



Volume 7 Nomor 2 Halaman 164-176

**Tumbuh kembang : Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD
Jurnal PG-PAUD FKIP Universitas Sriwijaya**

Website : <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/tumbuhkembang/index>

Email : jtk@fkip.unsri.ac.id

pISSN : 2355-7443 eISSN:2657-0785



**HABITUASI *PERSONAL HYGIENE* PADA ANAK BERUSIA 3- 6 TAHUN
DI PAUD INSAN CENDEKIA BULULAWANG-MALANG**

Ika Siti Rukmana ✉

Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini, FITK, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: ikasitiruk@gmail.com

DOI : 10.36706/jtk.v7i2.12563

ABSTRAK

Terdapat banyak penyakit-penyakit berbahaya sehingga manusia perlu menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Habituasi untuk hidup bersih perlu diajarkan sejak dini sehingga anak menjadi terbiasa melakukannya. *Personal hygiene* merupakan salah satu cara untuk memiliki kebiasaan hidup bersih dan sehat. Makna *Personal hygiene* merupakan kemampuan untuk menjaga kebersihan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki habituasi-habituasi yang diberikan oleh pihak PAUD Insan Cendekia Kabupaten Malang dalam membiasakan peserta didiknya yang berusia 3-6 tahun dalam *personal hygien*. Metode peneliti ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan pengumpulan data peneliti ini dengan cara observasi, interview, dokumentasi, dan triangulasi data. Analisis data penelitian ini dengan reduksi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa habituasi – habituasi *personal hygiene* yang dilakukan di PAUD Insan Cendekia Bululawang-Malang adalah: (1) Meletakkan sepasang sepatu di rak sepatu, (2) Berwudlu, (3) Cuci tangan, (4) *toilet training*, (5) meletakkan mainan di kotak mainan setelah bermain, (6) minum air putih, (7) makan makanan sehat, (8) berolahraga, (9) dan menggosok gigi.

Kata Kunci: *Habituasi, personal hygiene, anak usia 3-6 tahun.*

ABSTRACT

There are many dangerous diseases that humans need to maintain cleanliness and personal health. Habituation to live clean needs to be taught from an early age so that children become accustomed to do it. Personal hygiene is one way to have clean and healthy living habits. Meaning Personal hygiene is the ability to maintain personal hygiene. The purpose of this study is to investigate the habituations provided by the PAUD Insan Cendekia Malang Regency in familiarizing their 3-6 year old students in personal hygiene. This research method uses a qualitative research approach. This researcher's data collection by means of observation, interviews, documentation, and data triangulation. This research data analysis with reduction. This study result indicated that personal hygiene habituation carried out at PAUD Insan Cendekia Bululawang-Malang are: (1) Putting a pair of shoes on a shoe rack, (2) Berwudlu, (3) Washing hands, (4) toilets training, (5) putting toys in a toy box after playing, (6) drinking water, (7) eating healthy food, (8) exercising, (9) and brushing your teeth.

Keywords: *Habituation, personal hygiene, children aged 3-6 years.*

PENDAHULUAN

Era globalisasi saat ini memberi banyak perubahan dalam segala aspek. Perubahan-perubahan yang ada sangat mempengaruhi kehidupan manusia. Salah satunya adalah munculnya penyakit baru. Penyakit tersebut hadir sekiranya bukan tanpa sebab. Ada sebab yang dilakukan secara terus menerus baik disadari atau tidak, maka tumbuhlah penyakit tersebut. Seperti contoh, penyakit virus corona (Covid-19) yang merupakan sebuah penyakit yang bisa menular dan terdapat virus corona di dalam tubuh. Salah satu upaya dalam mencegah terjangkitnya virus ini adalah dengan menjaga kebersihan diri, (WHO, 2019). Menurut (Paliwal S et. Al, 2014; Tambekar dan Shirsat, 2012; Al Bashtawy dan Hesna, 2012), dijelaskan bahwa kebersihan pribadi yang buruk merupakan bagian dari masalah kesehatan masyarakat suatu negara. Di Indonesia, pasien positif corona pada 11 oktober 2020 berjumlah 66 578 manusia, (Covid.go.id, 2020). Dari data tersebut, bisa disimpulkan bahwa total pasien virus corona di Di Indonesia cukup tinggi.

Sebagai upaya dalam menjaga kesehatan diri, maka diperlukanlah menjaga kebersihan diri. Salah satu ikhtiar adalah dengan *personal hygiene*. *Personal hygiene* merupakan tindakan yang dilakukan untuk memproteksi kebersihan diri. Dalam mengimplementasikan *personal hygiene*, perlu untuk dilakukan secara terus menerus dan berulang-berulang agar menjadi habituasi. Dalam membiasakan perilaku hidup bersih perlu dibiasakan sejak dini karena secara teoritik, anak usia dini berada sedang di masa pertumbuhan, perkembangan dan mudah meniru perilaku orang di sekitarnya, (LA Wilmshurst, 2017). Menurut (Permendikbud RI, 2014), dijelaskan bahwa anak berusia tiga hingga empat tahun berada di kelas Kelompok Bermain (KB) dan anak berusia empat tahun hingga enam tahun berada di kelas Taman Kanak-Kanak (TK). Penelitian yang dilakukan oleh (Ahmadu, et.al, 2013; Oyibo, 2012; Assefa San Kumie,2014), membuktikan bahwa anak-anak yang masih menempuh jenjang pendidikan di sekolah terbukti berpotensi memiliki *personal hygiene* yang buruk, (Ahmadu et alm, 2013; Oyibo, 2012; Assefa San Kumie,2014). Maka, lingkungan sekolah merupakan salah satu lingkungan yang berperan dalam mendidik peserta didiknya.

Penelitian tentang *personal hygiene* lainnya juga telah dilakukan oleh para peneliti sebelumnya, mulai dari hubungan antara *personal hygiene* dengan nutrisi pada anak SD, (Sournya Deb, et.al, 2010), pengaruh sosial dan kognitif dalam mempraktekkan *personal hygiene*, (Qiuyan Liao, et.al, 2011), *personal hygiene* ibu, (Lailatul Mafazah, 2013), media boneka dalam mendidik *personal hygiene*, (Riris Diana, 2013), kemandirian *personal hygiene* anak tunagrahita, (Oktavia, dkk, 2017), dan *personal hygiene* pada anak Sekolah Dasar (SD), (Verarica dan Ronasari, 2018).

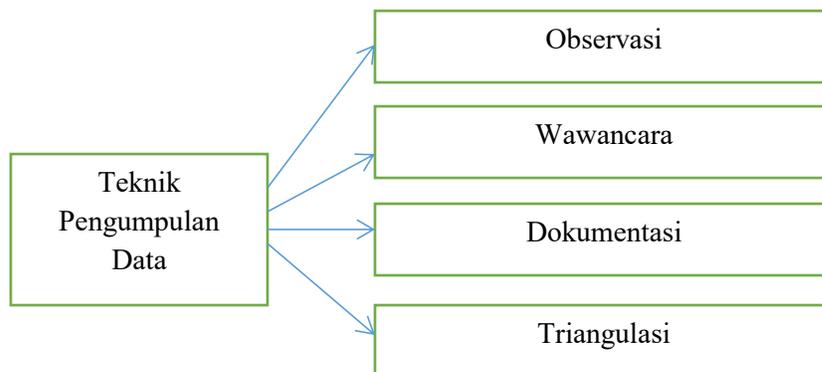
Penelitian pada artikel ini berbeda dengan penelitian para peneliti yang disebut di atas. Namun, penelitian peneliti ini memiliki keterkaitan dengan penelitian dari (Ronasari Mahaji Putri, dkk, 2017). Penelitian Ronasari berfokus pada memeriksa kesehatan pertumbuhan dan *personal hygiene* anak Raudhatul Athfal (RA). Sedangkan penelitian yang peneliti teliti berfokus pada habituasi *personal hygiene* pada anak berusia 3-6 tahun. Selanjutnya, problematika

penelitian ini penting untuk dikaji karena para guru jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) membutuhkan referensi dalam habituasi *personal hygiene* di lingkungan sekolah PAUD karena anak usia dini memiliki karakteristik yang aktif sehingga diperlukan strategi dalam membiasakan perilaku yang menjaga kebersihan diri mereka. Di sisi lain, pasien yang terjangkit suatu penyakit tidak semuanya memandang usia manusia, anak usia dini pun ada kemungkinan untuk terjangkit juga.

Untuk menjawab masalah tersebut, maka peneliti melakukan penelitian dalam bentuk field research. Penelitian ini berlokasi di PAUD Insan Cendekia, Kecamatan Bululawang, Kabupaten Malang, Provinsi Jawa Timur. Penelitian ini dilakukan di PAUD tersebut karena PAUD tersebut sudah melakukan habituasi *personal hygiene* dan yang terpenting adalah para peserta didiknya yang berusia tiga hingga enam tahun telah terbiasa melakukan *personal hygiene* padahal menjadikan anak usia dini menjadi terbiasa untuk melakukan suatu hal bukanlah hal yang mudah karena karakteristik anak usia dini yang aktif. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki penerapan habituasi-habituasi yang dilakukan oleh pihak PAUD Insan Cendekia, Kecamatan Bululawang, Kabupaten Malang dalam mengajarkan dan membiasakan peserta didik yang berusia tiga hingga enam tahun.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini memilih pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang hasilnya bukan berupa angka-angka, (Sugiyono, 2015). Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah mengobservasi guru kelas, peserta didik kelas KB, TK A, dan TK B. Selanjutnya adalah wawancara dengan guru, wali murid, dan kepala sekolah PAUD Insan Cendekia Kabupaten Malang. Yang terakhir adalah dokumentasi dan triangulasi data dari penelitian tentang habituasi *personal hygiene* di PAUD Tunas Cendekia, Bululawang, Malang. Berikut tabel pengumpulan data pada penelitian ini, yakni:



Gambar. 1 Pengumpulan data

Dalam mengumpulkan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data dengan penggabungan pengumpulan data beserta sumber data, Sugiyono, 2015). Tujuan dari triangulasi bukan mencari kebenaran, melainkan untuk lebih meningkatkan pemahaman peneliti

tentang penemuan peneliti. Selanjutnya, analisis data dalam menentukan hasil penelitian yang digunakan adalah reduksi data dan verifikasi simpulan.

Berikut tabel analisis data dalam penelitian ini, yakni:



Gambar 2. Analisis Data

Mereduksi sebuah data memiliki makna merangkum, memilih, memilah, dan fokus pada hal yang pokok, selanjutnya menghapus hal yang tidak diperlukan. Dengan demikian, proses mereduksi data dapat memberi gambaran lebih jelas dan memudahkan peneliti untuk proses pengumpulan data. selanjutnya, adalah kesimpulan, kesimpulan yang didukung dengan bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan tersebut merupakan kesimpulan yang kredibel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam (Ramadhan Tosepul, Yasnani, dan Nur, Rahmah Ismail, 2019), dijelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi higienitas seseorang dilihat dari perilaku dan kondisi sanitasi lingkungan. Menurut (Siti Misra Susanti, 2018), lingkungan juga memiliki peran dalam proses belajar anak. Jika hal tersebut dikaitkan dengan anak berusia empat hingga enam tahun, maka salah satu lingkungan yang mereka datangi adalah sekolah (PAUD). PAUD Insan Cendekia Bululawang-Malang merupakan salah satu PAUD yang telah mengimplementasikan *personal hygiene* pada anak berusia tiga hingga enam tahun di lingkungan sekolah. Berikut hasil dari penelitian yang peneliti teliti di PAUD Insan Cendekia Bululawang-Malang. Terdapat sepuluh habituasi *personal hygiene* pada anak berusia tiga hingga enam tahun, yaitu:

Meletakkan Sepasang Sepatu di Rak Sepatu

Habituasi pertama yang dilakukan peserta didik PAUD Insan Cendekia Kabupaten Malang adalah dengan ketika anak datang ke sekolah, mereka satu persatu menjabat tangan dengan guru yang sedang piket di depan gerbang sekolah. Setelah mereka mengucapkan salam kepada guru yang sedang berjaga, mereka langsung menuju lantai depan rak sepatu untuk melepas sepatu dan menaruh sepatu mereka di rak sepatu. Rak sepatu tersebut memiliki warna berbeda-beda yakni ada warna merah, kuning, dan hijau. Rak merah diperuntukkan untuk peserta didik kelas Kelompok Bermain (KB). Rak berwarna kuning untuk para peserta didik kelas TK A. Rak berwarna hijau diperuntukkan bagi para peserta didik kelas TK B.

Habituasi tersebut dilakukan agar para peserta didik dapat terbiasa hidup rapi. Wali kelas menghafal sepatu para peserta didiknya sehingga apabila ada dari mereka yang tidak sesuai dalam meletakkan sepatunya, maka guru mengingatkannya. Guru juga meminta para wali murid mengimplementasikan habituasi ini ketika anak berada di rumah. Hal ini dilakukan agar anak-anak benar-benar terbiasa melakukannya. Habituasi ini diperlukan kolaborasi antara guru, orang

tua, dan peserta didik. Kolaborasi yang kuat dan saling mendukung menjadikan anak terbiasa melakukannya.

Wudlu

Habitiasi kedua adalah berwudlu. Dalam agama Islam, berwudlu merupakan membersihkan anggota tubuh dari hadast kecil, (Moh. Rifa'i, 2015). PAUD Insan Cendekia Bululawang merupakan salah satu PAUD yang mengajarkan ajaran agama Islam pada peserta didiknya. Dalam mengajarkan berwudlu pada peserta didik, guru mengajarkan tata cara berwudlu dengan langsung praktek di tempat khusus berwudlu untuk anak. Langkah yang diajarkan mulai dari membaca niat, membasuhi beberapa bagian tubuh yang dibersihkan dengan air wudlu, hingga membaca do'a setelah berwudlu. Di PAUD ini, setiap dua hari sekali para peserta didik shalat berjama'ah (terkadang shalat Shubuh atau shalat Dhuha). Setelah melakukan wudlu, para peserta didik diminta untuk shalat berjama'ah dua rakaat. Bacaan pada shalat dilafadzkan secara bersama-sama sehingga guru memberikan koreksi apabila terdapat kesalahan.

Habitiasi ini dipilih oleh guru dengan alasan agar para peserta didik mampu menjaga kebersihan. Dengan mempunya mereka dalam berwudlu, maka mereka akan terbiasa berwudlu ketika ingin melakukan ibadah shalat. Mereka juga akan berwudlu ketika memegang Al Qur'an. Mereka juga terbiasa berwudlu ketika setelah mereka menyentuh hal-hal yang najis. Sehingga mereka bisa melakukan berwudlu secara mandiri yang mana wudlu ini menjaga kebersihan diri mereka.

Mengajarkan berwudlu pada anak berusia 3 tahun dibutuhkan proses yang tidak instan. Hal ini diperlukan kesabaran pada guru karena dengan proses *learning by doing* ini anak menjadi terbiasa meskipun awalnya memanglah tidak mudah. Guru juga berkolaborasi dengan orang tua. Peserta didik ketika berada di rumah juga diminta oleh para wali murid untuk belajar berwudlu. Wali murid memberi laporan kepada guru progress atau perkembangan yang didapat setiap harinya. Pelan tapi rutin dalam mengajarkan anak untuk berwudlu. Apalagi untuk usia tiga tahun diperlukan proses.

Cuci Tangan

Habitiasi ketiga adalah peserta didik dibiasakan cuci tangan sebelum dan sesudah makan. Di PAUD ini, para peserta diminta membawa bekal dalam kotak untuk dimakan di kelas secara bersama-sama. Waktu untuk para peserta didik makan bekalnya adalah sebelum waktunya untuk beristirahat. Sebelum waktunya makan bekal, peserta didik diminta berbaris. Baris dibagi dua, yakni baris laki-laki dan baris perempuan. Setelah berbaris, mereka diberi sabun cuci tangan satu persatu secara bergantian lalu mereka diminta menuju tempat cuci tangan. Mereka mencuci tangan mereka secara bergantian sesuai urutan. Guru selalu mendampingi mereka karena agar mereka lebih terpantau. Habitiasi ini secara tidak langsung mengajarkan kesabaran pada anak ketika antri untuk mendapatkan sabun dan mencuci tangan.

Setelah para peserta didik mencuci tangan mereka dengan bersih dan teratur, mereka diberi makanan dan minuman oleh guru. Namun, bagi anak yang membawa camilan tambahan, biasanya mereka membawa kotak bekal makanan. Setelah semua siap, mereka duduk dan berdo'a makan. Mereka makan-makan. Setelah selesai, mereka mencuci tangan mereka secara

bergantian. Guru mendampingi para peserta didik yang cuci tangan di tempat cuci tangan. Jika semua sudah cuci tangan, mereka kembali duduk. Mereka do'a sesudah makan secara bersama-sama. Jika semua sudah selesai dilakukan, mereka memasukkan kotak bekal makanan mereka ke dalam tas mereka masing-masing.

Membuang Sampah

Habitiasi keempat adalah membuang sampah pada tempatnya. Di PAUD ini sejak anak berusia 3 tahun sudah diajarkan habitiasi membuang sampah di tempat sampah. Strategi yang dilakukan oleh guru adalah setiap kelas memiliki tempat sampah di dalam kelas. Terdapat juga tempat sampah di halaman sekolah. Ada juga tempat sampah di depan sekolah. Hal tersebut dilakukan agar peserta didik terbiasa membuang sampah di tempat sampah bukan di tempat yang sembarangan. Di kelas Kelompok Bermain (KB), semua anak dibiasakan untuk membuang sampah pada tempatnya. Hal yang dilakukan oleh guru adalah dengan cara mengenalkan kepada anak bentuk nyata dari sampah. Kedua, guru mempraktekkan cara membuang sampah di tempat sampah. Ketiga, guru mengajarkan hadist kebersihan sebagian dari iman. Terakhir, guru mengajarkan tepuk bersih dan dongeng tentang kebersihan.

Guru juga meminta kolaborasi dengan orang tua karena anak kurang bisa maksimal dalam melakukan habitiasi membuang sampah di tempatnya apabila ketika di rumah orang tua tidak memberi contoh maupun mengingatkan anak untuk membuang sampah di tempat sampah. Membuang sampah pada tempatnya berdampak pada lingkungan hidup manusia. Sehingga guru merasa bahwa habitiasi ini penting untuk dibiasakan sejak dini. Habitiasi membuang sampah pada tempatnya ini juga guru meminta seluruh masyarakat sekolah berkolaborasi untuk memberi contoh membuang sampah di tempat sampah. Guru meminta kolaborasi kepala sekolah, hingga staff PAUD. Hal ini dilakukan agar anak diberi contoh yang baik di lingkungan sekolah.

Toilet Training

Habitiasi selanjutnya yaitu para peserta didik diajari cara untuk membuang air kecil (BAK) dan membuang air besar (BAB) di toilet dan mereka mampu membersihkannya secara mandiri. Habitiasi ini memerlukan proses sehingga diperlukan waktu dalam mengajarkan anak mampu mandiri untuk bersih-bersih diri. Langkah pertama, guru mengajarkan do'a masuk kamar kecil. Kedua, guru mengajarkan cara membuka pintu toilet. Ketiga, guru mengajarkan membuka celana atau rok yang dikenakan anak. Keempat, guru mengajarkan cara duduknya. Hingga guru mengajarkan anak untuk tidak menahan air kecil atau air besar anak. Kemudian, guru mengajarkan anak untuk membersihkan kotorannya lalu membersihkan bagian tubuh tertentu dengan sabun hingga bersih. Dalam proses habitiasi ini diperlukan waktu yang berbeda-beda pada peserta didik karena daya tangkap anak dalam mempelajari hal ini berbeda-beda. Ada anak yang mudah dengan cepat dalam menangkap maksud dari guru namun ada juga anak yang perlu waktu dalam memahami maksud guru.

Guru juga mengingatkan para peserta didik agar mereka berani mengutarakan apa yang dirasakan. Hal-hal yang dirasakan oleh anak seperti ketika mereka ingin membuang air kecil, anak diminta untuk minta ijin pada guru agar guru bisa menemani. Habitiasi tersebut selalu dilakukan setiap hari untuk tingkat kelas Kelompok Bermain (KB) karena umur mereka masih

sekitar 3 tahunan. Untuk jenjang kelas TK A, hampir semuanya mampu secara mandiri melewati proses *toilet training*.

Meletakkan Mainan setelah Bermain di Rak Mainan

Guru diberi kebebasan dalam menentukan waktu anak untuk bermain di kelas. Ada dua pilihan yakni antara waktu awal sebelum kelas dimulai atau dipertengahan pembelajaran. Biasanya guru terlebih dahulu mengobservasi keadaan para peserta didiknya pada saat itu. Jika anak dirasa ingin bermain terlebih dahulu, maka guru memberikan mainan seperti lego, *puzzle*, dll (yang disediakan di kelas) di awal waktu sebelum pembelajaran dimulai. Namun, apabila guru melihat peserta didiknya sudah siap untuk belajar, maka kelas dimulai terlebih dahulu baru setelah itu guru memberikan waktu untuk bermain pada peserta didik.

Habituaasi ini dimulai dengan cara guru memberi *box* mainan yang ada di kelas lalu peserta didik bisa memulai bermain. Strategi yang dilakukan guru adalah mainan ditaruh di tempat yang lebih tinggi sehingga anak tidak mampu menggapai atau mengambil mainannya. Hal tersebut dilakukan agar peserta didik bermain hanya pada saat waktu yang diberikan oleh guru. Selama proses waktu bermain yang diberikan oleh guru, guru tetap memantau peserta didik untuk bermain. Guru meleraai apabila ada pertengkaran saling berebut mainan, dll. Selama proses bermain, guru mengajarkan anak untuk berkata minta tolong, maaf dan berterima kasih pada temannya dan guru. Setelah waktu bermain selesai, guru berhitung satu hingga sepuluh agar para peserta didik merapikan mainan yang telah mereka mainkan tadi. Dalam hitungan waktu ke sepuluh, mereka harus mampu merapikan semua mainan (mainan berada dalam *box* mainan).

Guru melakukan habituaasi ini dengan tujuan agar para peserta didik terbiasa hidup bersih dan rapi sesuai dengan hadist kebersihan bahwa kebersihan adalah sebagian dari iman. Habituaasi ini mendisiplinkan para peserta didik. Habituaasi ini dilakukan setiap hari selama proses pembelajaran sehingga anak menjadi terbiasa untuk berperilaku rapi dan bersih. Selain itu, habituaasi ini juga mengajarkan anak untuk bersikap berbagi dengan temannya, contohnya berbagi mainan. Guru mengajarkan peserta didik untuk berbagi mainan, sabar dalam menunggu giliran bermain mainan, dan mengucapkan minta tolong/terima kasih/ maaf ketika bermain. Hal tersebut dibiasakan agar peserta didik terbiasa menghargai temannya dan gurunya dengan baik.

Minum Air Putih

Di sekolah ini, guru meminta peserta didik untuk membawa botol minuman sendiri berisikan air putih. Guru juga memperbolehkan mereka untuk membawa susu sebagai minuman tambahan. Namun untuk air putih, peserta didik wajib membawa. Hal tersebut dibiasakan oleh guru agar anak menyukai minum air putih karena mengajarkan pola hidup sehat mulai dari makanan hingga minuman itu sejak dini. Habituaasi ini dilakukan setiap hari selama peserta didik masuk ke sekolah sehingga menjadikan anak terbiasa untuk meminum air putih setiap harinya. Pelan tapi pasti merupakan konsep yang guru implementasikan dalam membiasakan para peserta didiknya dalam hal meminum air putih. Guru juga mengajarkan hadist tentang jangan minum sambil berdiri, bukan hanya itu, guru juga mengajarkan agar anak berdo'a terlebih dahulu sebelum anak minum air putih maupun susu.

Makan Makanan Sehat

Habituaasi selanjutnya yang diajarkan oleh pihak PAUD ini adalah sekolah yang menyediakan makanan untuk para peserta didik. Ketika jam makan dimulai, guru membagikan makanan untuk anak. Makanan yang diberikan adalah makanan-makanan sehat yang tidak mengandung bahan-bahan berbahaya bagi kesehatan anak. Sehingga sejak dini peserta didik sudah terbiasa makan makanan yang sehat dan bergizi. Langkah pertama, peserta didik berbaris untuk mendapatkan sabun cuci tangan dari guru, lalu mereka mencuci tangan mereka. Kedua, guru meminta peserta didik untuk duduk melingkar dan tak lupa untuk mengajarkan do'a sebelum makan pada anak. Ketiga, guru membagi makanan yang disediakan oleh sekolah pada anak. Keempat, anak makan makanan bersama. Kelima, sampah bungkus makanan dibuang ke tempat sampah. Langkah terakhir, guru meminta peserta didik untuk mencuci tangan mereka agar kotoran-kotoran setelah makan tidak menempel di tangan mereka. Terakhir, guru meminta peserta didik untuk berdo'a bersama yakni do'a setelah makan.

Berolahraga

Habituaasi selanjutnya adalah berolahraga. Setiap pagi peserta didik, guru, dan seluruh pihak PAUD ini melakukan senam pagi. Senam pagi menjadikan para peserta didik semakin semangat untuk menerima pembelajaran karena rasa mengantuknya sedikit demi sedikit berkurang dan digantikan gerakan-gerakan anggota tubuh yang menyehatkan. Bukan hanya itu, pada setiap hari sabtu ada kelas olahraga untuk anak. Kegiatan olahraga yang di sediakan oleh guru sangat beragam, mulai dari jalan-jalan, senam, lari, renang, dll. PAUD ini juga menyediakan kolam renang agar para peserta didik bisa berenang di dekat sekolah. Namun, kolam renang ini airnya dikosongkan. Air di kolam renang di PAUD ini diisi dengan penuh apabila peserta didik terdapat jadwal renang. Hal tersebut dilakukan agar para peserta didik tidak berenang di waktu bukan pada waktu berenang. Kegiatan para peserta didik di PAUD ini setiap harinya selalu ada kegiatan gerak fisik, seperti bermain permainan tradisional lompat tali, berjalan di atas garis, dll.

Menggerakkan tubuh anak setiap harinya dengan agenda senam bersama membuat motorik halus dan motorik kasar anak tersimulus dengan baik. Gerak dan otot digerakkan dengan baik akan menjadikan anak usia dini mencapai tahap perkembangan dan pertumbuhan sesuai usianya. Dengan berolahraga, para peserta didik mengeluarkan keringat yang mana terdapat racun-racun dalam tubuh yang harus dikeluarkan. Sehingga menggerakkan anggota bagian tubuh anak usia dini sangat dianjurkan. Kegiatan yang diadakan di sekolah mulai dari senam hingga berenang membuat anak senang pada kegiatan berolahraga sehingga *personal hygiene* bisa terimplementasi dengan baik. Peran orang tua juga sangat mempengaruhi kesenangan anak dalam berolahraga.

Menggosok Gigi

Menggosok gigi merupakan habituaasi terakhir pada hasil penelitian ini. Peserta didik diajari menggosok gigi pada setiap tiga bulan sekali. Mereka bersama-sama belajar menggosok gigi mereka dengan arahan guru. Untuk kelas terendah yaitu KB. Guru sangat konsen terhadap kelas KB ini karena mereka perlu diajari dari awal tata cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Guru juga meminta kerja sama dengan orang tua peserta didik agar mereka terbiasa menggosok

gigi minimal dua kali dalam sehari dan setiap hari ketika di rumah. Guru meminta agar para peserta didik praktek menggosok gigi setiap hari di rumah mereka masing-masing. Guru juga meminta para wali murid untuk memberi contoh pada anak untuk selalu mengajak anaknya untuk menggosok gigi setiap hari. Dengan wali murid memberikan contoh menggosok gigi setiap hari, maka para peserta didik meniru.

Dalam (Mohammad Ghanim, dkk, 2016) mengungkapkan bahwa orang tua dan guru haruslah memberi pengetahuan pada anak tentang *personal hygiene*. Orang tua dan guru memiliki dampak yang besar dalam habituasi *personal hygiene* pada anak, terutama anak usia dini yang mana karakteristik mereka sangat suka meniru perilaku orang-orang di sekitarnya. Orang tua memiliki peran penting di area keluarga anak. Guru berperan penting dalam hal menjelaskan pada anak ketika mereka bersekolah. Kedua kolaborasi memberi dampak positif apabila dilakukan kerja sama yang bagus sehingga pembiasaan pola hidup bersih mampu tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Mohammad AlBashtawy juga menjelaskan bahwa program-program yang mempromosikan pendidikan kesehatan harus lebih digalakkan untuk anak-anak dan keluarga. Pendidikan kesehatan memberi tambahan pengetahuan bagi anak dan keluarga. Habituasi yang digalakkan dari satu keluarga akan memberi contoh bagi keluarga lainnya. Menurut (Hery dan Feri, 2017), *parenting* meningkatkan belajar anak. Apabila seluruh lapisan masyarakat memiliki pola pikir, pola hidup, dan pola makan yang sehat maka diharapkan masyarakat sehat. Dengan kesehatan, masyarakat mampu melakukan aktivitas yang produktif. Majunya suatu negara juga dipengaruhi dengan kualitas sumber daya manusianya.

Secara teoritik, ketika mengajarkan *personal hygiene* pada anak, diperlukan adanya pengawasan dan pendampingan agar anak tidak salah mengambil barang atau salah menggunakan barang, (John Dwayne Walther, dan Matthew Aaron Neuman, Jeffrey James, 2006). Jika dikaitkan dengan implementasi habituasi *personal hygiene* pada anak berusia tiga hingga enam tahun, PAUD Insan Cendekia telah mengajarkan *personal hygiene* kepada anak namun tetap ada yang mendampingi dan mengawasi. Secara teori, juga terdapat lima kriteria yang utama dalam implementasi kebersihan di lingkungan sekolah, (Hermien Nugraheni, 2018), yakni: Tersedianya program kebersihan dan kesehatan, tersedianya makanan yang menyehatkan, olahraga, pendidikan mental, dan program lingkungan sehat dan aman.

Berdasarkan hasil penelitian di PAUD Insan Cendekia, Bululawang-Malang, poin-poin penting dalam pelaksanaan kebersihan yang harus ada di sekolah sudah terpenuhi, yakni:

Tabel 1. Kriteria kebersihan di lingkungan sekolah

Kriteria	Keterangan
Pendidikan kebersihan dan kesehatan	Terlaksana
Makanan menyehatkan	Tersedia
Olahraga	Terlaksana
Pendidikan mental	Terlaksana
Program lingkungan sehat dan aman	Terlaksana

Pendidikan mental yang dilakukan oleh pihak PAUD Insan Cendekia Bululawang adalah dengan selalu diberikannya motivasi oleh guru kepada para peserta didiknya. Dengan diberikannya motivasi pada anak, mental anak menjadi lebih baik. Anak menjadi termotivasi selalu dalam melaksanakan habituasi *personal hygiene*. Selain motivasi, guru juga memberi hadiah bagi anak. Pemberian hadiah ini tidak selalu diberikan guru pada peserta didiknya setiap hari dengan alasan apabila guru memberikan hadiah setiap hari, maka peserta didik akan menjadi anak hanya mau melakukan suatu hal demi hadiah saja. Jadi, guru memberi hadiah secara tidak menentu waktunya, hal tersebut bertujuan agar mereka melakukan habituasi *personal hygiene* atas dasar bukan karena hadiah.

SIMPULAN

Habituasi *personal hygiene* pada anak berusia tiga hingga enam tahun di PAUD Insan Cendekia Bululawang-Kabupaten Malang terdiri dari beberapa habituasi, yaitu: (1) Peserta didik dibiasakan untuk meletakkan sepasang sepatu mereka di rak sepatu. Setiap kelas memiliki warna rak sepatu yang berbeda-beda sehingga diminta untuk mengetahui letak sepasang sepatu mereka harus diletakkan. (2) Berwudlu. Habituasi ini dibiasakan agar anak bisa berwudlu secara mandiri. Dua hari sekali anak praktek shalat dua rakaat sehingga menjadikan anak belajar untuk berwudlu mulai dari do'a sebelum wudlu, langkah berwudlu, hingga berdo'a setelah wudlu. (3) Membuang sampah di tempat sampah. Di PAUD ini memiliki beberapa lokasi terdapat tempat sampah, yakni di kelas, halaman sekolah, dan depan sekolah. Hal tersebut dibiasakan untuk anak agar mereka mampu menjaga kebersihan diri dan lingkungan sekitar anak dengan baik.

Habituasi keempat adalah *toilet training*. Anak diajarkan guru untuk membersihkan diri dari kotoran, mereka meminta izin pada guru apabila ingin membuang air kecil atau besar. Habituasi tersebut dilakukan setiap hari agar mereka terbiasa. (5) Meletakkan mainan setelah bermain. Setiap hari guru memberikan waktu untuk bermain sehingga peserta didik dibiasakan untuk meletakkan mainan setelah bermain. (6) Meminum air putih. Habituasi selanjutnya adalah peserta didik dibiasakan untuk membawa air putih setiap harinya. Anak boleh membawa susu sebagai minuman tambahan. (7). Habituasi selanjutnya adalah makan makanan sehat. Di PAUD ini, sekolah memberikan fasilitas pemberian makan pada peserta didik. Makanan-makanan yang diberikan yaitu makanan yang sehat dan bergizi bagi peserta didik. (8) Berolahraga. Peserta didik dibiasakan untuk olahraga setiap hari dengan senam setiap pagi, kegiatan-kegiatan fisik setiap hari, dan renang (conditional). (9) Menggosok gigi. Setiap tiga bulan sekali, para peserta didik praktek untuk menggosok gigi bersama-sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S.; Ahsan-ul-Haq; Yousaf, M; Kamran, Z; Ata –ur-Rahman; Sohail, M. U.; Shahid-ur-Rahman. 2013. *Effect of Feeding Whole Linseed as a Source of Polyunsaturated Fatty Acids Kept at High Ambient Temperature*. Brazilian Journal of Poultry Science, Vol. 15(1).
- Ahmad Zakiudin dan Zahroh Shaluhayah. 2016. *Analisis Tahap Menulis Keaksaraan Awal dan Stimulasi*

pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Islam Al-Hilal 1 Kartasura. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia, Vol. 11(2).

<https://covid19.go.id/p/berita/analisis-data-covid-19-indonesia-update-11-oktober-2020> diakses 2 november 2020

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters> diakses pada 3 november 2020.

John Dawayne Walther, Matthew Anron Neuman, dan Jeffrey James Stechshulte. 2006. *Personal Hygiene Training Kit and Method for Pre-Literate Children*. Patten Aplication Publication, Vol 9.

Lailatul Mafazah, 2013. *Ketersediaan Sarana Sanitasi Dasar, Personal Hygiene Ibu dan Kejadian Diare*. KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 8(2).

Linda Wilmshurst, 2017. *Child and Adolescent Psychopathology*. (America: SAGE Publishing).

M. AlBashtawy et al, 2012. *Pediculosis Capitis among Primary-School Children in Mafrqa Governorate, Jordan*. Mediterr Health Journal, Vol. 18(1).

M. Hery Yuli Setiawan dan Feri Faila Sufa, 2017. Peran Parenting dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di Lembaga PAUD Surakarta. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*. Vol. 4(2).

Moh. Rifa'i, 2015. *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*. (Semarang: PT. Karya Toha Putra).

Mohammad Ghanim, Nihar Dash, Bashayer Abdullah, Hiba Issa, Rassa Albarazi, dan Zaid Al Saheli. 2016. *Knowledge and Practice of Personal Hygiene among Primary School Students in Sharjah-UAE*. Journal of Health Science, Vol, 6(5).

M. Sarkar. 2013. *Personal Hygiene among Primary School Children Living in a Slum of Kolkata, India*. Journal of Preventive Medicine and Hygiene, Vol 54(3).

Mulubirhan Assefa dan Abera Kumie. 2014. *Assessment of Factors Influencing Hygiene Behaviour among School Children in Mere-Leke District, Northern Ethiopia: A Cross-sectional Study*. BMC Public Health, Vol. 14(1).

Oktavia Alfita Sari dan Wesiana Heris Santy, 2017. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kemandirian Personal Hygiene Anak Tunagrahita di SLB Tunas Mulya Kelurahan Sememi Kecamatan Benowo*. Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol. 10(2).

Paliwal S, et al, 2014. *Mitochondrial-Nuclear Epitasis Contributes to Phenotypic Variation and Coadaptation in Natural Isolates of Saccharomyces Cerevisiae*. Genetics Vol.198(3).

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini.

Ramadhan Tosebu, Yas Nani, dan Nur Rahman Ismail. 2019. *Personal Behaviour Hygiene in Islamic Boarding School of The Metropolitan Ummushabri Kendari*. Prosiding di International Conference on Environmental Awarness for Suitable Development in conjunction.

Riris Diana Rachmayanti, 2013. *Penggunaan Media Panggung Boneka dalam Pendidikan Personal Hygiene Cuci Tangan Menggunakan Sabun di Air Mengalir*. Jurnal Promosi Kesehatan UNAIR. Vol. 1(1).

Siti Misra Susanti, 2018. Manajemen Pengelolaan Lingkungan Belajar PAUD Berbasis Masyarakat. *Tumbuh Kembang: Kajian Teori dan Pembelajaran PAUD*. Vol. 4(2).

Sournya Deb, Sinjita Dutta, Aparajita Dasgupta, Raghunath Misra, 2010. *Relationship of Pers-*

- onal Hygiene with Nutrition and Morbidity Profile: A Study among Primary School Children in South Kolkata.* Indian Journal of Community Medicine. Vol. 35(2).
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Tambekar dan Shirsat, 2012. *Minimization of Illness Absenteeism in Primary School Student Using Low-Cost Hygiene Interventions.* OJHAS: Online Journal of Health and Allied Science. Vol. 11(2).
- Qiuyan Liao, Benjamin J Cowling, Wendy Wing Tak Lam, and Richard Fielding, 2011. *The Influence of Social Hygiene Practices to Protect Against Influenzas: Using Modelling to Compare Avian A/H5N1 and 2009 Pandemic A/H1N1.* International Journal of Behavioral Medicine/ Vol18(2).
- Verarica Silalahi dan Ronasari Mahaji Putri, 2017. *Personal Hygiene Anak SD Negeri Merjosari.* JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia). Vol. 2(2).