

MENINGKATKAN PEMBIASAAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA KELOMPOK B TK NEGERI PEMBINA AIKMEL

Ahmad Maududi
STIT Palapa Nusantara Lombok NTB
maududi1993@gmail.com

Abstract

Clean and healthy living behavior (PHBS) is a set of behaviors that are practiced as a result of awareness-based learning by individuals, families, groups or communities who are able to help themselves and the environment in the health sector and play an active role in implementing public health. Clean and healthy living behavior (PHBS) is very important to get used to from an early age. The importance of cleanliness in maintaining personal and environmental health can be trained through demonstration methods. This research is a Classroom Action Research (PTK) which consists of two cycles with the research subjects being group B children totaling 15 people consisting of 6 boys and 9 girls. Data collection techniques are observation and documentation. The data analysis technique used is descriptive qualitative and quantitative descriptive data analysis. The results of classroom action research conducted during the pre-action clean and healthy living behavior through the demonstration method, in the initial conditions before the action was 30%, in cycle I increased to 60%, and in cycle II to 90%. The research was stopped until cycle II because it met the predetermined success criteria, namely at least 80% of all children. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that through the demonstration method it can improve clean and healthy living behavior (PHBS) in group B children of TK Negeri Pembina Aikmel Academic Year 2022/2023.

Keywords : *Clean and Healthy Living Behavior; Demonstration Method.*

Abstrak :

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah seperangkat perilaku yang dipraktikkan sebagai hasil pembelajaran berbasis kesadaran oleh individu, keluarga, kelompok, atau masyarakat yang mampu menolong diri sendiri serta lingkungan di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam penyelenggaraan kesehatan masyarakat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sangat penting untuk dibiasakan sejak dini. Pentingnya kebersihan dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan dapat dilatih melalui metode demonstrasi. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus dengan subjek penelitian adalah anak kelompok B yang berjumlah 15 orang yang terdiri dari 6 orang laki-laki dan 9 orang perempuan. Teknik pengumpulan data yaitu observasi dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada saat pra tindakan perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode demonstrasi, Pada kondisi awal sebelum tindakan sebesar 30%, pada siklus I meningkat menjadi 60%, dan pada siklus II menjadi 90%. Penelitian dihentikan sampai siklus II karena sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditentukan yaitu minimal 80% dari keseluruhan anak. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel Tahun Pelajaran 2022/2023.

Kata Kunci : *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Metode Demonstrasi.*

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan yang mengembangkan diri anak secara menyeluruh. Ada dua hal yang harus dikembangkan di pendidikan anak usia dini yaitu perilaku melalui pembiasaan dan pengembangan konsep dasar yang meliputi fisik-motorik, intelektual, moral, sosial, emosional, kreativitas, dan bahasa (Slamet Suyanto, 2005:130). Pembelajaran untuk anak usia dini tujuannya adalah agar kelak anak berkembang menjadi manusia yang utuh, yang memiliki kepribadian dan akhlak yang mulia, cerdas dan terampil, mampu bekerjasama dengan orang lain, mampu hidup berbangsa dan bernegara serta bermasyarakat. Salah satu penerapan kemampuan dasar nilai agama dan moral adalah perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilakukan anak setiap hari, guru menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui pembiasaan rutin disamping nasehat dan cerita yang disampaikan oleh guru.

Kesehatan adalah salah satu nikmat yang sangat berharga dalam kehidupan manusia. Kesehatan sebagai modal dasar untuk melakukan segala aktifitas. Menurut Lembaga organisasi Kesehatan dunia (WHO), Kesehatan adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat. banyak masalah- masalah yang muncul di Indonesia maupun di dunia saat ini diakibatkan karna kurangnya kesadaran masyarakat untuk melakukan pola hidup bersih dan sehat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa juga disebut sebagai PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Hidup bersih dan sehat sendiri merupakan suatu hal yang seharusnya memang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh masyarakat sebagai salah satu cara menjaga kesehatannya. Mengingat kesehatan merupakan hal penting bagi setiap manusia mulai dari konsentrasi dalam bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagaimana yang terjadi pada anak di TK Negeri Pembina Aikmel khususnya di kelompok B masih banyak yang belum mampu menerapkan PHBS seperti: belum mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, tidak membuang sampah pada tempatnya, buang air kecil tidak di WC, meludah disembarang tempat dan tidak menggunakan sabun cuci tangan. Beberapa metode yang bisa digunakan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat, yakni salah satunya melalui metode demonstrasi. Metode adalah jalan yang hendak ditempuh oleh seseorang supaya sampai kepada tujuan tertentu, baik dalam lingkungan perusahaan atau perniagaan, maupun dalam kupasan ilmu pengetahuan dan lainnya.” Dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode mengandung

arti adanya urutan kerja yang terencana dan sistematis guna mencapai tujuan yang direncanakan. (Armai. 2002. 87).

Demonstrasi merupakan metode yang sangat efektif sebab membantu anak didik untuk mencari jawaban dengan usaha sendiri berdasarkan fakta yang benar. Metode Demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan pada seluruh kelas tentang suatu proses atau suatu petunjuk untuk melakukan sesuatu.

Adapun yang melatarbelakangi penelitian ini adalah kurangnya pemahaman bagaimana pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dalam kehidupan sehari-hari bagi diri sendiri, lingkungan dan masyarakat di sekitar TK Negeri Pembina Aikmel.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian Tindakan kelas (PTK) yaitu penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan uji coba (eksperimen) terhadap metode pembelajaran tertentu untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Penelitian Tindakan kelas (PTK) adalah bentuk penelitian yang reflektif yang dilakukan oleh guru itu sendiri, yang hasilnya dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk mengembangkan sekolah, pengembangan keahlian, penerapan pembiasaan dan sebagainya (Sugiyono 2009:29). Penelitian ini dilakukan karena adanya permasalahan dalam proses kegiatan kegiatan belajar mengajar di kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel, sehingga peneliti menganggap perlu adanya suatu penelitian guna mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode Demonstrasi. Selain itu penelitian ini juga dilakukan supaya guru mampu memperbaiki metode yang digunakan sehingga anak-anak akan mencapai pengetahuan yang riil.

Desain penelitian atau model penelitian mengacu kepada model Kemmis dan MC. Taggart (Wardani, 2007:421) Taggart menggunakan siklus sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan rencana, Tindakan, observasi dan refleksi. Perencanaan kembali merupakan dasar untuk suatu ancap-ancang pemecahan permasalahan (Kasihani, 1998:113). Pengamatan dilakukan pada waktu tindakan sedang dilakukan. Jadi, pelaksanaan tindakan dan pengamatan berlangsung pada waktu yang sama (Arikunto, 2007:19).

Penelitian ini dilaksanakan di TK Negeri Pembina Desa Aikmel Kecamatan Aikmel tahun ajaran 2021/2022. Adapun yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelompok B yang berjumlah 15 orang yang terdiri dari 6 orang laki dan 9 orang perempuan. Teknik dan alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Observasi

Teknik observasi merupakan teknik monitoring dengan melakukan observasi atau pengamatan terhadap sasaran dengan menggunakan lembar pengamatan yang disiapkan (Pardjono, 2007:43). Data yang diambil dalam penelitian ini mengenai metode demonstrasi penerapan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat di kelompok B. proses pengamatan atau observasi dilakukan oleh peneliti dengan mengamati satu demi satu anak ketika guru melakukan tindakan. Pengamatan dilakukan menggunakan lembar observasi yang diisi dengan memberi tanda cek list. Hal-hal yang diobservasi adalah yang berkaitan dengan pola hidup bersih dan sehat seperti: Mencuci tangan, Menggosok gigi, Mandi, Memotong kuku, Menyisir rambut, Memakai baju dengan rapi.

2) Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah dilakukan, bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya dari seseorang (Sugiyono, 2008 : 329). Pada penelitian ini dokumentasi dilakukan dengan cara mengambil foto dan arsip-arsip lain pada saat kegiatan pembelajaran meningkatkan pengetahuan dan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode demonstrasi. Foto-foto digunakan untuk merekam kegiatan-kegiatan atau keaktifan setiap anak selama kegiatan.

HASIL

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan dalam dua siklus dan subyek penelitiannya adalah siswa kelompok B TK Negeri Pembina Desa Aikmel yang berjumlah 15 orang yang terdiri dari 6 laki-laki dan 9 perempuan. Dari hasil observasi diperoleh data kualitatif yang akan memberikan gambaran tentang kegiatan yang dilakukan oleh guru dan siswa selama proses belajar mengajar, dan data kuantitatif diperoleh dari hasil penilaian unjuk kerja berupa ketuntasan klasikal persentase siswa yang mencapai target berkembang sangat baik (BSB). Adapun tahapan kegiatan yang dilalui dalam proses penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi Kondisi Awal

Sebelum melakukan tindakan peneliti melakukan kegiatan pra tindakan untuk menemukan fakta, data dan informasi tentang percaya diri anak yang terdapat di lokasi penelitian yaitu selama tiga hari melakukan observasi awal pada saat pembelajaran yakni pada tanggal 19-21 September 2022. Pengamatan ini dilakukan dengan menggunakan instrumen lembar observasi untuk mengetahui kegiatan pembiasaan perilaku sehari-hari yang dilakukan anak. Misalnya cuci tangan yang benar, potong kuku, cara gosok gigi yang benar, mengetahui makan yang baik dan sehat dan lain-lainnya. Berdasarkan hasil observasi awal tersebut disimpulkan dalam tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1: Data PHBS Anak Pra Tindakan

Kriteria	Jumlah Anak	% Jumlah
Berkembang sangat baik (BSB)	0 Orang	0 %
Berkembang sesuai Harapan (BSH)	4 Orang	25%
Mulai Berkembang (MB)	6 Orang	45%
Belum berkembang (BB)	5 Orang	30%
% Ketuntasan	4 Orang	30%

Sumber Data: Analisis data hasil observasi awal pra tindakan pada tanggal 19-21 September 2022.

Berdasarkan tabel I diatas dapat dilihat bahwa perilaku anak yang berada pada kriteria berkembang sangat baik (BSB) tidak ada aatau masih 0 %, anak yang berada pada kriteria berkembang sesuai harapan (BSH) sebanyak 4 orang atau 25 %, anak yang berada pada kriteria mulai berkembang (MB) sebanyak 6 orang atau 45% dan anak yang berada pada kriteria belum berkembang (BB) sebanyak 5 orang atau 30%, sedangkan jumlah anak yang tuntas sebanyak 4 atau 30%. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku anak mencapai indikator yang telah di tentukan yaitu $< 80\%$. Berawal dari hasil tersebut peneliti mendemonstrasikan untuk meningkatkan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat melalui prektik perilaku pembiasaan.

2. Deskripsi Siklus I

Indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah $<80\%$ atau berada pada kategori berkembang sangat baik (BSB) akan tetapi setelah melaksanakan kegiatan yang sesuai dengan perencanaan pada RPPH, hasil yang di peroleh masih belum mencapai indakator keberhasilan yang sudah ditentukan. Adapun data hasil observasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siklus I dapat dilihat pada table 2 berikut :

Tabel 2: Data Hasil Observasi PHBS Siklus I

Kriteria	Jumlah Anak	% Jumlah
Berkembang sangat baik (BSB)	3 Orang	20%
Berkembang sesuai Harapan (BSH)	7 Orang	45%
Mulai Berkembang (MB)	5 Orang	35%
Belum berkembang (BB)	0 Orang	0%
% Ketuntasan	10 Orang	60%

Sumber Data: Data diambil pada tanggal 26-29 September 2022.

Berdasarkan table 2, PHBS anak pada kriteria berkembang sangat baik (BSB) sebanyak 3 orang atau 20%, anak pada kriteria berkembang sesuai harapan (BSH) sebanyak 7 orang atau 45%, anak berada pada kriteria mulai bekembang (MB) sebanyak 5 orang atau 35%, anak berada pada kriteria belum berkembang (BB) sudah tidak ada lagi atau 0%.

Ketuntasan perilaku hidup bersih dan sehat belum mencapai ketuntasan keberhasilan yang sudah ditentukan, karena ketuntasan perilaku anak masih mencapai 60% atau masih berada pada kategori berkembang sesuai harapan.

Ketidak berhasilan tersebut dikarenakan oleh adanya kendala saat kegiatan belajar. Adapun kendala-kendala tersebut sebagai berikut:

- a. Terdapat beberapa anak masih terlihat kurang antusias dalam mengikuti kegiatan berolahraga atau mengolah tubuh, anak sering rebutan atau tidak mau menunggu giliran.
- b. Masih ada beberapa anak yang belum mampu mencuci tangan dengan benar dan masih memerlukan bantuan dari guru.
- c. Masih terdapat anak yang belum mampu membuang sampah pada tempatnya

Kendala-kendala tersebut dapat diatasi dengan cara sebagai berikut :

- a. Peneliti memberikan motivasi, supaya anak mau mengikuti kegiatan belajar.
- b. Peneliti memberikan arahan dan saran supaya anak tidak berebutan dan mau menunggu giliran.

Dari hasil refleksi tersebut diatas akan dijadikan sebagai acuan dalam rangka mengadakan perbaikan pada siklus selanjutnya atau siklus II.

3. Deskripsi Siklus II

Siklus II dilakukan selama empat kali pertemuan yaitu pada tanggal 3-6 Oktober 2022. Indikator keberhasilan pada penelitian ini adalah 80% atau berada pada ategori berkembang sangat baik (BSB) akan tetapi setelah melaksanakan kegiatan yang sesuai perencanaan pada perilaku pembiasaan, hasil yang diperoleh melebihi target dari yang diinginkan. Adapun data hasil observasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak pada siklus ke II dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Data Hasil Observasi PHBS Siklus II

Kriteria	Jumlah Anak	% Jumlah
Berkembang sangat baik (BSB)	10 Orang	60%
Berkembang sesuai Harapan (BSH)	4 Orang	25%
Mulai Berkembang (MB)	1 Orang	5%
Belum berkembang (BB)	0 Orang	0%
% Ketuntasan	14 Orang	90%

Berdasarkan table 3 diatas dapat diketahui bahwa perilaku anak yang berada pada kriteria berkembang sangat baik (BSB) berjumlah 10 orang atau 60%, anak yang berada pada kriteria berkembang sesuai harapan (BSH) sebanyak 4 orang atau 25 %, anak yang berada pada kriteria mulai berkembang (MB) sebanyak 1 orang atau 5% dan anak yang berada pada keriteria belum berkembang (BB) sudah tidak ada atau 0 %, sedangkan jumlah anak yang tuntas sebanyak 14 atau 90%. Persentase ketuntasan perilkau hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siklus II mencapai 90%.

Hal ini menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat anak sudah melebihi indikator keberhasilan yang ditentukan, karena indikator sudah tercapai maka penelitian ini dicukupkan sampai siklus ke II.

PEMBAHASAN

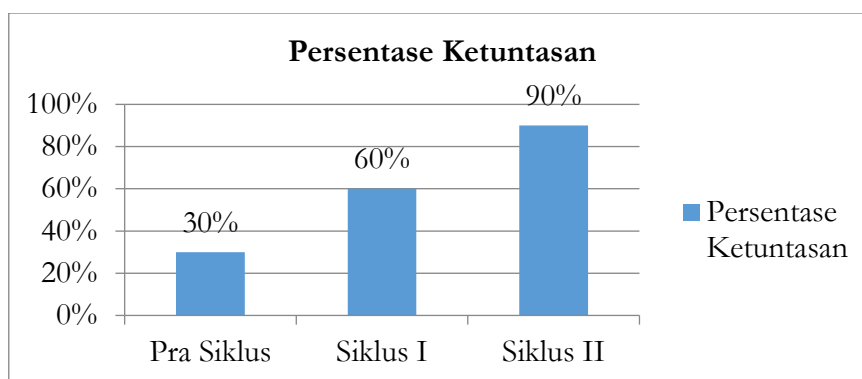
Berdasarkan dari hasil tindakan yang telah dilakukan dari pra tindakan sampai tindakan siklus II. Peningkatan pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel sangat baik melalui kegiatan pembiasaan dengan metode demonstrasi. Untuk mengetahui perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel peneliti mengadakan Pra Tindakan dengan ketuntasan 4 orang atau 30%, pada Siklus I menjadi 10 orang atau 60% dan pada Siklus II menjadi 14 atau 90%. Dari hasil observasi perilaku hidup bersih dan sehat mulai dari pra tindakan sampai siklus II dapat dilihat pada table 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Data hasil observasi PHBS anak melalui metode demonstrasi pra Tindakan sampai dengan siklus II.

Aspek	Pra siklus/Kondisi awal	Siklus I	Siklus II
	% Ketuntasan	% Ketuntasan	% Ketuntasan
Perilaku hidup bersih dan sehat	30%	60%	90%

Sumber: Data olah di ambil pada 19 September – 6 Oktober 2022

Dari tabel 4 diatas, presentase ketuntasan perilaku hidup bersi dan sehat anak mengalami peningkatan yaitu pada kondisi pra siklus perilaku anak mencapai ketuntasan sebesar 30%, pada siklus I meningkat menjadi 60%, dan pada siklus II menjadi 90%. Hasil penelitian tersebut telah memberikan gambaran bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak mengalami perkembangana yang sangat baik pada anak kelompok B. Hasil akhir penelitian perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 berikut :



Gambar 1. Grafik peningkatan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) anak dari prasiklus sampai dengan siklus II.

Dari gambar grafik 1 diatas dapat diketahui bahwa anak mengalami perkembangan dengan baik dari kondisi pra tindakan meningkat terus sampai dengan siklus II anak sudah mencapai ketuntasan 90% dan sudah melebihi target yang di harapkan yaitu 80%, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan bahwa melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat anak (PHBS) pada kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel dapat ditingkatkan melalui metode demonstrasi. Di mana, Anak diminta untuk memperhatikan dan mendengarkan baik-baik semua keterangan guru sehingga ia lebih paham tentang cara mengerjakan sesuatu. Dengan demikian selanjutnya anak dapat meniru bagaimana caranya melakukan hal tersebut seperti yang dicontohkan oleh guru. Bukan hanya di contohkan guru juga selalu mengarahkan, membimbing dan membiasakan anak untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Peningkatan Perilaku hidup bersih dan sehat melalui metode demonstrasi pada kelompok B TK Negeri Pembina Aikmel, dapat dilihat dari jumlah presentase dengan kriteria berkembang baik sesuai harapan. Pada kondisi awal sebelum tindakan sebesar 30% pada siklus I meningkat menjadi 60% dan pada siklus II menjadi 90%. Penelitian dihentikan sampai siklus II karena sudah memenuhi kriteria keberhasilan yang telah ditentukan yaitu minimal 80% dari keseluruhan anak perilaku hidup bersih dan sehat berada pada kriteria berkembang baik sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Albar, (2003). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Untuk Petugas Puskesmas*. Medan: Dinas Kesehatan Propinsi Sumatera Utara.
- Arikunto, S., Suhardjono, dan Supardi, (2011). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: BumiAksara, 2011.
- Armai Arif, (2002). *Pengantar ilmu Metodologi Pendidikan Islam*. Jakarta: Ciputat Pers.
- Departemen Kesehatan, Republik Indonesia, *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat* (2006, 2007, 2008. 2012)
- Kemendiknas, Peraturan Menteri Nasional Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 2009 Tentang Standar Anak Usia Dini. Yogyakarta: Bina Insane Mulia 2010.
- Moeslichatoen R, (2004). *Metode Pengajaran di Taman Kanak -Kanak*, Jakarta: Rineka Cipta.

- Muri Yusuf, (2005). *Dasar-dasar dan Teknik Evaluasi Pendidikan*. Padang: UNP.
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pedoman Penilaian Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan Kurikulum 2013
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 58 Tahun 2009 Tentang Standar Pendidikan Anak Usia Dini. (2009). Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Permendikbud 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini.
- Proverawati, (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sudjana, (2001). *Metode dan Teknik Pembelajaran Partisipatif*. Bandung: Falah Production.
- Sugiyono. (2004). *Dasar-dasar Penelitian Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- _____ (2010). *Penelitian Tindakan*. Yogyakarta: Aditya Media
- _____ (2009) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto, et.al. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Setyosari, Punaji. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Zainal Aqil. (2006). *Penelitian Tindakan kelas*. Bandung: Yama Widya.