

Edukasi kemandirian *hand hygiene* menggunakan metode bernyanyi untuk anak usia dini

Nur Halizah

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 210105110018@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

kemandirian; *hand hygiene*;
metode bernyanyi; anak
usia dini

Keywords:

independent; hand
hygiene; singing method;
early childhood

ABSTRAK

Anak diharapkan dapat mandiri dalam berbagai hal, salah satunya adalah kebersihan diri. Kebersihan tangan (*hand hygiene*) menjadi bentuk kebersihan diri yang disosialisasikan dan dipraktikkan di Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini. Salah satu metode dalam edukasi kemandirian mencuci tangan adalah menggunakan metode bernyanyi. Tujuan penulis membuat tulisan ini untuk mendeskripsikan bagaimana efektifitas metode bernyanyi sebagai metode edukasi kemandirian praktik kebersihan tangan. Dengan menggunakan studi literatur, kesimpulan yang diambil adalah metode menyanyi efektif membuat

peserta didik mudah mengingat langkah mencuci tangan dengan tepat, sehingga mereka bisa mempraktikkannya secara mandiri.

ABSTRACT

One area where children must demonstrate independence is with regard to personal cleanliness. In early childhood education institutions, hand hygiene is a sort of personal hygiene that is socialized and practiced. The singing approach is one of the methods used in hand washing independence education. The purpose of this essay, according to the author, is to discuss the effectiveness of the singing technique as a teaching tool for independent hand hygiene practices. The singing method is helpful in helping kids remember the processes for properly washing their hands so they may practice it independently, according to the conclusion reached using a literature review.

Pendahuluan

Kemandirian adalah sebuah upaya seseorang untuk melakukan suatu hal tanpa adanya bantuan dari orang lain. Jadi kemandirian dimana seseorang sudah memiliki rasa percaya yang tinggi, sudah mampu mengelola waktunya sendiri dan mampu memecahkan masalahnya sendiri. Oleh karena itu kemandirian ini merupakan suatu tahap yang sangat penting bagi setiap manusia, karena tidak semua hal yang dilakukan harus mendapatkan bantuan dari orang lain.

Kemandirian perlu dibentuk sedari dini agar anak terbiasa dan bisa mandiri ketika mereka dewasa. Lingkungan sangat berpengaruh dalam membentuk kemandirian anak, sebagaimana menurut (Chairilisyah, 2019) kemandirian anak dapat dibentuk melalui keadaan lingkungan keluarga dimana anak berada dan anak diberikan kesempatan oleh



orang tuanya untuk melakukan suatu hal tanpa bantuan dari orang lain. Selain orang tua, lingkungan sekolah juga menjadi lingkungan anak untuk berkembang, salah satunya dalam mengembangkan kemandirian. Mengingat kembali kejadian 3 tahun yang lalu Indonesia di serang wabah Covid-19 dan sekarang telah ditetapkan sebagai endemi, maka perlu ditanamkan pada anak terhadap kemandirian dalam menjaga kebersihan diri.

Kebersihan diri merupakan cara seseorang untuk menjaga dan memelihara kesehatan mereka. Kebersihan jika dipraktikan dalam kehidupan sehari-hari dapat mendatangkan banyak manfaat seperti, menghambatnya penularan penyakit dan kesehatan pun terjaga (Yulie Reindrawati, 2020). Di waktu kapan pun praktik kebersihan harus selalu dijaga, karena adanya wabah covid-19 kemarin salah satu kebersihan diri yang sering dilakukan yakni mencuci tangan.

Mencuci tangan dengan baik dan benar merupakan sebuah aktivitas membersihkan area telapak tangan, punggung tangan dan jari-jari tangan agar bersih dari kotoran dan dapat menghilangkan kuman yang mengganggu kesehatan (Kartini et al., 2019). Terkadang orang-orang meremehkan kegiatan mencuci tangan, namun kegiatan ini sangat penting untuk dilakukan. Kebiasaan cuci tangan tidak hanya dilakukan saat akan makan maupun sesudah makan, tetapi kegiatan cuci tangan juga dilakukan pada saat seseorang setelah bermain dengan hewan peliharaan, setelah memegang tanah, setelah penggunaan toilet dan aktivitas yang menyebabkan tangan kita kotor. Mencuci tangan dengan baik dan benar sebaiknya diajarkan sejak dini pada anak-anak.

Metode bernyanyi merupakan salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengajarkan sesuatu kepada anak. Menurut Susilawati (Hidayati, 2020) metode bernyanyi adalah suatu metode pengajaran yang dilakukan dengan cara berdendang, menggunakan suara yang merdu, nada yang enak untuk didengar dan menggunakan kata-kata yang mudah untuk dihafal. Metode bernyanyi digunakan untuk menarik perhatian anak dalam belajar mencuci tangan.

Pembahasan

Menurut Hurlock (Khotijah, 2018) kemandirian pada anak adalah seseorang yang memiliki sikap mandiri dalam cara berfikir dan bertindak, mampu mengembangkan keputusan, mengarahkan dan mengembangkan diri serta menyesuaikan diri sesuai dengan norma yang berlaku dilingkungannya. Kemandirian merupakan kesiapan anak dalam melakukan aktivitas sehari-harinya tanpa ada bantuan dari orang dewasa atau anak hanya mendapatkan arahan dari orang dewasa dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Berbicara tentang kemandirian anak pasti adanya ciri-ciri yang mendasar dari kemandirian anak, menurut Martinis & Jamilah (dalam Fitriani & Rohita, 2019) menjelaskan bahwa ciri-ciri anak yang mandiri untuk ukuran anak usia dini adalah sebagai berikut: 1) anak dapat melakukan segala suatu aktivitasnya secara sendiri meskipun tetap dalam pengawasan orang tua atau orang dewasa, 2) anak dapat membuat suatu keputusan dan pilihan sesuai dengan pandangan yang diperoleh anak dari melihat perilaku atau perbuatan orang-orang yang ada disekitarnya, 3) anak dapat

bersosialisasi dengan orang lain tanpa harus didampingi atau ditemani orang tua, 4) anak dapat mengontrol emosinya bahkan dapat berempati terhadap orang lain disekitarnya. Ciri-ciri tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan yang didapat anak jika kemandiriannya di asah sejak dini, maka anak akan mampu melakukan aktivitas sehari-harinya dengan sendirinya, anak mampu membuat keputusan dan pilihan sesuai dengan keinginannya, anak akan mampu berbaur dengan orang lain tanpa harus dipaksa, dan anak mampu mengontrol emosinya, meskipun anak sudah melakukannya sendiri tapi anak tetap harus diawasi dan diarahkan oleh orang dewasa. Kemandirian sendiri terjadi karena adanya faktor-faktor.

Menurut Wiyani (Fitriani & Rohita, 2019) bahwa faktor-faktor yang mendorong tumbuhnya kemandirian pada anak dibagi menjadi dua yaitu: 1) faktor interna (dari dalam), faktor internal terdiri dari dua kondisi yaitu kondisi fisiologis yang mencakup berupa keadaan tubuh, dan jenis kelamin, kondisi psikologis berupa faktor bawaan. 2) faktor eksternal (dari luar), faktor eksternal meliputi lingkungan rasa cinta dan kasih sayang, pola asuh orang tua dalam keluarga dan pengalaman dalam keluarga.

Kemandirian yang cocok untuk dipelajari anak yaitu, kemandirian terhadap kebersihan diri (*personal hygiene*). Kebersihan diri penting diajarkan pada anak karena pada usia ini anak senang bereksplorasi di luar ruangan dan anak suka pada hal-hal baru yang dilihatnya. Menurut Tarwoto dan Wartona dalam (Silalahi & Mahaji Putri, 2017) *personal hygiene* adalah kebersihan dan Kesehatan perorangan yang bertujuan untuk mencegah timbulnya suatu penyakit pada diri sendiri secara fisik maupun psikologis. Kebersihan diri tidak hanya berpatok pada kegiatan mandi, adapun jenis-jenis kebersihan yang harus diperhatikan oleh kita. Jenis-jenis *personal hygiene* menurut (Mustikawati, 2013) mencakupi, kebersihan kulit, kebersihan rambut, kebersihan gigi dan mulut, kebersihan mata, kebersihan telinga maupun kebersihan tangan, kaki dan kuku.

Semua jenis kebersihan diri diatas penting untuk diterapkan dan dijaga karena dengan menjaga kebersihan diri kita dapat terhindar dari penyakit yang terdapat kuman-kuman yang menempel pada tubuh kita. Salah satu kebersihan diri yang harus ditingkatkan untuk anak adalah kebersihan tangan. Karena pada usia ini anak sangat ingin mengetahui tentang sesuatu hal yang ia temui dan lihat, apa yang anak lihat pasti dia akan coba memegangnya seperti anak bermain pasir, memegang hewan dan lain sebagainya. Dari semua yang mereka pegang pasti ada banyak kuman yang menempel, untuk itu di anjurkan untuk mencuci tangan.

Menurut (kahusadi et al., 2018) cuci tangan merupakan proses menghilangkan kotoran dan debu secara mekanis dari permukaan kulit kedua belah tangan dengan menggunakan sabun dan air bersih. Berdasarkan buku panduan yang dikeluarkan oleh pemerintah (Tim Penyusun Kemkes, 2020), prinsip-prinsip penting terkait mencuci tangan adalah dengan menggunakan sabun cuci tangan dan air bersih yang mengalir. Bila tidak ada akses untuk air keran yang mengalir, maka kita bisa menggunakan wadah untuk mengaliri air. Waktu yang digunakan untuk mencuci tangan juga perlu kita perhatikan, durasi yang baik ketika mencuci tangan adalah kurang lebih 40-60 detik. Sarana atau fasilitas mencuci tangan juga harus mudah diakses agar kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS) bisa dilakukan disaat dibutuhkan.

Mencuci tangan dilakukan dengan tidak terburu-buru agar tangan benar-benar bersih dan bebas dari kotoran. Terdapat langkah-langkah yang dianjurkan ketika mencuci tangan diantaranya (Tim Penyusun Kemkes, 2020): Pertama, basahi tangan dengan menggunakan air bersih dan mengalir; kedua, gunakan sabun cuci tangan pada tangan secukupnya; ketiga, gosoklah telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri atau sebaliknya; keempat, gosoklah punggung tangan dan di sela-sela jari tangan; kelima, gosoklah telapak tangan dan sela-sela jari dengan posisi saling bertautan; keenam, gosoklah punggung jari ke telapak tangan dengan posisi jari saling bertautan; ketujuh, genggam dan basuh kedua ibu jari dengan posisi memutar; kedelapan, gosoklah bagian ujung jari ke telapak tangan agar bagian kuku terkena sabun, sehingga kuman yang ada di bagian bawah kuku hilang; kesembilan, basuh kembali tangan yang bersabun dengan air bersih mengalir; kesepuluh, keringkan tangan dengan menggunakan lap sekali pakai atau menggunakan tissue; kesebelas, bersihkan pemutar keran air dengan lap sekali pakai atau tissue.

Banyak metode pembelajaran yang digunakan untuk mengajarkan anak cara mencuci tangan yang benar. Ada yang menggunakan metode bercakap-cakap (ceramah), pemberian tugas, bernyanyi, dan metode-metode pembelajaran lainnya. Penggunaan metode pembelajaran disesuaikan dengan materi pembelajaran yang akan disampaikan dan setiap metode juga memiliki kekurangan ataupun kelebihan. Dalam kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), salah satu metode pembelajaran yang efektif adalah dengan menggunakan metode bernyanyi. Metode bernyanyi menurut Ridwan & Awaluddin, (2019) merupakan metode pembelajaran yang menggunakan syair-syair yang dilagukan.

Metode bernyanyi memiliki banyak kelebihan dan manfaat dalam proses belajar mengajar, selain memberi efek yang menyenangkan, biasanya bernyanyi juga meningkatkan pemahaman anak dalam belajar. Menurut Honig yang telah dikutip dari Latif dalam (Kamtini & Sitompul, 2020), mengemukakan bahwa bernyanyi memiliki banyak manfaat dalam praktik pendidikan anak dan pengembangan kepribadian anak secara luas, karena: bernyanyi bersifat menyenangkan; bernyanyi dapat dipakai untuk mengatasi kecemasan sehingga dengan bernyanyi dapat menenangkan pikiran; bernyanyi merupakan media untuk mengespresikan perasaan seseorang; bernyanyi dapat membantu membangun rasa percaya diri anak; bernyanyi dapat membantu meningkatkan daya ingat anak.

Metode bernyanyi pada kegiatan edukasi mencuci tangan untuk anak usia dini dikatakan efektif karena sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aminingsih, & Warsini, (2021) yang mendapatkan hasil bahwa dengan penerapan metode bernyanyi kemampuan anak terhadap kegiatan cuci tangan lebih optimal.

Kesimpulan dan Saran

Pentingnya meningkatkan kemandirian anak terhadap kebersihan diri terutama pada kebersihan tangan, karena tangan merupakan salah satu anggota badan yang menjadi tempat bersarangnya kuman. Metode yang cocok untuk mengajarkan anak cuci

tangan yaitu dengan menggunakan metode bernyanyi, karena dengan metode ini anak akan senang belajar dan metode ini dapat membantu anak mengingat lebih cepat.

Daftar Pustaka

- Aminingsih, S., & Warsini. (2021). Penerapan Metode Bernyanyi Untuk Meningkatkan Kemampuan Cuci Tangan Pada Anak Usia Sekolah. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Vol. 9 No. 1.
- Badriyah, Saidatul (2014) *Pengaruh metode bernyanyi terhadap peningkatan kosakata bahasa Arab pada anak TPQ Wardatul Ishlah Merjosari Malang*. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/588/>
- Chairilisyah, D. (2019). Analisis Kemandirian Anak Usia Dini. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Vol 3, No 1.
- Fitriani, R., & Rohita. (2019). Penanaman Kemandirian Anak Melalui Pembelajaran Di Sentra Balok. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, Vol. 5, No. 1.
- Arini, Hidayati (2020) *Penerapan Metode Bernyanyi Dalam Menghafal Hadits Untuk Mengembangkan Daya Ingat Kelompok B Raudhatul Athfal Ulul Albab Mangli Jember Tahun Ajaran 2019/2020*. Undergraduate thesis, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini. <http://digilib.uinkhas.ac.id/3464/>
- kahusadi, O. A., Tumurang, Marjes N., & Punuh, M. I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Kebersihan Tangan (Hand Hygiene) Terhadap Perilaku Siswa SD GMIM 76 Maliambao Kecamatan Likupang Barat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal KESMAS*, Vol. 7 No. 5. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/21869/21565>
- Kamtini, & Sitompul, F. A. (2020). Pengaruh Metode Bernyanyi terhadap Kemampuan Mengingat Huruf dan Angka pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, Volume 4(1). <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/295/pdf>
- Kartini, P. R., Lisniawati, & Apriliyani, E. (2019). Edukasi Cuci Tangan Yang Benar Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Pondok Pesantren Al Khafi Kota Mediu. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian LPPM Universitas PGRI Madiun*. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/SNHP/article/view/825/796>
- Khotijah, I. (2018). Peningkatan Kemandirian Anak Melalui Pembelajaran Practical Life. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*, Vol. 2 No. 2. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/1100/668>
- Mustikawati, I. S. (2013). *Perilaku Personal Hygiene Pada Pemulung Di TPA Kedaung Wetan Tangerang*. Volume 10 Nomor 1. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Journal-4522-Intan.pdf>
- Ridwan, & Awaluddin, A. F. (2019). Penerapan Metode Bernyanyi Dalam Meningkatkan Penguasaan Mufrodad Dalam Pembelajaran Bahasa Arab Di Raodathul Athfal. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, Volume 13, No. 1. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/didaktika/article/view/252/337>
- Silalahi, V., & Mahaji Putri, R. (2017). *Personal Hygiene Pada Anak SD Negeri Merjosari 3*. <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/japi/article/view/821/788>

- Tim Penyusun Kemkes. (2020). *Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun*. Kementerian Kesehatan RI.
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98foo/files/Panduan_CTPS2020_1636.pdf
- Yulie Reindrawati, D. (2020). *Pembiasaan Menjaga Kebersihan Sejak Usia Dini (Pengabdian Pada Murid TK Bintang Kecil Surabaya)*.
<http://www.jurnal.una.ac.id/index.php/anadara/article/view/1156>