

## UPAYA MENINGKATKAN POLA HIDUP SEHAT PADA ANAK USIA DINI

Ananda Aulia Rifqi Nursanty  
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo  
Email: [auliaa0709@gmail.com](mailto:auliaa0709@gmail.com)

### Abstrak

Pola meningkatkan perkembangan dalam memelihara kesehatan anak usia dini merupakan peningkatan kualitas generasi muda yang dapat dijadikan prioritas suatu bangsa serta meningkatkan sumber daya manusia yang baik. Anak usia dini menggambarkan masa emas bagi anak untuk berkembang serta mendapatkan pembelajaran. Sebab periode ini menggambarkan waktu yang berharga untuk seorang anak dalam mengidentifikasi bermacam kenyataan di area sekitarnya, sehingga memicu kepribadian, psikomotor, kognitif, serta pertumbuhan sosialnya. Menerapkan pola kesehatan pada anak usia dini tentunya memberikan dampak positif bagi lingkungannya terutama pada lingkungan keluarga, upaya pemberdayaan dan peningkatan kemampuan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Orientasi dalam membentuk (PHBS) dalam budaya perorangan keluarga dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial.

Tumbuh berkembangnya anak usia dini yang optimal tergantung dari perilaku sehat yang dilakukan. Perilaku sehat yang diamati dalam penelitian ini adalah perilaku makan dan minum; perilaku terhadap kebersihan diri; perilaku terhadap kebersihan lingkungan; perilaku terhadap sakit dan penyakit; perilaku keseimbangan (olahraga yang rutin, istirahat dan tidur yang cukup). Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan perilaku yang dilakukan dengan mengikuti peraturan yang berkaitan dengan kesehatan diri. Tujuan utama dari pola hidup bersih dan sehat yaitu untuk meningkatkan kesehatan melalui proses penyadaran secara bertahap dalam memahami proses hidup bersih, penjelasan tersebut menggambarkan kedudukan pribadi dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat tiap hari. Masa anak usia dini ini juga rentang dengan masalah kesehatan. Selain itu, anak juga sangat peka terhadap rangsangan saat ini, sehingga mudah untuk membimbing dan menanamkan kebiasaan positif, termasuk kebiasaan hidup bersih dan sehat. Pembelajaran anak usia dini mengalami permasalahan kesehatan serta wajib mengatasinya, hal ini terhitung menjadi langkah awal untuk anak mengawali perkembangannya secara bertahap. Tidak hanya lembaga di perkotaan yang dapat mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat yang unggul tetapi area sekolah juga perlu bermacam sarana yang lengkap serta modern dalam penerapan perilaku PHBS.

**Kata kunci : PHBS anak usia dini, kesehatan anak usia dini, pola hidup sehat**

### Abstract

The pattern of improving development in maintaining early childhood health is an improvement in the quality of the younger generation that can be made a priority for a nation and increase good human resources. Early childhood describes the golden period for children to develop and gain learning because this period represents valuable time for a child to identify Various realities in the surrounding area, thus triggering personality, psychomotor, cognitive, and social growth. Implementing health patterns in early childhood certainly has a positive impact on the environment, especially on the family environment, empowerment efforts and improving the ability to behave clean and healthy (PHBS). Orientation in forming (PHBS) in the culture of individuals, families and communities, which aims to improve, maintain, and protect their health both physically, mentally, spiritually, and socially.

Optimal growth and development of early childhood depends on healthy behaviors carried out. The healthy behaviors observed in this study were eating and drinking behaviors; behavior towards personal hygiene; behavior towards environmental hygiene; behavior towards

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

sickness and disease; Balance behaviors (regular exercise, adequate rest and sleep). Clean and healthy living behavior is behavior carried out by following regulations related to personal health. The main purpose of a clean and healthy lifestyle is to improve health through a gradual awareness process in understanding the process of clean living, the explanation describes a personal position in maintaining clean and healthy living behavior every day This early childhood period also ranges with health problems. In addition, children are also very sensitive to current stimuli, so it is easy to guide and instill positive habits, including clean and healthy living habits. Early childhood learning experiences health problems and must overcome them, this is also the first step for children to start their development gradually. Not only institutions in urban areas that can realize superior clean and healthy living behavior, but school areas also need a variety of complete and modern facilities in implementing PHBS behavior.

**Keywords:** Early childhood PHBS, early childhood health, healthy lifestyle

## PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan gerakan yang dicanangkan oleh Kemenkes dengan tujuan meningkatkan kualitas kesehatan dengan senantiasa menjaga kebersihan diri maupun lingkungan disekitar. Untuk memberikan kesadaran hidup bersih dan sehat sebaiknya diajarkan dari sejak dini, karena dengan memberikan pengajaran sejak dini maka akan menjadi sebuah habit sampai mereka dewasa kelak. Awal dari pembiasaan adalah sebuah keterpaksaan, apabila sudah terbiasa maka akan menjadi sebuah kebiasaan. Mencetak anak yang memiliki kebiasaan ini tidak akan semudah membalik telapak tangan, perlu usaha yang berkesinambungan dan teladan dari lingkungan sekitar (Chaer et al., 2021)elfi yul. Upaya untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat ini memang harus diajarkan baik di lembaga sekolah maupun ketika di rumah. Sebab hidup bersih dan sehat itu merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Saat ini upaya mewujudkan generasi yang lebih sehat masih menjadi tantangan bagi semua pihak sebab Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak-anak dan keluarga di Indonesia masih rendah (Aulina & Astutik, 2019). Apalagi menjaga kebersihan dan kesehatan itu sangat urgen, karena jika lalai dalam menjaga kebersihan dan kesehatan akan banyak sekali dampak yang akan kembali pada diri sendiri, dampak tersebut berupa penyakit kesehatan seperti disentri, cacangan, diare, infeksi kulit, gizi buruk, obesitas dan lain-lain. Indonesia merupakan salah satu negara yang menjadi bagian dari kawasan Asia Tenggara yang menempati prioritas kedua untuk kebutuhan pengobatan cacangan pada anak dengan persentasi (15%) setelah India yang ada di prioritas utama dengan persentasi (61%), kemudian diikuti oleh Bangladesh (13%), Myanmar (3%), Nepal (3%), Democrati Republic of Korea (1%), dan negara lainnya (1%) (Aswadi et al., 2017).

Kesehatan adalah salah satu kunci produktivitas manusia dalam beraktivitas. Masyarakat yang sehat adalah titik kritis menuju pengurangan kemiskinan, pertumbuhan ekonomi, dan perkembangan ekonomi jangka Panjang (Handayani, 2017). Seperti ungkapan yang acapkali kita dengar bahwa mencegah

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

lebih baik daripada mengobati. Menjaga kesehatan sebagai langkah mencegah penyakit lebih bagus ketimbang menunggu sampai penyakit menyerang lalu mengobatinya. Karena dengan sakit akan membuat banyak hal menjadi sia-sia seperti tenaga, pikiran maupun uang (Inten & Permatasari, 2019). Islam menganggap bahwa kesehatan termasuk bagian dari nikmat Allah Swt., yang paling besar. Orang yang didera rasa sakit tentu akan merasa kurang nyaman dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, manusia harus banyak bersyukur atas nikmat sehat yang disandangnya. Di dalam ajaran Islam ditekankan agar tiap individu dapat mengkonsumsi makanan yang baik dan halal, karena sejatinya makanan adalah salah satu penentu kehidupan seseorang dimasa mendatang.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi sebagaimana yang digunakan dalam teknik pengumpulan data pada penelitian kepustakaan (*library research*). Metode dokumentasi adalah mencari data dan informasi dari benda-benda atau dokumen-dokumen seperti majalah, buku-buku, notulen rapat catatan harian dan sebagainya (Rohmah, 2018). Mengumpulkan sumber-sumber primer maupun sekunder yang berupa buku yang ada sangkut-pautnya dengan tema pembahasan pada makalah ini adalah teknik yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Menggunakan metode bertujuan agar mendapatkan data dan penjelasan mengenai pembahasan tema artikel secara terperinci (Muafiah et al., 2020).

## PEMBAHASAN

### Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Sehat

Menurut Soekidjo Notoatmojo faktor - faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain: a) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi (sarapan), pemilihan jenis asupan makanan, jumlah makanan dan minuman serta kebersihan makanan. b) Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, tangan dan kaki serta kebersihan pakaian. c) Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan yang terdiri dari kebersihan kamar, rumah, lingkungan sekolah. d) Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan serta pemulihan kesehatan. e) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olah raga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah atau diluar rumah dan olah raga teratur. Selain itu orang tua dapat melibatkan anak usia dini dalam kegiatan-kegiatan terkait dengan pemeliharaan kebersihan lingkungan seperti membereskan mainan, menyapu rumah, mengepel rumah, menyapu halaman, dan lain-lain

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

(Notoadmojo, 2010).

Kebersihan diri adalah kebersihan anggota tubuh dan pakaian. Adapun kegiatan untuk menjaga kebersihan diri akan diuraikan sebagai berikut, mandi dilakukan minimal dua kali dalam sehari yaitu pada pagi dan sore. Anak dimandikan dengan menggunakan sabun mandi dan air bersih. Keramas, mencuci rambut dengan menggunakan sampho khusus untuk anak secara teratur dilakukan minimal dua hari sekali. Selanjutnya rambut dirapikan dengan menggunakan sisir yang tepat supaya minyak alami yang terdapat pada rambut dapat menyebar ke seluruh bagian rambut. Sehingga rambut dapat terangsang pertumbuhannya serta melancarkan peredaran darah pada rambut dan kulit kepala.

Membersihkan telinga bagian luar dan bagian belakang telinga setiap hari dengan menggunakan waslap atau handuk pada saat mandi. Menghindari membersihkan lubang telinga bagian dalam karena dapat membahayakan. Karena prinsipnya kotoran telinga dapat keluar dengan sendirinya ketika kita mengunyah makanan. Perawatan gigi, dengan menggosok gigi untuk membersihkan dari sisa-sisa makanan yang menempel pada gigi, karena jika tidak dibersihkan dapat menyebabkan gigi rusak sehingga kemampuan anak untuk mengunyah makanan akan terganggu. Agar anak terbiasa merawat giginya, gosoklah gigi anak, segera setelah gigi pertamanya tumbuh dan lakukan gosok gigi secara teratur dua kali sehari, pada pagi dan malam sebelum tidur.

Mencuci tangan, karena kuman dan virus dapat bertahan hidup hingga dua jam di atas permukaan kulit, gagang pintu, meja, mainan, dan lain-lain. Sehingga dapat menyebabkan penyakit seperti pilek, batuk, diare, dan demam. Kebersihan kaki dapat dipelihara dengan membiasakan mencuci kaki setelah mengenakan sepatu, atau setiap pulang dari bepergian, ketika hendak naik ke tempat tidur atau saat akan berangkat tidur. Mengganti baju, mengajari anak usia dini mengganti baju yang sudah dipakai saat keluar rumah dan mengganti baju yang sudah dipakai seharian. Meski tampaknya tidak kotor tetapi di situ banyak sekali debu, keringat, dan kotoran yang menempel.

Kebutuhan gizi, memberikan makanan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medik dari anak itu sendiri. Makanan pada anak usia dini harus serasi, selaras dan seimbang. Serasi artinya sesuai dengan tingkat tumbuh kembang anak. Selaras adalah sesuai dengan kondisi ekonomi, sosial budaya serta agama dari keluarga. Sedangkan seimbang artinya nilai gizinya harus sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usia dan jenis bahan makanan seperti karbohidrat, protein dan lemak.

Kebutuhan tidur dan beraktivitas, seiring dengan bertambahnya usia, kebutuhan tidur seseorang anak semakin berkurang. Saat bayi, sebagian besar

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

waktu anak dihabiskan dengan tidur, maka setelah usia tiga tahun, kebanyakan anak susah untuk tidur siang. Adanya perubahan kebutuhan tidur ini dikarenakan anak telah berubah menjadi sosok yang sangat aktif. Hal ini terjadi karena anak sedang mengembangkan seluruh kemampuan yang ada di dalam dirinya, termasuk memuaskan rasa ingin tahunya yang besar (A. K. Astuti, 2016).

### **Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Sehat**

Kata kesehatan berasal dari kata sehat, yang memiliki arti keadaan kehidupan manusia yang utuh dan dinamis, dan memiliki fungsi untuk menyesuaikan diri secara berkesinambungan pada perubahan yang muncul untuk memenuhi kebutuhan penting dalam kehidupannya setiap hari. Kesehatan anak perlu diperhatikan sejak dini dimulai dari dalam kandungan, karena gizi yang dikonsumsi oleh calon ibu sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa mendatang. Masalah yang sering dihadapi oleh anak usia dini menurut beberapa ahli adalah masalah tentang kurang gizi, kurangnya olahraga yang dilakukan oleh anak dan pelecehan (Khotimah, 2015). Definisi kesehatan menurut WHO adalah kondisi individu yang sempurna secara fisik, mental dan sosial bukan hanya sehat yang bebas dari penyakit dan kecacatan saja. Kesehatan yang dimaksud adalah sehat secara sosial yang diartikan kapasitas manusia untuk hidup bersama dengan kelompok masyarakat yang ada di sekitarnya (N. Herawati, 2012).

Anak mempunyai hak atas kesehatan sebagai proses tumbuh kembang dalam kehidupannya untuk masa depannya sendiri. Ketika anak sehat anak mampu untuk melakukan kegiatan apa saja yang ia inginkan tanpa ada gangguan, dapat beraktifitas dengan baik dan lancar, berfikir secara rasional, mampu konsentrasi dalam melakukan kegiatan belajarnya (Muafiah et al., 2022). Departemen Kesehatan tahun 2009 tercantum indikator tentang kesehatan anak, yang berbunyi (1) berat badan anak naik sejalan dengan garis pertumbuhan mengikuti pita hijau pada KMS atau naik ke pita warna di atasnya (2) anak akan bertambah tinggi (3) kemampuan anak akan berkembang sesuai dengan tahapan usia (4) jarang sakit (6) ceria, aktif dan lincah.

Pendidikan kesehatan mempunyai arti proses belajar yang terjadi pada setiap individu dalam setiap pertumbuhan dan perkembangannya, atau arti lain adalah perubahan sikap ke arah yang lebih baik dan matang pada individu, kelompok dan Masyarakat (Siswanto, 2012). Kebersihan merupakan faktor utama dalam kesehatan, baik kebersihan diri atau kebersihan lingkungan. Oleh karena itu pentingnya menjaga kebersihan harus ditanamkan sejak dini, pengenalan pembiasaan dapat dilakukan dengan cara yang sederhana misalnya dengan membuang sampah pada tempatnya, rajin mandi dan menggosok gigi. Hal tersebut sangat penting ditanamkan sejak dini agar menjadi pembiasaan bagi anak

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

di masa mendatang (Syahreni, 2011). Berdasarkan Permendiknas RI No. 58 Tahun 2009 yang membahas tentang standar PAUD menyebutkan bahwa standar pencapaian perkembangan anak usia dini khususnya pada kesehatan fisik seperti: (1) memiliki kesesuaian antara usia dengan berat badan (2) memiliki kesesuaian antara usia dengan tinggi badan (3) memiliki kesesuaian antara usia dengan tinggi (4) memiliki kesesuaian antara tinggi dengan berat badan. Standar pencapaian tersebut hal yang perlu dipahami oleh guru maupun orang tua.

Pembiasaan perilaku hidup sehat perlu ditanamkan sejak usia dini karena akan membentuk pola hidup sehat yang akan tertanam dan dibawa anak sampai ia dewasa. Tugas untuk menanamkan pembiasaan tersebut bukan semata tugas orang tua saja namun juga tugas guru di sekolah, butuh kerja sama antara keduanya untuk menanamkan pembiasaan tersebut sehingga dapat menjadi jaminan untuk hari mendatang tubuh yang sehat. Peran yang lebih utama adalah peran dari orang tua di rumah karena anak selama pandemi ini berada di rumah, orangtua mempunyai peran yang lebih besar dalam membentuk perilaku hidup sehat pada diri anak. Karena orang tua merupakan pendidik yang pertama dan utama bagi anak. Cara yang paling ampuh adalah dengan keteladanan di rumah juga digunakan sebagai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak, misalnya orangtua mandi secara teratur, membuang sampah pada tempatnya, rajin sikat gigi dan membersihkan lingkungan sekitar, karena keteladanan merupakan faktor yang utama bagi pembiasaan anak.

### **Penerapan Dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada AUD**

Peran yang dilakukan untuk menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat pada AUD yaitu menerapkan sejumlah kebijakan inovatif untuk mewujudkan sekolah yang dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta memberikan kesempatan untuk memberi nasehat atau masukan guna mendukung program perilaku bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga memberikan berupa apresiasi bagi kepada orang lain misalnya guru, orang tua dan siswa dalam menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat. Kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) serta pengetahuan yang sehat dapat mendorong guru, orang tua, maupun masyarakat untuk menjaga kesehatan dan kesadaran diri untuk saling mengingatkan hidup sehat. Oleh karena itu dapat dijadikan panutan anak usia dini agar dapat ditiru di sekolah dan keluarga serta digunakan dalam kehidupan sehari-hari untuk mewujudkan pola hidup bersih dan sehat (PHBS).

Adapun peranan guru di sekolah juga sangat penting terutama dalam menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yaitu:

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

- 1) Mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, anak usia dini diajarkan untuk memiliki perilaku mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir saat mau makan, saat sesudah buang air besar dan buang air kecil, dan saat sesudah bepergian.
- 2) Potong kuku tangan dan kuku kaki, Kebiasaan memotong kuku tangan akan mendukung pencegahan penyakit terkait pencernaan dan infeksi jamur pada kuku tangan dan kuku kaki. Pesan PHBS anak usia dini untuk membentuk kebiasaan memotong kuku tangan dan kaki dilakukan secara rutin.
- 3) Sikat gigi sesudah makan dan sebelum tidur, sikat gigi yang benar akan mencegah gigi berlubang dan kerusakan bagian gigi lainnya. Sikat gigi yang benar akan menghilangkan bakteri yang berasal dari sisa makan dan minum yang menempel di gigi. Sikat gigi yang dianjurkan untuk mencegah gigi berlubang memiliki gerakan ke atas. Kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang manis pada anak usia dini, akan mempercepat proses gigi berlubang dan infeksi gigi lainnya, untuk itu kebiasaan sikat gigi secara benar sangat penting dilakukan.
- 4) Makan sayur dan makan buah setiap hari, Sayur dan buah-buahan mengandung banyak serat, vitamin dan mineral. Makan sayur dan buah dapat dibiasakan sejak dini, dimana pemberian makanan setelah umur 6 bulan, makanan selingan yang diberikan dapat dalam bentuk jus buah atau sayuran, atau diberikan dalam nasi tim campuran dalam lauk pauk.
- 5) Pemilihan jajan yang bersih dan sehat, Jajanan makanan yang bersih dan sehat, mempunyai beberapa kriteria antara lain, terbungkus rapat, tidak mengandung bahan pengawet, bahan pewarna, dan bahan berbahaya lainnya. Jajanan makanan yang bersih dan sehat dapat memegang peranan strategis menjadi salah satu penyumbang sumber asupan gizi bagi anak-anak saat disekolah.
- 6) Membuang sampah pada tempatnya, Perilaku membuang sampah merupakan salah satu perilaku yang berkaitan dengan disiplin anak usia dini. Perilaku membuang sampah sangat terkait dengan kebersihan lingkungan tempat PAUD dan kebersihan rumah anak usia dini. Kebersihan lingkungan akan memberikan rasa nyaman pada anak usia dini untuk beraktifitas dan bermain dilingkungan
- 7) Melakukan kegiatan olahraga, Kegiatan olahraga secara rutin pada anak usia dini merupakan kegiatan yang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh anak usia dini. Dan kegiatan olahraga akan mendukung kebugaran pada tubuh anak usia dini (J. Herawati, 2023).

Jadi dari penerapan dalam menerapkan program perilaku hidup bersih dan

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

sehat pada AUD gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi kesehatan seseorang. Tak hanya soal makanan akan tetapi juga kebiasaan dalam menjalani gaya hidup.

Adapun berkaitan dengan pola asuh yang dilakukan oleh orang tua Anak usia dini sangat membutuhkan pola asuh yang baik dan optimal dari orang tua. Cara mendidik anak tentu berbeda dengan cara mendidik orang dewasa. Berinteraksi yang baik, memberikan teladan bagaimana berkata dan merespon orang lain dengan baik, yang yang lebih penting adalah percaya dengan dirinya sendiri dan yakin bahwa ketika berusaha pasti akan bisa Karena mendidik anak usia 0-6 tahun hanya terjadi sekali seumur hidup dan tidak bisa diulang kembali kecuali masa bermain anak yang berkembang tidak terjadi ketika kecil, maka akan terulang ketika dewasa. Instrumen seluruh kecakapan kehidupan yang diserap oleh seseorang, sebagian terjadi pada usia 0-6. Inner Child butuh perhatian dari sekarang, pahami diri sendiri telaah pola asuh yang diberikan orang tua dan berdamailah. Berikan pengalaman baik pada anak sehingga meminimalisir Inner Child yang terjadi karena tidak ada yang sempurna hingga perlu evaluasi dalam mendidik anak menjadi lebih baik lagi (Laela & Rohmah, 2022).

## KESIMPULAN

Menurut Soekidjo Notoatmojo faktor - faktor yang berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat antara lain: a) Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi (sarapan), pemilihan jenis asupan makanan, jumlah makanan dan minuman serta kebersihan makanan. b) Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, tangan dan kaki serta kebersihan pakaian. c) Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan yang terdiri dari kebersihan kamar, rumah, lingkungan sekolah. d) Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan serta pemulihan kesehatan. e) Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olah raga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah atau diluar rumah dan olah raga teratur. Selain itu orang tua dapat melibatkan anak usia dini dalam kegiatan-kegiatan terkait dengan pemeliharaan kebersihan lingkungan seperti membereskan mainan, menyapu rumah, mengepel rumah, menyapu halaman, dan lain-lain.

Kata kesehatan berasal dari kata sehat, yang memiliki arti keadaan kehidupan manusia yang utuh dan dinamis, dan memiliki fungsi untuk menyesuaikan diri secara berkesinambungan pada perubahan yang muncul untuk memenuhi kebutuhan penting dalam kehidupannya setiap hari. Kesehatan anak perlu diperhatikan sejak dini dimulai dari dalam kandungan, karena gizi yang dikonsumsi oleh calon ibu sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan

# PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

perkembangan anak pada masa mendatang. Masalah yang sering dihadapi oleh anak usia dini menurut beberapa ahli adalah masalah tentang kurang gizi, kurangnya olahraga yang dilakukan oleh anak dan pelecehan. Definisi kesehatan menurut WHO adalah kondisi individu yang sempurna secara fisik, mental dan sosial bukan hanya sehat yang bebas dari penyakit dan kecacatan saja. Kesehatan yang dimaksud adalah sehat secara sosial yang diartikan kapasitas manusia untuk hidup bersama dengan kelompok masyarakat yang ada di sekitarnya.

Peran yang dilakukan untuk menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat pada AUD yaitu menerapkan sejumlah kebijakan inovatif untuk mewujudkan sekolah yang dapat menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta memberikan kesempatan untuk memberi nasehat atau masukan guna mendukung program perilaku bersih dan sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga memberikan berupa apresiasi bagi kepada orang lain misalnya guru, orang tua dan siswa dalam menerapkan program perilaku hidup bersih dan sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. K. (2016). PELAKSANAAN PERILAKU SEHAT PADA ANAK USIA DINI DI PAUD PURWOMUKTI DESA BATUR KECAMATAN GETASAN. *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(3), 264. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p264-272>
- Aswadi, A., Syahrir, S., Delastara, V., & Surahmawati, S. (2017). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa-siswi SDK Rita pada Kecamatan Kota Komba Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*.
- Aulina, C. N., & Astutik, Y. (2019). Peningkatan kesehatan anak usia dini dengan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. *AKSILOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 50–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>
- Chaer, M. T., Rochmah, E. Y., & Sukatin, S. (2021). Education Based on Local Wisdom. *JIE (Journal of Islamic Education)*, 6(2), 145–157.
- Handayani, R. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada anak balita. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(2), 217–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.22216/jen.v2i2.1742>
- Herawati, J. (2023). PENINGKATAN KESEHATAN ANAK USIA DINI DENGAN PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 2(3).
- Herawati, N. (2012). *Pedoman Dan Bahan Ajar Diklat Berjenjang PTK PAUD : Program Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Dini*. Direktorat Jenderal PAUDNI & Direktorat PPTK PAUDNI.
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
“Gizi untuk Anak Usia Dini” Tahun 2023

- Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Khotimah, L. (2015). *Kesehatan Anak Usia Dini*. PGRI UINSA.
- Laela, M., & Rohmah, U. (2022). Keterkaitan Pola Asuh dan Inner Child pada Tumbuh Kembang Anak. *Prosiding Lokakarya Pendidikan Islam Anak Usia*, 1, 40–50.
- Muafiah, E., Puspita, A. R., & Damayanti, V. V. W. (2020). Gender Equality and Social Inclusion (GESI) Pada Dua Sekolah Inklusi Di Ponorogo. *BINA KETAHANAN KELUARGA OJEK ONLINE DI KABUPATEN PONOROGO PADA MASA PANDEMI COVID-19*, 19(2).
- Muafiah, E., Sofiana, N. E., & Khasanah, U. (2022). Pesantren Education in Indonesia: Efforts to Create Child-Friendly Pesantren. *Ulumuna*, 26(2), 447–471.
- Notoadmojo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Rohmah, U. (2018). Bimbingan Karir untuk Peserta Didik di Sekolah Dasar. *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan*, 16(2), 262–282.
- Siswanto, H. (2012). Pendidikan kesehatan unsur utama dalam pendidikan anak usia dini. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 5(2).
- Syahreni, E. (2011). *Mengembangkan Perilaku Sehat Pada Anak Usia 2-4 Tahun*. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat dan Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga.