



PENGARUH PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT TERHADAP KARAKTER DISIPLIN ANAK KELOMPOK B DI TK AL-IQRA' NW PENENDEM

Sri Atika Mawaddah¹, M. A. Muazar Habibi², Baiq Nada Buahana³
Universitas Mataram

*e-mail: sriatikae1f020098@gmail.com¹, Abahmuazarhabibi@Zsuite.My.Id²,
bainnada.buahana@unram.ac.id³

Riwayat Artikel

Diterima: 30 Oktober 2024

Direvisi: 8 November 2024

Publikasi: 15 Februari 2025

ABSTRAK

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia dini menjadi prioritas utama dalam mengembangkan karakter disiplin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perilaku hidup bersih dan sehat terhadap karakter disiplin anak kelompok B di TK Al-Iqra NW Penendem. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *quasi eksperimental* dengan desain *one group pretest posttest*. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi. Sampel penelitian terdiri dari 10 anak dari kelas B. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas dengan teknik *Shapiro-Wilk* yang menghasilkan nilai *pretest* sebesar 0,138 dan *posttest* sebesar 0,138 dengan signifikansi lebih dari ($>$) 0,05 sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,00 dengan $\alpha = 0,05$ yang berarti $0,00 < 0,05$; sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan tingkat disiplin anak. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat berpengaruh positif terhadap pembentukan karakter disiplin anak, di mana anak yang menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat menunjukkan tingkat disiplin yang lebih tinggi.

Kata Kunci:

perilaku hidup bersih dan sehat,
karakter disiplin

1. PENDAHULUAN

Anak usia dini berada dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, yang sering disebut sebagai "*golden age*". Pada periode ini, anak-anak mengalami proses belajar yang tak dapat diulang, di mana mereka mulai sensitif terhadap berbagai rangsangan yang diterima (Utami & Usiono, 2023). Nilai-nilai yang ditanamkan selama masa ini memiliki dampak signifikan dalam membentuk karakter dan sikap positif mereka, baik untuk masa kini maupun masa depan. Pendidikan anak usia dini, yang diatur dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, merupakan proses penting yang berlangsung sejak lahir hingga usia enam tahun, bertujuan untuk mendukung pertumbuhan jasmani dan rohani anak. Salah satu aspek penting dalam perkembangan karakter anak adalah disiplin. Disiplin tidak hanya membantu anak memahami dan mematuhi aturan, tetapi juga mengajarkan mereka untuk mengatur diri dan mencapai tujuan secara konsisten. Tujuan utama disiplin pada anak adalah membangun dasar-dasar perilaku sosial yang diharapkan masyarakat dan membantu mereka belajar mengendalikan diri (Septirahmah & Hilmawan, 2021). Pembiasaan disiplin sejak dini sangat krusial, agar anak dapat beradaptasi dengan norma dan budaya di sekitar mereka. Dengan menanamkan disiplin sejak kecil, anak-anak akan terbiasa menyelesaikan tugas dan mampu mengikuti aturan yang telah diputuskan



(Buahana & Sativa, 2024). Pada usia 5-6 tahun, anak sering melakukan hal yang benar untuk menghindari hukuman, sehingga peran orang tua dan guru dalam mendidik disiplin menjadi sangat penting (Saputri & Widyasari, 2022).

Selain itu, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) juga memiliki peranan yang signifikan dalam membentuk karakter disiplin anak. PHBS adalah serangkaian tindakan yang dilakukan secara sadar untuk menjaga kesehatan, yang dapat membangun rutinitas penting dalam kehidupan sehari-hari (Zukmadini et al., 2020). Menjaga kebersihan diri sangat penting dalam kehidupan sehari-hari karena hal ini berdampak langsung pada kesehatan fisik dan mental seseorang (Kusmiyati et al., 2019). Dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, anak tidak hanya menjaga kesehatan fisiknya, tetapi juga belajar menghargai disiplin dalam mengikuti aturan dan tanggung jawab yang terkait dengan kebersihan diri mereka.

Namun, observasi di TK AL-IQRA' NW Penendem Kecamatan Keruak menunjukkan bahwa masih ada anak-anak yang kurang mematuhi aturan terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Mereka sering mengabaikan kebersihan, seperti membuang sampah sembarangan dan tidak mencuci tangan dengan benar. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada "Pengaruh Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Terhadap Karakter Disiplin Anak Kelompok B di TK AL-IQRA' NW Penendem Kecamatan Keruak" untuk memahami bagaimana penerapan PHBS dapat meningkatkan disiplin anak-anak di lingkungan sekolah.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen. Metode eksperimen adalah pendekatan penelitian yang melibatkan pengujian secara langsung melalui percobaan. Pendekatan ini termasuk dalam metode kuantitatif dan bertujuan untuk mengetahui dampak dari variabel independen (sering disebut sebagai *treatment* atau perlakuan) terhadap variabel dependen atau hasil, dalam suatu lingkungan yang dapat dikendalikan dengan cermat (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan rancangan penelitian quasi eksperimen *eksperimental* jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*, di mana terdapat kegiatan *pretest* sebelum pemberian perlakuan. Populasi dalam penelitian ini yaitu anak-anak dari TK Al-iqra'NW Penendem dengan jumlah sampel 10 anak dari TK B1. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan dokumentasi. Peneliti menggunakan instrumen observasi untuk mengukur perkembangan sebelum dan setelah dilakukannya *treatment*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel berikut adalah rentang nilai yang menjadi indikator penilaian:

Tabel 1. Kategori Penilaian

Jenis Penilaian	Nilai Persentase
Berkembang Sangat Baik	76-100%
Berkembang Sesuai Harapan	51-75%
Mulai Berkembang	26-50%
Belum Berkembang	0-25%

Sumber: M. Ali (2003)



Berikut hasil data *pretest* dan *posttest* perilaku hidup bersih dan sehat terhadap karakter disiplin anak kelompok B.

Tabel 2. Hasil *Pretest*

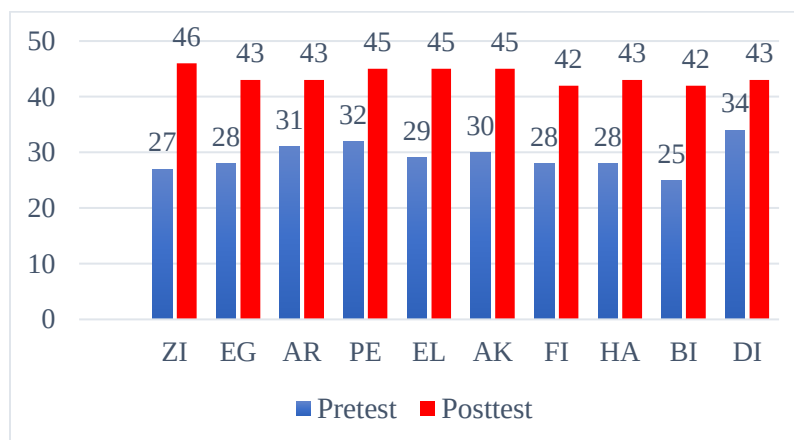
No.	Nama anak	Jumlah	Persentase
1.	ZI	27	37%
2.	EG	28	39%
3.	AR	31	43%
4.	PE	32	44%
5.	EL	29	40%
6.	AK	30	42%
7.	FI	28	39%
8.	HA	28	39%
9.	BI	25	35%
10.	DI	34	47%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa pemerolehan skor dari seluruh anak masih di bawah 50% yang dikategorikan mulai berkembang.

Tabel 3. Hasil *Posttest*

No.	Nama anak	Jumlah	Persentase
1.	ZI	46	64%
2.	EG	43	60%
3.	AR	43	60%
4.	PE	45	63%
5.	EL	45	63%
6.	AK	45	63%
7.	FI	42	58%
8.	HA	43	60%
9.	BI	42	58%
10.	DI	43	60%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata pemerolehan skor hasil *posttest* dari seluruh anak diatas 50% yang dikategorikan berkembang sesuai harapan.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Nilai *Pretest* dan *Posttest* PHBS dan Karakter Disiplin Anak Kelompok B



Gambar di atas menunjukkan Perbandingan antara data *pretest* dan *posttest* di mana adanya perubahan yang jelas dan signifikan dalam skor anak-anak.

B. Pembahasan

Hasil observasi sebelum dilakukannya perlakuan, data awal yang didapatkan oleh peneliti terkait PHBS dan karakter disiplin anak masih belum maksimal. Hal tersebut terlihat pada saat proses pembelajaran maupun pada waktu istirahat di mana anak dalam proses belajar di kelas, beberapa anak masih belum bisa memperhatikan penjelasan dari gurunya, anak keluar masuk kelas pada saat proses pembelajaran, anak tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan jajan, anak masih membuang sampah sembarangan, dan anak tidak membersihkan mainan setelah bermain. Hal tersebut disebabkan oleh kurangnya pemahaman terkait pentingnya kebersihan dan kedisiplinan (Purwatiningsih, 2024). Berdasarkan hasil *pretest* Seluruh anak di kelas B dikategorikan mulai berkembang walaupun beberapa anak masih belum menerapkan PHBS serta kedisiplinan dengan baik.

Setelah *pretest* dilakukan, selanjutnya peneliti melakukan perlakuan (*treatment*) yang dilakukan dalam dua kali pertemuan. Pada pertemuan pertama, peneliti memulai pembelajaran dengan dengan menjelaskan cara mencuci tangan yang benar menggunakan gambar anak yang sedang mencuci tangan sebagai contoh. Selanjutnya, peneliti mengajak anak-anak untuk mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang telah dijelaskan. Anak-anak yang akan mempraktikkan cuci tangan harus berbaris secara bergiliran. Dalam kegiatan ini, anak-anak dilatih untuk bersabar menunggu giliran mereka. Selanjutnya dilakukan *treatment* kedua, dimana anak belajar untuk menggosok gigi, pembelajar dimulai dengan guru menjelaskan cara menggosok gigi dengan baik dan benar. Selanjutnya, peneliti mengajak anak-anak untuk mempraktikkan cara menggosok gigi. Setelah semua kegiatan selesai anak diminta untuk membersihkan kelasnya sebelum pulang.

Setelah dilakukannya *treatment* selanjutnya dilakukan tes akhir atau *posttest*. Pengambilan data menggunakan teknik yang sama pada saat *pretest* yaitu dengan menggunakan observasi. Selanjutnya peneliti membandingkan hasil *posttest* dengan *pretest* untuk mengukur perubahan dalam perkembangan karakter disiplin. Hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* perilaku hidup bersih dan sehat dengan karakter disiplin anak memiliki perbedaan yang signifikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara perilaku hidup bersih dan sehat dengan karakter disiplin. Hal ini dapat dilihat dari *pretest* ke *posttest*, yang menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan terkait perilaku hidup bersih dan sehat, anak-anak menunjukkan perilaku yang lebih teratur dan disiplin. Penelitian ini sejalan dengan teori perkembangan disiplin anak terlihat di mana ketika anak mulai patuh terhadap aturan, di mana anak dapat merapikan kembali permainan yang habis dipakai, mencuci tangan sesudah dan sebelum makan, dan membuang sampah pada tempatnya (Harjanty & Mujtahidin, 2022). Pendidikan pola hidup bersih dan sehat dapat meningkatkan pengetahuan dan minat anak untuk menjalani gaya hidup sehat di sekolah, yang berujung pada perbaikan kesehatan anak secara keseluruhan (Khairunnisa dkk., 2024).



PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat secara signifikan meningkatkan karakter disiplin anak kelompok B di TK Al-iqra' NW Penendem. Hal ini dibuktikan dari nilai *Pretest* dan *posttest* yang menunjukkan adanya perbedaan hasil, di mana nilai rata-rata *pretest* sebesar 16,22 sedangkan nilai rata-rata *posttest* sebesar 24,27.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. (2003). *Penelitian Pendidikan Prosedur dan Strategi*, Bandung: Angkasa
- Buahana, B. N., & Sativa, F. E., Buahana, B. N., & (2024). *Stimulasi Disiplin Pada Anak Usia 4-5 Tahun di PAUD Merpati Ampenan*. 9, 1351–1355.
- Harjanty, R., & Mujtahidin, S. (2022). Menanamkan Disiplin Pada Anak Usia Dini. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 3(1), 271–286. <https://doi.org/10.55681/nusra.v3i1.157>
- Indonesia, P. R. (2003). Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. *Jakarta: Kementrian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi*.
- Khairunisa, Z., Hasanah, U., & Nugraheni, P. L. (2021). Pengaruh keterlibatan orangtua dalam keluarga terhadap sikap disiplin di era digital. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(01), 22–34. <https://doi.org/10.21009/jkkp.081.03>
- Kusmiyati, K., Muhlis, M., & Bachtar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Kebersihan Diri Untuk Menunjang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Smpn 2 Gunungsari. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.29303/jppm.v2i1.992>
- Purwatiningsih, E. (2024). Implementasi Program Parenting Dalam Membentuk Karakter Anak Menjaga Kebersihan Lingkungan di Kelompok Bermain Kartika Sendango Dander Bojonegoro. *Doctoral dissertation, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri*, 1–15.
- Saputri, A. I., & Widyasari, C. (2022). Application of Reward and Punishment to Develop Disciplinary Behavior of Early Childhood. *Early Childhood Research Journal (ECRJ)*, 4(1), 1–30. <https://doi.org/10.23917/ecrj.v4i1.11784>
- Septirahmah, A. P., & Hilmawan, M. R. (2021). Faktor-Faktor Internal Yang Mempengaruhi Kedisiplinan: Pembawaan, Kesadaran, Minat Dan Motivasi, Serta Pola Pikir. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 618–622. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.602>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Utami, P., & Usiono, U. (2023). Pembiasaan Phbs Dalam Pembentukan Karakter Disiplin : Systematic Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 4805–4813. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.19609>
- Zukmadini, A. Y. Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v3i1.440>