minuman yang sehat dan bebas dari kontaminasi. Pilihan konsumsi yang tepat sangat berpengaruh terhadap tumbuh kembang karena nutrisi yang baik mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan emosional (Sholiha, M., Mukhlis, A., Rahmanto, K. D., & Huda, 2025). Pembiasaan tersebut tidak hanya memberikan dampak jangka pendek, tetapi juga membangun fondasi perilaku sehat yang akan terus terbawa sepanjang hidup. Anak yang diperkenalkan pada nilai kebersihan sejak kecil cenderung lebih mudah memahami konsekuensi dari perilaku yang tidak sehat. Penguatan karakter melalui pembiasaan hidup bersih mempermudah proses pendidikan selanjutnya, karena anak telah memiliki sikap positif terhadap kesehatan diri dan lingkungannya. Pendidikan mengenai hidup bersih, bila dilakukan secara konsisten, berpotensi menghasilkan generasi yang mandiri, bertanggung jawab, serta lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh. Pembiasaan ini menjadi investasi jangka panjang bagi kualitas kehidupan anak di masa depan (Ulfadhilah, 2024).

Mengajarkan pola hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini membutuhkan pendekatan yang lebih kreatif dibandingkan pembelajaran konvensional. Anak-anak pada rentang usia ini memiliki karakter yang mudah merasa jenuh, cepat kehilangan fokus, serta membutuhkan rangsangan yang menarik agar tetap terlibat aktif. Kondisi tersebut menuntut pendidik untuk merancang metode pembelajaran yang mampu menyesuaikan gaya belajar anak sekaligus memberikan pengalaman nyata yang membantu anak memahami konsep kebersihan secara lebih mendalam. Pendekatan yang hanya mengandalkan penjelasan verbal sering kali tidak cukup efektif karena anak lebih mudah memahami sesuatu yang dapat ia lihat, sentuh, dan alami secara langsung. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Sari dan Astuti (2013) yang menyatakan bahwa pembiasaan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini memerlukan strategi yang khas. Setiap anak memiliki karakter unik, termasuk tingkat minat, kemampuan fokus, dan cara belajar yang berbeda. Pembiasaan yang dilakukan secara monoton dapat membuat anak mudah bosan sehingga pesan yang disampaikan tidak terserap secara

optimal. Pendidik perlu menghadirkan suasana belajar yang menyenangkan serta memfasilitasi kegiatan yang memungkinkan anak terlibat secara aktif (Sulikhah et al., 2022).

Strategi yang tepat akan membantu anak membangun pemahaman dan kebiasaan yang bertahan lama. Project based learning menjadi salah satu strategi yang efektif dalam menanamkan pola hidup bersih dan sehat pada anak. Metode ini menempatkan anak sebagai subjek yang berperan langsung dalam suatu kegiatan atau proyek tertentu. Kegiatan tersebut biasanya berkaitan erat dengan pengalaman sehari-hari, sehingga membuat anak merasa dekat dan lebih mudah memahami nilai yang ingin ditanamkan. Kegiatan yang menarik dan relevan secara emosional maupun intelektual mampu memberikan kesan yang kuat bagi anak, sehingga pengalaman tersebut tersimpan lebih lama dalam ingatan. Penerapan project based learning memungkinkan anak terlibat dalam serangkaian aktivitas bermakna, seperti membuat poster kebersihan, menanam tanaman herbal untuk menjaga kesehatan, atau melakukan proyek kecil tentang cara mencuci tangan yang benar. Anak tidak hanya diminta mendengarkan, tetapi turut serta merencanakan, mengamati, mempraktikkan, dan mengevaluasi kegiatannya sendiri. Proses ini melatih keterampilan berpikir kritis, kerja sama, serta kemampuan memecahkan masalah secara sederhana. Setiap tahap kegiatan memberikan kesempatan bagi anak untuk belajar secara alami tanpa merasa terbebani (Sulikhah et al., 2022).

Ketentuan dalam Peraturan Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Nomor 12 Tahun 2011 mengenai Indikator Kabupaten/Kota Layak Anak (KLA) menegaskan bahwa sekolah ramah anak wajib memenuhi sejumlah kriteria dasar, salah satunya adalah pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ketentuan tersebut menunjukkan bahwa PHBS tidak hanya dipandang sebagai anjuran kesehatan, melainkan juga sebagai komponen penting dari lingkungan pendidikan yang aman, nyaman, dan mendukung tumbuh kembang anak. Sekolah yang mampu menginternalisasikan kebiasaan hidup bersih dan sehat dianggap lebih siap menciptakan suasana yang ramah anak, karena kebersihan dan kesehatan berpengaruh besar pada kenyamanan belajar serta perkembangan fisik dan psikologis peserta didik. PHBS pada dasarnya merupakan wujud perilaku manusia yang mencerminkan proses pembelajaran berkelanjutan. Aktivitas ini tidak berhenti pada penyampaian materi di kelas, tetapi melibatkan tindakan nyata yang dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Praktik tersebut meliputi tindakan sederhana seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan kelas, memilih makanan yang sehat, serta menjaga kebersihan diri. Tindakan yang dilakukan berulang ini kemudian berkembang menjadi kebiasaan positif yang tertanam kuat dalam diri anak. Keberhasilan pembiasaan PHBS sangat bergantung pada bagaimana lingkungan belajar mampu memberikan contoh konkret sekaligus memfasilitasi kegiatan yang memperkuat nilai kebersihan (Zuhra et al., 2025).

Vionailita dan Kusumaningtiar (2011) menegaskan bahwa PHBS merupakan praktik nyata yang berakar pada prinsip proses pembelajaran. Setiap individu, baik peserta didik, masyarakat, guru, maupun anggota keluarga, dapat membangun kebiasaan hidup bersih melalui aktivitas yang dilakukan secara teratur dan didukung oleh lingkungan

yang kondusif. Pendapat ini diperkuat oleh temuan Zuhra et al. (2025) yang menyatakan bahwa kebiasaan hidup bersih dan sehat akan tumbuh secara optimal jika diterapkan melalui proses pembelajaran yang berkelanjutan dan melibatkan berbagai lingkungan anak. Lingkungan keluarga memegang peran penting sebagai tempat pertama anak mengenal kebersihan dan pola hidup sehat. Orang tua yang membiasakan menjaga kebersihan rumah, memberi contoh mencuci tangan sebelum makan, serta menyajikan makanan bergizi akan membentuk dasar pemahaman anak mengenai pentingnya kesehatan. Kebiasaan tersebut menjadi fondasi ketika anak masuk ke lingkungan sekolah. Sekolah kemudian memperkuat kebiasaan itu melalui program rutin seperti pemeriksaan kebersihan diri, penyediaan fasilitas sanitasi yang memadai, pembelajaran tematik mengenai kesehatan, dan kegiatan praktik seperti kerja bakti atau pemilahan sampah. Masyarakat juga berperan besar dalam keberlanjutan PHBS. Lingkungan sosial yang bersih, aman, dan mendukung kegiatan kesehatan akan memperkuat kebiasaan yang telah dibentuk di keluarga dan sekolah. Interaksi anak dengan lingkungan sekitar membantu mereka melihat bahwa hidup bersih bukan sekadar aturan di sekolah, tetapi merupakan kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Kehidupan sosial yang sehat akan berdampak pada kualitas tumbuh kembang anak, terutama karena anak melihat perilaku orang dewasa dan menirunya (Zuhra et al., 2025).

Penanaman nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini sangat penting karena kebiasaan yang diajarkan dan membentuk karakter serta perilaku anak saat dewasa nanti. Ketika dewasa nanti efek penerapan PHBS akan membuat anak sadar akan pentingnya lingkungan yang bersih dan sehat selain itu juga dapat mencegah tertularnya penyakit dan menciptakan lingkungan yang nyaman. Nilai-Nilai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, penanaman nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan secara rutin untuk anak usia dini. Terdapat lima pesan dasar cara hidup sehat di lingkungan sekolah, yaitu: Mencuci tangan dengan air mengalir pada waktu pagi hari sebelum masuk sekolah, waktu istirahat sebelum makan dan juga saat pulang sekolah, menggosok gigi dengan rutin dan bersih, mengkonsumsi makanan yang bergizi, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, melakukan olahraga secara rutin sebelum kegiatan pembelajaran dimulai. (Herawati, 2023).

Penerapan PHBS juga berhubungan erat dengan kualitas kesehatan anak secara keseluruhan. Iman (2024) menekankan bahwa anak yang dirawat dengan baik pada usia dini akan tumbuh menjadi generasi yang memiliki daya tahan tubuh lebih kuat terhadap berbagai penyakit. Perawatan yang dimaksud tidak hanya mencakup pemberian nutrisi yang seimbang, tetapi juga pembiasaan menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Anak yang terbiasa pada pola hidup sehat memiliki risiko lebih kecil terkena penyakit infeksi, gangguan saluran pernapasan, ataupun masalah pencernaan. Keadaan ini tentu memberikan kontribusi terhadap tumbuh kembang yang optimal, baik secara fisik maupun kognitif. Peningkatan kecerdasan anak juga berkaitan dengan pola hidup bersih dan sehat. Tubuh yang sehat memungkinkan anak belajar dengan lebih baik karena tidak terganggu oleh penyakit atau kondisi fisik yang melemahkan. Lingkungan yang bersih memberikan kesempatan bagi anak untuk bergerak aktif, bereksplorasi, dan mengembangkan kemampuan motorik maupun kognitif. Kebiasaan hidup sehat pada akhirnya akan menunjang proses belajar dan meningkatkan kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan berikutnya. Anak yang dibiasakan menerapkan pola hidup bersih dan

sehat akan lebih mudah mempraktikkan perilaku tersebut di masa mendatang. Penerapan PHBS pada anak usia dini tidak boleh dipandang sebagai kegiatan yang sulit atau memerlukan langkah-langkah kompleks. Anak justru akan lebih cepat memahami konsep kebersihan ketika pembiasaan dilakukan melalui aktivitas sederhana dan menyenangkan. Aktivitas seperti mencuci tangan sambil bernyanyi, merapikan mainan setelah bermain, atau memilih makanan sehat bersama orang tua dapat menumbuhkan pemahaman praktis yang mudah diikuti (Asqia et al., 2024).

Memahami kebutuhan perkembangan anak usia dini menjadi langkah penting bagi guru untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan psikososial anak secara optimal. Guru yang mampu mengenali tahapan perkembangan motorik, kognitif, dan sosial-emosional anak dapat merancang media serta kegiatan yang tepat, sehingga anak dapat belajar sambil menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara alami. Lingkungan yang bersih, aman, dan teratur memudahkan anak untuk membiasakan diri menjaga kebersihan diri, merapikan mainan, mencuci tangan, dan mengelola sampah secara benar. Media pembelajaran interaktif, seperti poster kesehatan, alat peraga cuci tangan, atau permainan edukatif tentang kebersihan, membuat anak lebih tertarik dan mampu memahami konsep PHBS secara menyenangkan. Penerapan strategi ini tidak hanya memperkuat kebiasaan sehat, tetapi juga membantu anak membangun keterampilan sosial, tanggung jawab, dan disiplin sejak usia dini, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat menjadi bagian alami dari rutinitas sehari-hari mereka (Susanti, R. A., & Widodo, 2023).

Kesimpulan dan Saran

Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungan PAUD merupakan langkah fundamental dalam membentuk karakter dan kesiapan kesehatan anak sejak dini. Masa kanak-kanak adalah periode kritis dalam pembentukan kebiasaan, sehingga penerapan PHBS yang dimulai pada tahap ini akan memberikan dampak jangka panjang bagi perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Anak yang terbiasa menjaga kebersihan diri, lingkungan, serta mengonsumsi makanan bergizi akan memiliki pemahaman yang kuat mengenai pentingnya kesehatan, sekaligus membangun kesadaran yang berkelanjutan hingga dewasa. Implementasi PHBS tidak dapat dilakukan melalui metode konvensional semata, melainkan memerlukan pendekatan kreatif dan menyenangkan agar lebih relevan dengan karakteristik belajar anak usia dini. Pembelajaran berbasis proyek, kegiatan praktik langsung, serta penggunaan media edukatif terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan pemahaman anak terhadap nilai-nilai kebersihan dan kesehatan. Selain itu, keberhasilan penerapan PHBS sangat dipengaruhi oleh kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat yang menyediakan lingkungan sehat dan konsisten dalam memberi teladan. Regulasi pemerintah melalui konsep Sekolah Ramah Anak juga memperkuat pentingnya PHBS sebagai indikator kualitas lingkungan pendidikan. Dengan demikian, pembiasaan PHBS di PAUD bukan hanya upaya membangun perilaku sehat, tetapi juga investasi jangka panjang dalam menghasilkan generasi yang mandiri, bertanggung jawab, serta memiliki daya tahan tubuh dan kesiapan belajar yang optimal. Pendidik dan orang tua perlu meningkatkan kolaborasi dalam pembiasaan PHBS melalui komunikasi rutin,

penyelarasan program, serta pemberian contoh nyata agar anak mendapatkan pengalaman konsisten di rumah maupun di sekolah, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat benar-benar tertanam dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

- Asqia, N., Palintan, T. A., Ashari, N., & Lestari, T. A. (2024). *Pendampingan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Untuk Anak Usia Dini*. 05(03).
- Handayani, M., Fitri, A. U., Istiqamah, N. F., & Jayadilaga, Y. (2024). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dan aktivitas fisik pada anak usia dini. *KORSACS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 74–79.
- Herawati, J. (2023). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini. *Pediaqu : Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 11553–11559.
- Ilmiah, J., & Citra, P. (2023). *Strategi kepala sekolah dalam menerapkan pendidikan kesehatan melalui perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini*. 10, 57–69.
- Manuntung, A. E., Sriyanti, F., & Wahyuni, A. S. (2023). *Sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Anak PAUD*. 02(02), 69–76.
- Maulida, N. S., Rahayu, E. R., & Pandiagan, A. P. B. (2025). PEMBELAJARAN BAHASA DAERAH BERBASIS KEARIFAN LOKAL DALAM KONTEKS KURIKULUM MERDEKA PADA SEKOLAH DASAR NEGERI 006 SANGAT UTARA. *Lubna: Journal of Islamic Elementary Education*, 2(2), 23–35. <https://journal.uir.ac.id/index.php/generasiemas/article/view/21620/8488>
- Nugroho, I. H., & Yulianto, D. (2020). PENERAPAN DISIPLIN PROTOKOL KESEHATAN DI ERA KENORMALAN BARU PADA DUNIA PAUD. *Jurnal Al-Hikmah*, 8(1), 150–156.
- Sholiha, M., Mukhlis, A., Rahmanto, K. D., & Huda, M. (2025). Peran Tempat Penitipan Anak terhadap Kemandirian dan Kedisiplinan Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(6), 2347–2360. https://www.researchgate.net/profile/Moezenatus-Sholiha/publication/395833724_Jurnal_Obsesi_Jurnal_Pendidikan_Anak_Usia_Dini_Peran_Tempat_Penitipan_Anak_terhadap_Kemandirian_dan_Kedisiplinan_Anak_Usia_Dini/links/68d5272bffdc73694b2ec61/Jurnal-Obsesi-Jurnal-Pendidikan-Anak-Usia-Dini-Peran-Tempat-Penitipan-Anak-terhadap-Kemandirian-dan-Kedisiplinan-Anak-Usia-Dini.pdf
- Sulikhah, Bachtiar, M. Y., & Indrawati. (2022). PENERAPAN PEMBELAJARAN PROJECT BASED LEARNING DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA PAUD. *EDUSTUDENT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pengembangan Pembelajaran*, 1(3), 157–163.
- Susanti, R. A., & Widodo, B. (2023). Pengembangan Media Maze Raksasa untuk Aspek Perkembangan Kognitif Anak Usia 4-5 Tahun. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 8(1), 131–138. <http://repository.uin-malang.ac.id/13049/>

- Ulfadhilah, K. (2024). Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 2(1), 11–20.
- Zuhra, H. H., Muallifatul, L., & Filasofa, K. (2025). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Program Sekolah Ramah Anak PAUD. 8(1). <https://doi.org/10.31004/aulad.v8i1.903>