

**PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
MELALUI METODE PEMBIASAAN PADA ANAK
USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM
KECAMATAN NGALIYAN
KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Islam Anak Usia Dini



oleh:

RIZKA FIRDHAUSIYAH

NIM: 1903106021

**FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizka Firdhausiyah
NIM : 1903106021
Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI METODE PEMBIASAAN PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 16 Maret 2023
Pembuat pernyataan,



Rizka Firdhausiyah
NIM: 1903106021



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyan Semarang
Telp. 024-7601295 Fax. 7615387

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : **Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang**

Penulis : Rizka Firdhausiyah

NIM : 1903106021

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini

Telah diujikan dalam sidang munaqasyah oleh Dewan Penguji Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Pendidikan Anak Usia Dini.

Semarang, 05 April 2023

DEWAN PENGUJI

Ketua,

Rista Sundari, M.Pd
NIP. 199303032019032016

Sekretaris,

Dr. Sofa Muthohar, M.Ag
NIP. 197507052005011001

Penguji I

H. Mursid, M.Ag
NIP. 196703052001121001

Penguji II

Dr. Dwi Istiyani, M.Ag
NIP. 197506232005012001

Pembimbing,

Naila Fikrina Afrih Lia, M.Pd
NIP. 19880415201903201

NOTA DINAS

Semarang, 20 Maret 2023

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : **Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang**

Nama : Rizka Firdhausiyah

NIM : 1903106021

Jurusan : Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

Pembimbing,



Naila Fikrina Afrih Lia, M.Pd
NIP: 198804152019032013

ABSTRAK

Judul : PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI METODE PEMBIASAAN PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Penulis : Rizka Firdhausiyah

NIM : 1903106021

Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting untuk ditanamkan sejak dini. Penggunaan metode pembiasaan sangat efektif untuk diterapkan oleh pendidik, sehingga anak terbiasa untuk hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis pelaksanaan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan serta faktor pendukung dan penghambat dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, dimana penulis membuat deskripsi secara faktual, akurat, dan sistematis mengenai peristiwa yang sedang diteliti. Penelitian ini difokuskan pada peserta didik kelas B1 di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang berusia sekitar 5-6 tahun. Teknik pengumpulan data dari penelitian ini dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang sudah terlaksana dengan baik. Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang terdiri dari 9 pembiasaan, diantaranya yaitu; anak terbiasa mencuci tangan dengan menggunakan sabun diperoleh data ketercapaian sebanyak (88%); anak terbiasa menjaga kebersihan diri diperoleh data ketercapaian sebanyak (82%); anak terbiasa membuang sampah pada tempatnya diperoleh data ketercapaian sebanyak (94%); anak terbiasa menjaga kebersihan ruang kelas diperoleh data ketercapaian sebanyak (94%); anak terbiasa memakai pakaian yang

bersih dan rapi diperoleh data ketercapaian sebanyak (100%); anak terbiasa *toilet training* diperoleh data ketercapaian sebanyak (59%); anak terbiasa mengonsumsi makanan bergizi seimbang diperoleh data ketercapaian sebanyak (29%); anak terbiasa minum air putih dengan jumlah cukup diperoleh data ketercapaian sebanyak (100%); dan anak terbiasa olahraga dengan teratur diperoleh data ketercapaian sebanyak (94%). 2) Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Adapun faktor pendukung dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat antara lain: tersedianya sarana dan prasarana yang cukup lengkap di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, serta adanya keteladanan dan motivasi dari pendidik. Sedangkan faktor penghambat dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat antara lain: kurangnya kerja sama antara pendidik dan orang tua peserta didik dalam menyiapkan bekal bergizi seimbang.

Kata kunci: *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Metode Pembiasaan, dan Anak Usia Dini*

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam disertasi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I. Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/U/1987. Penyimpangan penulisan kata sandang [al-] disengaja secara konsisten supaya sesuai teks Arabnya.

ا	A	ط	ṭ
ب	B	ظ	ẓ
ت	T	ع	‘
ث	ṯ	غ	G
ج	J	ف	F
ح	ḥ	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Ẓ	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ش	Sy	ء	’
ص	ṣ	ي	Y
ض	ḍ		

Bacaan Madd:

â= a panjang

Ī= i panjang

ū= u panjang

Bacaan Diftong:

au = أَوْ

ai = أَيَّ

iy = إِي

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alaimin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik dan lancar. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Agung Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya kelak di *yaumul qiyamah*. Amin..

Penelitian yang berjudul “Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang” ini merupakan sebuah karya ilmiah yang menjadi syarat untuk mencapai gelar sarjana (S1) dalam Ilmu Pendidikan Islam Anak Usia Dini di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.

Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, serta saran dari berbagai pihak selama proses penulisan skripsi ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak berikut:

1. Dr. H. Ahmad Ismail, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak H. Mursid, M. Ag selaku ketua jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.

3. Bapak Dr. Sofa Muthohar, M.Ag selaku sekretaris jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Naila Naila Fikrina Afrih Lia, M.Pd selaku wali dosen sekaligus pembimbing yang sudah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan juga pikiran untuk memberikan arahan, ide, dan ilmunya dalam menyusun skripsi ini sampai akhir.
5. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini dan staff pengajar di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang yang telah membekali ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Ibu Uswatin Khasanah, S.Pd selaku kepala RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang sudah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian
7. Ibu Titi Toyibah, S.Pd.I dan seluruh pendidik serta tenaga kependidikan di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang sudah memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis selama penelitian.
8. Bapak Abdul Rozaq dan Ibu Sumartini selaku orang tua penulis yang telah memberikan do'a serta dukungan penuh kepada penulis dalam menempuh pendidikan.
9. Ahmad Zakky Fuad, dan Rizky Herdinansyah selaku kakak kandung penulis serta M. Devano Faiza selaku adik kandung penulis yang juga telah memberikan dukungan serta kasih sayang penuh kepada penulis.

10. Teman-teman seperjuangan PIAUD angkatan 2019 khususnya kelas A yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
11. Seluruh pihak yang telah ikut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Atas jasa mereka penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya, semoga segala kebaikan dan pertolongannya mendapat berkah dari Allah SWT dan pada akhirnya penulis sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pembaca.

Semarang, 16 Maret 2023



Rizka Firdhausiyah
NIM. 1903106021

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS	iiiv
ABSTRAK	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
<u>DAFTAR LAMPIRAN.....</u>	<u>xvi</u>

BAB I: PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	10

BAB II: PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI METODE PEMBIASAAN PADA ANAK USIA DINI

A. Deskripsi Teori	13
1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.....	13
a. Pengertian Perilaku.....	13
b. Pengertian Hidup Bersih dan Sehat.....	16
c. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini	18
d. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)	22
e. Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	33
f. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	35
2. Metode Pembiasaan.....	36
a. Pengertian Metode Pembiasaan.....	36

b. Tujuan Metode Pembiasaan.....	40
c. Langkah-langkah Pelaksanaan Metode Pembiasaan.....	41
d. Kelebihan dan Kekurangan Metode Pembiasaan.....	44
3. Anak Usia Dini	45
a. Pengertian Anak Usia Dini	45
b. Karakteristik Anak Usia Dini	49
c. Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif ...	52
B. Kajian Pustaka Relevan	54
C. Kerangka Berpikir.....	59

BAB III: METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
C. Sumber Data	63
D. Fokus Penelitian.....	64
E. Teknik Pengumpulan Data.....	65
F. Uji Keabsahan Data	68
G. Teknik Analisis Data	70

BAB IV: DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data.....	74
1. Data Umum Penelitian.....	74
2. Data Khusus Penelitian.....	81
a. Pelaksanaan Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang	81
b. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang	101
B. Analisis Data.....	104

1. Pelaksanaan Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.....	104
2. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.....	125
C. Keterbatasan Peneliti	126

BAB V: PENUTUP

A. Kesimpulan.....	128
B. Saran.....	129
C. Kata Penutup.....	131

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Pendidik RA IT Nurul Islam.....	78
Tabel 4. 2 Data Peserta Didik Kelompok B1	79
Tabel 4. 3 Jumlah Peserta Didik Tahun Ajaran 2022/2023.....	80
Tabel 4. 4 Penilaian Hasil Observasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.....	100

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1	Bagan Kerangka Berfikir	61
Gambar 3. 1	Bagan Analisis Data.....	73
Gambar 4. 1	Grafik Ketercapaian Anak Dalam Mencuci Tangan.....	106
Gambar 4. 2	Grafik Ketercapaian Anak Dalam Menjaga Kebersihan Diri	109
Gambar 4. 3	Grafik Ketercapaian Anak Dalam Membuang Sampah.....	111
Gambar 4. 4	Grafik Ketercapaian Anak Dalam Menjaga Kebersihan Ruang Kelas	113
Gambar 4. 5	Grafik Ketercapaian Anak Dalam Memakai Pakaian Yang Bersih & Rapi	115
Gambar 4. 6	Ketercapaian Anak Dalam Pembiasaan <i>Toilet Training</i>	118
Gambar 4. 7	Grafik Ketercapaian Anak Dalam Mengonsumsi Makanan Bergizi Seimbang	120
Gambar 4. 8	Grafik Ketercapaian Anak Dalam Pembiasaan Minum Air Putih	122
Gambar 4. 9	Grafik Ketercapaian Anak Dalam Pembiasaan Olahraga	124
Gambar 4. 10	Grafik Kecapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik RA IT Nurul Islam.....	125

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Pedoman Dokumentasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
 - Lampiran 2 Pedoman Observasi Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
 - Lampiran 3 Pedoman Wawancara dengan Kepala Sekolah Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
 - Lampiran 4 Pedoman Wawancara dengan Guru Kelas B Tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
 - Lampiran 5 Sampel Ceklis Observasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
 - Lampiran 6 Sampel Ceklis Observasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
 - Lampiran 7 Sampel Ceklis Observasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
 - Lampiran 8 Sampel Ceklis Observasi Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
 - Lampiran 9 Hasil Dokumentasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
- Surat Izin Pelaksanaan Penelitian
- Surat Bukti Pelaksanaan Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak merupakan generasi sebuah bangsa. Di pundak mereka kita akan menyerahkan peradaban yang telah kita bangun dan akan kita tinggalkan. Kesadaran akan arti penting menjadi generasi penerus yang berkualitas menuntut kita untuk bersungguh-sungguh dalam membekali anak agar mereka menjadi manusia utuh dan menjadi generasi yang lebih baik dari sebelumnya.¹

Pelayanan yang diberikan oleh lembaga pendidikan anak usia dini terintegrasi dengan segala kebutuhan tumbuh kembang anak dan berpusat pada anak. Sehingga anak tumbuh menjadi generasi yang berkepribadian kuat, mandiri dan cerdas.² Dalam hal ini, pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini perlu difokuskan pada peletakan dasar-dasar yang tepat bagi tumbuh kembang manusia seutuhnya, yaitu pertumbuhan dan perkembangan fisik, intelektual, kreativitas, sosial emosional, bahasa, dan komunikasi yang seimbang sebagai dasar

¹ Mursid *Pengembangan Pembelajaran PAUD* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017), hlm. 77

² Mia Rachmawaty, *Pengelolaan Kegiatan Pembelajaran AUD* (Banten: Universitas Terbuka, 2017), hlm. 24

pembentukan pribadi yang utuh. Dengan begitu, keberadaan anak yang berkualitas akan mudah terwujud.³

Pendidikan anak usia dini menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat 14 merupakan upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan enam tahun yang diberikan melalui rangsangan pendidikan agar membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani sehingga anak mempunyai kesiapan untuk memasuki pendidikan selanjutnya.⁴

Penyelenggaraan program pendidikan anak usia dini pada dasarnya membutuhkan pendekatan yang bersifat holistik integratif karena setiap kegiatan yang diberikan kepada anak akan berkaitan dengan tumbuh kembang. Dalam hal ini, maka pendekatan holistik integratif dimaksudkan sebagai upaya pengembangan anak usia dini yang diselenggarakan untuk memenuhi seluruh kebutuhan esensial anak yang beragam dan saling terkait secara sistematis, simultan, dan terintegrasi. Program pembelajaran di PAUD, dilaksanakan sebagai upaya membangun manusia yang utuh dan sehat serta mempersiapkan anak untuk memasuki jenjang pendidikan selanjutnya. Dalam Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013 pemerintah telah berkomitmen untuk menjamin terpenuhinya PAUD Holistik

³ Mursid, *Belajar dan Pembelajaran PAUD* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 15.

⁴ Novi Mulyani, *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Kalimedia, 2016), hlm. 15.

Integratif dalam hak tumbuh kembang anak yang terdiri dari pendidikan, kesehatan gizi, perawatan, pengasuhan, serta perlindungan, dan kesejahteraan anak.⁵

Pada dasarnya anak usia dini merupakan masa kritis tumbuh kembang anak yang nantinya akan menentukan perkembangan anak ke tahap selanjutnya. Semua dimensi pembangunan akan tumbuh dan berkembang, saling mempengaruhi satu sama lain. Melihat hal ini, maka anak usia dini membutuhkan stimulasi holistik integratif yang meliputi stimulasi pendidikan, kesehatan, dan gizi, serta psikososial. PAUD holistik integratif diselenggarakan secara sistematis dan diterapkan secara sistemik pada satuan PAUD untuk mengoptimalkan potensi tumbuh kembang anak secara optimal sehingga menjadi anak yang berkualitas dan mempunyai daya saing yang baik dimasa depan.⁶

Menurut dr. Fasli pengembangan PAUD holistik integratif mempunyai tujuan untuk memenuhi 5 pilar hak anak, diantaranya yaitu hak agar terhindar dari penyakit, hak terpenuhi kecukupan gizi sehingga anak dapat bereksplorasi dan mengembangkan kemampuan otak dengan maksimal. Selain itu, anak juga memerlukan stimulus, pengasuhan, serta perlindungan

⁵ Ahmad Susanto, *Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep Dan Teori)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), hlm. 182.

⁶ Dewi Ayu Oktaviani and Dimiyati Dimiyati, "Penerapan PAUD Holistik Integratif Pada Masa Pandemi Covid 19", *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, (Vol. 5, No. 2, tahun 2021), hlm. 7

dari kekerasan fisik dan psikologis.⁷ Dalam hal ini, maka layanan PAUD holistik integratif yang diberikan kepada anak usia dini tidak hanya mencakup pendidikan saja melainkan keseimbangan dalam pemberian pengasuhan, gizi, perlindungan, dan layanan kesehatan. Kesehatan pada anak usia dini menjadi perhatian yang sangat penting, karena kesehatan anak secara fisik dan mental akan berpengaruh besar terhadap keberhasilan anak dalam menerima dan merespons informasi dari lingkungan sekitar.⁸

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 menyatakan bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita bangsa Indonesia sebagaimana yang dimaksud dalam pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. Pada pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa kesehatan merupakan keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Pasal 79 ayat kesatu (1) kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan

⁷ Lenny Nuraeni, 'Penyuluhan Model Pembelajaran Inovatif PAUD Holistik Integratif Melalui Aplikasi Canva Untuk Guru PAUD', *Jurnal Abdimas, Siliwangi*, (Vol. 5, No. 1 tahun 2022), hlm. 8

⁸ I Gusti Lanang Agung WIranata, "Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak Usia Dini", *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, (Vol. 5, No. 1, tahun 2020), hlm. 2

berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Ayat kedua (2) kesehatan sekolah sebagaimana dimaksud pada ayat satu (1) diselenggarakan melalui sekolah formal dan informal atau melalui lembaga pendidikan lainnya.⁹

Pada masa usia dini, anak mengalami masa keemasan (*golden age*) dimana tumbuh kembang anak akan berlangsung dengan pesat, sehingga sangat tepat untuk meningkatkan sumber daya manusia secara sistematis dan berkesinambungan sejak dini. Proses pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini dipengaruhi oleh tiga pilar utama yaitu gizi, kesehatan dan stimulasi psikososial. Oleh karena itu, dalam memberikan layanan yang tepat dan berkualitas sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, maka orang tua dan guru harus mempunyai pengetahuan dan pemahaman terkait dengan gizi, kesehatan dan stimulasi psikososial agar mendapat pelayanan yang tepat sesuai dengan kebutuhan anak.¹⁰

Perilaku kesehatan merupakan respon seseorang terhadap rangsangan yang berhubungan dengan kesehatan, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, minuman, serta

⁹ Pemerintah Pusat, 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan' (Jakarta, 2009).

¹⁰ Libri Rizka Puri Windarta, "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*, (Vol. 2, No.1 tahun 2021), hlm. 2-3

lingkungan. Dalam hal ini, perilaku kesehatan merupakan kegiatan seseorang yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang mencakup perlindungan diri dari penyakit, serta meningkatkan kesehatan.¹¹

Salah satu cara dalam meningkatkan kesehatan pada anak usia dini yaitu dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Dalam hal ini, PHBS merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi manusia, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi serta pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku guna membantu mereka untuk mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri sehingga sadar, dan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.¹² Tujuan utama dari perilaku hidup bersih dan sehat yaitu untuk meningkatkan kesehatan melalui proses penyadaran dan pemahaman seseorang yang menjadi awal dari kontribusi individu dalam menjalani perilaku kehidupan sehari-hari yang bersih dan sehat.¹³ Perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah adalah suatu upaya untuk memberdayakan pendidik,

¹¹ Retno Ardanari Agustin, *Perilaku Kesehatan Anak Sekolah* (Jember: CV. Pustaka Abadi, 2017), hlm. 24

¹² Suryana, *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022), hlm. 40

¹³ Ni Luh Putu Devhy, *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021), hlm. 96

peserta didik, serta masyarakat di lingkungan sekolah agar mampu memahami dan mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta aktif dalam mewujudkan sekolah sehat sehingga mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat yang berdampak pada pendidik, peserta didik, dan masyarakat di lingkungan sekolah yang terlindungi dari berbagai ancaman dan gangguan dari penyakit.¹⁴ Dalam hal ini, hidup bersih dan sehat menggambarkan salah satu keterampilan yang harus diterapkan oleh warga sekolah dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat bahwa kesehatan merupakan hal yang sangat berharga bagi setiap manusia, sehingga diperlukan kesadaran diri untuk menjaga kesehatan setiap saat. Perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan atas dasar pendidikan yang memungkinkan individu, kelompok, maupun warga untuk menolong dirinya sendiri secara mandiri dalam kesehatan serta memegang peranan yang sangat bernilai dalam pencapaian kesehatan.

Kesehatan seseorang tidak hanya dilihat segi fisik saja, melainkan dari berbagai aspek yang terdapat pada diri seseorang itu sendiri. Dengan demikian, menjaga kebersihan menjadi syarat agar terwujudnya kesehatan. Begitu pentingnya menjaga kebersihan menurut Islam, sehingga orang yang membersihkan diri atau mengusahakan untuk selalu menjaga kebersihan akan dicintai oleh Allah SWT sebagaimana firman-Nya:

¹⁴ Hermien Nugraheni, *Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2018), hlm. 78

...إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُمْتَطَهِّرِينَ (٢٢٢)

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan orang-orang yang menyucikan atau membersihkan diri” (QS. Al-Baqarah: 222).¹⁵

Menurut Mardhiyati dalam Rukhiyah, 2022 perilaku hidup bersih dan sehat menjadi salah satu faktor pendukung terbentuknya kualitas kesehatan jasmani generasi muda, sehingga pemberian pendidikan kebersihan dan kesehatan pada anak usia dini sangat baik dilakukan, dimana anak usia dini mempunyai kemampuan memori yang kuat sehingga pendidikan kebersihan dan kesehatan yang diberikan sejak dini dapat menjadi kebiasaan di kehidupan selanjutnya. Hal ini disepakati oleh Hastuti dalam Rukhiyah, 2022 bahwa perilaku hidup sehat merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya seseorang dalam meningkatkan kesehatannya yang meliputi makanan dengan gizi seimbang, olahraga secara teratur, istirahat cukup, menjaga kebersihan diri, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.¹⁶

Berdasarkan hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, lembaga ini mempunyai keunggulan dalam kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam menerapkan kegiatan perilaku hidup bersih dan sehat ini

¹⁵ Al-Qur'an dan Terjemahan

¹⁶ Yayah Rukhiyah, "Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Oleh Orang Tua Muslim Kepada Anak Usia Dini Saat Wabah COVID-19", *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, (Vol. 12 tahun 2022), hlm. 4-5

dilakukan dengan menggunakan metode pembiasaan baik dalam pembiasaan harian, mingguan, maupun bulanan. Adapun kegiatan yang sudah menjadi pembiasaan dilembaga ini diantaranya yaitu peserta didik dibiasakan untuk selalu melakukan pengecekan suhu badan dan mencuci tangan terlebih dahulu sebelum memasuki lingkungan sekolah. Kemudian ketika jam istirahat berlangsung, peneliti melihat peserta didik selalu membawa bekal dari rumah. Setelah selesai makan bekal, mereka terlihat mandiri dalam membuang sampah pada tempatnya serta membereskan alat permainan yang digunakan selama bermain sehingga kebersihan kelas sangat terjaga. Selain itu, Setiap satu minggu sekali pendidik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang selalu mengadakan pengecekan kebersihan dan kesehatan pada peserta didik, serta melakukan kegiatan olahraga dengan teratur. Hal ini bertujuan agar peserta didik terbiasa untuk selalu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam dirinya. Selain pembiasaan mingguan, lembaga RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang juga menerapkan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam bentuk bulanan seperti mengadakan kegiatan makan bersama.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan metode pembiasaan sebagai cara untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Dengan demikian, maka judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Penanaman Perilaku Hidup Bersih

dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka yang menjadi rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pelaksanaan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang ?
2. Apa faktor pendukung dan penghambat dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.
2. Untuk mengetahui apa faktor pendukung dan penghambat dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

Sedangkan manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam upaya menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini
- b. Menambah pengetahuan terkait dengan bentuk-bentuk penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peserta Didik

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan peserta didik dapat mengetahui bentuk-bentuk perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat membiasakan diri dengan menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini agar terhindar dari berbagai penyakit.

b. Bagi Pendidik

- 1) Mendorong pendidik agar berkembang secara profesional dan dapat memahami tugasnya sebagai pendidik di kelas dalam menerapkan berbagai strategi, pembiasaan, serta mampu menyelesaikan permasalahan yang muncul secara profesional.
- 2) Memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam peningkatan kesehatan di sekolah yang bersangkutan.

c. Bagi Orang Tua

Dapat dijadikan sebagai acuan dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta dapat menambah pengetahuan kepada orang tua untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di lingkungan rumah, sehingga membentuk karakter anak yang sehat.

BAB II

PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI METODE PEMBIASAAN PADA ANAK USIA DINI

A. Deskripsi Teori

1. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

a. Pengertian Perilaku

Perilaku merupakan tingkah laku seseorang yang terlihat ketika berperilaku dan berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Perilaku adalah internalisasi nilai-nilai yang diserap oleh seseorang selama proses berinteraksi dengan orang lain. Dalam hal ini, perilaku seseorang menunjukkan indikasi kematangan sosial emosional, spiritual, kemandirian dan konsep dirinya, sehingga perilaku pada manusia terbentuk selama proses perjalanan hidupnya.

Pada masa usia dini, perilaku anak masih dalam pembentukan, selain faktor genetik, lingkungan sangat berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian anak. Anak usia dini mempunyai sifat imitatif atau peniru. Mereka akan meniru apa yang ia lihat, rasakan dari lingkungan sekitar, karena mereka belum mengenal batasan benar dan salah, baik dan buruk, serta pantas dan tidak pantas. Anak masih belajar mencoba berperilaku yang dapat diterima oleh lingkungannya. Dengan demikian, masa usia dini merupakan masa sensitif untuk menerima pengaruh dari lingkungan. Hal ini menjadi kesempatan bagi orang tua dan guru, untuk memberikan

pendidikan yang seluas-luasnya kepada anak, serta membantu mengembangkan perilaku positif pada anak.¹

Dalam mengembangkan perilaku anak usia dini, pendidik anak usia dini perlu mengetahui perkembangan anak dalam aspek agama dan moral, sosial, emosi, agar dapat memberikan stimulus dan metode pembelajaran yang dapat membantu mengembangkan perilaku anak tersebut.

1) Aspek perkembangan nilai agama dan moral

Moral berasal dari bahasa Latin *mores*, yang berarti adat istiadat, kebiasaan, serta cara hidup. Kata moral berarti akhlak atau kesusilaan yang mengandung makna tata tertib hati nurani yang membimbing tingkah laku batin dalam hidup. Moral selalu mengacu pada baik buruknya perilaku manusia. Menurut Magnis Suseno dalam Dadan Suryana, moral merupakan sikap hati yang terungkap dalam sikap lahiriah. Moralitas terjadi apabila seseorang mengambil sikap yang baik, karena ia sadar akan tanggung jawabnya sebagai manusia. Dengan demikian, moral merupakan sikap dan tingkah laku manusia yang baik sesuai dengan hati nurani.

Kohlberg berpendapat bahwa tahap perkembangan moral pada anak usia dini berada pada tingkatan prakonvensional.

¹ Dita Firda Yuniar, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi COVID-19 Pada Siswa TK PERTIWI 25.10 Kota Tegal Tahun 2020/2021", *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2021), hlm. 31

Dimana pada tingkatan ini, anak menghindari hukuman dan mencapai kepuasan.²

2) Aspek perkembangan sosial

Sosialisasi merupakan suatu proses untuk melatih kepekaan diri terhadap stimulasi sosial yang berhubungan dengan tuntunan sosial sesuai dengan norma, nilai dan harapan sosial. Proses perkembangan sosial pada anak usia dini terdiri dari; belajar bertingkah laku dengan cara yang dapat diterima masyarakat, belajar memainkan peran sosial yang ada di masyarakat, serta mengembangkan sikap sosial terhadap individu lain yang ada di masyarakat.

3) Aspek perkembangan emosi

Emosi merupakan suatu keadaan yang kompleks, dapat berubah perasaan atau getaran jiwa yang ditandai oleh perubahan biologis yang muncul menyertai terjadinya suatu perilaku. Aspek emosional melibatkan tiga variabel, yaitu variabel stimulus, variabel organismik, dan variabel respons. Adapun bentuk emosi yang umumnya terjadi pada awal masa kanak-kanak, yaitu marah, takut, cemburu, ingin tahu, iri hati, gembira, sedih, dan kasih sayang.³

² Dadan Suryana, *Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi Dan Aspek Perkembangan Anak* (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 50

³ Suryana, *Pendidikan Anak Usia Dini...*", hlm. 42

b. Pengertian Hidup Bersih dan Sehat

Hidup bersih merupakan perilaku sehat yang dilakukan atas kesadaran pribadi, sehingga seluruh anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan serta berperan aktif dalam kegiatan masyarakat. Adapun tujuan utama dari perilaku hidup bersih yaitu untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui proses pengetahuan yang merupakan awal dari kontribusi individu untuk menjaga perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, selain itu untuk menciptakan kesadaran masyarakat akan kesehatan serta memberikan pengetahuan dalam menjalani hidup yang bersih.⁴

Sedangkan sehat merupakan suatu keadaan seseorang yang sempurna ketika diperiksa dan tidak mempunyai keluhan maupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan.⁵ Menurut WHO (*World Health Organization*) sehat merupakan “*Health is a state of complete physical, mental, and social well being and not merely the absence of disease or infirmity*” kesehatan adalah keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial, dan tidak hanya suatu keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan.⁶

⁴ Reny Nugraheni, *Perencanaan Dan Evaluasi Program Kesehatan* (Baru: Insan Cendekia Mandiri, 2022) hlm. 46-47

⁵ Lidya Maryani and Rizki Muliani, *Epidemiologi Kesehatan* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010) hlm. 21

⁶ Budiman Candra, *Ilmu Kedokteran: Pencegahan & Komunitas* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2009), hlm. 11-12

Adapun batasan kesehatan terbaru yang diangkat oleh WHO (*World Health Organization*) lebih luas dan dinamis dibandingkan dengan batasan sebelumnya. Batasan kesehatan terdahulu hanya mencakup tiga aspek, yakni; fisik, mental, dan sosial. Sedangkan batasan kesehatan terbaru yang termuat dalam Undang-undang No. 36 Tahun 2009, kesehatan mencakup lima aspek, yakni; fisik, mental, sosial, ekonomi, dan spiritual. Adapun wujud atau indikator dari lima aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1) Kesehatan fisik

Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa sakit atau tidak ada keluhan dan secara klinis tidak mengalami gangguan penyakit.⁷

2) Kesehatan mental

Kesehatan mental (*mental health*) merupakan suatu keadaan yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional dapat berkembang secara optimal yang selaras dengan keadaan orang lain.

3) Kesehatan sosial

Kesehatan sosial merupakan kemampuan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain tanpa membedakan suku, ras, agama, status sosial, ekonomi, politik, dan sebagainya.

⁷ Soekidjo Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan (Teori Dan Aplikasi)* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010) hlm. 2-3

4) Kesehatan ekonomi

Kesehatan ekonomi terlihat dari produktivitas seseorang yang sudah mempunyai pekerjaan dan menghasilkan secara ekonomi. Sehat secara ekonomi terlihat dari perilaku produktif secara sosial, yakni mempunyai kegiatan atau aktivitas.

5) Kesehatan spiritual

Kesehatan spiritual merupakan kemampuan seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian atau penyembahan kepada Tuhan.

Berdasarkan lima aspek diatas, dapat dilihat bahwa kesehatan seseorang tidak hanya diukur dari aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial saja, melainkan diukur dari segi produktivitas dalam arti memiliki pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi. Bagi mereka yang belum memasuki usia kerja, anak-anak dan remaja atau bagi mereka yang telah pensiun atau lanjut usia, terdapat produktivitas sosial yaitu kegiatan seperti sekolah atau kuliah untuk anak dan remaja serta kegiatan sosial untuk orang tua. Kelima aspek kesehatan tersebut saling mempengaruhi dalam mewujudkan tingkat kesehatan individu, kelompok, dan masyarakat sehingga kesehatan bersifat holistik atau menyeluruh.⁸

c. **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini**

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan wadah yang melibatkan masyarakat dalam pembangunan kesehatan, dengan pola pendekatan pemberdayaan masyarakat sehingga mampu

⁸ Maryani and Muliani, "*Epidemiologi Kesehatan...*", hlm. 22-24

memutuskan mata rantai penularan penyakit yang menyebar melalui lingkungan yang kotor.⁹

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada dasarnya merupakan upaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi manusia, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi serta pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku guna membantu masyarakat mengenali dan mengatasi masalahnya sendiri sehingga sadar, dan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.¹⁰

Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku yang diterapkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. pembelajaran yang dilakukan bertujuan untuk menjadikan anak mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan. Selain itu, pola perilaku hidup bersih dan sehat mempunyai maksud untuk memotivasi anak untuk berperan penting dalam mewujudkan kesehatan jasmani dan kesehatan rohani, untuk mewujudkan hal tersebut, maka perlu diselenggarakan pengembangan sistem kesehatan yang baik. Salah satu yang menjadi sasaran dari pengembangan lingkungan kesehatan yaitu sekolah. Hal ini dikarenakan sekolah merupakan

⁹ Waryana, *Promosi Kesehatan, Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019), hlm. 301

¹⁰ Suryana., dkk, "*Kesehatan Gizi Anak Usia Dini...*", hlm. 40

instansi yang mampu memberikan pengetahuan kepada anak serta sebagai pengembangan sistem kesehatan lingkungan sosial.¹¹

Pola hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah merupakan suatu upaya untuk memberdayakan pendidik, peserta didik, serta masyarakat di lingkungan sekolah agar dapat memahami dan mempraktekkan perilaku hidup bersih dan sehat serta aktif dalam mewujudkan sekolah sehat sehingga mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat yang berdampak pada pendidik, peserta didik, dan masyarakat di lingkungan sekolah yang terlindungi dari berbagai ancaman dan gangguan dari penyakit.¹²

Perilaku hidup bersih dan sehat menjadi salah satu faktor pendukung terbentuknya kualitas kesehatan generasi muda, sehingga perlu ditanamkan pendidikan kesehatan dan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sejak usia dini.¹³ Hal ini dikarenakan pada usia dini, anak mengalami masa keemasan (*golden age*) dimana pada masa ini, perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling pesat yakni mencapai 80% perkembangan otak.¹⁴ Oleh karena itu, pemberian pendidikan

¹¹ Yuniar, "*Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi...*", hlm. 40-41

¹² Hermien, Nugraheni, "*Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah...*", , hlm. 78

¹³ Retno Mardhiati, 'Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini', *Ikra-Ith Abdimas*, (Vol. 2 No. 3 tahun 2019), hlm. 1

¹⁴ Mursid, *Pengembangan Pembelajaran PAUD...*, hlm. 63

kesehatan sangat tepat dilakukan sejak usia dini. Dimana pada usia ini, anak mempunyai daya ingat yang sangat kuat sehingga pendidikan yang diberikan akan menjadi peluang besar hingga membentuk suatu kebiasaan sehat dikemudian hari. Adapun kebiasaan sehat dapat diberikan melalui program pendidikan kesehatan, gizi, dan olahraga pada anak usia dini. Menggiatkan pendidikan kesehatan melalui program pendidikan anak usia dini merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan anak di usia dini.¹⁵

Menurut departemen kesehatan, pendidikan kesehatan yang diterapkan pada anak usia dini didasari oleh prinsip-prinsip sebagai berikut, diantaranya; a) berorientasi pada kebutuhan anak; b) proses pembelajaran berorientasi pada pertumbuhan dan perkembangan anak; c) merangsang kreativitas dan inovasi dalam hidup bersih dan sehat; d) menyediakan lingkungan fasilitas sanitasi kesehatan yang mendukung proses belajar; e) mengembangkan kecakapan hidup bersih dan sehat; f) menggunakan berbagai sumber dan media belajar yang ada dilingkungan sekitar; g) dilaksanakan secara terus menerus dengan mengacu pada prinsip pertumbuhan dan perkembangan anak; h)

¹⁵ Mardhiati, "*Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini...*", hlm. 1

rangsangan pendidikan bersifat menyeluruh yang mencakup semua aspek kesehatan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak.¹⁶

Perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan anak sejak dini. Hal ini karena Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan suatu upaya dalam mewujudkan kemandirian untuk meraih kesehatan, perilaku yang dilandasi dengan kesadaran, dan terwujudnya hasil belajar yang menjadikan seseorang memiliki kesadaran yang tinggi untuk meningkatkan kesehatannya.¹⁷

d. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

Adapun indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini yang diambil dari berbagai sumber, diantaranya yaitu;

1) Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir

Perilaku mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir sangat penting dilakukan oleh semua orang. Anak usia dini diajarkan untuk memiliki perilaku mencuci tangan dengan air mengalir dan menggunakan sabun ketika akan makan, sesudah buang air kecil dan besar, serta setelah bepergian.

¹⁶ Laode Anhusadar and Islamiyah, 'Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, (Vol. 5 No. 1 tahun 2020), hlm. 3

¹⁷ Ahmad Sanusi and Naimah, 'Dampak Program Kampung Sehat Terhadap PHBS Anak Usia Dini Di Masa Pandemi', *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, (Vol. 8 No. 1 tahun 2022), hlm. 4

Mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir merupakan salah satu upaya untuk mencegah terjadinya penularan infeksi dengan menghilangnya kuman yang ada di tangan.¹⁸ Menurut WHO (*World Health Organization*) langkah-langkah dalam mencuci tangan dengan sabun terdiri dari tujuh langkah, diantaranya;

- (a) Basahi kedua tangan dengan air mengalir kemudian tuangkan sabun cuci tangan secukupnya
- (b) Gosok kedua telapak tangan
- (c) Gosok punggung tangan kiri dengan telapak tangan kanan, kemudian letakkan jari tangan kanan disela-sela tangan kiri, lakukan secara bergantian
- (d) Gosok kedua telapak tangan dengan jari-jari yang saling bertautan, bersihkan sela-sela jari
- (e) Gosok sisi dalam jari-jari tangan dengan posisi tangan saling mengunci
- (f) Gosok ibu jari tangan kanan dengan telapak tangan kiri lakukan dengan gerakan berputar, lakukan pula pada ibu jari tangan kiri
- (g) Gosok ujung jari kanan di telapak tangan kiri dengan cara memutar, lakukan secara bergantian
- (h) Bersihkan kedua telapak tangan dengan menggunakan air mengalir sampai busa sabun hilang dan bersih

¹⁸ Mardhiati, "*Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini..*", hlm. 3

(i) Keringkan kedua tangan dengan tisu atau handuk sekali pakai.¹⁹

2) Menggosok gigi dengan menggunakan pasta gigi

Pengeroposan atau kerusakan gigi dapat dicegah dengan menggosok gigi secara rutin. Makanan yang tertinggal di dalam mulut jika tidak dibersihkan akan menghasilkan zat metabolit berupa asam yang dapat menyebabkan kerusakan pada gigi.²⁰ Pada usia dini, anak membutuhkan perhatian khusus sesuai dengan tahap perkembangannya. Penggunaan pasta gigi pada anak tidak dapat disamakan dengan pasta gigi orang dewasa, karena kebutuhannya berbeda. Pada anak usia 3-5 tahun, cara berpikir pada usia tersebut sangat memusat (egosentris) dan cara pikirnya tidak dapat dibalik. Mereka akan memandang sesuatu seperti apa adanya. Berdasarkan penjelasan ini, kemungkinan dalam menentukan pasta gigi yang akan digunakan, mereka akan lebih memilih yang mereka sukai. Oleh karena itu, pasta gigi yang diberikan kepada anak harus memiliki kriteria sebagai berikut;²¹

(a) Disukai, baik warna, bau, rasa. Karena itu pasta gigi anak yang diproduksi di pasaran memiliki berbagai macam rasa

¹⁹ Haerawati Idris, *Hand Hygiene: Panduan Bagi Petugas Kesehatan* (Jakarta: Kencana, 2022), hlm. 20-21

²⁰ Taruli Rohana Sinaga, dkk., *Gizi Dalam Siklus Kehidupan* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022), hlm. 80

²¹ Ana Riolina, dkk., *Kesehatan Gigi Masyarakat* (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2022), hlm. 76-77

dan bau, mulai dari rasa jeruk, stroberi, anggur, dan lain sebagainya. Selain itu, pasta gigi anak dibuat warna warni tidak hanya putih hal ini bertujuan untuk menarik minat anak.

(b) Memiliki kemasan yang menarik. Kemasan yang menarik dapat berupa gambar-gambar lucu yang berwarna warni, ataupun bentuk dari kemasan yang unik juga dapat mempengaruhi minat anak terhadap pasta gigi.

(c) Aman, yang berarti komposisinya sesuai dengan kriteria Standar Nasional. Pada anak-anak, kemampuan yang dimiliki terhadap refleks penelanan sudah lebih baik. Meskipun anak dinilai sudah dapat berkumur dan meludahkan cairan yang terdapat pada mulutnya, namun pasta gigi yang beredar di pasaran memiliki rasa yang disukai, maka tetap dikhawatirkan anak akan menelan pasta gigi.

3) Menjaga kebersihan ruang kelas

Menjaga kebersihan ruang kelas dan lingkungan sekolah memang menjadi kewajiban petugas kebersihan sekolah, setiap hari petugas kebersihan melakukan pembersihan pada semua ruang kelas. Namun demikian, untuk meningkatkan tingkat kebersihan dan keindahan ruang kelas, tentu tidak cukup untuk mengandalkan tenaga petugas kebersihan semata. Oleh karena itu, pendidik perlu melakukan upaya untuk mengedukasi diri peserta didik dengan cara membiasakan mereka untuk

berpartisipasi dalam melakukan kegiatan kebersihan dan kerapian kelas sehingga dengan sendirinya muncul rasa bertanggung jawab pada diri peserta didik akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan belajar.

Ruang kelas yang bersih akan berimplikasi pada semangat dan motivasi belajar peserta didik, mereka akan termotivasi ketika proses pembelajaran berlangsung, karena didukung oleh lingkungan kelas yang bersih, sehingga didalam unsur fisik lingkungan kelas sesungguhnya juga terdapat unsur moral yaitu peserta didik akan bertanggung jawab atas kebersihan kelasnya, berusaha untuk membuang sampah pada tempatnya, merapikan mainan ke tempatnya, meletakkan tas ditempat, serta meletakkan sandal dan sepatu di rak sepatu.²² Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh HR. Muslim:

الطُّهُورُ نِصْفُ الْإِيمَانِ (رواه مسلم)

“Kesucian (kebersihan) itu sebagian dari iman”(HR. Muslim).²³

4) Memberantas jentik nyamuk

Untuk memutuskan rantai siklus hidup nyamuk, perlu dilakukan pemberantasan jentik nyamuk. Khususnya jentik nyamuk *aedes aegypti* yang menyebabkan demam berdarah. Hal ini perlu dilakukan melalui kegiatan 3m, yakni menguras

²² Hendro widodo, *Pendidikan Holistik Berbasis Budaya Sekolah* (Yogyakarta: UAD Press, 2019), hlm. 89-90

²³ Al-Imam Abu Hamid Al-Ghazali, *Rahasia Bersuci* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2016), hlm. 3

bak air seminggu sekali, menutup bak air dengan rapat, dan mengubur barang bekas yang dapat menampung air hujan.²⁴

5) Membuang sampah pada tempatnya

Membuang sampah pada tempatnya merupakan sikap disiplin dalam pendidikan anak usia dini. Menanamkan nilai kebersihan dengan membuang sampah pada tempatnya akan mengajarkan kebiasaan pada anak. Perilaku membuang sampah pada tempatnya sangat berkaitan dengan kebersihan lingkungan sekolah dan rumah. Lingkungan yang bersih akan memberikan kenyamanan bagi anak untuk beraktivitas dan bermain.²⁵

6) Memotong kuku

Kebiasaan memotong kuku dapat membantu mencegah terjadi penyakit pada sistem pencernaan dan infeksi jamur pada kuku. Anorital dan Andayasari menyatakan bahwa perilaku menjaga kebersihan tangan secara teratur dengan memotong kuku dapat mencegah anak terjangkit penyakit diare. Sejalan dengan pendapat Nasution bahwa infeksi jamur dapat tertular melalui kuku, dengan memotong kuku tangan dan kaki menjadi salah satu upaya untuk mencegah terjadinya penyakit pada anak usia dini.²⁶

²⁴ Irjus Indrawan, *Perkembangan Anak Usia Dini* (Pasuruan: Qiara Media, 2022), hlm. 40

²⁵ Mardhiati, "*Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini...*", hlm. 5

²⁶ Mardhiati, "*Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini...*", hlm. 3

Dalam hal ini, memotong kuku baik kuku tangan maupun kuku kaki merupakan salah satu sunnah fitrah yang disyariatkan dalam Islam. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari:

الْفِطْرَةُ خَمْسٌ الْخِتَانُ وَالْإِسْتِحْدَادُ وَنَتْفُ الْأَبَاطِ وَتَقْلِيمُ الْأَظْأَرِ وَقَصُّ الشَّارِبِ (أخرجہ البخاري في: ٧٧)

“Ada lima ajaran yang fitrah: khitan, mencukur bulu disekitar kemaluan, mencabut bulu ketiak, memotong kuku, memotong kumis” (dikeluarkan oleh Bukhari pada kitab ke 77).²⁷

Berdasarkan hadits diatas, Rasulullah SAW memerintahkan kepada seluruh umatnya untuk memotong kuku. Sebab, kuku yang dibiarkan tumbuh panjang akan menumpuk kotoran didalamnya, yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Kuku panjang juga rentan mengalami retak, terkelupas, bahkan patah. Hal ini juga dapat menyebabkan efek kesehatan yang lebih serius, seperti nanah bahkan infeksi. Oleh karena itu, memotong kuku secara teratur sangat berdampak positif bagi kesehatan.²⁸

7) Menggunakan kamar mandi yang bersih dan sehat

Penggunaan kamar mandi yang bersih dan sehat akan mengurangi risiko menderita penyakit infeksi saluran kemih

²⁷ Muhammad Fu'ad Abdul Baqi, *Shahih Bukhari Muslim* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017), hlm. 101-102

²⁸ Muhammad Taufiq Murtadha, 'Hadis Anas Bin Malik Tentang Kesehatan: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis', *Gunung Djati Conference Series*, (Vol. 8 tahun 2022) hlm, 9–10.

pada anak usia dini. Infeksi ini dapat menyebabkan komplikasi infeksi saluran kemih. Diperkirakan 8% anak wanita dan 2% anak laki-laki pernah mengalami infeksi saluran kemih pada masa kanak-kanak. Selain itu, penggunaan kamar mandi yang bersih dan sehat memberikan manfaat menciptakan kebersihan lingkungan sekitar. Membiasakan anak untuk menggunakan kamar mandi yang bersih dan sehat akan memberikan pengaruh pada kebiasaan untuk membuang air kecil maupun besar di kamar mandi.²⁹

8) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah

Jajanan bersih dan sehat menjadi salah satu peranan strategis dalam menyediakan sumber asupan gizi bagi anak selama berada di sekolah. Jajanan yang bersih dan sehat mempunyai ciri-ciri sebagai berikut; kemasan rapat, bebas dari bahan yang berbahaya seperti pengawet dan pewarna.

Menurut Kementerian Kesehatan, jajanan yang aman adalah makanan dan minuman yang tidak mengandung bakteri, bahan kimia dan zat berbahaya, serta tidak menimbulkan gangguan kesehatan pada tubuh manusia.³⁰

9) Olahraga dengan teratur

Salah satu kegiatan yang dapat dilakukan secara rutin dilembaga PAUD yaitu olahraga. Kegiatan olahraga pada anak

²⁹ Mardhiati, "*Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini...*", hlm. 6

³⁰ Mardhiati, "*Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini...*", hlm. 5

usia dini merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Menurut Winarno, olahraga bertujuan untuk mengembangkan intelektual dan emosional anak. Selain itu, olahraga juga dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri, meningkatkan pertumbuhan fisik dan psikis, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meletakkan dasar untuk pengembangan karakter moral yang kuat, serta menumbuhkan sikap disiplin, bertanggung jawab, percaya diri dan demokratis.³¹

Pada anak usia dini, aktivitas fisik yang diajarkan adalah selama 60 menit setiap hari. Hal ini dikarenakan pada usia ini, anak berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga penulangan akan semakin baik dengan melakukan aktivitas fisik. Dengan demikian, maka anak usia dini lebih banyak membutuhkan waktu beraktivitas secara fisik.³²

10) Mendapat sinar matahari yang cukup

Sinar matahari berhubungan erat dengan proses pembentukan vitamin D yang membantu dalam pertumbuhan tulang dan gigi. Sinar matahari pagi mulai pukul 07.00-09.00 sangat bermanfaat bagi kesehatan. Apabila anak menerima sinar

³¹ Mardhiati, "Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini...", hlm. 3-6

³² Lenny Erida Silalahi, dkk., *Keperawatan Keluarga Dan Komunitas* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022), hlm. 26

matahari di siang hari yang terik, maka sangat berbahaya bagi kesehatan kulit.³³

- 11) Mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan minum air putih dengan jumlah yang cukup

Makanan bergizi seimbang sangat membantu perkembangan fisik dan meningkatkan kecerdasan anak. Gizi yang baik dikombinasikan dengan kebiasaan makan yang sehat selama masa balita akan menjadi dasar untuk kesehatan yang baik dimasa yang akan datang. Pengaturan makanan yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan gizi untuk energi dan pertumbuhan anak.³⁴ Sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat suci al-Qur'an bahwa manusia harus senantiasa memperhatikan apa yang dimakannya, seperti yang dipertegas dalam QS. 'Abasa: 24

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ (٢٤)

“Maka hendaklah manusia memperhatikan makanannya” (QS. 'Abasa: 24).³⁵

Penyusunan menu dalam penyelenggaraan makanan bergizi seimbang pada anak usia 4-6 tahun harus memperhatikan kecukupan gizi, dengan berpedoman pada empat sehat lima sempurna serta memperhatikan variasi dan kombinasi dari bahan yang digunakan, rasa, warna, bentuk,

³³ Mahyumi Rantina, dkk., *Stimulasi Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia 0-6 Tahun* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2021), hlm. 12

³⁴ Mursid, "*Belajar dan Pembelajaran PAUD...*", hlm. 140-141

³⁵ Al-Qur'an dan Terjemahan

konsistensi dari masing-masing hidangan serta kesukaan atau kegemaran balita sehingga diharapkan dapat memperbaiki keadaan gizi pada anak.³⁶

Disamping itu, mengonsumsi air putih dengan jumlah yang cukup juga sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan. Air merupakan sumber kehidupan yang menunjang seluruh aktivitas manusia. Mengonsumsi air putih minimal dua liter dalam satu hari akan mengurangi efek dari timbulnya penyakit, dan mencegah tubuh agar tidak dehidrasi atau kekurangan air, hal ini dikarenakan air sangat diperlukan untuk mengedarkan berbagai zat gizi yang sudah diserap oleh tubuh.³⁷ Selain itu, dengan mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup setiap hari akan memperlancar sistem pencernaan sehingga dapat mencegah terjadinya masalah pencernaan seperti maag maupun sembelit. Pembakaran kalori juga akan berjalan efisien. Air putih membantu memperlambat tumbuhnya zat-zat penyebab kanker, serta mencegah batu ginjal dan hati. Dengan minum air putih akan membuat tubuh lebih berenergi.³⁸

³⁶ Rusilanti, dkk., *Gizi Dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 156

³⁷ Karina Nurin, dkk., *Keajaiban Terapi Air Putih* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2017), hlm. 16

³⁸ Supriyono, *Raih Hidup Sehat Melalui Pedoman Gizi Seimbang* (Solok: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim, 2022), hlm. 63

12) Tidak merokok di lingkungan sekolah

Merokok dilarang keras karena mempunyai efek negatif bagi tubuh, seperti penyakit paru-paru, kanker, jantung, batuk kronis, gangguan kehamilan, katarak, kerusakan gigi, dan efek kecanduan serta ketergantungan pada rokok.³⁹

13) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan

Mengukur berat dan tinggi badan perlu dilakukan untuk mengetahui pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta status gizi pada anak, serta agar pertumbuhan anak dapat berkembang secara optimal.⁴⁰

e. Tujuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan seluruh perilaku kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga anggota keluarga mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat.⁴¹ Pada hakikatnya, perilaku hidup bersih dan sehat merupakan sebuah rekayasa yang bertujuan untuk menjadikan anggota masyarakat sebagai agen perubahan agar mampu meningkatkan kualitas perilaku sehari-hari dengan tujuan hidup bersih dan sehat. Dalam hal ini, terdapat langkah-langkah berupa pembelajaran yang dilakukan melalui pendekatan, pembinaan

³⁹ Indrawan, dkk., "*Perkembangan Anak Usia Dini...*", hlm. 40

⁴⁰ Indrawan, dkk., "*Perkembangan Anak Usia Dini...*", hlm. 41

⁴¹ Indrawan, dkk., "*Perkembangan Anak Usia Dini...*", hlm. 36

suasana serta pemberdayaan masyarakat dengan tujuan untuk mengenalkan dan memberikan pengetahuan terkait masalah kesehatan yang terdapat di lingkungan sekitar sebagai awal untuk memperbaiki pola dan gaya hidup agar lebih sehat.⁴²

Adapun tujuan utama perilaku hidup bersih dan sehat yaitu untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam menjalani hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mampu mencegah dan menangani masalah kesehatan, menciptakan lingkungan yang sehat, serta meningkatkan kualitas hidup.⁴³ Selain itu, tujuan pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat yakni untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam membina lingkungan bersih dan sehat melalui komunikasi antar anggota masyarakat; serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat. Dalam menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup bersih dan sehat, terdapat tiga tujuan yang ingin dicapai yaitu seluruh desa menjadi desa siaga, seluruh keluarga melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta seluruh keluarga sadar gizi (Kadarzi). Perwujudan ketiga tujuan tersebut tidak terpisah, tetapi saling terkait.⁴⁴

⁴² Putu Devhy, "*Pendidikan dan Promosi Kesehatan...*", hlm. 96

⁴³ Reny Nugraheni, "*Perencanaan dan Evaluasi Program Kesehatan...*", hlm. 47

⁴⁴ Waryana, "*Promosi Kesehatan, Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat..*", hlm. 301

f. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Menurut Saputra dalam Putu Dehvy, 2021 faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat terdiri dari;

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi cara berfikir seseorang dalam berperilaku. Pendidikan seharusnya dilandasi oleh pemahaman yang benar, sehingga dapat mengembangkan perilaku baru bagi anak tentang suatu hal, seperti perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2) Motivasi

Motivasi merupakan suatu upaya untuk meningkatkan aktivitas dalam mencapai suatu tujuan. Motivasi sangat diperlukan sebagai penyemangat diri untuk melakukan sesuatu.

3) Tenaga kesehatan

Tenaga kesehatan merupakan individu yang memberikan pelayanan kesehatan dan memberikan pengetahuan terkait dengan pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. Tenaga kesehatan berperan sangat penting dalam mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan pemberian edukasi dan penyuluhan terkait dengan PHBS akan

membantu masyarakat dalam memahami pola hidup sehari-hari dengan bersih dan sehat.⁴⁵

4) Peran guru

Guru berperan sebagai pengajar, pembimbing, perencana pembelajaran, fasilitator, motivator, dan evaluator. Peran guru dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah sangat penting agar siswa mampu meningkatkan kesadaran dalam berperilaku hidup bersih dan sehat baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah.

5) Peran orang tua

Orang tua merupakan guru pertama bagi anak. Orang tua memiliki peran dalam mengasuh, mendidik, menjadi panutan bagi anak. Apabila orang tua menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, secara tidak langsung anak akan meniru kebiasaan yang mereka lihat dari orang tuanya.⁴⁶

2. Metode Pembiasaan

a. Pengertian Metode Pembiasaan

Metode pembiasaan merupakan cara menanamkan sebuah kebiasaan. Dalam hal ini, kebiasaan ialah pola dalam melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari dan dilakukan secara terus-menerus dan berulang-ulang untuk membiasakan anak

⁴⁵ Putu Devhy, "*Pendidikan Dan Promosi Kesehatan...*", hlm. 100

⁴⁶ Nikmawati, 'Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak', *Skripsi* (Makassar; Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin, Makasar, 2021), hlm. 20-21.

dalam berpikir, bersikap, dan bertindak sesuai dengan tuntunan ajaran agama Islam.⁴⁷

Dalam bidang pendidikan psikologi, metode pembiasaan dikenal dengan istilah “*operant condition*” yang berarti mengajarkan kepada anak untuk berperilaku yang baik, disiplin, ikhlas, semangat belajar, dan bertanggung jawab terhadap tugas yang telah diberikan. Metode pembiasaan ini perlu diterapkan oleh pendidik dalam proses pembentukan karakter anak usia dini. Dengan membiasakan anak bersifat baik dan terpuji, akan mendorong impuls positif menuju *neokorteks* agar tersimpan dalam sistem otak sehingga aktivitas yang dilakukan oleh anak dapat terekam secara otomatis.⁴⁸

Mulyasa berpendapat bahwa pembiasaan merupakan sesuatu yang dilakukan secara terus menerus agar menjadi sebuah kebiasaan. Pembiasaan pada dasarnya berisi tentang pengalaman yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Djaali bahwa pembiasaan merupakan suatu cara dalam berperilaku yang diperoleh melalui

⁴⁷ Novi Mulyani, *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Kalimedia, 2016), hlm. 143

⁴⁸ Mulyasa, *Manajemen Pendidikan Karakter* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011), hlm. 166

proses pembelajaran yang dilakukan secara berulang-ulang dan pada akhirnya menjadi sebuah kebiasaan dan bersifat otomatis.⁴⁹

Metode pembiasaan merupakan kegiatan yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan untuk melatih anak agar mempunyai kebiasaan-kebiasaan tertentu, baik yang berhubungan dengan pengembangan kepribadian anak seperti emosi, disiplin, budi pekerti, kemandirian, penyesuaian diri, hidup bermasyarakat, dan lain sebagainya. Pembiasaan merupakan upaya praktis dalam menanamkan dan membentuk karakter anak. Upaya ini dilakukan karena pada dasarnya manusia mempunyai sifat lupa dan lemah. Hakikat dari pembiasaan sebenarnya adalah pengalaman, karena pembiasaan adalah sesuatu yang diamalkan dan inti dari pembiasaan yaitu pengulangan.⁵⁰ Dalam hal ini, pembiasaan memperlakukan seseorang sebagai suatu hal istimewa yang dapat menghemat energi fisik, karena pembiasaan menjadi aktivitas spontan yang dapat diterapkan dalam semua kegiatan.⁵¹

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa metode pembiasaan merupakan suatu cara yang dilakukan secara sengaja, berulang-ulang, terus menerus, dan konsisten untuk

⁴⁹ Nurul Ihsani, "Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin Anak Usia Dini", *Jurnal Ilmiah Potensia* (Vol. 3 No. 1 tahun 2019), hlm. 3

⁵⁰ Sri Subekti, "Upaya Meningkatkan Kemandirian Anak Melalui Metode Pembiasaan Bagi Anak Usia 4-5 Tahun Di TK", *Jurnal Pakar Guru: Pembelajaran dan Karya Guru* (Vol. 2 No. 2 tahun 2022), hlm. 6.

⁵¹ Suryo Hartanto, *Mobalean Maning (Model Pembelajaran Berbasis Lean Manufacturing)* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020), hlm. 20

menjadikan kebiasaan yang melekat pada diri anak sehingga mereka dapat melakukan secara otomatis tanpa berpikir lama.

Pembiasaan merupakan salah satu metode pendidikan yang sangat penting dan utama bagi anak usia dini. Mereka belum memahami apa yang disebut baik dan buruk dalam arti susila. Mereka juga belum mempunyai kewajiban yang harus dikerjakan seperti halnya orang dewasa. Sehingga mereka perlu dibiasakan dalam bertingkah laku, keterampilan, kecakapan, dan pola pikir yang baik agar hal tersebut menjadi sebuah kebiasaan yang baik pula.⁵² Abdullah Nasih Ulwan mengatakan bahwa pendidikan dengan suatu proses pembiasaan merupakan cara yang sangat efektif dalam membentuk keyakinan, moral, perilaku, spiritual, dan untuk menjalankan syariat yang lurus. Proses pembiasaan sebenarnya menitikberatkan pada pengulangan, artinya apa yang dibiasakan merupakan sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang dan akhirnya menjadi kebiasaan.⁵³

Pembiasaan menjadi hal penting dalam pembentukan karakteristik anak dan akan berpengaruh hingga masa tuanya. Menanamkan kebiasaan kepada anak membutuhkan waktu yang lama, namun segala sesuatu yang telah menjadi kebiasaan akan melekat pada diri anak dan sulit untuk dirubah. Oleh karena itu,

⁵² Eliyyil Akbar, "Metode Belajar Anak Usia Dini" (Jakarta: Kencana, 2020), hlm. 48

⁵³ Subekti, "*Upaya Meningkatkan Kemandirian Anak...*", hlm. 6

orang tua berperan sangat penting untuk menjaga anak-anak agar mereka mempunyai kebiasaan yang baik.⁵⁴

Dalam hal ini, mendidik anak dengan metode pembiasaan juga didasarkan pada hadits Nabi Muhammad SAW, yang berbunyi:

عن عائشة رضي الله عنها قلت: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ كَانَ أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَيَّ اللهُ أَدْوَمَهَا وَإِنْ قَلَّ (رواه مسلم)

“Dari Aisyah ra, Ia berkata: Rasulullah bersabda: “Amalan-amalan yang disukai oleh Allah adalah amalan-amalan yang dikerjakan secara langgeng (menjadi suatu kebiasaan), walaupun amalan itu sedikit” (HR.Muslim).⁵⁵

b. Tujuan Metode Pembiasaan

Tujuan penerapan metode pembiasaan bagi anak usia dini, diantaranya;

- 1) Membantu anak agar tumbuh menjadi pribadi yang matang dan mandiri
- 2) Memiliki sopan santun, bersikap ramah dan saling menghormati
- 3) Menanamkan pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari karena merupakan dasar utama dalam pembentukan pribadi yang sesuai dengan nilai-nilai yang dijunjung tinggi oleh masyarakat

⁵⁴ Khalifatul Ulya, "Pelaksanaan Metode Pembiasaan di Pendidikan Anak Usia Dini Bina Generasi Kota Tembilahan", *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, (Vol.1 No.1 tahun 2020), hlm. 3

⁵⁵ Abdul Mudjib, *Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Sholat Jamaah* (Pekalongan: NEM, 2022), hlm. 39

- 4) Menanamkan kebiasaan berperilaku disiplin
- 5) Melatih anak untuk menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan
- 6) Melatih anak untuk bertanggung jawab

Berdasarkan hal diatas, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan metode pembiasaan yaitu untuk membantu menanamkan pembiasaan dalam membentuk pribadi yang sesuai dengan nilai dan norma serta menjadi pribadi yang mandiri.⁵⁶

c. Langkah-langkah Pelaksanaan Metode Pembiasaan

Adapun langkah-langkah pelaksanaan metode pembiasaan diantaranya;

- 1) Melatih anak hingga paham dan dapat melakukan tanpa adanya kesulitan. Suatu hal yang baru tentu tidak mudah dilakukan oleh semua anak, maka pembiasaan bagi anak perlu dilakukan sampai mereka dapat melakukannya sendiri. Pendidik berperan sebagai pembimbing dan mengarahkan anak agar mampu melaksanakan.
- 2) Mengingatkan anak yang lupa melakukan. Dalam hal ini, pendidik perlu mengingatkan dengan ramah jika anak lupa atau dengan sengaja tidak melakukan kebiasaan positif yang telah diajarkan.

⁵⁶ Yundri Akhyar, "Implementasi Metode Pembiasaan Dalam Membentuk Karakter Religius Anak", *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, (Vol. 18 No. 2 tahun 2021), hlm. 8

- 3) Apresiasi anak. Memberikan apresiasi maupun *reward* kepada anak akan membuat mereka merasa senang sehingga mereka tidak merasa berat untuk melakukan kebiasaan positif.
- 4) Hindari kata-kata yang menyakiti hati anak. Dalam hal ini, pendidik dituntut untuk bersikap sabar, konsisten, peka, serta tidak berkata kasar kepada anak.

Metode pembiasaan merupakan proses pembentukan kebiasaan baru atau memperbaiki kebiasaan yang sudah ada menjadi lebih baik. Hal ini bertujuan agar anak dapat memperoleh sikap dan pembiasaan baru yang lebih tepat dan positif dalam arti selaras dengan norma dan tata nilai moral yang berlaku di masyarakat baik yang bersifat religius, tradisional, maupun kultural.⁵⁷

Sani berpendapat bahwa salah satu langkah dalam melaksanakan metode pembiasaan yaitu memberikan teguran kepada anak jika mereka menunjukkan perilaku maupun tindakan yang menyimpang. Dalam hal ini, pendidik menjadi teladan bagi peserta didik agar mampu membawa mereka ke arah pembentukan karakter yang kuat. Hal ini didukung oleh Syarbini bahwa pembiasaan yang diterapkan sejak usia dini akan membawa kegemaran dan kebiasaan tersebut menjadi adat kebiasaan

⁵⁷ Ulya, "*Pelaksanaan Metode Pembiasaan...*", hlm. 8

sehingga menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kepribadian anak.⁵⁸

Penerapan metode pembiasaan dapat mendorong dan memberi ruang kepada anak usia dini pada teori yang membutuhkan praktik secara langsung, sehingga teori yang berat menjadi ringan apabila seringkali dilaksanakan. Oleh karena itu, agar pembiasaan dapat tercapai dengan hasil yang maksimal, maka penerapan metode pembiasaan harus memenuhi syarat tertentu, di antaranya:⁵⁹

- 1) Mulailah pembiasaan sebelum terlambat. Usia bayi merupakan usia yang sangat tepat untuk mempraktikkan metode ini, karena setiap anak mempunyai rekaman yang cukup kuat dalam menerima pengaruh dari lingkungan sekitar dan secara langsung akan membentuk kepribadian pada diri anak. Lingkungan sekitar berpengaruh pada kepribadian anak terhadap kebiasaan positif atau negatif.
- 2) Pembiasaan hendaknya dilakukan secara teratur, terus-menerus hingga pada akhirnya terbentuk sebuah kebiasaan yang utuh, tetap, dan konsisten. Oleh karena itu, faktor pengawasan sangat menentukan dalam pencapaian keberhasilan dari proses ini.

⁵⁸ Ihsani, "*Hubungan Metode Pembiasaan dalam Pembelajaran...*", hlm. 4

⁵⁹ Armai Arief, *Pengantar Ilmu Dan Metodologi Pendidikan Islam* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm. 114-115

- 3) Pembiasaan hendaknya dilaksanakan konsisten, dan bersikap tegas serta tidak memberikan kesempatan kepada anak untuk melanggar kebiasaan yang telah diterapkan.
- 4) Pembiasaan pada awalnya hanya bersifat mekanistik, hendaknya secara berangsur-angsur dirubah menjadi kebiasaan.

d. Kelebihan dan Kekurangan Metode Pembiasaan

Sebagaimana metode-metode yang digunakan dalam proses pendidikan, metode pembiasaan tidak dapat dipisahkan dari dua aspek yang saling bertentangan yakni kelebihan dan kekurangan karena hasil pemikiran manusia tidak ada yang sempurna. Adapun kelebihan dan kekurangan dari metode pembiasaan adalah sebagai berikut:⁶⁰

1) Kelebihan

- (a) Menghemat waktu dan tenaga dengan baik.
- (b) Pembiasaan tidak hanya berhubungan dengan aspek lahiriah saja melainkan aspek rohaniah.
- (c) Pembiasaan dalam sejarah tertulis sebagai metode yang paling berhasil dalam membentuk kepribadian anak.

2) Kekurangan

Metode ini membutuhkan tenaga pendidik yang dapat dijadikan sebagai suri tauladan dalam menanamkan nilai positif kepada anak. Oleh karena itu, diperlukan seorang

⁶⁰ Arief, *"Pengantar Ilmu dan Metodologi Pendidikan Islam..."*, hlm. 115-116

pendidik yang mampu menerapkan metode ini yakni pendidik yang dapat menyelaraskan antara perkataan dengan perbuatan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat dipahami bahwa metode pembiasaan akan melekat pada diri anak apabila dilakukan secara kontinyu, terus-menerus, berulang-ulang sejak usia dini. Adapun kelebihan metode ini yaitu menghemat energi selama proses pembelajaran dan pembelajarannya melibatkan jiwa dan raga, sedangkan kekurangan dari metode ini yaitu diperlukan seorang pendidik yang baik dalam penerapannya.

3. Anak Usia Dini

a. Pengertian Anak Usia Dini

Anak usia dini merupakan sosok individu yang sedang menjalani perkembangan dengan pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa anak usia dini merupakan sekelompok manusia yang berusia 0-6 tahun, mereka adalah kelompok anak yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik, dalam arti memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan fisik (mampu mengkoordinasi motorik halus dan kasar), intelegensia (mempunyai daya pikir, daya cipta, kecerdasan emosi, dan kecerdasan spiritual), sosial-emosional (yakni sikap,

perilaku dan agama yang baik), serta bahasa dan komunikasi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak.⁶¹

Menurut *The National Association For The Education Of Young Children* (NAEYC) anak usia dini adalah anak yang berusia antara 0-8 tahun, menurut definisi ini anak usai dini yaitu kelompok manusia yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan. Artinya, anak usia dini merupakan individu yang unik dengan pola pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, sosial emosional, kreativitas, bahasa dan komunikasi yang spesifik sesuai dengan tahapan yang dilalui anak.⁶²

Pada masa usia dini, anak mengalami masa keemasan (*the golden age*) dimana, anak mulai peka atau sensitif untuk menerima berbagai rangsangan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Masa peka yang terjadi pada masing-masing anak berbeda-beda, seiring dengan laju pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada anak secara individual. Masa peka adalah masa terjadinya kematangan fungsi fisik dan psikis yang siap merespons stimulasi yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Masa ini merupakan masa peletak yang paling dasar untuk mengembangkan seluruh kemampuan kognitif, motorik, bahasa, sosial-emosional, serta moral-spiritual anak.⁶³

⁶¹ Mursid, "*Pengembangan Pembelajaran...*", hlm. 78

⁶² Dadan Suryana, *Pendidikan Anak Usia Dini Teori Dan Praktik Pembelajaran* (Jakarta: Kencana, 2021), hlm. 28

⁶³ Mursid, "*Pengembangan Pembelajaran...*", hlm. 4

Dalam hal ini, pertumbuhan dan perkembangan pada anak usia dini terbagi dalam empat tahapan diantaranya;

- 1) Masa bayi berusia 0-6 bulan
- 2) Masa *toddler* (balita) berusia 1-3 tahun
- 3) Masa prasekolah berusia 3-6 tahun
- 4) Masa kelas awal berusia 6-8 tahun.

Pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini perlu difokuskan pada peletakan dasar yang tepat bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya, yakni berlandaskan pada pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, kreativitas, sosial emosional, bahasa, dan komunikasi yang seimbang agar membentuk manusia. Dengan demikian, keberadaan anak berkualitas akan mudah terwujud.⁶⁴

Pendidikan yang ditujukan pada anak usia dini merupakan suatu proses pembinaan tumbuh kembang anak sejak lahir sampai usia enam tahun, yang dilakukan secara menyeluruh, mencakup seluruh aspek perkembangan melalui pemberian rangsangan dan pembinaan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar mempunyai kesiapan untuk memasuki pendidikan lebih lanjut. Hal ini senada dengan pengertian pendidikan anak usia dini yang tertuang dalam Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 yang menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini merupakan upaya

⁶⁴ Mursid, *Belajar Dan Pembelajaran PAUD* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 14-15

pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan agar membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan untuk memasuki pendidikan lebih lanjut.⁶⁵ Adapun tujuan pendidikan anak usia dini yaitu untuk mengembangkan pengetahuan dan pemahaman orang tua, guru, dan pihak-pihak yang terkait dengan pendidikan dan perkembangan anak usia dini, serta untuk mengembangkan seluruh potensi anak sejak usia dini sebagai persiapan untuk hidup dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya sehingga membentuk anak Indonesia yang berkualitas, dimana anak akan tumbuh dan kembang sesuai dengan tingkat perkembangannya sehingga anak mempunyai kesiapan yang optimal untuk memasuki pendidikan lebih lanjut, serta mengarungi kehidupan selanjutnya.⁶⁶

Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa anak usia dini adalah anak yang berusia 0-6 tahun yang sedang mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak yang terjadi secara pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya.

⁶⁵ Mulyani, "*Dasar-dasar Pendidikan...*", hlm. 15

⁶⁶ Ahmad Susanto, "*Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep Dan Teori)...*", hlm. 23

b. Karakteristik Anak Usia Dini

Anak usia dini mempunyai karakteristik yang unik karena mereka berada pada proses pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat dan fundamental bagi kehidupan selanjutnya. Secara psikologis, anak usia dini memiliki karakteristik yang khas dan berbeda dengan anak yang usianya di atas delapan tahun. Anak usia dini yang unik memiliki karakteristik sebagai berikut.⁶⁷

1) Anak bersifat egosentris

Pada dasarnya anak masih bersifat egosentris, ia melihat dunia dari sudut pandang dan kepentingannya sendiri. Hal ini dapat diamati ketika anak saling berebut mainan, menangis ketika menginginkan sesuatu namun tidak dipenuhi orang tuanya. Karakteristik tersebut berkaitan dengan perkembangan kognitif anak, menurut piaget, anak usia dini berada pada tahapan sebagai berikut; a) tahap sensorimotorik yaitu usia 0-2 tahun; b) tahap pra-operasional yaitu usia 2-6 tahun; c) tahap operasional konkret yaitu usia 6-11 tahun. Pada fase pra-operasional konkret, anak melakukan operasi mental atas pengetahuan yang belum dapat mereka lakukan secara sosial, sehingga melibatkan orang yang ada disekitarnya. Mereka dapat menambah dan mengurangi serta mengubah sesuai dengan pengetahuan yang mereka peroleh. Operasi ini

⁶⁷ Dadan Suryana, "*Pendidikan Anak Usia Dini Teori Dan Praktik Pembelajaran...*", hlm. 31-33

memungkinkannya untuk dapat memecahkan masalah secara logis sesuai dengan sudut pandang anak.

2) Anak memiliki rasa ingin tahun (*curiosity*)

Anak berpikir bahwa dunia ini dipenuhi hal-hal yang menarik dan menakjubkan. Hal ini mendorong rasa ingin tahu yang tinggi. Keingintahuan pada diri anak sangat bervariasi, tergantung pada apa yang menarik perhatiannya, misalnya anak akan tertarik pada warna dan perubahan yang terjadi pada bola. Bola yang berbentuk bulat dapat digelindingkan dengan warna warni serta bentuk bola yang baru dikenal oleh anak, membuat mereka menyukai bola. Rasa ingin tahu ini sangat baik untuk dikembangkan sehingga memberikan pengetahuan yang baru bagi perkembangan kognitif anak. Semakin banyak pengetahuan yang diperoleh berdasarkan rasa ingin tahu anak yang tinggi, maka semakin tinggi pula kemampuan berpikir anak.

3) Anak bersifat unik

Menurut Bredekamp (1987), anak mempunyai keunikan sendiri seperti dalam gaya belajar, minat, dan latar belakang keluarga. Keunikan adalah apa yang dimiliki oleh setiap anak sesuai dengan bawaan, minat, kemampuan, dan latar belakang budaya serta kehidupan yang berbeda satu sama lain. Meskipun terdapat indikator umum dalam perkembangan anak yang dapat diprediksi, namun pola perkembangan dan cara belajarnya tetap memiliki perbedaan satu sama lain.

4) Anak kaya imajinasi dan fantasi

Anak usia dini memiliki dunia sendiri, mereka akan tertarik dengan hal-hal yang bersifat imajinatif sehingga kaya dengan fantasi. Terkadang mereka bertanya tentang hal-hal yang tidak dapat ditebak oleh orang dewasa, hal ini disebabkan karena mereka memiliki fantasi yang luar biasa dan berkembang melebihi dari apa yang dilihatnya. Untuk memperkaya imajinasi dan fantasi anak, maka perlu diberikan pengalaman yang dapat menstimulus kemampuan yang dimiliki oleh anak sehingga kemampuan tersebut dapat berkembang dengan optimal.

5) Anak memiliki daya konsentrasi pendek

Pada dasarnya, anak usia dini sulit untuk berkonsentrasi pada suatu kegiatan dalam jangka waktu yang lama. Mereka selalu cepat mengalihkan perhatian pada kegiatan lain, kecuali kegiatan tersebut menarik dan menyenangkan bagi mereka. Rentang konsentrasi anak usia lima tahun umumnya adalah sepuluh menit untuk dapat duduk dan memperhatikan sesuatu secara nyaman. Daya perhatian yang pendek membuat mereka sulit untuk duduk dan memperhatikan sesuatu dalam jangka waktu yang lama. Dengan demikian, maka pembelajaran pada anak usai dini dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang bervariasi dan menyenangkan, sehingga tidak membuat anak terpaku di tempat dan menyimak dalam jangka waktu lama.

c. Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif

Program pendidikan anak usia dini holistik integratif dituntut agar dapat melaksanakan pembelajaran secara holistik. Holistik berarti utuh dan menyeluruh, yakni penyelenggaraan program pembelajaran di PAUD yang dilaksanakan dalam rangka memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak usia dini secara utuh dan menyeluruh. Dalam hal ini, program pembelajaran yang diberikan kepada anak tidak hanya mencakup aspek pendidikan saja, melainkan juga masalah gizi dan kesehatan. Sedangkan integratif merupakan penanganan pada anak usia dini yang dilaksanakan secara terpadu di tingkat masyarakat yang dimulai dari pemerintah daerah hingga pemerintah pusat.

Pemerintah menekankan pendidikan anak usia dini holistik integratif dalam Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 2013 yang menjelaskan bahwa pengembangan anak usia dini holistik integratif merupakan upaya pengembangan anak usia dini yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan esensial anak yang beragam dan saling terkait secara simultan, sistematis, dan terintegrasi.⁶⁸

Anak mempunyai hak atas kesehatan sebagai tumbuh kembang dalam kehidupannya dimasa yang akan datang, apabila anak memiliki tubuh yang sehat, ia dapat melakukan aktivitas apapun yang diinginkan tanpa adanya gangguan, dapat bertindak

⁶⁸ Susanto, "*Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep Dan Teori)...*", hlm. 182

dengan baik dan lancar, berfikir secara rasional, serta dapat berkonsentrasi dalam belajar. Departemen Kesehatan RI Tahun 2009 mencantumkan indikator tentang kesehatan anak yang berbunyi; a) berat badan anak bertambah seiring dengan garis pertumbuhan yang mengikuti pita hijau pada KMS maupun bertambah ke pita warna di atasnya; b) tinggi badan anak bertambah; c) kemampuan anak akan berkembang sesuai dengan tahap usianya; d) tidak sering sakit; e) ceria, aktif, dan lincah.⁶⁹

Sedangkan menurut Departemen Kesehatan RI Tahun 1993, anak yang sehat mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Tumbuh dengan baik, dapat dilihat dari bertambahnya berat badan dan tinggi badan secara teratur dan proporsional
- 2) Tingkat perkembangan sesuai dengan tahap usia anak
- 3) Gesit, aktif, dan gembira
- 4) Mata bersih dan bersinar
- 5) Nafsu makan yang baik
- 6) Bibir dan lidah tampak segar
- 7) Pernafasan tidak berbau
- 8) Kulit dan rambut tampak bersih dan tidak kusam
- 9) Mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan.⁷⁰

Tujuan diselenggarakannya program pendidikan anak usia dini holistik integratif mengacu pada pada peraturan Nomor 60

⁶⁹ Windarta, "*Pendidikan Kesehatan, Gizi, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat...*", hlm. 4

⁷⁰ Mursid, "*Belajar Dan Pembelajaran PAUD...*", hlm. 137

Tahun 2013 pasal 2 yaitu pengembangan anak usia dini holistik integratif dapat terwujudnya anak Indonesia yang sehat, cerdas, ceria, dan berakhlak mulia. Selain itu, program pendidikan anak usia dini holistik integratif memiliki tujuan khusus sesuai dengan Peraturan Presiden Nomor 60 Tahun 2013 pasal 2 ayat (2) diantaranya, yaitu;

- 1) Membentuk anak berkepribadian utuk sejak dini
- 2) Terpenuhi gizi, kesehatan, dan pendidikan bagi anak secara terpadu dalam rangka mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal
- 3) Terlindunginya anak dari segala bentuk kekerasan, penelantaran, perlakuan yang salah, dan eksploitasi dimanapun anak berada
- 4) Terselenggaranya pelayanan anak usia dini secara terintegrasi dan selaras antarlembaga layanan terkait, sesuai kondisi wilayah
- 5) Terwujudnya komitmen seluruh unsur terkait yaitu orang tua, keluarga, masyarakat, pemerintah, dan pemerintah daerah dalam upaya pengembangan anak usia dini holistik integratif.⁷¹

B. Kajian Pustaka Relevan

Kajian pustaka adalah dasar rujukan atau referensi yang digunakan dalam sebuah penelitian. Kajian ini diperoleh dari penelitian-penelitian sebelumnya. Peneliti menggunakannya sebagai bahan kajian relevan dengan permasalahan penelitian ini

⁷¹ Susanto, "*Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep Dan Teori)...*", hlm. 184-185

dengan tujuan agar lebih mudah dalam memperoleh gambaran serta mencari titik perbedaan. Dalam kajian pustakan ini, peneliti telah menelaah beberapa karya penelitian antara lain;

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Dita Firda Yuniar, mahasiswi jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tahun 2021 dengan judul “*Peran Orang Tua Dalam Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi COVID-19 Pada Siswa TK Pertiwi 25.10 Kota Tegal Tahun 2020/2021*”. Penelitian ini menjelaskan tentang peran orang tua dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini di masa pandemi.⁷²

Persamaan dan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Dita Firda Yuniar mahasiswi jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tahun 2021, yaitu memiliki persamaan yang sama-sama membahas tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini dan memiliki perbedaan pada fokus penelitian, dimana pada penelitian sebelumnya berfokus pada peran orang tua dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sedangkan penelitian ini berfokus

⁷² Dita Firda Yuniar, ‘Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi COVID-19 Pada Siswa TK PERTIWI 25.10 Kota Tegal Tahun 2020/2021’, *Skripsi* (Semarang: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Walisongo Semarang, 2021)

pada peran pendidik dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Vivi Andriani, mahasiswi jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2021 dengan judul “*Peran Guru Dalam Membentuk Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini di RA Darun Najah Kloposepuluh Sukodono Sidoarjo*”. Penelitian ini membahas tentang peran guru dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat serta faktor yang dihadapi oleh guru dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat.⁷³

Persamaan dan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Vivi Andriani, mahasiswi jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya tahun 2021, yaitu memiliki persamaan yang sama-sama membahas tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini dan memiliki perbedaan yaitu peneliti sebelumnya membahas tentang pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi, sedangkan penelitian ini membahas tentang pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di masa sekarang yaitu pasca pandemi.

⁷³ Vivi Andriani, ‘Peran Guru Dalam Membentuk Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di RA Darun Najah Kloposepuluh Sukodono Sidoarjo’, *Skripsi* (Surabaya: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021)

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Nikmawati mahasiswi jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar tahun 2021 dengan judul “*Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak di Masa Pandemi: Literature Review*”. Penelitian ini membahas tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak di masa pandemi.⁷⁴

Persamaan dan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Nikmawati mahasiswi jurusan Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar tahun 2021, yaitu memiliki persamaan yang sama-sama membahas tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak dan memiliki perbedaan pada metode penelitian. Dimana peneliti sebelumnya menggunakan metode penelitian deskriptif naratif dengan pendekatan *literatur review*, sedangkan penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Febria Nur Fitri Laeli mahasiswi jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto tahun 2022 dengan judul “*Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak di KB*

⁷⁴ Nikmawati, 'Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak di Masa Pandemi', *Skripsi* (Makassar: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan UIN Alauddin Makassar, 2021).

Mutiara Bangsa Wanatirta Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes". Penelitian ini membahas tentang program pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, bentuk pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, serta kendala yang dihadapi dalam penerapan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat.⁷⁵

Persamaan dan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian Febria Nur Fitri Laeli mahasiswi jurusan Pendidikan Islam Anak Usia Dini Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Universitas Islam Negeri K.H. Saifuddin Zuhri *Purwokerto* tahun 2022, yaitu memiliki persamaan yang sama-sama membahas tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini dan memiliki perbedaan pada subjek penelitian. Dimana penelitian sebelumnya berfokus pada peserta di KB Mutiara Bangsa Wanatirta Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes, sedangkan penelitian ini berfokus pada peserta didik kelompok usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kabupaten Semarang.

Adapun penelitian ini akan memfokuskan pada penanaman perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh pendidik melalui metode pembiasaan pada anak usia dini kelompok B di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Dimana peneliti mengambil data dari kepala sekolah dan guru kelas

⁷⁵ Febria Nur Fitri Laeli, 'Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Di KB Mutiara Bangsa Wanatirta Kecamatan Paguyangan Kabupaten Brebes', *Skripsi* (Purwokerto: Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN K.H. Saifuddin Zuhri Puwokerto, 2022).

mengenai bagaimana penerapan metode pembiasaan dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

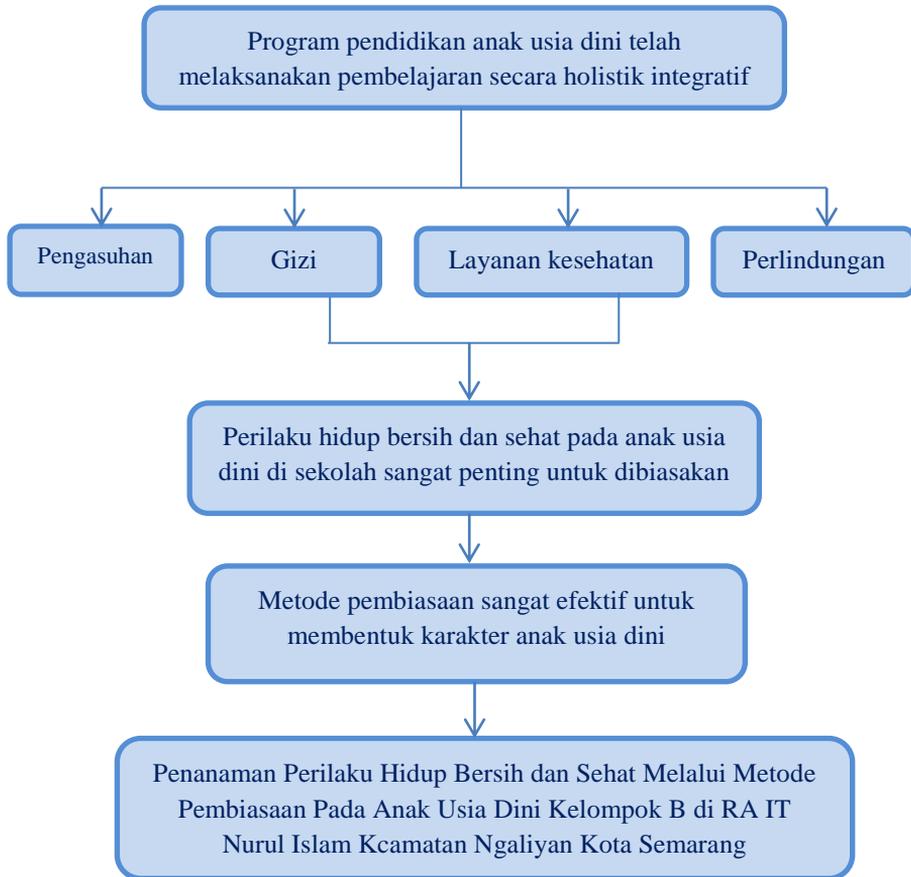
C. Kerangka Berpikir

Anak usia dini merupakan masa kritis tumbuh kembang anak. Pada usia ini, anak sedang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat sehingga pemberian berbagai rangsangan sangatlah tepat. Melalui pendidikan anak usia dini, pertumbuhan dan perkembangan anak dapat terpenuhi. Hal ini disebabkan karena program untuk anak usia dini tidak hanya mencakup pendidikan saja, melainkan keseimbangan dalam pemberian pengasuhan, gizi, perlindungan, dan layanan kesehatan.

Kesehatan anak usia dini merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Hal ini dikarenakan pada usia dini daya tahan tubuh anak belum sekuat orang dewasa dan mudah terserang penyakit. Dengan demikian, maka perlu diterapkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini. Dimana, perilaku hidup bersih dan sehat ini merupakan latihan yang dipraktikkan secara sadar sebagai hasil dari belajar untuk menolong diri sendiri dan keluarga dalam bidang kesehatan. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini sangat dipengaruhi oleh keterlibatan pendidik, karena pendidik memegang peranan yang sangat penting di lingkungan sekolah yaitu untuk melatih anak hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, maka pendidik perlu menggunakan suatu metode untuk menerapkan perilaku

hidup bersih dan sehat pada anak usia dini, salah satu metode yang dapat diterapkan yaitu metode pembiasaan.

Metode pembiasaan merupakan salah satu metode pendidikan yang sangat penting, terutama bagi anak usia dini. Mereka belum menyadari baik dan buruk dalam arti susila, mereka juga belum mempunyai kewajiban yang harus dikerjakan seperti orang dewasa, akan tetapi mereka mempunyai hak, seperti hak diasuh, dilindungi, diberi makan yang bergizi dan dididik. Salah satu cara untuk memberikan haknya dibidang pendidikan yaitu dengan cara memberikan kebiasaan yang baik kepada anak agar anak mampu mengubah sifat baik tersebut menjadi sebuah kebiasaan. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak, dapat meminimalkan masalah kesehatan, sehingga anak tidak mudah sakit, dan tumbuh menjadi pribadi yang cerdas.



Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang bersifat kualitatif jenis penelitian deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan teknik pengumpulan data pada suatu latar alamiah dengan maksud untuk menafsirkan fenomena yang terjadi dimana peneliti sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara *purposive dan snowball*, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.¹ Penelitian kualitatif berhubungan dengan ide, persepsi, maupun kepercayaan responden yang disajikan dalam bentuk teks naratif dan data yang diperoleh tidak dapat diukur dengan angka.

Hal ini sesuai dengan pendapat Mantra dalam Sandu, 2015 yang mengatakan bahwa penelitian kualitatif yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati.² Pada dasarnya, penelitian dengan jenis kualitatif bertujuan untuk mengetahui tentang suatu hal secara mendalam. Dalam penelitian

¹ Albi Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018) hlm. 8

² Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media, 2015) hlm. 28

ini, maka peneliti akan menggunakan metode ini untuk mengungkap terkait dengan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang berlokasi di Jl. Honggowongso No. 5 Kelurahan Ngaliyan Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, Jawa Tengah.

2. Waktu Penelitian

Adapun waktu penelitian dilaksanakan selama dua minggu dimulai dari tanggal 31 Januari sampai dengan tanggal 13 Februari 2023. Waktu tersebut digunakan untuk mendapatkan data yang diinginkan dalam penelitian.

C. Sumber Data

Sumber data mengarah pada asal data penelitian ini diperoleh dan dikumpulkan oleh peneliti. Berikut merupakan sumber data dalam menjawab permasalahan penelitian:

1. Data primer

Data primer merupakan segala informasi, fakta, dan realitas yang terkait atau relevan dengan penelitian, dimana kaitan atau relevansinya sangat jelas, bahkan secara langsung. Disebut sebagai data primer karena data tersebut menjadi penentu utama berhasil atau tidaknya sebuah penelitian.

Artinya, hanya dengan didapatkannya data tersebut sebuah penelitian dapat dikatakan berhasil dikerjakan. Dari data itulah pertanyaan utama penelitian dapat dijawab. Dan dari itu pula penelitian tersebut dapat dikembangkan menjadi lebih detail, mendalam dan rinci.³ Adapun data primer dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dengan kepala sekolah, dan guru kelas B di RA IT Nurul Islam, serta observasi langsung kepada peserta didik kelas B di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

2. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti dari berbagai sumber yang telah ada. Data sekunder bersifat data yang mendukung keperluan data primer. Data ini diperoleh dari berbagai sumber.⁴ Adapun data sekunder dari penelitian ini diperoleh dari buku-buku, dan karya tulis ilmiah yang relevan dengan penelitian ini.

D. Fokus Penelitian

Fokus penelitian merupakan batasan masalah. Karena adanya keterbatasan, baik tenaga, dana, waktu, dan agar hasil penelitian lebih terfokus, maka peneliti tidak akan melakukan penelitian terhadap keseluruhan yang ada pada obyek atau situasi sosial tertentu, tetapi perlu menentukan fokus. Penentuan fokus

³ Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2018), hlm. 68

⁴ Siyoto, "*Dasar Metodologi Penelitian...*", hlm. 68

penelitian kualitatif berdasarkan hasil studi pendahuluan, pengalaman, referensi, dan disarankan oleh pembimbing atau orang yang dipandang ahli dibidangnya. Fokus dalam penelitian ini masih bersifat sementara dan akan berkembang setelah peneliti di lapangan.⁵

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan pada penanaman perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh pendidik melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data. Dalam penelitian kualitatif, pengumpulan data dilakukan pada *natural setting* (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada observasi berperan serta (*participan observation*), wawancara mendalam (*in depth interview*), dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik atau cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Observasi dapat dilakukan dengan partisipasi ataupun nonpartisipasi. Dalam observasi partisipasi, pengamat ikut

⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. (Bandung: Alfabeta, 2015) hlm. 290

serta dalam kegiatan yang sedang berlangsung. Sedangkan observasi nonpartisipasi, pengamat tidak ikut serta dalam kegiatan dan hanya berperan mengamati kegiatan.⁶

Dalam penelitian, peneliti melakukan pengamatan secara langsung kepada peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang dalam melaksanakan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan.

Adapun jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi nonpartisipasi, dimana peneliti tidak ikut serta dalam kegiatan dan hanya berperan mengamati kegiatan.

2. Wawancara

Teknik wawancara merupakan salah satu cara pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh informasi langsung dari sumbernya. Wawancara digunakan apabila ingin mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam serta jumlah responden sedikit. Menurut Nasution (2003:113) dalam Sudaryono, wawancara merupakan suatu bentuk komunikasi verbal yang bertujuan untuk memperoleh informasi.⁷ Dalam penelitian kualitatif, wawancara dikenal dengan istilah wawancara naturalistik. Maksudnya ialah wawancara yang dilakukan secara wajar seperti perbincangan

⁶ Sudaryono, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017), hlm. 216

⁷ Sudaryono, "*Metodologi Penelitian...*", hlm. 212

sehari-hari dalam konteks alamiah atau apa adanya. Susan Stainback (1988) mengemukakan bahwa *interrviewing provide the researcher a means to gain a deeper understanding of how the participant interpret a situation or phenomenon than can be gained through observation alon*. Jadi dengan wawancara, maka peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, dimana hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi.

Pada penelitian ini, peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada kepala sekolah dan guru kelas B di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Hal ini bertujuan untuk memperoleh data mengenai bagaimana penanaman perilaku hidup bersih dan sehat yang diterapkan oleh pendidik melalui metode pembiasaan pada anak usia dini.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dimaksudkan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan, foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu.⁸

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data melalui dokumentasi guna mengambil gambar berupa foto ketika melaksanakan wawancara dengan

⁸ Sudaryono. "Metodologi Penelitian...", hlm. 219

kepala sekolah dan guru kelas B serta observasi kepada peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

F. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi validitas internal (*uji credibility*), validitas eksternal (*transferability*), reliabilitas (*dependability*), dan obyektivitas (*confirmability*). Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi) dan dilakukan secara terus-menerus sampai datanya jenuh.⁹

Triangulasi merupakan teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Tujuan dari triangulasi bukan untuk mencari kebenaran tentang beberapa fenomena, tetapi lebih pada peningkatan pemahaman peneliti terhadap apa yang telah ditemukan. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain diluar data untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data itu.¹⁰

Dalam teknik pengumpulan data, triangulasi diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang

⁹ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D...*", hlm. 270

¹⁰ Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2015), hlm. 117

telah ada. Apabila peneliti melakukan pengumpulan data dengan triangulasi, maka sebenarnya peneliti mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data. Triangulasi dalam kredibilitas diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Dengan demikian terdapat triangulasi sumber, triangulasi teknik pengumpulan data, dan waktu.¹¹ Adapun penjelasan dari macam-macam triangulasi tersebut, adalah sebagai berikut;

1. Triangulasi sumber

Teknik triangulasi untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh dari berbagai sumber. Dalam penelitian ini, narasumber yang peneliti jadikan penelitian yaitu kepala sekolah dan guru kelas B di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

2. Triangulasi teknik

Triangulasi teknik merupakan triangulasi untuk menguji kredibilitas data yang dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama melalui teknik yang berbeda. Dalam penelitian ini, peneliti membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara terkait dengan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

¹¹ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D...*", hlm. 273

3. Triangulasi waktu

Triangulasi waktu sering dipengaruhi oleh kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara di pagi hari pada saat narasumber masih segar dan belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Dengan demikian, dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan dengan wawancara, observasi, maupun teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda. Apabila hasil uji menghasilkan data yang berbeda, maka dilakukan secara berulang-ulang hingga ditemukan kepastian datanya.¹²

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan ketika pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Pada saat wawancara, peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban responden. Apabila jawaban responden dirasa belum memuaskan, maka peneliti akan melanjutkan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu, diperoleh data yang dianggap kredibel.

Miles and Huberman mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu reduksi data (*data reduction*),

¹² Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D...*", hlm. 274

penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan/verifikasi (*conclusion drawing/verification*)

1. Reduksi data (*Data Reduction*)

Dari data yang diperoleh dari lapangan kemudian dilakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu.¹³

Data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data yang berhubungan dengan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

2. Penyajian data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dalam hal ini, Miles and Huberman (1984) menyatakan "*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*". Yang paling sering

¹³ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D...*", hlm. 247

digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.¹⁴

Peneliti akan melakukan penyajian data melalui uraian singkat yang bersifat naratif atau ringkasan-ringkasan penting dari data yang telah direduksi untuk mendapatkan suatu kesimpulan. Data yang disajikan yaitu mengenai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

Penyajian data yang dilakukan setelah hasil wawancara, observasi dan dokumentasi yang telah direduksi atau dipilih yang selanjutnya disajikan dalam bentuk narasi.

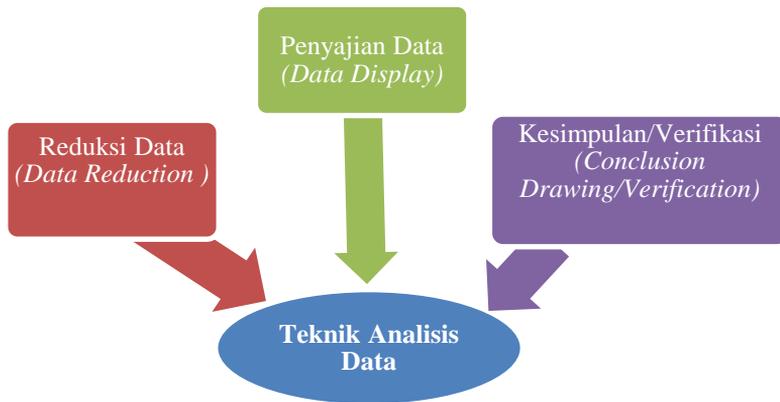
3. Penarikan kesimpulan/verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*)

Penarikan kesimpulan dalam penelitian kualitatif yang diharapkan adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau

¹⁴ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D...", Hlm. 249

gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.¹⁵

Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi digabungkan kemudian dianalisis untuk mendeskripsikan mengenai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.



Gambar 3. 1 Bagan Analisis Data

¹⁵ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D...", hlm. 253

BAB IV

DESKRIPSI DAN ANALISIS DATA

A. Deskripsi Data

1. Data Umum Penelitian

a. Profil RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

1) Letak Geografis

Secara Geografis, RA IT Nurul Islam terletak di kota Semarang tepatnya di Jl. Honggowongso No. 5 Kelurahan Ngaliyan Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Merupakan lokasi yang strategis untuk peserta didik. Hal ini mengingat gedung sekolah berdekatan dengan rumah warga dan tidak jauh jaraknya dengan jalan raya. Dengan letak yang strategis, lembaga RA IT Nurul Islam ini mudah dijangkau oleh masyarakat.¹

2) Sejarah Singkat

Roudhotul Athfal Islam Terpadu Nurul Islam didirikan sejak tanggal 4 Maret 2007. RA IT Nurul Islam merupakan sebuah lembaga pendidikan yang bernaung dibawah Lembaga Pendidikan Islam Terpadu “Nurul Islam” (LPIT Nurul Islam) yang diketuai oleh Bp. H. Masyhuri. RA IT Nurul Islam pada dasarnya sama dengan TK umum lainnya, namun memiliki ciri khas bernuansa Islami dalam setiap sistem pembelajaran di sekolah. pada tanggal 18 Juni

¹ Kurikulum RA IT Nurul Islam tahun ajaran 2022/2023

2008, RA IT Nurul Islam mendapat piagam UIN Operasional dari Departemen Agama Kantor Kota Semarang dengan Nomor Ijin Operasional: D/Kd. 11.33/RA/06/2008 yang kemudian terakreditasi pada bulan November 2010, Nomor Akreditasi: Dk. 000334 dengan nilai A+. Pada tahun 2013 Lembaga Pendidikan Islam Terpadu Nurul Islam yang membawahi RA IT Nurul Islam berubah menjadi Yayasan Baiturrohim Ringinwok Kelurahan Ngaliyan Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang Jawa Tengah yang diketuai oleh Bp. Muthohir Kasib. RA IT Nurul Islam berlokasi di Jl. Honggowongso No. 5 Kelurahan Ngaliyan Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang Kode Pos 50181. Adapun batas wilayah sebelah utara dengan Kelurahan Purwoyoso, sebelah barat dengan Kelurahan Tambak Aji, sebelah timur dengan Kelurahan Kalipancur dan sebelah selatan dengan Kelurahan Baman Kerep, dengan Nomor Statistik Madrasah: 002036316116, Nomor Pokok Sekolah Nasional: 20360428, NIS: 012030116011, E-Mail: rait.nuris@gmail.com. Di samping itu, dalam rangka meningkatkan pelayanan edukatif, RA IT Nurul Islam didukung oleh tenaga-tenaga edukatif (pendidik) yang mayoritas berpendidikan S1 keguruan. Adapun data kepala sekolah yang telah mengabdikan diri di RA IT Nurul Islam dari awal berdirinya sampai sekarang adalah sebagai berikut: 1) Kepala sekolah yang pertama Ibu

Murtini TA 2007-2009; 2) Kepala sekolah yang kedua Ibu Latifah Hanum TA 2009-2018; 3) Kepala sekolah yang ketiga Ibu Uswatin Khasanah, S. Pd TA 2019-sekarang. Meskipun tenaga-tenaga edukatif (pendidik), dan administrasi sekolah tersebut berstatus yayasan dan sebagian besar Guru Tidak Tetap (GTT), namun melalui semangat kerja sama, ukhuwah dan budaya kerja yang harmonis dan kondusif, status kepegawaian tersebut tidak meninggalkan kesenjangan. Demikian sejarah singkat berdirinya RA IT Nurul Islam.²

3) Tujuan Mutu Pendidikan RA IT Nurul Islam

a) Tujuan Umum

Mengambil bagian dalam membangun masyarakat dukuh Ringinwok Kelurahan Ngaliyan melalui Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD).

b) Tujuan Khusus

(1) Mengembangkan pembelajaran kecakapan hidup melalui PAUD akan memberikan suatu pengalaman, pemahaman kemampuan untuk menolong dirinya sendiri, kedisiplinan, bersosialisasi, yang bermanfaat bagi kehidupan di waktu dewasa nanti.

(2) Mengembangkan pembelajaran kecakapan hidup, nantinya akan mampu meningkatkan produktivitas

² Kurikulum RA IT Nurul Islam tahun ajaran 2022/2023

anak dalam mengembangkan kemampuan interpersonal.

(3) Hasil pengembangan pembelajaran kecakapan hidup melalui pendidikan anak usia dini nantinya akan disebarluaskan ke berbagai unit layanan PAUD yang ada di dukuh Ringinwok Kelurahan Ngaliyan.

4) Visi Misi RA IT Nurul Islam

Visi: Menjadi teman bermain dan belajar serta pembinaan diri generasi Islami yang menyenangkan dan terpercaya.

Misi: Melaksanakan pembelajaran secara efektif sehingga siswa berkembang secara optimal, sesuai dengan potensinya.

- a) Meletakkan dasar-dasar keimanan dan ketaqwaan pada peserta didik sehingga menjadi sumber kearifan.
- b) Menginternkan nilai-nilai agama Islam dan mengimplementasikan dalam kehidupan, sehingga terwujud pola hidup ajaran agama Islam.
- c) Menjalini kerjasama dengan orang tua, siswa, dan masyarakat agar terwujud kepaduan dalam proses pendidikan.³

³ Kurikulum RA IT Nurul Islam tahun ajaran 2022/2023

5) Keadaan Pendidik

Jumlah Tenaga Kependidikan

- a. Pendidik tetap yayasan : 11 orang
- b. Tenaga non kependidikan : 1 orang
- c. Jumlah : 12 orang

Tabel 4. 1 Data Pendidik RA IT Nurul Islam

No.	Nama	Jabatan	Pendidikan Terakhir
1.	Uswatin Khasanah	Kepala RA	S.Pd
2.	Latifah Hanum	Wakil Kepala	S.Ag
3.	Kurniawati Puspitasari Ningrum	Guru Kelas A	S.Pd
4.	Maulida Safitri	Guru Kelas A	S.Pd
5.	Sari Chanifatu A'isyah	Guru Kelas A	S.Pd
6.	Ulya Himmawati	Guru Kelas A	S.Pd.I
7.	Faridah	Guru Kelas B	S.Pd.I
8.	Titi Toyibah	Guru Kelas B	S.Pd.I
9.	Erniati	Guru Kelas B	S.Pd.I
10.	Afita Fitriyana	Guru Kelas KB	S.Sos
11.	Anisatul Maghfiroh	Guru Kelas KB	S.Pd
12.	Suyati	<i>Cleaning Service</i>	SMA

Adapun struktur kepengurusan RA Islam Terpadu Nurul Islam:⁴

Kepala RA IT Nurul Islam : Uswatin Khasanah S.Pd

Wakil Kepala : Latifah Hanum, S.Ag

Bendahara : Kurniawati. P. N, S.Pd

Waka Kur. Khas & koordinator

Qiroati-Tahfidz : Latifah Hanum, S.Ag

Waka Kurikulum : Faridah, S.Pd

Waka Kesiswaan : Titi Toyibah, S.Pd.I

⁴ Kurikulum RA IT Nurul Islam tahun ajaran 2022/2023

Anggota :

- 1) Sari Chanifatu A'isyah, S.Pd
- 2) Maulida Safitri, S.Pd
- 3) Ulya Himmawati, S.Pd.I
- 4) Erniati, S.Pd.I
- 5) Afita Fitriyana, S.Sos
- 6) Anisatul Maghfiroh, S.Pd

Tenaga Non Kependidikan :

- 1) Suyati
- 6) Keadaan Peserta Didik

Tabel 4. 2 Data Peserta Didik Kelompok B1

No.	Nama	Jenis Kelamin (L/P)
1.	Adiba Abqoriah Fathiyaturahma	P
2.	Erfan Panji Maulana	L
3.	Ihsanu Qaulan Karim Islam	L
4.	Annur Yaqdhan Leksono	L
5.	M. Alfarizqi Kurnia Tanjung	L
6.	M. Fadhil Faeyza	L
7.	Adriadona Orlin	P
8.	Faradiba Sava Alea	P
9.	Aisyah Izzatul Mahfuza	P
10.	Keano Alfarizki	L
11.	Nihlatul Husna	P
12.	Gibran Eza Akbar Haq	L
13.	Maida Fukayna Sakhi	P
14.	Elysia Naura Thirtana	P
15.	M. Athar Al Khalifi	L
16.	Shafiya Nur Latifa	P
17.	Berryana Adiva Myesha Leksono	P

Tabel 4. 3 Jumlah Peserta Didik Tahun Ajaran 2022/2023

No.	Nama Kelas	Wali Kelas	Jumlah
1.	Nabi Ibrahim	Bu Sari	15
2.	Nabi Nuh	Bu Nia	15
3.	Nabi Musa	Bu Ulya	16
4.	Nabi Isa	Bu Maulida	15
5.	Nabi Adam	Bu Ida	17
6.	Nabi Yusuf	Bu Titi	17
7.	Nabi Ismail	Bu Erni	17
8.	Al Maajid	Bu Nisa	12
9.	Al Kaarim	Bu Fita	12
Total			136

7) Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang merupakan salah satu aspek yang menunjang proses belajar dan bermain peserta didik.

RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang memiliki gedung sekolah yang terdiri dari ruang kelas, ruang kepala sekolah, ruang guru, dapur, perpustakaan, kamar mandi/wc, dan ruang bermain. Ruang bermain peserta didik terbagi menjadi dua, yakni *indoor* dan *outdoor*, untuk ruang bermain *indoor* berada di masing-masing kelas. Sedangkan ruang bermain *outdoor* berada di halaman sekolah.⁵

- a. Jumlah ruang kelas : 9 kelas
- b. Ruang kepala sekolah : 1 ruang
- c. Ruang guru : 1 ruang

⁵ Kurikulum RA IT Nurul Islam tahun ajaran 2022/2023

- d. Dapur : 1 ruang
- e. Perpustakaan : 1 ruang
- f. Kamar mandi/wc : 3 ruang
- g. Ruang bermain : 2 ruang

2. Data Khusus Penelitian

a. Pelaksanaan Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, maka peneliti mencoba untuk mendeskripsikan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia dini.

Dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi, lembaga ini sudah menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat yang dilaksanakan secara terus menerus agar anak terbiasa untuk berperilaku bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menerapkan program ini, metode yang digunakan oleh pendidik yaitu metode pembiasaan. Berikut hasil wawancara dengan Ibu Atin selaku kepala RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, yaitu:

“Ya, lembaga RA IT Nurul Islam ini sudah menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat. perilaku ini kami terapkan kepada seluruh warga sekolah baik untuk pendidik maupun peserta didik. nah, dalam menerapkan program ini, kami terapkan dengan menggunakan metode pembiasaan, dimana pembiasaan ini dilaksanakan mulai dari memasuki gerbang sekolah itu sudah dibiasakan untuk

mencuci tangan, kemudian ketika istirahat peserta didik juga dibiasakan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, kemudian membuang sampah pada tempatnya, merapikan mainan dan lain sebagainya. Selain itu, setiap satu minggu sekali kami juga mengadakan pengecekan kebersihan pada kuku, rambut, gigi, dan telinga. Hal ini biasa kami ajarkan kepada peserta didik agar mereka selalu menjaga kebersihan diri sendiri maupun kebersihan lingkungan.”⁶

Dalam hal ini, pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat akan berjalan dengan baik apabila mendapat dukungan penuh dari orang tua peserta didik, sehingga pendidik dan orang tua memiliki kerjasama dalam membentuk peserta didik agar terbiasa hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah maupun di lingkungan rumah. Pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini merupakan kunci yang paling utama, apabila pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat terlaksana dengan baik, maka kemampuan anak dalam proses pembelajaran juga akan baik. Berikut hasil wawancara dengan Ibu Titi selaku guru kelas B RA IT Nurul Islam, yaitu:

“Setiap satu bulan sekali, lembaga RA IT Nurul Islam mengadakan pengajian wali murid untuk membahas masalah kerjasama antara pendidik dan orang tua. Hal ini dilakukan karena sebagian besar waktu anak dihabiskan di rumah, maka dari itu sangat diperlukan kerjasama dengan orang tua dalam pengawasan anak ketika berada di rumah. Kerjasama ini tidak hanya terkait dengan proses pembelajaran, akan tetapi tentang pembiasaan dalam

⁶ Hasil wawancara dengan kepala RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

perilaku hidup bersih dan sehat. karena perilaku hidup bersih dan sehat ini merupakan kunci yang paling utama.”⁷

Pembiasaan pada anak usia dini berawal dari proses peniruan, yang kemudian dibawah bimbingan orang tua dan pendidik peserta didik akan terbiasa. Apabila hal ini sudah menjadi sebuah kebiasaan yang tertanam dalam dirinya, maka akan sulit bagi peserta didik untuk mengubah kebiasaan tersebut. Hal ini dikarenakan kebiasaan adalah perilaku otomatis yang terjadi tanpa ada perencanaan dan pemikiran sebelumnya. Pada dasarnya, pembiasaan berisi tentang pengalaman yang dilakukan secara berulang-ulang hingga akhirnya menjadi sebuah kebiasaan. Adapun program pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat yang sudah terlaksana di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang sesuai dengan hasil wawancara peneliti kepada kepala RA IT Nurul Islam:

1) Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir

Pembiasaan mencuci tangan merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan oleh pendidik dalam membiasakan peserta didik agar terbiasa untuk berperilaku bersih. Dalam melaksanakan pembiasaan ini, pendidik memberikan penjelasan kepada peserta didik bahwa pentingnya menjaga kebersihan tangan agar terhindar dari berbagai macam penyakit. Pembiasaan ini diawali dengan memberikan contoh bagaimana cara mencuci tangan yang baik

⁷ Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

dan benar. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Atin selaku kepala RA IT Nurul Islam sebagai berikut;

“Mencuci tangan itu sangat penting bagi semua orang, terlebih untuk anak usia dini karena masanya mereka itu bermain sehingga kuman-kuman dapat menempel ditangan mereka. Sehingga kami biasakan untuk selalu mencuci tangan mulai dari anak berangkat, memasuki gerbang sekolah mereka sudah dibiasakan untuk mencuci tangannya terlebih dahulu dan mengecek suhu badannya. Mencuci tangan ini tidak hanya dilakukan ketika awal memasuki gerbang sekolah saja, melainkan ketika jam istirahat berlangsung, yaitu sebelum dan sesudah makan. Selain itu, ketika selesai kegiatan bermain kami juga biasakan untuk mencuci tangan. Disini, pendidik memberikan contoh dalam mencuci tangan yang baik dan benar.”⁸

Juga ditambahkan oleh Ibu Titi selaku guru kelas B di RA IT Nurul Islam sebagai berikut:

“Pembiasaan mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir ini biasanya kami masukkan kedalam proses pembelajaran, biasanya ketika jam istirahat kami biasakan untuk antri mencuci tangan sebelum makan. Namun sebelum anak-anak antri mencuci tangan, kami memberikan contoh terlebih dahulu bagaimana gerakan dalam mencuci tangan dengan benar setelah itu anak-anak mempraktikkan gerakan tersebut, kalau mereka sudah bisa, pendidik tinggal memantau setiap kali mau istirahat.”⁹

⁸ Hasil wawancara dengan kepala RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

⁹ Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

Setelah pendidik selesai memberikan penjelasan dan memberikan contoh gerakan dalam mencuci tangan, peserta didik bergegas keluar kelas untuk mencuci tangan. Ketika pelaksanaan mencuci tangan, terlihat peserta didik sudah mandiri dalam mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir sebelum dan sesudah makan. Selain itu, mereka juga selalu mengantri untuk mencuci tangan. Pembiasaan ini terlaksana dengan baik karena adanya fasilitas yang mendukung. Terlihat ketika peneliti melaksanakan penelitian, pendidik menyediakan tempat mencuci tangan yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik yang mana tempat mencuci tangan ini diletakkan kurang lebih berjarak 35 cm dari permukaan tanah sehingga mereka lebih mudah ketika melaksanakan kegiatan mencuci tangan.¹⁰

2) Menjaga kebersihan diri

Upaya yang dapat dilakukan oleh seseorang agar selalu dalam keadaan sehat yaitu dengan menjaga kebersihan diri. Adapun pembiasaan untuk selalu menjaga kebersihan pada diri sendiri sudah diterapkan di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang meliputi menjaga kebersihan pada kuku, rambut, telinga, dan gigi. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Atin selaku kepala RA IT Nurul Islam:

“Program pembiasaan untuk menjaga kebersihan pada diri, kami bagi menjadi beberapa diantaranya yaitu menjaga kebersihan pada rambut, telinga, gigi, dan kuku. Nah,

¹⁰ Hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada hari Jum'at 03 Februari 2023

biasanya kalau tema pembelajaran tentang diriku, maka kami adakan praktik salah satunya yaitu praktik menggosok gigi dengan benar. Kemudian untuk memantau kebersihan diri seperti rambut, telinga, gigi, dan kuku kami adakan dengan pengecekan kesehatan setiap satu minggu sekali.”¹¹

Ditambahkan oleh Ibu Titi selaku guru kelas B, bahwa:

“Untuk membiasakan anak-anak agar menjaga kebersihan tersebut, kami selalu mengadakan cek kesehatan pada anak setiap satu minggu sekali tepatnya dihari jum’at. Jadi, sebelum hari jum’at kami sudah mengingatkan kepada anak agar selalu menjaga kebersihan pada rambut, telinga, gigi, dan kuku, kemudian ketika hari jum’at tiba kami melaksanakan pengecekan. Nah, apabila ada anak yang kurang menjaga kebersihan dirinya maka kami akan menegur anak dan berkomunikasi dengan orangtuanya.”¹²

Ditambahkan juga oleh Ibu Atin selaku kepala RA IT

Nurul Islam:

“Selain itu, untuk menjaga kebersihan dan kesehatan pada diri anak, kami juga mengadakan kerjasama dengan pihak puskesmas. Program kerjasama ini, kami lakukan setiap satu bulan sekali, biasanya itu di tanggal 20. Jadi setiap satu bulan sekali petugas puskesmas datang ke sekolah untuk melaksanakan pemeriksaan kepada peserta didik, seperti pemeriksaan kesehatan pada mata, telinga, gigi, dan kuku. Nah, ketika bulan Februari dan Agustus, peserta didik mendapatkan vitamin A. Kemudian ada juga

¹¹ Hasil wawancara dengan kepala RA IT Nurul Isam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

¹² Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

imunisasi campak, dan pemberian vaksin untuk peserta didik.”¹³

Berdasarkan hasil observasi, peneliti melihat pendidik selalu semangat dalam memberikan motivasi kepada peserta didik serta mengingatkan kepada mereka untuk selalu menanamkan pembiasaan dalam membersihkan diri. Hal ini terlihat ketika peneliti melaksanakan penelitian, pendidik mengingatkan kepada peserta didik secara rutin untuk selalu membersihkan rambut, membersihkan telinga, dan menggosok gigi, memotong kuku. Kemudian, di hari jum’at peneliti melihat lembaga ini melaksanakan kegiatan jum’at sehat. Yang mana kegiatan ini dilaksanakan untuk mengecek kebersihan pada diri peserta didik yang meliputi pengecekan kebersihan pada rambut, telinga, gigi, dan kuku. Dalam pelaksanaan kegiatan jum’at sehat ini, terlihat sebagian besar peserta didik sudah membersihkan diri dengan baik, namun ada beberapa peserta didik yang belum membersihkan diri. Hal ini dikarenakan orang tua peserta didik di RA IT Nurul Islam kebanyakan bekerja sehingga mereka kurang mendapatkan perhatian dari orang tuanya. Namun, betapa pentingnya menjaga kebersihan diri, pihak sekolah telah menetapkan aturan untuk selalu menjaga kebersihan dan perilaku hidup bersih dan sehat.¹⁴

¹³ Hasil wawancara dengan kepala sekolah RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

¹⁴ Hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada hari Jum’at 03 Februari 2023

3) Membuang sampah pada tempatnya

Perilaku pembiasaan hidup bersih dan sehat dengan cara membuang sampah pada tempatnya merupakan masa dimana anak harus dididik dan dibiasakan sejak usia dini. Dalam pembiasaan membuang sampah pada tempatnya, pendidik membiasakan dengan membagi piket secara merata. Selain itu pendidik juga menyediakan keranjang kecil di masing-masing kelas sebagai tempat sampah. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Atin selaku kepala RA IT Nurul Islam, sebagai berikut:

“Untuk pembiasaan membuang sampah, kami selalu membagi piket kepada peserta didik secara bergantian. Kemudian kita juga menyediakan keranjang kecil di masing-masing kelas. Nah, keranjang kecil itu kami gunakan sebagai tempat sampah anak, setelah sampah terkumpul, nanti anak yang piket itu membuangnya ke tempat sampah yang besar yang terletak di luar kelas.”¹⁵

Ditambahkan oleh Ibu Titi selaku guru kelas B bahwa:

“Selain itu, kami juga memutar video tentang banjir sehingga peserta didik memahami awal mula terjadinya bencana banjir salah satunya yaitu dengan membuang sampah sembarangan. Dengan begitu mereka akan sadar pentingnya membuang sampah pada tempatnya.”¹⁶

Berdasarkan hasil observasi, peneliti melihat pembiasaan membuang sampah dilaksanakan secara bergantian. Setelah itu, sampah di kumpulkan dikeranjang kecil yang sudah disediakan

¹⁵ Hasil wawancara dengan kepala RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

¹⁶ Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

dimasing-masing kelas. Kemudian setiap hari pendidik membagi piket yang terdiri dari dua anak yakni laki-laki dan perempuan. Setelah sampah terkumpul dikeranjang kecil, peserta didik yang piket pada hari itu dapat membuangnya di tempat sampah yang besar yang terletak diluar kelas. Terlihat peserta didik sudah mandiri dalam membuang sampah pada tempatnya.¹⁷ Dengan adanya pembiasaan membuang sampah pada tempatnya, dapat menjadikan kebiasaan bagi peserta didik untuk selalu menjaga kebersihan lingkungan kelas sehingga ketika proses pembelajaran peserta didik merasa nyaman dan proses pembelajaran dapat berjalan efektif.

4) Menjaga kebersihan ruang kelas

Kebersihan ruang kelas merupakan salah satu faktor dalam menciptakan kenyamanan dan keamanan dalam pembelajaran. Pembiasaan dalam menjaga kebersihan ruang kelas, dapat dimulai dengan mengajak peserta didik untuk selalu merapikan mainan setelah kegiatan bermain, kemudian meletakkan tas pada tempatnya, serta meletakkan sepatu dirak sepatu. Ruang kelas yang bersih akan menciptakan kondisi belajar yang kondusif dan menjadikan kegiatan belajar lebih bermakna dan menyenangkan. Berikut hasil wawancara dengan Ibu Ida selaku guru kelas B:

“Kebersihan kelas merupakan salah satu faktor untuk menciptakan kenyamanan anak dalam proses pembelajaran. Nah untuk menciptakan lingkungan kelas

¹⁷ Hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada Selasa, 07 Februari 2023

yang bersih, kami biasakan kepada anak untuk selalu merapikan mainan ke tempat semula setelah kegiatan bermain, kemudian meletakkan tas ditempatnya, serta meletakkan sepatu di rak sepatu. Jadi disetiap ruang kelas sudah disediakan loker-loker untuk menaruh tas anak, serta disediakan rak sepatu untuk menaruh sepatu. Apabila ada anak yang tidak menaruh tas dan sepatu pada tempatnya, maka kami akan menegur dan mengingatkan anak tersebut agar mereka selalu terbiasakan untuk menempatkan sesuatu pada tempatnya.”

Ditambah oleh Ibu Atin selaku kepala RA IT Nurul Islam:

“Setelah kegiatan pembelajaran selesai, ruang kelas juga selalu di sapu dan di pel oleh Bu Yati selaku *Cleaning Service* sehingga kebersihan ruang kelas disini sangat terjaga.”

Kegiatan membersihkan ruang kelas yang terdiri dari merapikan mainan, dan meletakkan tas serta sepatu pada tempatnya sangat penting untuk dibiasakan pada peserta didik agar mereka senantiasa hidup bersih dan rapi serta mempunyai rasa tanggung jawab untuk selalu menjaga kebersihan dan kerapihan ruang kelas. Dari hasil observasi, peserta didik terlihat sudah mandiri dalam merapikan mainan. Hal ini terlihat ketika kegiatan bermain selesai, dan bel sudah berbunyi mereka bergegas untuk merapikan mainan dan mengembalikannya ke tempat semula. Kemudian ketika mereka baru datang ke sekolah, mereka juga langsung menaruh tas di loker yang tersedia. Setelah itu, ketika mereka masuk ke ruang kelas, peneliti juga melihat mereka selalu melepas sepatu atau sandal dan menaruhnya di rak yang

tersedia di luar kelas. Sehingga lingkungan kelas menjadi bersih dan nyaman untuk kegiatan pembelajaran.¹⁸

5) Memakai pakaian yang bersih dan rapi

Kebersihan pakaian sangat penting untuk dilakukan, hal ini dikarenakan pakaian merupakan benda yang digunakan untuk melindungi sebagian tubuh manusia. Apabila pakaian yang digunakan kotor, maka kemungkinan besar akan menyebabkan terjadinya penyakit pada kulit. Berikut hasil wawancara dengan Ibu Titi selaku guru kelas B RA IT Nurul Islam:

“Kebersihan pada pakaian peserta didik sangat penting, karena baju itu menempel dibadan ya, jadi apabila baju tidak cuci maka kuman akan menempel pada tubuh peserta didik sehingga bisa menyebabkan gatal-gatal dan tentu akan mengganggu proses belajar.”¹⁹

Berdasarkan hasil observasi, peneliti melihat masyarakat di RA IT Nurul Islam yang terdiri dari pendidik maupun peserta didik selalu membiasakan diri untuk menjaga kebersihan pada pakaian. Hal ini terlihat mereka selalu mengganti seragamnya setiap hari dan berpenampilan rapi. Selain itu, ketika selesai kegiatan *outdoor* pendidik juga memperhatikan kebersihan pada pakaian peserta didik. Apabila ada peserta didik yang pakaiannya kotor, maka pendidik akan mengganti dengan pakaian yang bersih

¹⁸ Hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada hari Kamis, 02 Februari 2023

¹⁹ Hasil wawancara dengan kepala RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

agar mereka merasa nyaman serta untuk mencegah terjadinya penyakit pada kulit.²⁰

6) *Toilet training*

Toilet training merupakan proses untuk melatih dan menanamkan kebiasaan pada peserta didik untuk melakukan aktivitas dalam buang air besar maupun air kecil pada tempatnya. *Toilet training* merupakan proses awal bagi peserta didik untuk menuju kemandirian dan dapat dimulai sejak berusia 3-4 tahun. Dalam menanamkan hal ini pada anak usia dini, pendidik memberikan pengetahuan terlebih dahulu mengenai adab ketika masuk dan keluar kamar mandi. Setelah itu, peserta didik dibiasakan untuk selalu membuang air besar dan kecil di tempatnya. Adapun hasil wawancara dengan Ibu Ida selaku guru kelas B:

“Dalam menanamkan *toilet training* pada anak, kami ada guru khusus yang bertugas membantu dan melatih anak ketika buang air besar dan air kecil. Namun, untuk adab masuk dan keluar kamar mandi kami selalu ajarkan kepada anak, seperti berdo’a terlebih dahulu sebelum masuk kamar mandi, kemudian masuk dengan kaki kiri dan keluar dengan kaki kanan serta membaca do’a keluar kamar mandi.”²¹

Peserta didik di RA IT Nurul Islam sudah terbiasa untuk selalu membuang air besar maupun kecil di kamar mandi. Hal ini

²⁰ Hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada hari Selasa, 07 Februari 2023

²¹ Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 11 februari 2023

terlihat ketika peneliti melaksanakan observasi, dimana peserta didik yang ingin pergi ke kamar mandi mereka selalu meminta izin kepada pendidik, kemudian ketika berada di kamar mandi, terdapat pendidik khusus yang bertugas mendampingi peserta didik ketika buang air besar maupun kecil. Dalam membantu membiasakan *toilet training* pada peserta didik, pertama pendidik membantu membersihkan diri dan mengajarkan kepada peserta didik bagaimana cara membersihkan diri dengan benar, kemudian peserta didik dibiasakan untuk membersihkannya sendiri serta diajarkan untuk menggunakan tangan kiri dan memakai sabun. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Yati selaku *Cleaning Service* di RA IT Nurul Islam:

“Pertama, saya membantu anak dalam membuka maupun memakaikan celananya anak. Kemudian, saya membantu anak ketika cebok sambil mengajari bagaimana cara membersihkan diri dengan benar, yang dimulai dengan membersihkan diri menggunakan tangan kiri dan memakai sabun. Setelah itu, ketika anak yang sudah diajari itu tadi pergi ke kamar mandi lagi, saya tinggal memantau dan memberikan bantuan ketika anak mengalami kesulitan dalam cebok maupun dalam membuka dan memakai celana.”²²

Berdasarkan hasil wawancara diatas, peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa membiasakan anak untuk buang air besar maupun kecil pada tempatnya sangat penting untuk

²² Hasil wawancara dengan *cleaning service* RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 11 Februari 2023

dibiasakan sejak usia dini hal ini dapat melatih kemandirian serta untuk membentuk karakter yang baik bagi peserta didik.

7) Mengonsumsi makanan bergizi seimbang

Makanan bergizi seimbang merupakan makanan yang mempunyai jumlah kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin yang cukup bagi tubuh manusia. Pengenalan makanan bergizi seimbang bagi anak usia dini dilakukan dengan menggunakan media literasi, buku bercerita, praktik menanam sayuran, serta video tentang makanan sehat dan manfaat mengonsumsi makanan sehat bagi tubuh kita. Hal ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada peserta didik sehingga mereka dapat mengetahui dengan mengonsumsi makanan yang sehat dapat menjadikan tubuh kita menjadi sehat, tumbuh dan berkembang dengan baik. Selain itu, untuk membiasakan peserta didik agar terbiasa mengonsumsi makanan bergizi seimbang, Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Titi selaku guru kelas

B:

“Pengenalan makanan bergizi seimbang ini kami lakukan melalui literasi, biasanya sebelum pembelajaran dimulai itu ada literasi. Kami menjelaskan tentang sayuran yang harus dikonsumsi itu apa saja. Selain itu, kami juga bercerita dengan buku cerita tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna, menjelaskan manfaatnya dan akibat jika tidak mau mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Nah saat ini kan tema kami sayuran, nah ini kami biasakan kepada anak untuk membawa bekal berupa makanan yang bergizi seimbang, harapannya agar anak terbiasa untuk

mengonsumsi makanan yang sehat. Selain itu, kami juga mengajak anak untuk praktik menanam sayuran.”²³

Berdasarkan hasil observasi, peneliti melihat peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang sudah membawa bekal dari rumah. Akan tetapi, peneliti menemukan sebagian peserta didik membawa bekal berupa makanan siap saji seperti *pizza*, sosis, *nugget*, dan jajan ringan.²⁴ Dalam mengatasi hal ini, pendidik memberikan kebijakan kepada orang tua agar sebisa mungkin menyiapkan bekal untuk peserta didik yang mengandung gizi seimbang. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Titi selaku guru kelas B:

“Dulu memang ada kebijakan untuk membawa bekal siap saji, namun setelah itu kami mengadakan pengajian wali murid dengan mendatangkan ahli gizi, disini kami berpesan kepada ahli gizi untuk memberikan ilmu kepada wali murid tentang pemberian makanan yang sehat untuk anak karena makanan sehat ini sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Kemudian ahli gizi menjelaskan apa itu makanan sehat, kemudian pentingnya mengonsumsi makanan sehat bagi tubuh anak, serta menjelaskan tentang apa saja makanan yang harus disiapkan untuk bekal anak. Setelah adanya pengajian ini, setiap istirahat kami selalu memantau bekal yang dibawa oleh anak. Apabila kita melihat ada yang membawa makanan siap saji, maka kami beri peringatan kepada anak

²³ Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

²⁴ Hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada Kamis, 02 Februari 2023

dan wali murid agar besok tidak membawa makanan siap saji lagi.”²⁵

Dari hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa makanan bergizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan asupan gizi seimbang baik dari segi kualitas maupun kuantitas seperti air, karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, maka mereka juga akan memperoleh energi yang cukup untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Selain itu, protein juga sangat berguna untuk pembelahan sel tubuh, memperoleh vitamin yang cukup untuk kelancaran metabolisme tubuh, serta memperoleh air mineral yang cukup untuk pertumbuhan tulang serta gigi. Dalam hal ini, untuk memenuhi kecukupan gizi pada peserta didik, pendidik membuat program makan bersama yang diselenggarakan setiap satu bulan sekali. Hal ini bertujuan agar pertumbuhan perkembangan anak menjadi optimal. Sebagaimana hasil wawancara dengan Ibu Atin selaku kepala RA IT Nurul Islam:

“Dalam memenuhi kecukupan gizi pada anak, kami membuat program pemberian makanan tambahan (PMT) yang diberikan setiap satu bulan sekali. Pemberian makanan ini biasanya berupa sayur sop yang bahannya terdiri dari brokoli, wortel, kentang, daging ayam, dan daun seledri.”²⁶

²⁵ Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

²⁶ Hasil wawancara dengan kepala RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

8) Minum air putih dengan jumlah yang cukup

Air putih merupakan minuman yang kita konsumsi sehari-hari yang bertujuan untuk melepas dahaga. Pada prasekolah, anak sangat aktif dan membutuhkan banyak air untuk menggantikan cairan yang hilang. Peserta didik lebih mudah mengalami dehidrasi karena sering mengabaikan rasa haus ketika sedang asik bermain. Untuk menghindari dehidrasi pada peserta didik, pendidik memberikan himbauan kepada orang tua untuk selalu membawakan air putih ketika berangkat sekolah. Berikut hasil wawancara dengan Ibu Titi selaku guru kelas B:

“Untuk mencegah terjadi dehidrasi pada anak, kami menghimbau kepada orang tua untuk selalu membawakan air putih. Di RA ini, setiap pagi hari ada pembiasaan membaca asmaul husna, kemudian sholat dhuha, dan hafalan surah-surah maupun do’a sehari-hari. Hal ini tentu akan membuat anak merasa haus sehingga mereka membutuhkan air minum. Kemudian kami juga membiasakan anak untuk selalu menghabiskan air yang dibawanya, dengan memberikan waktu kepada anak untuk minum sebelum memulai kegiatan bermain dan selesai kegiatan bermain.”²⁷

Pembiasaan untuk minum air putih secukupnya ini sudah diterapkan di RA IT Nurul Islam. Dimana peneliti melihat ketika hari Senin dan Rabu, di lembaga ini membiasakan peserta didik untuk membaca surah pendek (muroja’ah) sebelum melaksanakan sholat dhuha. Setelah kegiatan muroja’ah selesai,

²⁷ Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

terlihat pendidik mempersilakan peserta didik masuk ke dalam kelas untuk minum air putih, setelah itu pendidik memberikan instruksi lagi untuk kembali ke halaman guna melaksanakan sholat dhuha. Kemudian sebelum dan setelah kegiatan bermain pendidik selalu memberikan waktu kepada anak untuk minum air putih.²⁸ Pembiasaan minum air putih ini sangat penting bagi anak usia dini agar mereka tetap terhidrasi dalam melakukan berbagai aktivitas.

9) Olahraga dengan teratur

Kegiatan olahraga pada anak usia dini merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan sistem daya tahan tubuh. Selain itu, dengan kegiatan olahraga juga dapat mengembangkan keterampilan gerak dasar, serta meningkatkan pertumbuhan fisik dan psikis. Dalam melatih pembiasaan olahraga pada peserta didik, pendidik dapat memberikan jadwal senam pagi setiap satu minggu sekali yang dimulai dari jam tujuh. Hal ini bertujuan selain meningkatkan daya tahan tubuh, peserta didik juga akan memperoleh vitamin D seperti sinar matahari dipagi hari yang tentu sangat baik untuk tubuh peserta didik. Berikut hasil wawancara dengan Ibu Titi selaku guru kelas B:

“Setiap hari jumat, kami biasakan untuk mengadakan senam pagi yang dimulai dari pukul tujuh. Kegiatan senam ini kami biasakan agar anak terbiasa untuk selalu menjaga daya tahan tubuh dengan berolahraga. Selain itu, kegiatan

²⁸ Hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada hari Senin, 06 Februari 2023

olahraga ini kan dilaksanakan diluar jadi anak-anak juga mendapat sinar matahari dipagi hari yang baik untuk tubuh mereka.”²⁹

Pembiasaan olahraga dengan teratur sudah terlaksana di RA IT Nurul Islam yang dilaksanakan setiap satu minggu sekali tepat di hari jum’at. Sebelum kegiatan olahraga dimulai, terdapat kegiatan khusus yang mana pendidik mengajak peserta didik untuk membaca do’a terlebih dahulu. Kemudian, peserta didik menghafalkan Bahasa Inggris dan Bahasa Arab secara bersama-sama dengan menggunakan gerakan. Setelah kegiatan menghafal selesai dan sinar matahari mulai menyinari halaman, pendidik baru memulai kegiatan senam bersama. Pelaksanaan kegiatan senam ini diiringi dengan musik sehingga peserta didik merasa senang dan gembira. Selain itu, Mereka juga sangat semangat untuk menirukan gerakan senam yang dipandu oleh pendidik.³⁰

Adapun hasil observasi yang telah peneliti lakukan kepada peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, maka didapatkan data sebagai berikut:

²⁹ Hasil wawancara dengan guru kelas B RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada tanggal 01 Februari 2023

³⁰ Hasil observasi di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada hari Jum’at 03 Februari 2023

**Tabel 4.4 Penilaian Hasil Observasi Perilaku Hidup
Bersih dan Sehat**

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian			
		BB	MB	BSH	BSB
1	Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir	0	2 anak atau 12%	9 anak atau 53%	6 anak atau 35%
2	Menjaga kebersihan diri (membersihkan rambut, telinga, gigi, dan memotong kuku)	0	3 anak atau 18%	4 anak atau 23%	10 anak atau 59%
3	Membuang sampah pada tempatnya	0	1 anak atau 6%	0	16 anak atau 94%
4	Menjaga kebersihan ruang kelas (merapikan mainan, meletakkan tas, sandal, dan sepatu pada tempatnya)	0	1 anak atau 6%	3 anak atau 18%	13 anak atau 76%
5	Memakai pakaian yang bersih dan rapi	0	0	7 anak atau 41%	10 anak atau 59%
6	Toilet training	0	7 anak atau 41%	0	10 anak atau 59%
7	Mengonsumsi makanan bergizi seimbang	12 anak atau 71%	0	0	5 anak atau 29%
8	Minum air putih	0	0	4 anak	13

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian			
		BB	MB	BSH	BSB
	dengan cukup			atau 24%	anak atau 76%
9	Olahraga teratur	0	1 anak atau 6%	0	16 anak atau 94%

b. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

Didalam memperoleh data yang peneliti lakukan dengan cara observasi, wawancara dengan kepala sekolah dan guru kelompok B serta dokumentasi mengenai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang tentunya tidak terlepas dari faktor pendukung dan juga faktor penghambat.

Faktor pendukung merupakan faktor yang mendukung atau menunjang keberhasilan dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Sedangkan faktor penghambat merupakan faktor yang menjadikan terhambatnya penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul

Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Yang mana bisa dijadikan koreksi untuk kedepannya agar jauh lebih baik lagi.

Berikut ini merupakan beberapa faktor pendukung dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang.

1) Tersedianya sarana dan prasarana sekolah

RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang mempunyai sarana dan prasarana yang berupa ruang guru, ruang kelas, ruang bermain *indoor* dan *outdoor*, dapur, kamar mandi, dan lain sebagainya. Didalam ruang kelas terdapat loker tas yang digunakan untuk meletakkan tas peserta didik. Selain itu, terdapat banyak sekali alat permainan edukatif seperti balok, lego, buku bercerita, dan alat-alat *drum band*. Di ruang guru terdapat printer yang digunakan oleh pendidik untuk mencetak lembar tugas peserta didik. Tidak hanya itu, dalam mendukung pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat, sarana dan prasana di RA IT Nurul Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang juga sudah terpenuhi, seperti tersedianya tempat sampah di dalam kelas maupun di luar kelas, tempat mencuci tangan beserta sabun, rak sepatu, loker untuk meletakkan tas, rak untuk tempat mainan, serta kamar mandi yang bersih.

2) Adanya keteladanan dan motivasi dari pendidik

Selain tersedianya sarana dan prasarana, pendidik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang juga menjadi

faktor pendukung tercapainya pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat. Dari hasil observasi, pendidik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang selalu konsisten dalam memberikan contoh dan motivasi kepada peserta didik untuk berperilaku hidup bersih dan sehat. Selain terlibat dalam kegiatan ini, pendidik juga memberikan bimbingan, motivasi, dan penalaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Dengan adanya motivasi dan arahan yang baik, maka peserta didik akan belajar dan memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat agar terhindar dari wabah virus dan penyakit.

Sedangkan faktor penghambat dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang adalah sebagai berikut:

- 1) Kurangnya kerja sama antara pendidik dan orang tua peserta didik

Kerja sama merupakan suatu kegiatan dilakukan oleh dua orang atau lebih untuk melakukan aktivitas bersama yang dilakukan secara terpadu untuk mencapai target atau tujuan tertentu. Kerja sama dapat berlangsung apabila suatu individu atau kelompok memiliki minat yang sama dan memiliki tujuan yang ingin dicapai.

Berdasarkan data penelitian, lembaga RA IT Nurul Islam kurang menjalin kerja sama dengan orang tua dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak, terutama dalam pembiasaan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Hal ini terlihat ketika peneliti melaksanakan penelitian, peneliti melihat sebagian peserta didik ada yang membawa bekal berupa makanan cepat saji seperti *pizza*, sosis, *nugget* dan jajan ringan. Padahal, pihak sekolah sudah menghimbau kepada orang tua untuk membawakan bekal kepada anak berupa makanan sehat dan bergizi seimbang. Namun, masih ada beberapa orang tua yang menghiraukan himbauan tersebut dan kurang memperhatikan pola makan peserta didik.

B. Analisis Data

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat dengan observasi, wawancara dengan kepala RA dan pendidik, serta dokumentasi mengenai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, maka penulis akan memaparkan analisis data yang terkumpul dari berbagai pihak sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

Berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi di RA IT Nurul Islam pada kelas B, maka dapat diketahui bahwa pendidik telah melaksanakan pembiasaan dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak dengan baik, melalui kegiatan sehari-hari. Adapun pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di RA IT Nurul Islam, diantaranya;

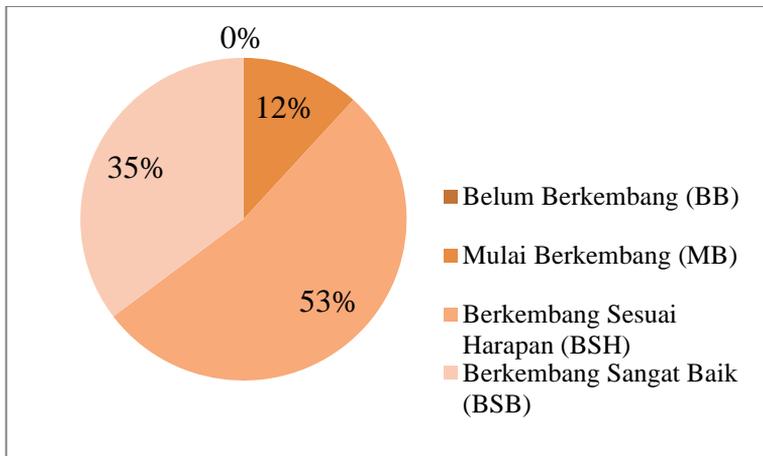
a. Mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir

Pembiasaan mencuci tangan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat. Pada dasarnya, tangan merupakan tempat berdiamnya aneka ragam kuman, seperti virus, bakteri, dan jamur. Oleh karena itu, pembiasaan mencuci tangan sangat penting untuk dilakukan oleh semua orang, terutama untuk anak usia dini. Karena pada usia ini, anak akan menghabiskan waktunya untuk bermain sehingga kuman dapat menempel di tangannya.

Berdasarkan data penelitian, pendidik menerapkan pembiasaan dalam mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir yaitu melalui gerakan. Dimana pendidik memberikan contoh kepada peserta didik bagaimana cara mencuci tangan dengan benar melalui sebuah gerakan. Adapun gerakan yang dipraktikkan oleh pendidik yaitu terdiri dari 6 langkah. *Pertama*, menggosok kedua telapak tangan. *Kedua*, menggosok punggung dan sela-sela jari tangan. *Ketiga*, menggosok kedua telapak tangan dan sela-sela jari. *Keempat*, jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci. *Kelima*, menggosok ibu jari kiri berputar dalam genggam tangan kanan dan dilakukan secara bergantian. *Keenam*, menggosok ujung jari kanan ditelapak tangan kiri dengan gerakan memutar dan dilakukan secara bergantian.

Dari ketercapaian ini, peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang sudah terbiasa untuk

mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, namun di dalam tahapan atau langkah-langkah mencuci tangan menurut Standar Operasional Prosedur (SOP) baru terdapat 35% anak yang berkembang sangat baik, mereka mampu melaksanakan pembiasaan dalam mencuci tangan secara tepat berdasarkan tahapan dalam mencuci tangan. Kemudian terdapat 53% anak yang berkembang sesuai harapan, dimana mereka mampu melaksanakan pembiasaan dalam mencuci tangan namun masih keliru atau kurang tepat. Serta terdapat 12% anak yang mulai berkembang, dimana dalam pembiasaan mencuci tangan mereka masih membutuhkan bantuan atau bimbingan dari pendidik. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam mencuci tangan, dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4. 1 Grafik Ketercapaian Anak Dalam Mencuci Tangan

Berdasarkan data ketercapaian tersebut, maka pendidik perlu memberikan stimulus tambahan kepada peserta didik. Selain pemberian stimulus melalui gerakan, pendidik juga dapat mengajari anak dalam mempraktikkan gerakan mencuci tangan sambil bernyanyi. Hal ini disebabkan karena pemberian stimulus dalam membiasakan peserta didik untuk mencuci tangan melalui gerakan dan nyanyian sangat efektif untuk diterapkan pada anak usia dini. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Suhartiningsih, dkk dalam jurnal Ilmu Sosial dan Pendidik (JISIP) yang mengemukakan bahwa metode bernyanyi sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir pada anak usia dini, hal ini terbukti ketika diberikan tindakan bernyanyi lagu mencuci tangan anak lebih antusias, ketika bernyanyi anak akan merasa senang sehingga semangat belajar meningkat. Dengan demikian, maka melalui gerakan dan nyanyian, akan memudahkan anak untuk menerima apa yang contohkan oleh pendidik terkait dengan cara mencuci tangan dengan benar dan tepat.³¹

b. Menjaga kebersihan diri

Kebersihan diri adalah sebuah tindakan yang dilakukan untuk menjaga dan memelihara kebersihan pada tubuh. Menurut Potter, dkk 2005 dalam jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)

³¹ Suhartiningsih, dkk., 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Dan Bernyanyi Terhadap Kemampuan Cuci Tangan Siswa Kelas 1 MIN 3 Kota Mataram', *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, (Vol. 7, NO. 1 tahun 2023), hlm. 4

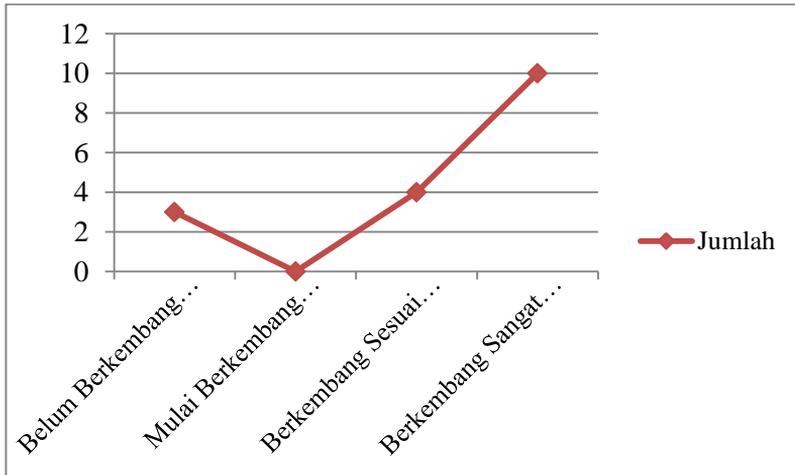
kebersihan diri merupakan salah satu cara yang paling efektif untuk mengurangi resiko terkena berbagai macam penyakit pada diri. Kebersihan diri sangat penting untuk dilakukan, terutama untuk anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada usia dini tahapan tumbuh kembang anak terjadi dengan pesat, sehingga anak yang sehat akan berkembang dengan baik. Oleh karena itu, pendidik memegang peranan yang sangat penting dalam menerapkan kebersihan diri pada peserta didik.³²

Dari hasil data penelitian, penerapan pembiasaan dalam menjaga kebersihan diri pada peserta didik dilakukan oleh pendidik melalui berbagai upaya diantaranya yaitu; memberikan motivasi, mengingatkan kepada peserta didik secara rutin, membuat peraturan, dan menjalin kerjasama dengan pihak puskesmas. Selain itu, pendidik juga membuat jadwal khusus yang dinamakan dengan kegiatan jum'at sehat, yang mana kegiatan ini dilaksanakan setiap hari jum'at dengan mengecek kebersihan pada diri peserta didik yang meliputi kebersihan pada rambut, telinga, gigi, dan kuku.

Berdasarkan data dari hasil observasi kegiatan jum'at sehat, terdapat ketercapaian sebanyak 59% anak yang sudah menjaga kebersihan diri dengan bersih. Kemudian terdapat 23% anak yang sudah menjaga kebersihan diri namun masih kurang bersih. Serta

³² Penia Lisa Ogemi and Delfi Eliza, 'Peran Guru Dalam Menerapkan Kebersihan Diri Pada Anak Di TK Negeri Pembina Keliling Danau', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, (Vol. 6 No. 1 tahun 2022), hlm. 2

terdapat 18% anak yang belum berkembang untuk menjaga kebersihan diri. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam menjaga kebersihan diri, dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4. 2 Grafik Ketercapaian Anak Dalam Menjaga Kebersihan Diri

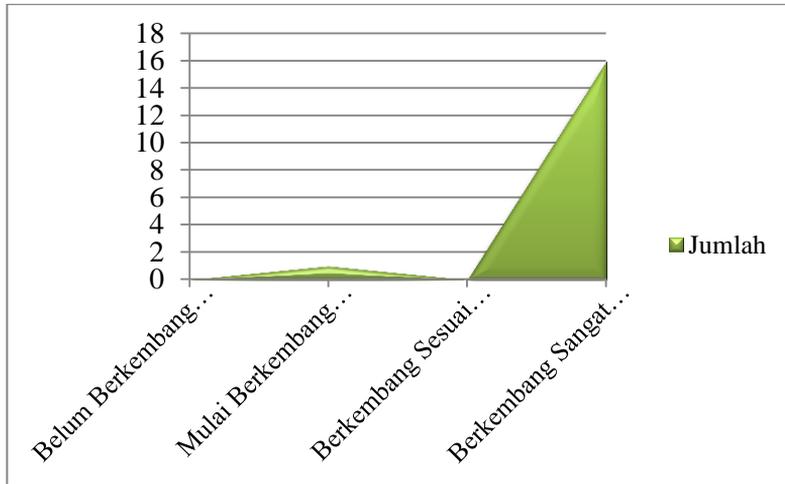
Dari ketercapaian tersebut, maka pembiasaan dalam menjaga kebersihan diri pada peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang dapat dikatakan dalam kategori cukup. Hal ini disebabkan karena pembiasaan dalam menjaga kebersihan diri pada peserta didik banyak dipengaruhi oleh orang tua di rumah dan pendidik di sekolah yang senantiasa memberikan motivasi serta mengingatkan kepada peserta didik agar selalu menjaga kebersihan diri, sehingga mendorong peserta didik untuk mempunyai kebiasaan yang baik terhadap kebersihan diri.

c. Membuang sampah pada tempatnya

Membuang sampah pada tempatnya merupakan perbuatan positif yang harus dikembangkan sebagai suatu kebiasaan sehari-hari. Dengan membuang sampah pada tempatnya, nilai karakter peduli lingkungan dan sikap disiplin akan tertanam dalam diri anak. Hal ini senada dengan pendapat Hartono dalam jurnal Pendidikan Tambusai bahwa kebersihan merupakan keadaan dimana bebas dari kotoran yakni debu, sampah, dan bau.³³

Dari hasil data observasi, peserta di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang pada umumnya sudah mandiri dalam membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempatnya. Hal ini terlihat dari ketercapaian peserta didik sebanyak 94% anak yang sudah mandiri dalam membuang sampah pada tempatnya, serta terdapat 6% anak yang mulai mandiri dalam membuang sampah pada tempatnya namun masih membutuhkan arahan dari pendidik. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam membuang sampah pada tempatnya, dapat dilihat pada gambar diagram berikut:

³³ Nantara, 'Pembentukan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Di Sekolah Dan Peran Guru', *Jurnal Pendidikan Tambusai* (Vol. 6 tahun 2022), hlm. 5



Gambar 4. 3 Grafik Ketercapaian Anak Dalam Membuang Sampah

Dari ketercapaian tersebut, pembiasaan membuang sampah pada tempatnya di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang dapat dikatakan dalam kategori baik, mereka secara mandiri mampu membuang sampah pada tempatnya. Namun, pembiasaan membuang sampah di lembaga ini masih dijadikan satu tempat antara sampah organik dan anorganik sehingga sulit untuk dipilah kembali. Dengan demikian, maka diperlukan pengetahuan dan pelatihan kepada peserta didik untuk dibiasakan membuang sampah berdasarkan jenisnya. Misal dengan menyediakan tong sampah berwarna hijau untuk sampah organik seperti sisa makanan, sisa sayuran, kulit buah-buahan dan lain sebagainya. serta tong sampah berwarna kuning untuk sampah anorganik seperti kertas, plastik, tisu dan lain sebagainya. Dengan adanya pembiasaan memilah sampah sejak dini, dapat

meningkatkan kesadaran peserta didik untuk mengelola sampah sehingga karakter peduli lingkungan akan tertanam sejak dini. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Irma Sakti, dkk dalam Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat bahwa pelatihan pemilahan sampah dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta didik terkait pengelolaan sampah, terutama dalam mengetahui jenis-jenis sampah dan cara mengklasifikasikannya.³⁴

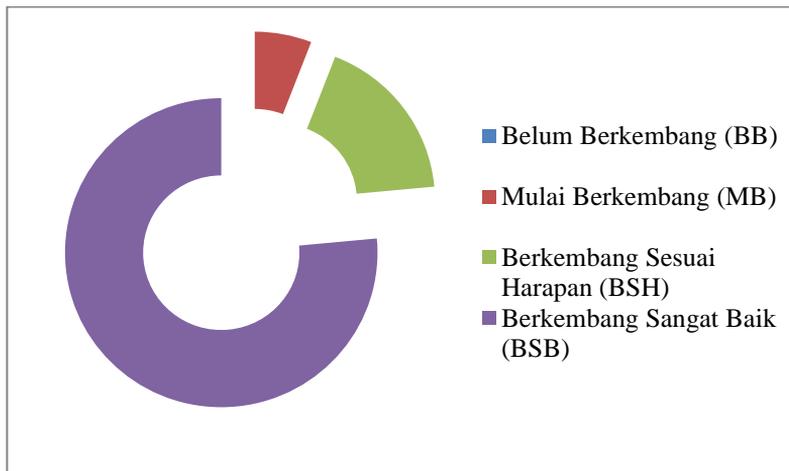
d. Menjaga kebersihan ruang kelas

Kebersihan ruang kelas merupakan salah satu faktor untuk menciptakan kenyamanan dan keamanan dalam proses pembelajaran. Ruang kelas yang bersih akan menciptakan kondisi belajar yang kondusif dan menjadikan kegiatan belajar lebih bermakna dan menyenangkan.

Berdasarkan data hasil penelitian, penerapan pembiasaan dalam menjaga kebersihan ruang kelas di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang dilakukan dengan mengimbau kepada peserta didik untuk selalu merapikan mainan setelah kegiatan bermain, meletakkan tas pada tempatnya, serta meletakkan sandal dan sepatu di rak yang sudah tersedia. Dari ketercapaian peserta didik dalam menjaga kebersihan ruang kelas, terdapat 76% anak sudah mandiri dalam menjaga kebersihan ruang kelas dengan benar dan tepat yakni mampu merapikan

³⁴ Irma Sakti, dkk., 'Sosialisasi Pengenalan Dan Pemilahan Sampah Pada Siswa MA DDI Alliritengae', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 2, No. 2 tahun 2022), hlm. 5

mainan di tempatnya, meletakkan tas di loker yang tersedia, serta menaruh sandal dan sepatu di rak sepatu. Kemudian terdapat 18% anak yang sudah berkembang untuk menjaga kebersihan ruang kelas, namun masih kurang tepat dalam menaruh mainan di tempatnya. Serta terdapat 6% anak yang mulai berkembang untuk menjaga kebersihan ruang kelas namun masih membutuhkan pengawasan dari pendidik. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam menjaga kebersihan ruang kelas, dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4. 4 Grafik Ketercapaian Anak Dalam Menjaga Kebersihan Ruang Kelas

Dari ketercapaian tersebut, terlihat bahwa kemandirian anak dalam menjaga kebersihan ruang kelas dapat dikatakan cukup baik. Namun ada beberapa peserta didik yang membutuhkan stimulasi lebih agar dapat menjaga kebersihan ruang kelas dengan baik. Dalam hal ini, maka pendidik harus memberikan

keteladanan serta membiasakan kepada peserta didik untuk selalu menjaga kebersihan ruang kelas, terutama dalam merapikan mainan setelah kegiatan bermain. Pendidik dapat berperan secara langsung dalam memberikan contoh kepada peserta didik ketika merapikan mainan setelah kegiatan bermain sehingga peserta didik meniru apa yang dilakukan oleh pendidik. Pemberian keteladanan dan pembiasaan yang dilakukan oleh pendidik secara konsisten dan terus menerus akan berpengaruh besar terhadap kemandirian peserta didik. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Harun Al Rasyid dalam *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* bahwa pembiasaan sikap dan perilaku baik yang ditanamkan sejak dini, secara terus menerus, dan konsisten akan membentuk perilaku mandiri pada anak usia dini.³⁵

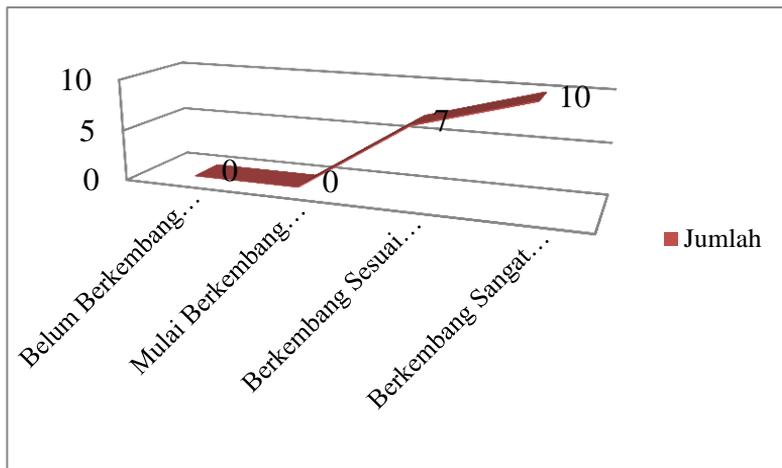
e. Memakai pakaian yang bersih dan rapi

Salah satu cara dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini yaitu dengan mengajarkan kepada anak agar menggunakan pakaian yang bersih dan rapi serta mengganti baju yang sudah dipakai seharian, meskipun kelihatannya tidak kotor, namun banyak sekali debu dan kotoran yang menempel.

Berdasarkan hasil data penelitian, pembiasaan yang diterapkan oleh pendidik untuk memakai pakaian yang bersih dan rapi pada peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan

³⁵ Wahyuni Wahyuni and Harun Al Rasyid, 'Pengaruh Pembiasaan, Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, (Vol. 6 No. 4 tahun 2022), hlm. 14

Ngaliyan Kota Semarang yaitu dengan membiasakan peserta didik untuk mengganti seragam setiap hari sesuai dengan jadwal seragam yang telah ditentukan. Dari hasil data tersebut, terdapat 59% anak yang sudah disiplin untuk memakai pakaian dengan rapi dan bersih. Serta terdapat 41% anak yang sudah memakai pakaian yang bersih namun masih kurang rapi. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam memakai pakaian yang bersih dan rapi, dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4. 5 Grafik Ketercapaian Anak Dalam Memakai Pakaian Yang Bersih & Rapi

Dari ketercapaian tersebut, terlihat bahwa masih ada peserta didik yang yang memakai seragam dengan bersih namun masih kurang rapi, dimana baju seragam yang mereka gunakan terkadang keluar. Padahal, aturan di lembaga ini baju yang digunakan oleh peserta didik harus masuk ke dalam celana. Dalam menyikapi hal ini, pendidik selalu mengingatkan dan

menegur mereka agar dapat merapikan pakaiannya. pendidik selalu berusaha untuk menerapkan sikap disiplin kepada peserta didik dalam mematuhi aturan yang ada di lembaga sekolah. Hal ini bertujuan agar peserta didik selalu terbiasa untuk bersikap disiplin dengan mengikuti peraturan dan tata tertib yang berlaku di lembaga sekolah, seperti cara berpakaian dengan rapi dan bersih serta tidak terlambat datang ke sekolah. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rusydi Ananda, dkk dalam Jurnal Basicedu yang mengatakan bahwa kedisiplinan merupakan proses pembinaan yang bertujuan untuk menanamkan pola perilaku yang baik, kebiasaan yang baik, serta membentuk manusia dengan kepribadian baik yang dapat meningkatkan kualitas psikologis dan spiritual.³⁶

f. *Toilet training*

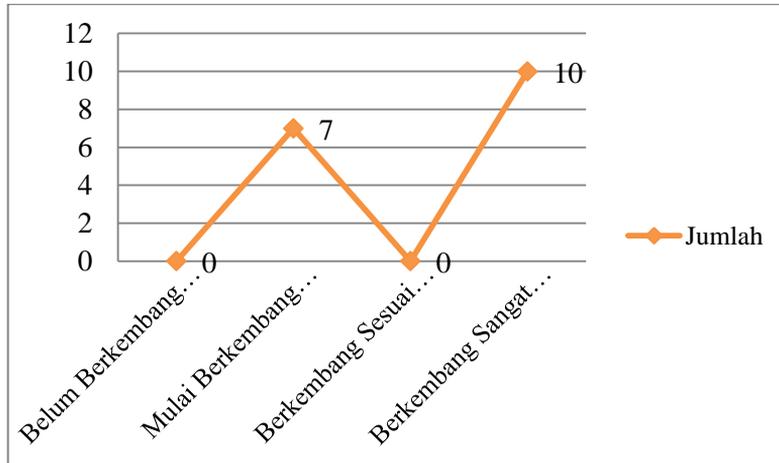
Toilet training adalah proses mengajari anak cara mengontrol keinginan untuk buang air besar dan air kecil dengan benar. Tujuan diajarkannya *toilet training* sejak dini yaitu agar anak terbiasa buang air besar maupun air kecil di toilet serta memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan. *Toilet training* dikatakan berhasil apabila anak dapat mengungkapkan keinginan untuk buang air besar dan air kecil,

³⁶ Rusydi Ananda, dkk., 'Pembinaan Sikap Disiplin Anak Raudhatul Athfal', *Jurnal Basicedu*, (Vol. 6 No. 1 tahun 2022), hlm. 4

anak dapat menahan keinginan untuk buang air besar dan kecil, dan anak tidak buang air besar maupun air kecil dicelana.³⁷

Berdasarkan data dari hasil penelitian, pembiasaan *toilet training* pada peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang mencapai 59% anak yang sudah mandiri dalam membuang air besar maupun air kecil di toilet, terlihat mereka sudah mandiri dalam menyiram toilet, membersihkan najis atau cebok, serta memakai celana bagi laki-laki dan memakai rok bagi perempuan. Kemudian terdapat 41% anak yang sudah dapat melakukan pembiasaan untuk membuang air besar maupun air kecil di toilet namun masih memerlukan bantuan pendidik dalam membersihkan najis atau cebok, serta memakai celana maupun rok. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam pembiasaan *toilet training*, dapat dilihat pada gambar diagram berikut:

³⁷ Leny Marlina and others, 'Hubungan Pendidikan Kedisiplinan Ibu Dengan Kebersihan Toilet Anak Usia 4-6 Tahun', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, (Vol. 6 No. 3 tahun 2022), hlm. 9



Gambar 4. 6 Ketercapaian Anak Dalam Pembiasaan Toilet Training

Dari ketercapaian tersebut, pembiasaan toilet training di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang dapat dikatakan dengan kategori baik. Namun, masih terdapat beberapa peserta didik yang membutuhkan stimulus lebih. Oleh karena itu, sangat diperlukan peran pendidik dalam melatih, mengarahkan, serta membiasakan kepada peserta didik secara terus menerus agar mereka memahami bagaimana cara untuk membersihkan najis atau cebok dengan bersih, serta memakai celana maupun rok dengan benar. Selain itu, pendidik juga harus siap ketika peserta didik membutuhkan bantuan tanpa mengambil alih, karena memberikan rasa percaya pada peserta didik dapat meningkatkan rasa percaya diri sehingga menumbuhkan kemandirian pada dirinya.

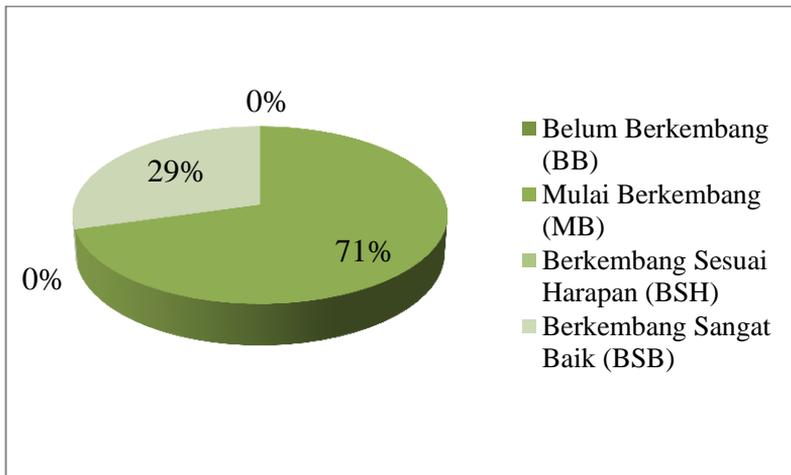
g. Mengonsumsi makanan bergizi seimbang

Pemberian makanan bergizi seimbang pada anak usia dini sangat penting dilakukan untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Pada masa ini, sangat penting untuk membiasakan anak mengonsumsi berbagai macam makanan bergizi seimbang yang mengandung empat sehat lima sempurna. Hal ini dikarenakan makanan yang dikonsumsi oleh anak akan memengaruhi pertumbuhan tulang, perkembangan otak, dan kerentanan terhadap penyakit.³⁸

Berdasarkan data hasil wawancara, penerapan pembiasaan dalam mengonsumsi makanan bergizi seimbang, dilaksanakan secara terprogram dengan pemberian makanan tambahan (PMT) setiap satu bulan sekali yang bertujuan untuk memenuhi kecukupan gizi pada peserta didik. Akan tetapi, pembiasaan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang dalam keseharian peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang masih dapat dikatakan kurang baik. Hal ini terlihat dari data hasil observasi, hanya terdapat 29% anak yang selalu membawa bekal bergizi seimbang, dan sebanyak 71% anak membawa bekal makanan cepat saji, seperti *pizza*, sosis, *nugget*, dan jajan ringan. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam

³⁸ Christiana Hari Soetjningsih, *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-Kanak Akhir* (Jakarta: Kencana, 2018), hlm. 137

mengonsumsi makanan bergizi seimbang dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



Gambar 4. 7 Grafik Ketercapaian Anak Dalam Mengonsumsi Makanan Bergizi Seimbang

Dari ketercapaian tersebut, terlihat bahwa masih banyak peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang yang membawa bekal berupa makanan cepat saji. Dalam hal ini, maka pendidik perlu menjalin kerjasama yang baik dengan orang tua serta mengimbau kepada peserta didik untuk selalu membawa bekal bergizi seimbang. Dengan adanya kerjasama dengan orang tua dalam pemberian makanan bergizi seimbang, maka dapat mengoptimalkan pembiasaan untuk mengonsumsi makanan yang sehat sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan otak peserta didik. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Widaryanti, dkk dalam

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat bahwa keterlibatan orang tua dan pendidik dalam membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang dapat meningkatkan keberhasilan dalam pemenuhan gizi pada anak.³⁹

h. Minum air putih dengan jumlah yang cukup

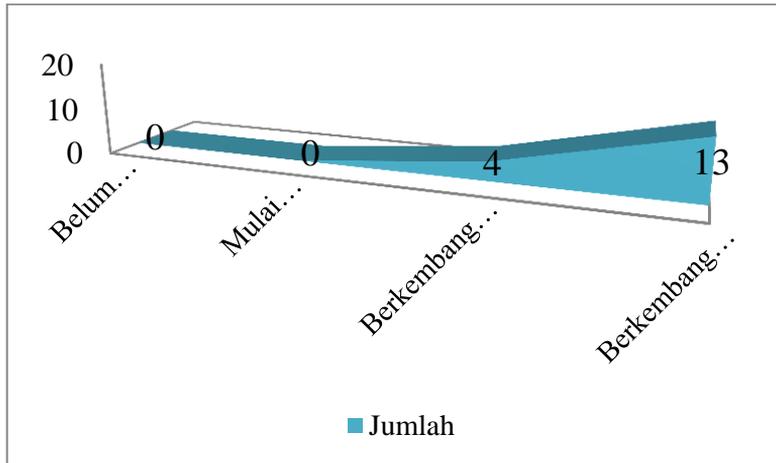
Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial yang dibutuhkan tubuh dengan jumlah banyak. Air adalah minuman yang kita konsumsi setiap hari untuk menghilangkan dahaga. Pada usia dini, presentase air dalam tubuh lebih tinggi dibandingkan orang dewasa. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013, kebutuhan cairan pada anak usia 4-6 tahun sebanyak 1500 ml. Hal ini dikarekan pada usia ini, anak sedang aktif bergerak sehingga membutuhkan banyak air untuk menggantikan cairan yang hilang.⁴⁰

Berdasarkan data hasil observasi, pembiasaan untuk minum air putih merupakan kewajiban bagi seluruh peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Mereka diwajibkan untuk membawa dan menghabiskan air minum. Dari ketercapaian dalam pembiasaan minum air putih dengan jumlah cukup, terdapat 76% anak yang selalu menghabiskan air minum,

³⁹ Rahayu Widaryanti, 'Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS', *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 6 No. 5 tahun 2022), hlm. 4

⁴⁰ Edang Juliana, dkk., 'Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Perkembangan Anak', *Sadeli: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti*, (Vol. 2 No. 1 tahun 2022), hlm. 16

dan 24% anak sudah terbiasa untuk minum air putih dengan jumlah yang cukup. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam pembiasaan minum air putih dengan jumlah yang cukup dapat dilihat pada gambar diagram berikut:



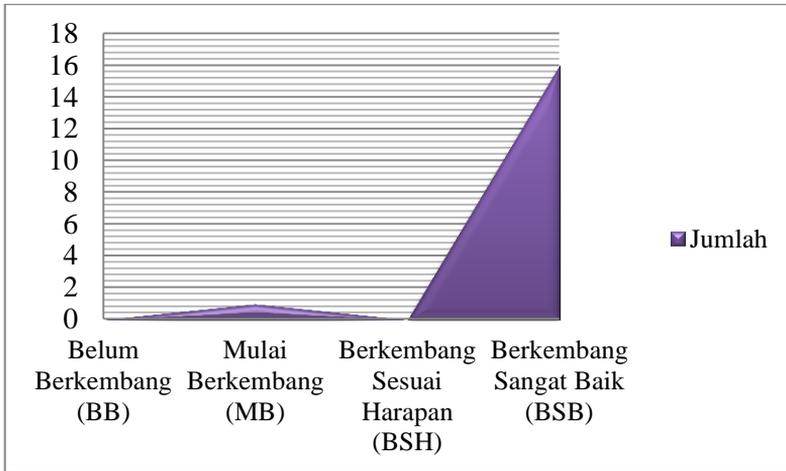
Gambar 4. 8 Grafik Ketercapaian Anak Dalam Pembiasaan Minum Air Putih

Dari ketercapaian tersebut, pembiasaan minum air putih dengan cukup di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang dapat dikatakan dengan kategori baik. Pembiasaan ini, dipengaruhi oleh peran pendidik yang selalu konsisten dalam memberikan waktu atau kesempatan kepada peserta untuk minum air putih setelah kegiatan muroja'ah, dan sebelum maupun sesudah kegiatan bermain. Hal ini dilakukan agar peserta didik tetap terhidrasi dalam melaksanakan berbagai aktivitas.

i. Olahraga dengan teratur

Olahraga merupakan sarana untuk menguatkan dan membantu pertumbuhan jasmani, menjaga kesehatan, serta membangkitkan semangat. Olahraga tidak hanya membantu pertumbuhan fisik dan mental, tetapi juga membuat seseorang menjadi kuat dan tangguh. Selain itu, olahraga juga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat penting bagi seseorang, terutama bagi anak usia dini. Hal ini dikarenakan olahraga bagi anak usia dini dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar, meningkatkan perkembangan otak serta psikologis anak.

Berdasarkan hasil data penelitian, penerapan dalam pembiasaan kegiatan olahraga di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang dilakukan secara rutin setiap satu minggu sekali tepat di hari jum'at. Dari hasil data tersebut, terdapat 94% anak yang sudah mandiri untuk mengikuti gerakan senam yang dicontohkan oleh pendidik. Serta terdapat 6% anak yang mulai berkembang untuk mengikut gerakan senam namun masih memerlukan pengawasan dari pendidik. Untuk lebih jelasnya ketercapaian anak dalam pembiasaan olahraga dengan teratur dapat dilihat pada gambar diagram berikut:

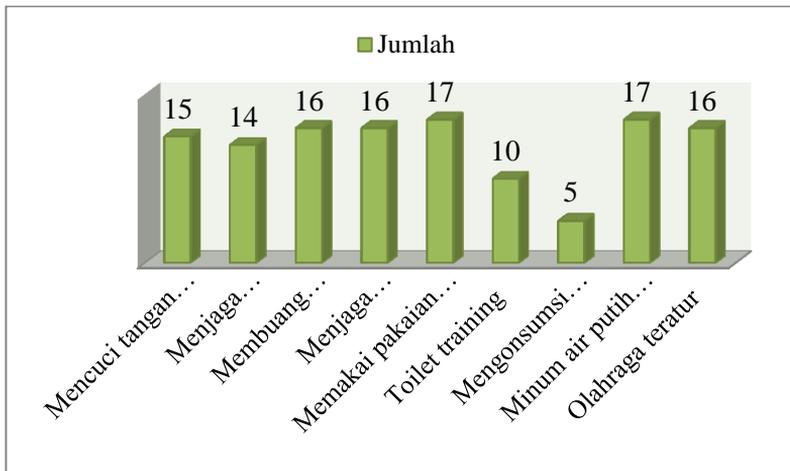


Gambar 4. 9 Grafik Ketercapaian Anak Dalam Pembiasaan Olahraga

Dari ketercapaian tersebut, pembiasaan dalam kegiatan olahraga di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang dapat dikatakan dengan kategori sangat baik. Hal ini dipengaruhi oleh peran pendidik yang selalu konsisten dalam melaksanakan kegiatan olahraga, serta memberikan contoh dalam gerakan senam yang diiringi oleh irama musik. Dengan adanya irama musik, dapat menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga peserta didik merasa senang dan gembira selama kegiatan senam berlangsung.

Berdasarkan analisis data diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa pelaksanaan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang telah terlaksana dengan baik. Berikut data capaian perilaku hidup bersih dan sehat

pada peserta didik di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang secara keseluruhan:



Gambar 4. 10 Grafik Kecapaian Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Peserta Didik RA IT Nurul Islam

2. Faktor Pendukung dan Penghambat Dalam Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

a. Faktor pendukung

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil obsevasi, wawancara, dan dokumentasi mengenai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang terdapat faktor pendukung, antara lain: tersedianya sarana dan prasarana yang cukup lengkap dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sehingga memudahkan peserta

didik untuk melaksanakan program hidup bersih dan sehat. Selain itu, faktor pendukung lainnya yaitu adanya keteladanan dan motivasi dari pendidik. Pemberian keteladanan dan motivasi dari pendidik dapat membangkitkan semangat peserta didik dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat.

b. Faktor penghambat

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi mengenai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang terdapat faktor penghambat, antara lain: kurangnya kerja sama antara pendidik dan orang tua peserta didik. Dalam penanaman pembiasaan hidup bersih dan sehat, pendidik kurang menjalin kerja sama dengan orang tua peserta didik, terutama dalam menyiapkan bekal untuk peserta didik.

C. Keterbatasan Peneliti

Penelitian yang telah peneliti lakukan ini dapat dikatakan jauh dari sempurna, karena dalam penelitian ini peneliti memiliki banyak keterbatasan-keterbatasan seperti:

1. Keterbatasan Waktu

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan sangat dibatasi oleh waktu, penelitian ini dilakukan kurang lebih selama dua minggu sehingga masih banyak kekurangan.

2. Keterbatasan Data

Peneliti merasa kurang dalam wawancara, sehingga hasil yang didapat kurang maksimal.

3. Kemampuan Penulis

Penulis menyadari bahwa sebagai manusia yang masih banyak sekali kekurangan dalam penelitian ini, baik dari tenaga serta kemampuan berpikir penulis. Akan tetapi, penulis akan terus belajar untuk kedepannya supaya lebih baik.

Dari beberapa keterbatasan penelitian yang peneliti paparkan diatas, maka dapat dikatakan penelitian ini masih kurang sempurna. Walaupun penelitian ini mendapat banyak hambatan dan keterbatasan, namun peneliti bersyukur penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang ada, berikut ini simpulan hasil penelitian dengan judul “Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang”

1. Pelaksanaan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang sudah terlaksana dengan baik, hal ini dibuktikan dari hasil observasi yang telah dilakukan. Dimana penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik di RA IT Nurul Islam dalam pembiasaan mencuci tangan dengan menggunakan sabun diperoleh data ketercapaian anak sebanyak (88%); anak yang terbiasa untuk menjaga kebersihan diri diperoleh data ketercapaian sebanyak (82%); anak yang terbiasa membuang sampah pada tempatnya diperoleh data ketercapaian sebanyak (94%); anak yang terbiasa menjaga kebersihan ruang kelas diperoleh data ketercapaian anak sebanyak (94%); anak yang terbiasa memakai pakaian yang bersih dan rapi diperoleh data ketercapaian sebanyak (100%); anak yang terbiasa melakukan *toilet training* secara mandiri diperoleh data ketercapaian sebanyak (59%); anak yang terbiasa mengonsumsi makanan

bergizi seimbang diperoleh data ketercapaian sebanyak (29%); anak yang terbiasa minum air putih dengan jumlah cukup diperoleh data ketercapaian sebanyak (100%); dan anak yang terbiasa olahraga dengan teratur diperoleh data ketercapaian sebanyak (94%).

2. Faktor pendukung dan faktor penghambat dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Adapun faktor pendukung dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat antara lain: tersedianya sarana dan prasarana yang cukup lengkap di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, serta adanya keteladanan dan motivasi dari pendidik. Sedangkan faktor penghambat dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat antara lain: kurangnya kerja sama antara pendidik dan orang tua peserta didik dalam menyiapkan bekal bergizi seimbang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode pembiasaan pada anak usia 5-6 tahun di RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang, maka peneliti mengemukakan saran sebagai berikut;

1. Bagi Pendidik

- a. Pendidik dapat menjalin kerjasama dengan baik kepada orang tua.
- b. Pendidik juga dapat membantu menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik dengan lebih aktif, kreatif, dan inovatif sehingga peserta didik termotivasi untuk melakukan kegiatan yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

2. Bagi Sekolah

- a. Sekolah dapat membantu dalam upaya menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat.
- b. Sekolah dapat menyediakan tempat sampah organik dan anorganik guna mengajarkan kepada peserta didik cara membuang sampah berdasarkan jenisnya.

3. Bagi Orang Tua

- a. Orang tua diharapkan dapat lebih tegas dalam menerapkan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat.
- b. Orang tua diharapkan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat secara konsisten.
- c. Orang tua diharapkan mampu memberikan contoh dan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat yang lebih menarik agar peserta didik merasa senang dalam melakukan pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat.

4. Bagi Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai media untuk menambah wawasan serta bahan rujukan ataupun acuan dalam melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

C. Kata Penutup

Alhamdulillahiroobil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas kasih sayang serta karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini sesuai dengan ketentuan yang berlaku sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan Islam Anak Usia Dini di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Namun dengan demikian, peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan ini karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan oleh peneliti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Hamid Al-Ghazali, Al-Imam, *Rahasia Bersuci* (Jakarta: PT Mizan Publika, 2016)
- Akbar, Eliyyil, 'Metode Belajar Anak Usia Dini' (Jakarta: Kencana, 2020), p. 48
- Akhyar, Yundri, 'Implementasi Metode Pembiasaan Dalam Membentuk Karakter Religius Anak', *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 18.2 (2021), 8 <<https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v18i2.363>>
- Ananda, Rusydi, Candra Wijaya, and Amrullah Siagian, 'Pembinaan Sikap Disiplin Anak Raudhatul Athfal', *Jurnal Basicedu*, 6.1 (2022), 1277–84 <<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2296>>
- Andriani, Vivi, 'Peran Guru Dalam Membentuk Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di RA Darun Najah Klopsepuluh Sukodono Sidoarjo', *Skripsi*, 2021, 20–21
- Anggito, Albi, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Sukabumi: CV Jejak, 2018)
- Anhusadar, Laode, and Islamiyah Islamiyah, 'Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Dini Di Tengah Pandemi Covid 19', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.1 (2020), 463 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>>
- Ardanari Agustin, Retno, *Perilaku Kesehatan Anak Sekolah* (Jember: CV. Pustaka Abadi, 2017)
- Arief, Armai, *Pengantar Ilmu Dan Metodologi Pendidikan Islam* (Jakarta: Ciputat Pers, 2002)
- Candra, Budiman, *Ilmu Kedokteran: Pencegahan & Komunitas* (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2009)
- Erida Silalahi, Lenny, *Keperawatan Keluarga Dan Komunitas* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022)
- Febria Nur Fitri Laeli, 'Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Di KB Mutiara Bangsa Wanatirta Kecamatan

- Paguyangan Kabupaten Brebes', *Skripsi*, 30–31, 2022
- Fu'ad Abdul Baqi, Muhammad, *Shahih Bukhari Muslim* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2017)
- Hari Soetjningsih, Christiana, *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak Pembuahan Sampai Dengan Kanak-Kanak Akhir* (Jakarta: Kencana, 2018)
- Hartanto, Suryo, *Mobalean Maning (Model Pembelajaran Berbasis Lean Manufacturing)* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2020)
- Ibrahim, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2018)
- Idris, Haerawati, *Hand Hygiene: Panduan Bagi Petugas Kesehatan* (Jakarta: Kencana, 2022)
- Ihsani, Nurul, 'Hubungan Metode Pembiasaan Dalam Pembelajaran Dengan Disiplin Anak Usia Dini', *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3.1 (2019), 50–55
- Indrawan, Irjus, *Perkembangan Anak Usia Dini* (Pasuruan: Qiara Media, 2022)
- Juliana, Edang, Nataliningsih Nataliningsih, and Iis Aisyah, 'Pemenuhan Kebutuhan Gizi Dan Perkembangan Anak', *Sadeli: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Winaya Mukti*, 2.1 (2022), 11–19
- Mamik, *Metodologi Kualitatif* (Sidoarjo: Zifatama Jawara, 2015)
- Mardhiati, Retno, 'Guru PAUD: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini', *Ikra-Ith Abdimas*, 2.3 (2019), 133–41
- Marlina, Leny, Fuaddilah Ali Sofyan, Aida Imtihana, and Alda Monika, 'Hubungan Pendidikan Kedisiplinan Ibu Dengan Kebersihan Toilet Anak Usia 4-6 Tahun', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6.3 (2022), 2381–90
<<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.2014>>
- Maryani, Lidya, and Rizki Muliani, *Epidemiologi Kesehatan* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2010)

- Mudjib, Abdul, *Pendidikan Karakter Melalui Pembiasaan Sholat Jamaah* (Pekalongan: NEM, 2022)
- Mulyani, Novi, *Dasar-Dasar Pendidikan Anak Usia Dini* (Yogyakarta: Kalimedia, 2016)
- Mulyasa, *Manajemen Pendidikan Karakter* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2011)
- Mursid, *Belajar Dan Pembelajaran PAUD* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015)
- , *Pengembangan Pembelajaran PAUD* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017)
- Nantara, D, ‘Pembentukan Karakter Siswa Melalui Kegiatan Di Sekolah Dan Peran Guru’, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6 (2022), 2251–60
<<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3267%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/3267/2742>>
- Nikmawati, ‘Analisis Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak’, *Skripsi*, 7.2 (2021), 107–15
- Notoatmodjo, Soekidjo, *Promosi Kesehatan (Teori Dan Aplikasi)* (Jakarta: Rineka Cipta, 2010)
- Nugraheni, Hermien, *Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah* (Yogyakarta: CV. Budi Utama, 2018)
- Nugraheni, Reny, *Perencanaan Dan Evaluasi Program Kesehatan* (Baru: Insan Cendekia Mandiri, 2022)
- Nuraeni, Lenny, ‘Penyuluhan Model Pembelajaran Inovatif PAUD Holistik Integratif Melalui Aplikasi Canva Untuk Guru PAUD’, *Abdimas*, *Siliwangi*, 5.1 (2022), 1–11
<<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22460/as.v5i2.10339>>
- Nurin, Karina, *Keajaiban Terapi Air Putih* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2017)
- Ogemi, Penia Lisa, and Delfi Eliza, ‘Peran Guru Dalam Menerapkan Kebersihan Diri Pada Anak Di TK Negeri Pembina Keliling Danau’, *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 6.1 (2022),

1919–24 <<https://doi.org/10.58258/jisip.v6i1.2693>>

- Oktaviani, Dewi Ayu, and Dimiyati Dimiyati, 'Penerapan PAUD Holistik Integratif Pada Masa Pandemi Covid 19', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.2 (2021), 1–13 <<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.995>>
- Pemerintah Pusat, 'Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan' (Jakarta, 2009)
- Putu Devhy, Ni Luh, *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan* (Bandung: Media Sains Indonesia, 2021)
- Rachmawaty, Mia, *Pengelolaan Kegiatan Pembelajaran AUD* (Banten: Universitas Terbuka, 2017)
- Rantina, Mahyumi, *Stimulasi Deteksi Dini Tumbuh Kembang Anak Usia 0-6 Tahun* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2021)
- Riolina, Ana, *Kesehatan Gigi Masyarakat* (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2022)
- Rohana Sinaga, Taruli, *Gizi Dalam Siklus Kehidupan* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022)
- Rukhiyah, Yayah, 'Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Oleh Orang Tua Muslim Kepada Anak Usia Dini Saat Wabah COVID-19', *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 12 (2022), 1–14
- Rusilanti, *Gizi Dan Kesehatan Anak Prasekolah* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2015)
- Sakti, Irma, Fitriani Kadir, and Reski Idamayanti, 'Sosialisasi Pengenalan Dan Pemilahan Sampah Pada Siswa MA DDI Alliritengae', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.2 (2022), 209–14 <<https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/panguluabdi/article/download/34674/16449>>
- Sanusi, Ahmad, and Naimah Naimah, 'Dampak Program Kampung Sehat Terhadap PHBS Anak Usia Dini Di Masa Pandemi', *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 8.1 (2022), 86

<<https://doi.org/10.24235/awlady.v8i1.7927>>

- Siyoto, Sandu, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media, 2015)
- Subekti, Sri, 'Upaya Meningkatkan Kemandirian Anak Melalui Metode Pembiasaan Bagi Anak Usia 4-5 Tahun Di TK', *Jurnal Pakar Guru: Pembelajaran Dan Karya Guru*, 2.2 (2022), 6
- Sudaryono, *Metodologi Penelitian* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2017)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, 22nd edn (Bandung: Alfabeta, 2015)
- Suhartiningsih, Wahyu Cahyono, Sukardin, and Raoadatul Janah, 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Demonstrasi Dan Bernyanyi Terhadap Kemampuan Cuci Tangan Siswa Kelas 1 MIN 3 Kota Mataram', *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 7.1 (2023), 799–803
<<https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4802/http>>
- Supriyono, *Raih Hidup Sehat Melalui Pedoman Gizi Seimbang* (Solok: Yayasan Pendidikan Cendekia Muslim, 2022)
- Suryana, *Kesehatan Gizi Anak Usia Dini* (Medan: Yayasan Kita Menulis, 2022)
- Suryana, Dadan, *Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi Dan Aspek Perkembangan Anak* (Jakarta: Kencana, 2016)
- , *Pendidikan Anak Usia Dini Teori Dan Praktik Pembelajaran* (Jakarta: Kencana, 2021)
- Susanto, Ahmad, *Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep Dan Teori)* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017)
- , *Pendidikan Anak Usia Dini (Konsep Dan Teori)* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017)
- Taufiq Murtadha, Muhammad, 'Hadis Anas Bin Malik Tentang Kesehatan: Studi Takhrij Dan Syarah Hadis', *Gunung Djati Conference Series*, 8 (2022), 9–10

- Ulya, Khalifatul, 'Pelaksanaan Metode Pembiasaan Di Pendidikan Anak Usia Dini Bina Generasi Kota Tembilahan', *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 1.1 (2020), 3
<<https://doi.org/10.46963/asatiza.v1i1.58>>
- Wahyuni, Wahyuni, and Harun Al Rasyid, 'Pengaruh Pembiasaan, Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Orang Tua Terhadap Kemandirian Anak', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6.4 (2022), 3034–49
<<https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2301>>
- Waryana, *Promosi Kesehatan, Penyuluhan Dan Pemberdayaan Masyarakat* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2019)
- Widaryanti, Rahayu, 'Penurunan Masalah Gizi Pada Anak Usia Dini Melalui Edukasi PMT-AS', *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6.5 (2022), 1168–73
<<https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10762>>
- widodo, Hendro, *Pendidikan Holistik Berbasis Budaya Sekolah* (Yogyakarta: UAD Press, 2019)
- Windarta, Libri Rizka Puri, '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 (2021), 1–9
<<https://doi.org/10.35719/gns.v2i1.36>>
- Wiranata, I Gusti Lanang Agung, 'Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5.1 (2020), 1–7
- Yuniar, Dita Firda, 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi COVID-19 Pada Siswa TK Pertiwi', *Skrispi*, 2021

LAMPIRAN 1

PEDOMAN DOKUMENTASI DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Hari/Tanggal :

Tempat :

1. Sejarah berdirinya RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
2. Tujuan berdirinya RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
3. Visi misi RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
4. Keadaan pendidik dan peserta didik RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang
5. Sarana dan prasarana RA IT Nurul Islam Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

LAMPIRAN 2

PEDOMAN OBSERVASI TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Nama Siswa :

Kelas :

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
1	Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir					
2	Menjaga kebersihan diri (membersihkan rambut, telinga, gigi, dan memotong kuku)					
3	Membuang sampah pada tempatnya					
4	Menjaga kebersihan ruang kelas (merapikan mainan, meletakkan tas, sandal, dan sepatu pada tempatnya)					
5	Memakai pakaian yang bersih dan rapi					
6	Toilet training					

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
7	Mengonsumsi makanan bergizi seimbang					
8	Minum air putih dengan cukup					
9	Olahraga teratur					

LAMPIRAN 3

**PEDOMAN WAWANCARA DENGAN KEPALA SEKOLAH
TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA
ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM
KECAMATAN NGALIYAN
KOTA SEMARANG**

Nama :

Hari/Tanggal :

Tempat :

1. Apakah sekolah telah menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)?
2. Apa saja program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang ada di sekolah?
3. Untuk siapa saja program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilaksanakan?
4. Bagaimana pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di setiap kegiatan?
5. Bagaimana strategi yang digunakan oleh pendidik dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah?
6. Apakah sarana dan prasarana dalam menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di RA IT Nurul Islam sudah terpenuhi?
7. Apa saja faktor pendukung dan penghambat dalam menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)?

LAMPIRAN 4

PEDOMAN WAWANCARA DENGAN GURU KELAS B TENTANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Nama :

Hari/Tanggal :

Tempat :

1. Bagaimana pendapat pendidik tentang perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah?
2. Bagaimana strategi yang digunakan oleh pendidik dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik ?
3. Bagaimana cara pendidik dalam menerapkan pembiasaan kepada peserta didik untuk mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir?
4. Bagaimana pendapat pendidik tentang kebersihan diri peserta didik?
5. Bagaimana cara pendidik dalam membiasakan peserta didik untuk selalu menjaga kebersihan diri seperti memotong kuku, membersihkan telinga, menggosok gigi, dan membersihkan rambut?
6. Bagaimana cara pendidik dalam menerapkan pembiasaan kepada peserta didik untuk mengonsumsi makanan yang mengandung empat sehat lima sempurna?

7. Bagaimana pendapat pendidik tentang peserta didik yang membawa bekal berupa jajanan ringan maupun makanan siap saji seperti burger, nugget, sosis dll?
8. Bagaimana pendapat pendidik tentang kebersihan pakaian peserta didik?
9. Bagaimana cara yang dilakukan oleh pendidik dalam membiasakan peserta didik untuk menjaga kebersihan pakaian?
10. Bagaimana metode yang digunakan oleh pendidik dalam membiasakan peserta didik untuk membuang sampah pada tempatnya?
11. Bagaimana cara pendidik dalam membiasakan peserta didik untuk minum air putih dengan cukup?
12. Bagaimana cara pendidik dalam membiasakan peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga secara teratur?
13. Bagaimana pendapat pendidik tentang *toilet training*?
14. Bagaimana cara pendidik dalam membiasakan peserta didik dalam melaksanakan *toilet training*?
15. Bagaimana cara pendidik dalam membiasakan peserta didik untuk merapikan mainan setelah kegiatan bermain?
16. Bagaimana faktor pendukung dan penghambat dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak ?

LAMPIRAN 5

SAMPEL CEKLIS OBSERVASI PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Nama Siswa : Adiba

Kelas : B1

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
1	Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir		✓			
2	Menjaga kebersihan diri (membersihkan rambut, telinga, gigi, dan memotong kuku)			✓		
3	Membuang sampah pada tempatnya				✓	
4	Menjaga kebersihan ruang kelas (merapikan mainan, meletakkan tas, sandal, dan sepatu pada tempatnya)			✓		
5	Memakai pakaian yang bersih dan rapi			✓		
6	Toilet training			✓		

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
7	Mengonsumsi makanan bergizi seimbang	✓				
8	Minum air putih dengan cukup			✓		
9	Olahraga teratur				✓	

LAMPIRAN 6

**SAMPEL CEKLIS OBSERVASI PENANAMAN PERILAKU
HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN
DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN
KOTA SEMARANG**

Nama Siswa : Aisyah

Kelas : B1

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
1	Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir			✓		
2	Menjaga kebersihan diri (membersihkan rambut, telinga, gigi, dan memotong kuku)			✓		
3	Membuang sampah pada tempatnya				✓	
4	Menjaga kebersihan ruang kelas (merapikan mainan, meletakkan tas, sandal, dan sepatu pada tempatnya)				✓	
5	Memakai pakaian yang bersih dan rapi				✓	
6	Toilet training				✓	

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
7	Mengonsumsi makanan bergizi seimbang				✓	
8	Minum air putih dengan cukup				✓	
9	Olahraga teratur				✓	

LAMPIRAN 7

SAMPEL CEKLIS OBSERVASI PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Nama Siswa : Ervan

Kelas : B1

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
1	Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir			✓		
2	Menjaga kebersihan diri (membersihkan rambut, telinga, gigi, dan memotong kuku)			✓		
3	Membuang sampah pada tempatnya				✓	
4	Menjaga kebersihan ruang kelas (merapikan mainan, meletakkan tas, sandal, dan sepatu pada tempatnya)			✓		
5	Memakai pakaian yang bersih dan rapi			✓		
6	Toilet training		✓			

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
7	Mengonsumsi makanan bergizi seimbang	✓				
8	Minum air putih dengan cukup				✓	
9	Olahraga teratur			✓		

LAMPIRAN 8

SAMPEL CEKLIS OBSERVASI PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL ISLAM KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG

Nama Siswa : Atar

Kelas : B1

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
1	Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir				✓	
2	Menjaga kebersihan diri (membersihkan rambut, telinga, gigi, dan memotong kuku)				✓	
3	Membuang sampah pada tempatnya				✓	
4	Menjaga kebersihan ruang kelas (merapikan mainan, meletakkan tas, sandal, dan sepatu pada tempatnya)				✓	
5	Memakai pakaian yang bersih dan rapi				✓	
6	Toilet training			✓		

No.	Indikator PHBS	Skor Penilaian				Keterangan
		BB	MB	BSH	BSB	
7	Mengonsumsi makanan bergizi seimbang				✓	
8	Minum air putih dengan cukup				✓	
9	Olahraga teratur				✓	

LAMPIRAN 9

HASIL DOKUMENTASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI METODE PEMBIASAAN PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI RA IT NURUL KECAMATAN NGALIYAN KOTA SEMARANG



Wawancara dengan kepala RA IT Nurul Islam



Wawancara dengan guru kelas RA IT Nurul Islam



Mencuci tangan dengan sabun menggunakan air mengalir



Cek kesehatan & kebersihan telinga



Cek kesehatan & kebersihan kuku



Cek kesehatan & kebersihan mulut



Membuang sampah pada tempatnya



Merapikan mainan



Meletakkan sepatu dan sandal di rak



Meletakkan tas di loker



Toilet bersih



Makan bekal bersama dari rumah



Olahraga pagi di hari Jum'at



Pemberian Makanan Tambahan (PMT)



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Faksimile 024- 7615387
www.walisongo.ac.id

Nomor: 392/Un.10.3/D1/TA.00.01/01/2023

27 Januari 2023

Lamp : -

Hal : Mohon Izin Riset
a.n. : Rizka Firdhausiyah
NIM : 1903106021

Yth.
Kepala RA IT Nurul Islam
di Tempat

Assalamu' alaikum Wr Wb ,
Diberitahukan dengan hormat dalam rangka penulisan skripsi, atas nama mahasiswa :

Nama : Rizka Firdhausiyah
NIM : 1903106021
Alamat : Dk. Pondok RT 06/RW 06, Ds. Tanjunganom, Kec. Gabus, Kab.
Pati
Judul skripsi : Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Metode
Pembiasaan Pada Anak Usia 5-6 Tahun di RA IT Nurul Islam
Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang

Pembimbing :
1. Naila Fikrina Afrih Lia, M.Pd

Sehubungan dengan hal tersebut mohon kiranya yang bersangkutan di berikan izin riset dan dukungan data dengan tema/judul skripsi sebagaimana tersebut diatas selama 14 hari, mulai tanggal 30 Januari 2023 sampai dengan tanggal 13 Februari 2023.

Demikian atas perhatian dan terkabulnya permohonan ini disampaikan terimakasih.
Wassalamu' alikum Wr.Wb.



a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik

Tembusan:
Dekan FITK UIN Walisongo (sebagai laporan)

Surat Izin Pelaksanaan Penelitian



**YAYASAN BAITURROHIM RINGINWOK
KB-RA ISLAM TERPADU NURUL ISLAM**

Jl. Honggowongso No. 05, Ngaliyan, Semarang 50181
Telp. 024-70288728, email: rait.nuris@gmail.com

SURAT KETERANGAN
NOMOR : 17/S.Ket/ RA-IT-NI/II/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Uswatin Khasanah, S.Pd
Jabatan : Kepala RA-IT Nurul Islam
Alamat : Jl. Honggowongso Purwoyoso Ngaliyan

Dengan ini menerangkan bahwa Mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Riska Firdausiyah
NIM : 1903106021
Fakultas/ Jurusan : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan/ Pendidikan Islam Anak Usia Dini
Sekolah/Univ. : UIN Walisongo

Telah selesai melakukan penelitian di RAIT Nurul Islam terhitung mulai tanggal 30 Januari s/d 13 Februari 2023 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan Skripsi/ yang berjudul : **“PENANAMAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI METODE PEMBIASAAN PADA ANAK USIA DINI KELOMPOK B DI RA IT NURUL ISLAM NGALİYAN KOTA SEMARANG”**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sepenuhnya.

Kota Semarang, 15 Februari 2023
Kepala RA-IT Nurul Islam

Uswatin Khasanah, S.Pd.

**Surat bukti pelaksanaan penelitian di RA IT Nurul Islam
Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang**

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Rizka Firdhausiyah
Tempat & Tgl Lahir : Pati, 10 Mei 2001
Alamat Rumah : Dk. Pondok RT 06/RW 06, Ds. Tanjunganom,
Kec. Gabus, Kab. Pati
No. HP : 082225012158
E-mail : rizkaaa678@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. 2007-2013 : MI Tarbiyatul Islamiyah
 - b. 2013-2016 : MTs Salafiyah
 - c. 2016-2019 : MAN 01 Pati
 - d. 2019-2023 : UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-formal
 - a. 2013-2016 : Pondok Pesantren Raudlotul Ulum Kajen

Semarang, 20 Maret 2023



Rizka Firdhausiyah
NIM: 1903106021