

## PEMBIASAAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT ANAK USIA DINI DALAM PERSPEKTIF ISLAM DI ERA PANDEMI COVID-19

Putri Wijayanti

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

E-mail : [Putriwijayanti567@gmail.com](mailto:Putriwijayanti567@gmail.com)

### **Abstract**

*The habit of living clean and healthy in this era of the covid-19 pandemic can protect yourself from the transmission of the covid-19 virus. During the Covid-19 pandemic, teaching and learning activities (KBM) are carried out at home, so collaboration between the school and parents is very important. the existence of these problems, the researchers tried to do research on the habit of living clean and healthy with the library method. The data obtained in the study came from the literature in the form of journals and books. Things that can be done to prevent the spread of the Covid-19 virus are by washing hands, using masks, bathing and changing clothes after activities at home, doing physical activities and eating healthy foods.*

*Keywords: habituation, clean and healthy living, covid-19 pandemic*

### **Abstrak**

Pembiasaan hidup bersih dan sehat di Era pandemi covid-19 ini dapat melindungi diri dari penularan virus covid-19. Selama pandemi Covid-19, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan di rumah, maka kerjasama antara pihak sekolah dengan orang tua sangat penting untuk dilakukan. adanya problematika tersebut peneliti berupaya melakukan penelitian mengenai pembiasaan hidup bersih dan sehat dengan metode kepustakaan. Data yang diperoleh dalam penelitian berasal dari literatur berupa jurnal dan buku. Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 yaitu dengan cara mencuci tangan, menggunakan masker, mandi dan mengganti pakaian setelah beraktifitas di rumah, melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan yang sehat.

**Kata kunci:** pembiasaan, hidup bersih dan sehat, pandemi covid-19.

### **PENDAHULUAN**

Anak usia dini adalah generasi penerus suatu bangsa. Dalam hal ini pembentukan generasi yang cerdas, sehat jasmani dan rohani, kreatif dan produktif adalah tanggung jawab bagi semua. Pendidikan anak usia dini yang ditujukan sejak anak dalam kandungan sampai berusia enam tahun, dapat dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani bagi anak guna untuk pendidikan yang lebih lanjut (*UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*). Kurun usia tersebut anak sedang berada pada tahap perkembangan yang pesat sehingga sangat tepat untuk mengajarkan anak berbagai hal seperti membiasakan pola hidup bersih dan sehat.

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

Pandemi covid-19 atau virus corona terjadi pada akhir bulan Desember 2019, wabah yang ditandai dengan gejala seperti demam, batuk kering, flu dan kelelahan terjadi pertama kali di Wuhan China dan kemudian menyebar ke negara-negara lain termasuk negara Indonesia (Wu et al., 2020). Negara Indonesia juga merupakan salah satu negara yang terkena dampak covid-19 sejak pada bulan Maret 2020, pemerintah resmi mengumumkan kasus covid-19 pertama kali di Indonesia. Masyarakat yang terpapar covid-19 didominasi oleh orang dewasa, namun beberapa kasus pasien positif covid-19 juga berasal dari anak-anak. Pemerintah Indonesia melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan covid-19 (Gugus Tugas Nasional) mencatat pada tanggal 10 Desember 2021 total kasus positif covid-19 mencapai 4. 258. 752 orang (covid19.go.id, 2021). Data tersebut dari hari ke hari terus meningkat sehingga menjadikan kewaspadaan bagi semua pihak oleh sebab itu memprioritaskan kesehatan saat ini sangatlah penting.

Masa pandemi covid-19 menjadikan kesehatan sebagai prioritas utama sehingga pemerintah pusat dan daerah memberikan kebijakan untuk seluruh lembaga pendidikan mulai dari jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga ke jenjang perguruan tinggi melakukan *study for home* atau belajar dari rumah. Kebijakan tersebut diterapkan sebagai upaya pencegahan meluasnya virus covid-19 (Arifudin, 2020).

Menteri pendidikan dan Kebudayaan telah memberikan pesan agar para orang tua, siswa, dan guru menjaga kesehatan masing-masing sesuai protokol kesehatan dari Kemenkes terkait Covid-19, dan untuk mengikuti imbauan Presiden Jokowi agar belajar di rumah, bekerja di rumah, dan beribadah di rumah (Fajriah, 2020). Kebijakan yang dikeluarkan pemerintah terkait dengan belajar dari rumah menuntut guru dan orangtua untuk membiasakan pola hidup sehat dan bersih dengan strategi yang menarik sesuai dengan perkembangan anak agar anak tidak cepat bosan. Membiasakan hidup sehat dan bersih artinya memberikan kegiatan pada anak tentang hidup sehat dan bersih secara berulang-ulang atau terus menerus sehingga menjadi kebiasaan bagi anak (Wiranata, 2020).

Pembiasaan hidup bersih dan sehat di Era pandemi covid-19 ini dapat melindungi diri dari penularan virus covid-19. Selama pandemi Covid-19, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan di rumah, maka

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

kerjasama antara pihak sekolah dengan orang tua sangat penting untuk dilakukan. Salah satu kerjasama yang dilakukan orang tua adalah dalam menerapkan hidup bersih dan sehat di rumah sesuai dengan program yang telah dijalankan pihak sekolah sebelumnya dan sesuai dengan aturan pemerintah untuk tetap mematuhi protokol kesehatan. Sehingga diharapkan untuk membiasakan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini, dan dapat dijalankan dengan baik oleh pihak sekolah dan orang tua.

Anak usia dini sangat membutuhkan penanaman karakter. Dalam menanamkan karakter ini, orang tua atau pihak sekolah perlu menggunakan suatu metode. Metode yang dapat digunakan yaitu metode pembiasaan. Pembiasaan merupakan salah satu metode pengajaran yang dirasa efektif untuk membangun karakter pada peserta didik (E. Mulyasa, 2013). Apabila melakukan pembiasaan secara rutin dan terus menerus, anak akan mudah menerapkannya serta akan menjadi suatu kebiasaan (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Begitu pula dengan menerapkan hidup bersih dan sehat yang berarti sekumpulan perilaku dan dipraktikkan atas dasar kesadaran diri sebagai hasil dari suatu pembelajaran agar mampu secara mandiri dalam menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan (Alwisol, 2019).

Anak-anak yang telah dibiasakan dengan hidup bersih dan sehat sejak dini, akan tumbuh dan berkembang dengan baik, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Selain itu membiasakan hidup bersih dan sehat juga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit juga dapat diharapkan dapat memutus mata rantai penyebaran penyakit. Membiasakan hidup bersih dan sehat yang paling mudah diterapkan pada anak adalah mencuci tangan. Mencuci tangan menggunakan sabun merupakan kegiatan mencegah penularan penyakit seperti covid-19.

Maka pembiasaan adalah kegiatan baik yang dilakukan secara berulang-ulang sejak dini/sejak kecil dengan memberikan stimulus kepada anak sehingga menghasilkan perilaku atau tindakan yang menetap dan menjadikan suatu kebiasaan yang jika terulang kembali dimasa depan akan terbentuk secara otomatis

Pembiasaan hidup sehat dan bersih merupakan proses pembelajaran yang diberikan oleh guru dan orangtua yang dapat digunakan oleh anak untuk menolong diri sendiri (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017). Membiasakan pola

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

hidup sehat dan bersih mampu meminimalkan masalah-masalah kesehatan. Manfaat membiasakan pola hidup sehat sejak dini yaitu meningkatnya kesehatan keluarga sehingga anak tidak mudah sakit, anak tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, dan anak jauh lebih aktif dan semangat untuk menjalani hari-hari (Wiranata, 2020). Membiasakan hidup sehat dan bersih pada anak dapat dibantu dengan alat bantu visual seperti gambar dan infrastruktur (Yufiarti et al., 2019).

Cara membiasakan hidup bersih dan sehat pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, sayuran, dan buah-buahan (Suyatmin & Sukardi, 2018). Kebiasaan hidup bersih dapat diawali dengan kegiatan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membuang sampah di tempatnya, membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih, dan sebagainya (Yufiarti et al., 2019). Pembiasaan hidup bersih dan sehat ketika pandemi covid 19 seperti saat ini memang sangatlah penting.

Maka pembiasaan hidup bersih dan sehat sangatlah penting untuk dilakukan terutama pada anak usia dini yang masih perlu dilakukan pembiasaan-pembiasaan karakter untuk menjaga kebersihan dan kesehatan. Di era pandemi covid-19 ini semua pihak diharapkan kerjasamanya untuk tetap mematuhi protokol kesehatan seperti menjaga jarak, menggunakan masker, mencuci tangan, yang dianjurkan oleh pemerintah untuk memutus rantai penyebaran virus covid-19 yang sangat membahayakan bagi kita semua.

Kesehatan adalah modal penting untuk menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari, terhadap nikmat Allah yang yang diberikan kepada hambanya, manusia akan sulit melakukan rutinitas yang menuntut kekuatan dan ketahanan fisik. Kesehatan adalah merupakan anugerah Allah yang sangat mahal harganya, pernahkah kita bertanya berapa harga satu ginjal yang dimiliki oleh manusia? ada yang menawarkan 2 milyar, 3 milyar dan seterusnya, sementara Allah memberikannya tanpa syarat. (Khairul Anwar, 2016)

Bagaimana kebugaran Rasulullah tetap terjaga ditengah kesibukan beliau membawa risalah Islam. Berbagai pertanyaan inilah yang menjadi latar belakang penulisan. Menurut White (1977), sehat adalah suatu keadaan di mana seseorang pada waktu diperiksa tidak mempunyai keluhan ataupun tidak terdapat tanda-tanda suatu penyakit dan kelainan. Sementara Majelis Ulama

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

Indonesia (MUI) dalam musyawarah Nasional Ulama tahun 1983 merumuskan kesehatan sebagai ketahanan "*jasmaniah, ruhaniyah dan sosial*" yang dimiliki manusia sebagai karunia Allah yang wajib disyukuri dengan mengamalkan tuntunan-Nya, dan memelihara serta mengembangkannya.

Konsep tersebut ditinjau dari perspektif Islam yang mengacu dalam kitab suci Al-Quran. Islam sangat memperhatikan kondisi kesehatan sehingga dalam Al-Quran dan Hadits ditemui banyak referensi tentang sehat. Kosakata sehat wal afiat dalam bahasa Indonesia mengacu pada kondisi ragawi dan bagian-bagiannya yang terbebas dari virus penyakit. Sehat wal afiat ini dapat diartikan sebagai kesehatan pada segi fisik, segi mental maupun kesehatan masyarakat. (Anam, 2016)

Maka dari itu pentingnya bagi kita untuk menjaga kesehatan karena kesehatan merupakan nikmat Allah yang sangat besar dan harus di syukuri. Menjaga kebersihan dan kesehatan juga sangatlah penting bagi anak usia dini, sudah menjadi tanggung jawab kita semua memberi pengarahan yang baik pada anak dalam menjaga kebersihan dan kesehatan apalagi di era pandemi covid-19 seperti sekarang ini. Karena masih banyak dari kita yang kurang menyadari betapa pentingnya kebersihan dan kesehatan. Padahal banyak sekali dampak negatif yang ditimbulkan kita tidak menjaga kebersihan, salah satunya tubuh akan mudah terkena penyakit.

Perlu adanya solusi dalam memecahkan masalah dalam menjaga kebersihan dan kesehatan, padahal didalam ajaran islam itu sendiri sudah banyak Al-Quran dan Hadis yang menjelaskan untuk tetap menjaga kebersihan dan kesehatan. Di era pandemi covid-19 ini juga kita harus semakin meningkatkan kebersihan dan kesehatan, karena virus nya dapat menular kapan saja dan dimana saja. Untuk itu kita juga sebagai pendidik ataupun orang tua harus tetap mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menggunakan masker, membuang sampah, memakan makanan yang sehat dan bergizi dan banyak lagi hal lain yang dapat dilakukan untuk tetap menjaga kebersihan dan kesehatan.

Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mia Rachmawaty, Reahana Maulidiah, Ferdian Utama dengan judul Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Peserta Didik PAUD di Masa Pandemi Covid-19. Dalam penelitian tersebut mengungkapkan Selama masa

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

Pandemi Covid-19, peserta didik membutuhkan perlindungan dari berbagai pihak yaitu keluarga dan pihak sekolah, agar peserta didik dapat terhindar dari paparan virus Covid-19. Salah satu bentuk perlindungan yang dapat diberikan adalah dengan menerapkan dan membiasakan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada peserta didik. Maka dari itu menjaga kesehatan sangatlah penting diterapkan sejak dini yaitu pada anak-anak usia sekolah PAUD. (Mardhianti, 2019) Persamaannya kedua penelitian ini sama-sama mengkaji tentang pembiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa pandemi covid-19. Namun tetap memiliki perbedaan yaitu dalam kajian penelitian. Jika penelitian Mia Rachmawaty, Reahana Maulidiah, Ferdian pembahasannya adalah pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada peserta didik paud di masa pandemi covid-19. Sedangkan pembahasan dalam penelitian ini adalah pembiasaan hidup bersih dan sehat anak usia dini dalam perspektif islam di era covid-19.

Sebagai pendukung dan penguat dalam penelitian ini perlu adanya suatu teori yang berkaitan dengan konsem yang dikaji. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah pembiasaan hidup bersih dan sehat, pembiasaan hidup bersih dan sehat dalam perspektif islam dan upaya yang dilakukan untuk mencegah penularan virus covid-19, yang meliputi pengertian, upaya pencegahan dan kajian hidup bersih dan sehat dalam perspektif islam.

Metode yang akan digunakan dalam peneltian ini adalah penelitian kepustakaan. Penelitian kepustakaan merupakan suatu cara kerja ilmiah yang termasuk dalam jenis penelitian kualitatif yang bekerja pada tataran analitik dan bersifat *prespectif emic*, yaitu memperoleh data bukan berdasarkan pada presepsi peneliti, tetapi berdasarkan fakta konseptual maupun fakta teoretis (Hamzah, 2020). Sesuai dengan metode penelitian yang digunakan, peneliti memperoleh data berdasarkan berbagai literatur yang dikumpulkan baik dari buku maupun dari jurnal. Penelitian ini bertujuan untuk memahami tentang bagaimana konsep pembiasaan hidup bersih dan sehat pada anak, bagaimana konsep hidup bersih dan sehat dalam perspektif islam dan bagaimana penerapan hidup bersih dan sehat selama pandemi covid-19.

### **PEMBIASAAN HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI**

Membiasakan hidup sehat dan bersih pada anak sangat dipengaruhi oleh partisipasi orang tua. Orang tua menentukan pilihan layanan kesehatan yang

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

berkualitas bagi anak termasuk makanan yang dimakan, aktivitas fisik yang dilakukan, dukungan emosional, dan kualitas lingkungan (Inderan & Wayan Weta, 2018). Pengalaman yang diberikan kepada anak untuk mendukung kesadaran anak tentang pentingnya kebersihan membantu anak menjadi pribadi yang mandiri. Oleh karena itu membiasakan hidup bersih dan sehat kepada anak dapat dilakukan melalui metode bermain peran di mana anak dapat langsung mempraktikkan kegiatan yang dicontohkan oleh guru atau orangtua sehingga akan jauh lebih mengesankan bagi anak daripada anak diberi tahu tanpa anak melakukan sendiri (Yufiarti et al., 2019).

Selain memberi stimulasi dalam bidang pendidikan, kesehatan anak usia dini juga menjadi perhatian yang sangat penting. Kesehatan anak secara fisik dan mental sangat berpengaruh besar terhadap keberhasilan anak menerima informasi dan merespon stimulasi yang diberikan. Kesehatan anak usia dini tentu saja menjadi tanggung jawab berbagai pihak yang terlibat dalam PAUD, utamanya adalah keluarga. Keluarga merupakan tempat pendidikan pertama dan utama. Hal tersebut berarti bahwa orang tua sebagai keluarga inti dari anak memiliki kewajiban untuk mengenalkan dan menanamkan pola hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini.

Memberikan pendidikan tentang pola hidup bersih dan sehat kepada anak usia dini tentu saja tidak mudah. Sasaran utamanya adalah anak terbiasa untuk hidup bersih dan sehat, bukan hanya sekedar mengenal apa itu pola hidup bersih dan sehat. Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat haruslah diberikan sejak usia dini, mengingat sekarang ini merebaknya kasus berbagai penyakit dan virus yang sangat membahayakan kesehatan. (Wiranata, 2020)

Adanya pandemi Covid-19, pembiasaan hidup bersih dan sehat yang sudah dilakukan oleh orang tua dan tenaga pendidik perlu ditingkatkan. Pembiasaan hidup bersih dan sehat yang dapat diterapkan adalah dengan membersihkan diri serta bersegera untuk mandi, mencuci rambut, serta mengganti pakaian sesampainya di rumah dan mengajarkan pada peserta didik untuk tidak menyentuh mata, hidung, serta mulut sebelum mencuci tangan dengan menggunakan sabun dan air mengalir, meningkatkan daya tahan tubuh peserta didik dengan melaksanakan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap sehari serta mengonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur (Sukring, 2013). Selain itu, peserta didik juga harus menerapkan dan membiasakan untuk

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) ketika beraktivitas di luar rumah seperti memakai masker (World Health Organization Indonesia, 2020).

Untuk dapat menerapkan dan membiasakan PHBS di atas, peserta didik membutuhkan bimbingan dan arahan untuk bisa tumbuh dan mengembangkan potensi dasarnya kearah yang positif serta alamiah (*nature*) (Khairi, 2018). Peserta didik PAUD cenderung memiliki daya perhatian yang pendek, kecuali terhadap hal-hal menyenangkan yang dapat menarik perhatiannya (Nawawi, 2019). Oleh karena itu, cara dan upaya yang dilakukan orang tua dan tenaga pendidik dalam menerapkan dan membiasakan hidup bersih dan sehat berpengaruh untuk melindungi peserta didik dari paparan virus Covid-19. Virus Covid-19 dapat menular dan dikenal sebagai sindrom pernapasan akut parah, virus tersebut sudah menyebar keseluruh dunia dan wabah virus Covid-19 ini dinyatakan sebagai pandemi global (World Health Organization Indonesia, 2020).

Cara sederhana membiasakan pola hidup sehat dan bersih pada masa pandemi ini yaitu menerapkan cuci tangan menggunakan sabun. Namun jika dilihat per provinsi di Indonesia, masih banyak yang belum menerapkan mencuci tangan dengan sabun dan air (Rosalina, 2020). Kebiasaan masyarakat untuk menjaga lingkungan rumah tetap bersih juga mulai terlihat namun keluarga memprioritaskan membersihkan bagian rumah yang terlihat saja seperti ruang tamu sedangkan dapur dan kamar mandi tidak menjadi prioritas untuk dibersihkan.

Membiasakan anak untuk hidup bersih dan sehat tidak hanya menjadi tanggung jawab bagi guru tetapi juga menjadi tanggung jawab yang penting bagi orang tua. Pembiasaan hidup bersih dan sehat pada anak dapat dilakukan sejak dini dengan memberi contoh kecil seperti cuci tangan sebelum makan. Terlebih di Era Pandemi Covid-19 ini. Berikut beberapa indikator mengenai Pembiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

Indikator PHBS untuk Anak Usia Dini

Beberapa indikator PHBS Individu anak usia dini meliputi:

- 1) Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan memakai sabun
- 2) Mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah
- 3) Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- 4) Olahraga yang teratur dan terukur
- 5) Memberantas jentik nyamuk

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

- 6) Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali
- 7) Membuang sampah pada tempatnya. (Husain, 201

### **HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PERSPEKTIF ISLAM**

Muslim yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada muslim yang lemah kekuatan tubuh hanya bisa diperoleh dengan kesehatan dan kekuatan fisik, kesehatan adalah sesuatu yang sering kita mintak kepada Allah dalam setiap kali kita berdo'a, Rasulullah maunusia terbaik yang menyampaikan risalah Allah kepada hambanya, telah banyak memberikan inspirasi dalam hadis-hadisnya, mengakji petunjuk Rasulullah s.a.w, sepertinya kita membuka lading ilmu pengetahuan yang sangat menarik untuk di telaah lebih lanjut secara ilmiah tentang kesehatan Rasulullah bagaimana hidup sehat Rasulullah itu. (Anam, 2016)

Berikut ini hadis tentang kebersihan:

التَّطَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ

*Artinya: Kebersihan sebagian dari iman*

Maksud dari hadis diatas yaitu Kebersihan merupakan sebagian dari iman, berarti tidaklah beriman seorang muslim jika dia tidak peduli terhadap kebersihan. Bahkan hampir semua ibadah yang dilakukan salah satu syaratnya ialah bersih dari najis dan hadas

Anak usia dini menurut al-Gazali seharusnya dikenalkan dengan agama. Karena manusia dilahirkan telah membawa agama sebagaimana agama yang dibawa oleh kedua orang tuanya (ayah-ibu). Oleh karena itu seorang anak akan mengikuti agama kedua orang tua serta guru. Konsep ini menjadikan kedua orang tua sebagai pendidik yang utama menjadi kekuatan dalam diri anak, agar anak tumbuh dan kembang ke arah penyucian jiwa, berakhlak yang mulia bertakwa dan diharapkan menyebarkan keutamaan ke seluruh umat manusia. (Al-Qalami, 2003).

Kewajiban orang tua dalam mendidik anak usia dini dapat dimulai dengan pendidikan hidup bersih dan sehat sesuai dengan ajaran Islam. Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran. Pembelajaran yang dilakukan bertujuan menjadikan anakanak mampu menolong diri sendiri di bidang kesehatan (Aulina, 2018). Selain itu hidup bersih dan sehat mempunyai maksud

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

untuk memotivasi anak-anak untuk berperan penting dalam mewujudkan kesehatan kebugaran (jasmani) atau kesehatan tubuhnya, guna terwujudnya hal tersebut maka di dilaksanakan pengembangan sistem kesehatan yang baik. Salah satu yang menjadi sasaran pengembangan lingkungan kesehatan tidak lain adalah keluarga, karena keluarga merupakan lingkungan awal dimana anak usia dini mendapatkan pendidikan dan bimbingan dari orang tua (Tabi'in, 2020).

Pembiasaan hidup bersih dan sehat dalam perspektif Islam dapat dilakukan oleh orang tua yang berperan sebagai pendidik dalam keluarga, dengan beberapa lingkup diantaranya:

1. Mulailah makan dengan menyebut nama Allah

Seperti apa yang telah disampaikan dalam hadisnya yang bersumber dari Aisyah , Rasulullah bersabda yang artinya: *Jika salah seorang diantara kalian menyantap makanan , hendaknya dia membaca ‘ BISMILLAH’ , Jika ia lupa membacanya maka hendaknya dia mengucapkan “bismillahi fi awwalihi wa akhirih (dengan menyebut nama Allah pada permulaan dan akhirnya ) “ ( HR. Abu dawud, AT-Tirmidzi, dan Ibnu majah).* Memohon perlindungan saat makan adalah sangat penting, karena Allah yang member kesehatan, kekuatan fisik dan penyembuh penyakit.

2. Makan dengan tangan kanan

Pada dasarnya , makan dengan tangan kanan adalah sebagai bentuk penghargaan untuk manusia, mengingat tangan kiri adalah tangan yang sering di gunakan untuk urusan “ belakang” Rasulullah bersabda yang artinya, *“Apabila seseorang dari kalian makan, hendaknya ia makan dengan tangan kanannya, karena sesungguhnya setan itu makan dengan tangan kirinya dan ia minum dengan tangan kirinya (HR,Muslim, Abu Dawud dan Ibnu majah).*

3. Menghindari makan dengan makanan yang masih panas dan dilarang meniupnya.

Makanan panas yang masuk secara paksa dapat merusak mukosa mulut serta saluran pencernaan dibawahnya, jika hal ini dibiasakan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan kerusakan indera pengecap, kerusakan permanen mukosa rongga mulut, serta permasalahan pada gigi, untuk itu untuk mendinginkan makanan Rasulullah saw melarang meniupnya.

4. Anjuran Menjaga Kebersihan

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

Ajaran Islam sangat memperhatikan masalah kebersihan yang merupakan salah satu aspek penting dalam ilmu kedokteran. Dalam terminologi Islam, masalah yang berhubungan dengan kebersihan disebut dengan Al- Thaharat. Dari sisi pandang kebersihan dan kesehatan, Al- Thaharat merupakan salah satu bentuk upaya preventif (pencegahan), berguna untuk penyebaran berbagai jenis kuman dan bakteri.

Imam Al- Suyuthi, 'Abd Al- Hamid Al- Qudhat, dan ulama yang lain menyatakan, dalam Islam menjaga kesucian dan kebersihan termasuk bagian ibadah sebagai bentuk qurbat, bagian dari ta'abbudi, merupakan kewajiban, sebagai kunci ibadah, Nabi bersabda: "*Dari 'Ali ra, dari Nabi saw, beliau berkata: "Kunci shalat adalah bersuci" (HR Ibnu Majah, al- Turmuzi, Ahmad, dan al- Darimi)*

### 5. Menjaga kesehatan pribadi dan lingkungan dalam Islam

Tubuh, Islam memerintahkan mandi bagi umatnya untuk membersihkan tubuhnya dari najis dan hadas. Dia mengajarkan kepada umatnya, mulai memotong kuku, membersihkan luas jari, mencabut bulu ketiak dan bersiwag hingga bagaimana cara dia makan.

Tangan, Nabi Muhammad saw bersabda: "cucilah kedua tanganmu sebelum dan sesudah makan dan cucilah kedua tanganmu setelah bangun tidur. Tidak seorang pun tahu di mana tangannya berada di saat tidur."

Makanan dan minuman, Rasulullah saw bersabda "tutuplah bejana air dan tempat minummu".

Rumah, "Bersihkanlah rumah dan halaman rumahmu", sebagaimana di anjurkan untuk menjaga kebersihan dan keamanan jalan.

Perlindungan sumber air, Rasulullah melarang umatnya membuang kotoran di tempat- tempat sembarangan, misalnya sumur, sungai, dan pantai. Perintah- perintah Rasulullah tersebut memiliki makna bahwa kita harus menjaga kebersihan dan kesehatan agar terhindar dari berbagai infeksi saluran pencernaan.

Sedangkan kesucian rohani meliputi kebersihan hati, jiwa, akidah, akhlak, dan pikiran. (Anam, 2016)

### **Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat di Era Pandemi Covid-19**

Pembiasaan hidup sehat pada masa pandemi yang diterapkan pada

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

anak usia dini seperti makan-makanan yang bergizi. Makanan yang bernutrisi seperti biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan merupakan makanan yang baik untuk menjaga stamina tubuh (Byrd-Bredbenner et al., 2020). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan orangtua sepakat bahwa anak harus dibiasakan untuk memakan-makanan yang bergizi seperti buah, dan sayur. Orangtua juga memberikan susu kepada anak untuk menambah stamina anak.

Anak juga harus dibiasakan untuk melakukan aktifitas fisik seperti senam, bersepeda atau kejar-kejaran di rumah. Aktivitas fisik luar ruang dapat membantu anak-anak memproses iklim sosial yang tidak biasa, membantu anak-anak tidur lebih baik, karena dosis energi yang sehat dilepaskan sepanjang hari (Joel, 2020). Aktifitas fisik yang dilakukan oleh anak dapat mengurangi risiko infeksi pernapasan, dan membangun ketahanan fisik anak (Conti, 2020). Berdasarkan wawancara dengan orangtua dapat disimpulkan bahwa sebagian kebanyakan orangtua telah membiasakan anak untuk beraktifitas fisik seperti bersepeda bersama, bermain bersama bahkan melakukan senam bersama.

Berikut beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan virus covid-19:

### 1) Mencuci Tangan

Orang tua juga mengupayakan dua komponen untuk dapat menerapkan dan membiasakan anak mencuci tangan, yaitu komponen teknis atau *hardware* seperti menyediakan fasilitas dan komponen non-teknis atau *software* seperti memberitahukan langkah-langkah mencuci tangan kepada anak.

### 2) Mandi dan Mengganti Pakaian Setelah Beraktifitas di Luar Rumah

Mandi dan mengganti pakaian setelah beraktifitas di luar rumah. Untuk dapat menerapkan dan membiasakan anak agar segera mandi dan mengganti pakaian setelah beraktifitas di luar rumah. orang tua diharapkan dapat melindungi anak paparan virus Covid-19 dengan meningkatkan hidup bersih dan sehat mandi dan mengganti pakaian apabila selesai beraktifitas di luar rumah.

### 3) Memakai Masker

Sangat dianjurkan di masa pandemi Covid-19 adalah memakai masker. Untuk dapat menerapkan dan membiasakan hidup bersih dan sehat memakai masker pada anak. Upaya orang tua dengan mengenalkan

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

manfaat memakai masker pada peserta didik, menjadikan peserta didik mudah dalam memahami bahaya virus Covid-19. Selain itu, dengan mengenakan manfaat memakai masker dapat melindungi peserta didik dari paparan virus Covid-19 serta mencegah penyebarannya.

#### 4) Beraktivitas Fisik

Aktivitas fisik sangat penting dilakukan oleh peserta didik yang berusia dini untuk mendukung tumbuh kembang yang sehat, menguatkan pertumbuhan otot, menjaga kebugaran, serta mengurangi resiko penyakit yang dapat dialami peserta didik, termasuk melindungi peserta didik dari paparan virus Covid-19. Dengan melakukan aktivitas fisik, peserta didik juga dapat mengembangkan kemampuan motorik fisiknya dengan baik.

#### 5) Konsumsi Makanan Sehat

Konsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur sangat penting bagi peserta didik, karena untuk memenuhi kebutuhan gizi peserta didik. Salah satu upaya yang dapat dilakukan orang tua adalah dengan menyediakan sayur atau buah sesuai dengan kebutuhan peserta didik, tidak banyak juga tidak sedikit, untuk dapat mengenalkan berbagai macam variasi dari buah dan sayur pada anak. (Utama, 2020)

### KESIMPULAN

Selama masa Pandemi Covid-19, anak membutuhkan perlindungan dari berbagai pihak yaitu keluarga dan pihak sekolah, agar peserta didik dapat terhindar dari paparan virus Covid-19. Salah satu bentuk perlindungan yang dapat diberikan adalah dengan menerapkan dan membiasakan Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia dini.

Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mencegah penyebaran virus Covid-19 yaitu dengan cara mencuci tangan, menggunakan masker, mandi dan mengganti pakaian setelah beraktifitas di rumah, melakukan aktivitas fisik dan mengonsumsi makanan yang sehat.

#### Daftar Pustaka

Al-Qalami, A. F. (2003). Ringkasan Ihya 'Ulumudin Imam Al-Ghazali. In

*Gitamedia Press*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

- Aulina, C. N. (2018). *Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo. AKSIOLOGIYA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.*  
<https://doi.org/10.30651/aks.v3i1.1480>
- Anam, Khairul. (2016). *Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Perspektif Islam.* Jurnal Sagacious Vol. 3 No. 1 Juli-Desember 2016
- Arifudin, O. (n.d.). *Pandemi Corona dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan.*  
<https://www.pasundanekspres.co/opini/pandemi-corona-dan-dampak-terhadapdunia-pendidikan/>
- Byrd-Bredbenner, C., Eck, K., & Abbot, J. M. (2020). *Making Health and Nutrition a Priority During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic.*  
<https://nutrition.org/making-healthand-nutrition-a-priority-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic/>
- Conti, G. (n.d.). *Supporting parents and children in the early years during (and after) the COVID19 crisis.* <https://voxeu.org/article/supporting-parents-and-children-early-years-during-and-after-covid-19-crisis>
- Fajriah, W. (2020.). *Tips dan Trik Belajar di Rumah saat Pandemi COVID-19.*  
<https://news.okezone.com/read/2020/04/09/65/2196931/tips-dan-trik-belajar-dirumah-saat-pandemi-covid-19>
- Harianto, Dodi dan Husin. (2019). *Konsep Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini dalam Rangka Pencegahan Penularan Virus Pandemi Covid-19.* Smart Kids Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini  
<https://covid19.go.id/p/berita/percepatan-penanganan-covid-19-diindonesia-update-10-desember-2021>
- Inderan, S. R., & Wayan Weta2. (2018). *Correlation between clean and healthy lifestyle behavior of mother with the incident of diarrhea in toddlers at working area of Puskesmas I Negara, Jembrana—Bali.* Volume 9(Number 3: 14-20). <https://doi.org/doi: 10.15562/ism.v9i3.180>
- Joel. (2020). *Guidance on Healthy Movement Behaviours for Kids During the COVID-19 Pandemic.*  
<https://www.activehealthykids.org/2020/04/06/guidance-on-healthy-movementbehaviours-for-kids-during-the-covid-19pandemic/>

## PROSIDING

Loka Karya Pendidikan Islam Anak Usia Dini IAIN Ponorogo  
"Pengembangan Potensi Anak Usia Dini" Tahun 2021.

- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Mardhiati, Retno. 2019. "Guru Paud: Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini" 2 (3): 9.
- Prof. Dr. H. E. Mulyasa, M. (2013). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukring. (2013). *Pendidik dan Peserta Didik Perspektif Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>
- Tabi'in, A. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19*. *Jea (Jurnal Edukasi AUD)*. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children. *Proceedings of the Health Science International Conference (HSIC 2017)*. Health Science International Conference (HSIC 2017), Malang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). *Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Anak Usia Dini*. 7.
- Wu, Y.-C., Chen, C.-S., & Chan, Y.-J. (2020). The outbreak of COVID-19: An overview. *Journal of the Chinese Medical Association*, 83(3), 217–220. <https://doi.org/10.1097/JCMA.000000000000027>
- Yufiarti, Y., Edwita, & Suharti. (2019). Health Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children's Clean and Healthy Living Knowledge. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 341–355. <https://doi.org/10.21009/JPUD.132.10>
- World Health Organization Indonesia. (2020, Maret). *About us: WHO in Indonesia*. Retrieved Oktober 10, 2020,