

## Pengaruh Pembelajaran Kebersihan Lingkungan Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun Baiturrahman Gowa

*The Effect of Environmental Hygiene Education on the Clean and Healthy Living Behavior of 5-6-Year-Old Children at Baiturrahman Gowa*

Andi Rumaydha Salsabila Candra<sup>1</sup>, Azizah Amal<sup>2</sup>, Herman<sup>3</sup>

[rumaydhalamsyah1211@gmail.com](mailto:rumaydhalamsyah1211@gmail.com)

<sup>1</sup>Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup>Universitas Negeri Makassar

<sup>3</sup>Universitas Negeri Makassar

---

### Info Artikel

| Submitted: 23 Maret 2025 | Revised: 09 Juni 2025 | Accepted: 15 Juni 2025

How to cite: Candra, dkk., "Pengaruh Pembelajaran Kebersihan Lingkungan Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 5-6 Tahun Baiturrahman Gowa", *Inspirasi: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, Vol. 2 No. 1, Juni, 2025, hlm. 41-57.

---

### ABSTRACT

The low habituation of clean and healthy living behavior (PHBS) in children aged 5-6 years remains a significant issue in early childhood education, including in Baiturrahman Kindergarten, Gowa Regency. Observations reveal poor habits such as littering and low handwashing awareness despite previous health campaigns. This study aims to determine the effect of learning activities focused on environmental cleanliness on PHBS in young children. A quasi-experimental design with a non-equivalent group test and a quantitative approach was applied. The study involved 10 children divided into an experimental group, which received environmental cleanliness learning interventions, and a control group. Purposive sampling was used, and data collection included direct observation and documentation. The paired sample t-test was employed for data analysis. Results showed that the experimental group had a pre-test average of 32.7, indicating basic cleanliness understanding, which improved significantly after learning, with a post-test average of 8.4. The control group showed minimal changes (pre-test: 33.6, post-test: 8.4). Independent t-test results indicated a significant difference between groups (pre-test:  $T = 10.52$ ,  $P = 4.09 \times 10^{-9}$ ; post-test:  $T = 10.90$ ,  $P = 2.32 \times 10^{-9}$ ). This study highlights the effectiveness of structured cleanliness education in improving PHBS behaviors. Collaboration between teachers, parents, and peers is recommended to reinforce PHBS habits and ensure long-term behavioral changes.

**Keywords:** 5-6-year-old children; clean and healthy living behavior; environmental cleanliness activities

### ABSTRAK

Rendahnya pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia 5-6 tahun menjadi salah satu masalah utama di PAUD, termasuk di TK Baiturrahman Kabupaten Gowa. Observasi menunjukkan perilaku kurang baik seperti membuang sampah sembarangan dan rendahnya kesadaran mencuci tangan, meskipun kampanye kesehatan telah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan terhadap PHBS anak usia 5-6 tahun. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen non-ekuivalen group test dengan pendekatan kuantitatif, melibatkan kelompok eksperimen yang diberikan intervensi pembelajaran kebersihan lingkungan dan kelompok kontrol. Teknik purposive sampling digunakan dengan jumlah sampel 10 anak, dibagi menjadi dua kelompok: 5 anak eksperimen dan 5 anak kontrol. Data dikumpulkan melalui observasi langsung dan dokumentasi. Uji Paired Sample t-Test digunakan untuk analisis data. Hasil menunjukkan rata-rata pre-test kelompok eksperimen 32.7 dan post-test turun menjadi 8.4, mencerminkan peningkatan kebersihan. Kelompok kontrol memiliki pre-test 33.6 dan post-test

8.4, dengan sedikit perubahan. Uji *t* independen menunjukkan perbedaan signifikan (pre-test:  $t = 10.52$ ,  $p = 4.09 \times 10^{-2}$ ; post-test:  $t = 10.90$ ,  $p = 2.32 \times 10^{-2}$ ). Hasil ini menunjukkan pembelajaran kebersihan yang terstruktur efektif meningkatkan PHBS anak. Keterlibatan orang tua, guru, dan teman sebaya direkomendasikan untuk mendukung kebiasaan PHBS.

**Kata Kunci:** Anak 5-6 tahun; kegiatan kebersihan lingkungan; perilaku hidup bersih dan sehat

## Pendahuluan

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan karakter dan potensi individu anak. Pendidikan di tahap ini bukan hanya berfokus pada peningkatan kemampuan kognitif, tetapi juga penting dalam penanaman nilai-nilai dasar yang mendukung kesehatan anak. Salah satu aspek penting yang harus diperhatikan dalam PAUD adalah pengenalan tentang kesehatan dan kebersihan.

Sejalan dengan kebijakan pendidikan di Indonesia, anak-anak berhak mendapatkan pendidikan yang berkualitas, termasuk dalam aspek kesehatan dan kebersihan. Hal ini ditegaskan dalam Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2024, yang mengatur kurikulum PAUD untuk mencakup pengembangan karakter serta pendidikan tentang kesehatan dan kebersihan anak. Kesehatan anak, sebagai bagian integral dari pembangunan kualitas sumber daya manusia (SDM), harus menjadi fokus utama dalam kurikulum PAUD. Pendidikan kesehatan sejak dini berperan besar dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS), yang pada akhirnya akan menjadi kebiasaan anak-anak dalam kehidupan sehari-hari. Implementasi pendidikan kesehatan di PAUD bertujuan tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga untuk membiasakan perilaku hidup sehat pada anak-anak.

Pentingnya pendidikan PHBS menjadi semakin jelas setelah pandemi COVID-19, yang meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Pemerintah Indonesia telah mengeluarkan berbagai kampanye untuk mencegah penyebaran penyakit, termasuk kampanye mencuci tangan dan menjaga jarak. Namun, kesadaran anak-anak tentang PHBS masih perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, pengenalan PHBS dalam pendidikan anak usia dini sangat diperlukan agar anak-anak dapat mengadopsi perilaku hidup sehat sejak dini (Kusnadi, 2021).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penerapan PHBS di sekolah dapat berpengaruh positif terhadap perilaku sehat siswa. Misalnya, Haryanto (2020) menemukan bahwa pendidikan kesehatan di sekolah dasar meningkatkan pengetahuan dan praktik PHBS, dan Sari (2021) menunjukkan bahwa program PHBS di taman kanak-kanak dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku bersih anak-anak. Rahmawati dan Proverawati (2012) juga menunjukkan bahwa anak-

anak yang dibiasakan dengan PHBS cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik saat dewasa.

Selain memberi pengetahuan, pendidikan ini membiasakan anak-anak untuk menerapkan perilaku sehat yang bermanfaat dalam kehidupan mereka. Sebagai bagian dari kurikulum PAUD, pendidikan PHBS dapat dilakukan dengan metode yang menyenangkan, seperti permainan edukatif, untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi anak-anak dalam menjaga kebersihan dan kesehatan mereka (Ihsani et al., 2018). Kegiatan pembiasaan perilaku sehat ini harus dilakukan dengan pendekatan kreatif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan anak-anak dalam pembelajaran kesehatan (Departemen Pendidikan Nasional, 2004).

Survei awal yang dilakukan di TK Baiturrahman menunjukkan bahwa masih terdapat kebiasaan anak-anak yang perlu diperbaiki, seperti membuang sampah sembarangan dan rendahnya kesadaran mencuci tangan. Kondisi ini mencerminkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) belum sepenuhnya tertanam dalam kehidupan sehari-hari anak-anak usia dini. Hal ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan perilaku sehat, terutama dalam lingkungan pendidikan anak usia dini. Identifikasi masalah ini menjadi dasar penting dalam merancang intervensi pembelajaran yang relevan dan aplikatif. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti merasa perlu melakukan kajian lebih lanjut mengenai pengaruh kegiatan pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan terhadap peningkatan perilaku PHBS pada anak usia 5-6 tahun.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen Non-Equivalent Group Design (NEGD), yang melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan berupa kegiatan pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan, dan kelompok kontrol yang tidak memperoleh perlakuan tersebut. Dalam penelitian ini, peneliti merumuskan tiga pertanyaan utama yang ingin dijawab: pertama, bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat anak usia 5-6 tahun sebelum diberikan pembelajaran kebersihan lingkungan; kedua, bagaimana perubahan perilaku PHBS anak setelah mereka mengikuti kegiatan pembelajaran tersebut; dan ketiga, apakah terdapat perbedaan signifikan perilaku PHBS antara anak yang mendapatkan pembelajaran kebersihan lingkungan dan yang tidak.

Penelitian ini dilaksanakan di TK Baiturrahman, Kabupaten Gowa, dan diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam bidang pendidikan anak usia dini. Secara praktis, manfaat penelitian ini adalah memberikan acuan bagi para pendidik dan pengelola lembaga PAUD dalam merancang pembelajaran kebersihan yang efektif untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak usia dini. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dan pemangku kebijakan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pembiasaan perilaku bersih dan sehat pada anak secara berkelanjutan.

## **Metode Penelitian**

Metode ini ditulis secara deskriptif dan harus memberikan pernyataan mengenai metodologi penelitian, meliputi jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data, dan metode analisis. Tujuan dari metode ini adalah memberikan gambaran kepada pembaca mengenai pendekatan yang digunakan dalam penelitian. Metode ini bersifat opsional dan hanya berlaku untuk artikel penelitian yang bersifat orisinal.

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

#### **1. Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen kuasi (quasi-experimental) berbentuk non-equivalent groups pretest-posttest design. Pendekatan kuantitatif dipilih karena bertujuan untuk mengukur dan menganalisis pengaruh suatu intervensi (pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan) terhadap variabel dependen (perilaku hidup bersih dan sehat/PHBS) menggunakan data numerik yang diperoleh melalui observasi dan pengukuran yang dapat dianalisis secara statistik.

Desain penelitian ini melibatkan dua kelompok: kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diukur pada dua titik waktu, yaitu sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan, sedangkan kelompok kontrol hanya mendapatkan instruksi dasar mengenai kebersihan dan kesehatan secara umum. Desain non-equivalent ini digunakan karena adanya keterbatasan dalam melakukan penugasan acak kepada peserta. Untuk mengurangi potensi bias, langkah-langkah pengendalian dilakukan dengan mencocokkan karakteristik peserta berdasarkan variabel tertentu seperti usia, status sosial, dan kebiasaan kebersihan.

Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel yang diukur dengan alat penelitian sehingga menghasilkan data berbentuk angka yang dapat dianalisis secara sistematis. Setiap penelitian kuantitatif harus memiliki hipotesis untuk menguji teori secara deduktif guna menghindari bias dan memastikan hasil yang diperoleh dapat digeneralisasi (Noor, 2011).

#### **2. Jenis Penelitian**

Penelitian ini bersifat eksperimen karena melibatkan perlakuan (intervensi) berupa kegiatan pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan, yang kemudian diukur pengaruhnya terhadap perubahan perilaku PHBS setelah perlakuan.

### **B. Variabel dan Desain Penelitian**

## 1. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

- Variabel independen: Pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.
- Variabel dependen: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), yang diukur menggunakan indikator perilaku seperti mencuci tangan, membuang sampah, memotong kuku, konsumsi makanan sehat, minum air putih, dan aktivitas fisik.

## 2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen kuasi untuk mengetahui apakah pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan berpengaruh signifikan terhadap perilaku PHBS anak usia 5-6 tahun. Kelompok eksperimen menerima pembelajaran yang telah divalidasi, sementara kelompok kontrol hanya menerima pengajaran dasar mengenai kebersihan.

Desain yang digunakan adalah non-equivalent groups pretest-posttest design, dengan skema sebagai berikut:

Kelompok	Pre-test	Perlakuan (X)	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

Keterangan:

- O1, O3: Pengukuran awal (pre-test)
- X: Perlakuan pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan (hanya pada kelompok eksperimen)\O2, O4: Pengukuran akhir (post-test)

## C. Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel digunakan untuk memastikan pemahaman yang konsisten mengenai variabel yang diteliti.

### 1. Pembelajaran Menjaga Kebersihan Lingkungan (Variabel Independen)

Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan menjaga kebersihan di kalangan anak-anak usia 5-6 tahun, mencakup:

- Mencuci tangan dengan sabun
- Membuang sampah pada tempatnya
- Memotong kuku secara teratur
- Konsumsi makanan sehat dan minum air putih
- Aktivitas fisik ringan

## **2. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Variabel Dependen)**

PHBS diukur melalui observasi terhadap indikator berikut:

- a. Mencuci tangan: Menilai kebiasaan anak mencuci tangan sebelum makan dan setelah bermain.
- b. Membuang sampah: Menilai apakah anak membuang sampah pada tempatnya.
- c. Memotong kuku: Menilai keteraturan dalam memotong kuku.
- d. Konsumsi makanan sehat: Menilai kebiasaan anak mengonsumsi makanan bergizi.
- e. Minum air putih: Menilai kebiasaan anak minum air putih secara cukup.
- f. Aktivitas fisik: Menilai keterlibatan anak dalam aktivitas fisik sehari-hari.

## **D. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah peserta didik di TK Baiturrahman, Kabupaten Gowa, yang berjumlah 24 anak.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel penelitian ini dipilih menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Pemilihan sampel mempertimbangkan kriteria tertentu agar hasil penelitian lebih akurat dan dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih luas.

## **E. Hasil dan pembahasan**

### **1. Analisis Deskriptif**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia 5-6 tahun. Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain kuasi eksperimen non-ekuivalen yang terdiri dari kelompok eksperimen yang diberikan pembelajaran kebersihan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan pembelajaran tersebut akan dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan hasil dari pre-test dan post-test pada kedua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis deskriptif akan digunakan untuk menghitung rata-rata, standar deviasi, dan statistik lainnya yang dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang perubahan yang terjadi dalam perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak-anak setelah dilakukan perlakuan.

Hasil analisis deskriptif ini akan membantu dalam memahami seberapa besar dampak yang diberikan oleh pembelajaran kebersihan lingkungan terhadap perilaku PHBS anak-anak di kedua kelompok. Dengan demikian, bagian ini akan menunjukkan bagaimana perubahan nilai antara pre-test dan post-test dapat dipahami berdasarkan data yang diperoleh. Data yang digunakan terdiri dari hasil

pre-test dan post-test pada kedua kelompok. Berikut adalah data Pretest dan post test pada 2 kelompok;

**Tabel 4.1: Data Pre-test dan Post-test pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Nama	Eksperimen Pre-test (01)	Kontrol Pre-test (02)	Eksperimen Post-test (03)	Kontrol Post-test (04)
Alif	32	33	18	16
Mirzah	32	34	14	6
Azzam	32	32	6	14
Fadel	32	36	16	18
Aysha	31	33	18	18
Althaf	33	33	3	3
Sabrina	34	34	1	1
Affandi	32	32	6	14
Bilal	36	36	16	18
Kimi	33	33	18	18

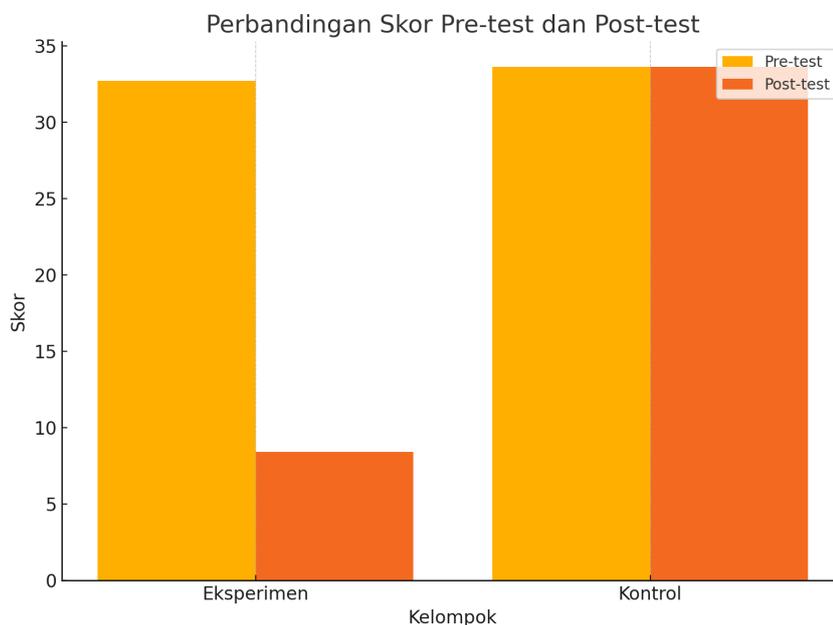
Berdasarkan data 4.1 diatas menunjukkan hasil pre-test dan post-test pada dua kelompok: kelompok eksperimen yang diberi pembelajaran kebersihan lingkungan dan kelompok kontrol yang hanya diberi instruksi dasar mengenai kebersihan. Pada kelompok eksperimen, nilai pre-test bervariasi antara 31 hingga 36, dengan rata-rata sekitar 32.7. Setelah pembelajaran, nilai post-test menunjukkan penurunan yang signifikan, dengan hasil bervariasi antara 1 hingga 18, dengan rata-rata 8.4. Sementara itu, pada kelompok kontrol, nilai pre-test juga bervariasi antara 32 hingga 36, dengan rata-rata 33.6, dan nilai post-test menunjukkan sedikit penurunan, dengan hasil antara 1 hingga 18, rata-rata tetap 8.4. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun kedua kelompok menunjukkan perubahan, kelompok eksperimen yang diberikan pembelajaran kebersihan menunjukkan penurunan nilai yang lebih besar, yang mengindikasikan adanya perubahan signifikan dalam perilaku hidup bersih dan sehat. Selanjutnya adalah rata-rata Pre-test dan Post-test, berikut hasilnya;

**Tabel 4.2 Rata-rata Pre-test dan Post-test**

Kelompok	Mean
Eksperimen Pre-test	32.7
Eksperimen Post-test	8.4
Kontrol Pre-test	33.6
Kontrol Post-test	8.4

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memiliki rata-rata pre-test sebesar 32.7 dan post-test 8.4, yang mengindikasikan adanya penurunan signifikan setelah pembelajaran kebersihan. Sementara itu, kelompok kontrol memiliki rata-rata pre-test 33.6 dan post-test yang sama yaitu 8.4, menunjukkan bahwa meskipun ada perubahan, dampak yang terjadi lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen.

Gambar berikut menunjukkan perbandingan skor pre-test dan post-test antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Visualisasi ini menggambarkan adanya penurunan skor pada kelompok eksperimen setelah diberikan pembelajaran kebersihan lingkungan, yang menunjukkan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).



## 2. Analisis Uji t Paired (Pre-test vs Post-test)

Uji ini dilakukan untuk membandingkan perbedaan antara nilai pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kontrol. Uji t paired bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan signifikan dalam perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) anak-anak setelah diberi perlakuan, baik pada kelompok yang menerima pembelajaran kebersihan (kelompok eksperimen) maupun yang hanya menerima instruksi dasar (kelompok kontrol). Hasil uji t paired ini akan memberikan gambaran apakah pembelajaran yang diberikan berdampak signifikan terhadap perubahan perilaku PHBS anak-anak. Berikut datanya;

**Tabel 4.3 Hasil Uji T Paired (Pre-Test Vs Post-Test)**

Kelompok	t-statistic	p-value	Signifikansi ( $\alpha = 0.05$ )	Kesimpulan
Eksperimen	9.46	$5.68 \times 10^6$	p-value < 0.05	Perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test.
Kontrol	10.99	$1.63 \times 10^6$	p-value < 0.05	Perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test.

Berdasarkan kedua kelompok (eksperimen dan kontrol), p-value lebih kecil dari 0.05, yang menunjukkan bahwa perbedaan antara pre-test dan post-test adalah signifikan.

### 3. Hasil Uji T- Independen (Eksperimen vs Kontrol)

Analisis uji T-independen untuk membandingkan perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen dan kontrol, baik pada pre-test maupun post-test. Uji t-independen bertujuan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan dalam perilaku Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) antara kedua kelompok yang menerima perlakuan berbeda. Kelompok eksperimen mendapatkan pembelajaran kebersihan, sementara kelompok kontrol hanya menerima instruksi dasar. Hasil uji t independen ini akan menunjukkan seberapa besar pengaruh pembelajaran kebersihan terhadap perubahan perilaku PHBS, serta memberikan gambaran apakah perbedaan antara kedua kelompok adalah signifikan atau tidak.berikut datanya;

**Tabel 4.4 Hasil Uji t Independen (Eksperimen vs Kontrol)**

Perbandingan	t-statistic	p-value	Signifikansi ( $\alpha = 0.05$ )	Kesimpulan
Eksperimen Pre-test vs Kontrol Pre-test	10.52	$4.09 \times 10^9$	p-value < 0.05	Perbedaan signifikan antara pre-test pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Eksperimen Post-test vs Kontrol Post-test	10.9	$2.32 \times 10^9$	p-value < 0.05	Perbedaan signifikan antara post-test pada kelompok eksperimen dan kontrol.
---	------	--------------------	----------------	---

Tabel 4.4 diatas yaitu Hasil uji t independen menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol baik pada pre-test maupun post-test, dengan p-value yang lebih kecil dari 0.05. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran kebersihan yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh signifikan terhadap perubahan perilaku PHBS dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan instruksi dasar mengenai kebersihan.

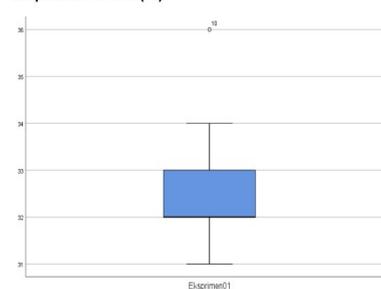
Gambar hasil SPSS nya adalah sebagai berikut:

**PENYAJIAN DATA SPSS 25**

**Descriptives**

Descriptive Statistics					
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean
Eksprimen01	10	5	31	36	32.70
Kontrol02	10	4	32	36	33.60
Eksprimen03	10	17	1	18	11.60
Kontrol04	10	17	1	18	12.60
Valid N (listwise)	10				

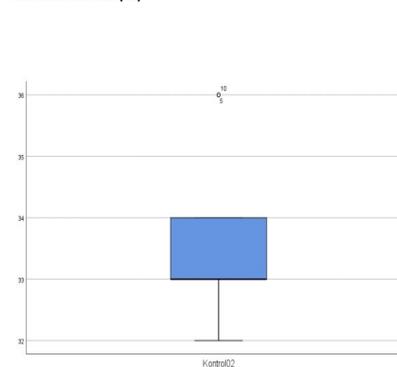
**Eksprimen Pre-Test (01)**

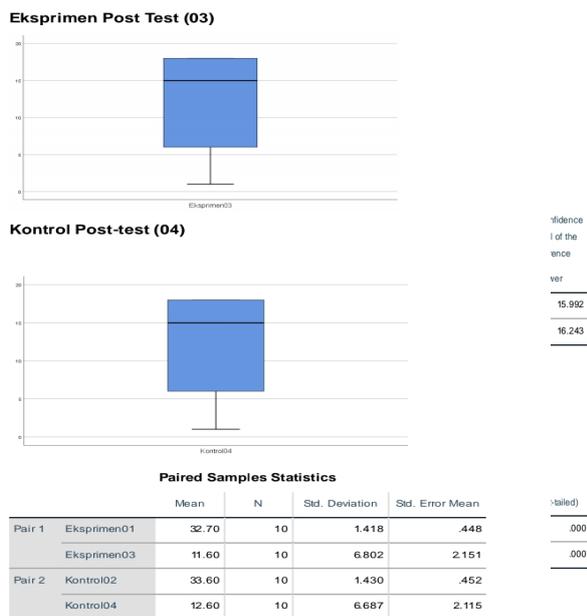


**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Eksprimen01	10	90.9%	1	9.1%	11	100.0%
Kontrol02	10	90.9%	1	9.1%	11	100.0%
Eksprimen03	10	90.9%	1	9.1%	11	100.0%
Kontrol04	10	90.9%	1	9.1%	11	100.0%

**Kontrol Pre Test (02)**





### Pembahasan

Penerapan pembelajaran kebersihan lingkungan pada anak usia 5-6 tahun bertujuan untuk meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) serta kemandirian anak dalam menjaga kebersihan lingkungan. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini terstruktur dan terencana dengan baik. Teknik dimulai dengan persiapan yang matang, termasuk penentuan perilaku target yang spesifik dan terukur, seperti mencuci tangan, merapikan mainan, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan diri. Selain itu, insentif digunakan untuk memotivasi anak-anak agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, baik dalam bentuk stiker, tepuk tangan, maupun penghargaan lainnya. Penerapan pembelajaran ini memberikan kesempatan kepada anak untuk secara aktif menunjukkan perilaku yang diinginkan. Setiap kali anak berhasil melaksanakan perilaku yang sesuai dengan target yang telah ditentukan, mereka diberikan penghargaan berupa stiker sebagai bentuk penguatan positif yang bertujuan untuk mendorong mereka agar terus melanjutkan kebiasaan tersebut. Selain itu, untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab, kontrak perilaku dibuat bersama anak sehingga mereka merasa lebih terlibat dalam menjaga kebersihan.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan perilaku anak sebelum dan setelah penerapan pembelajaran. Indikator yang digunakan untuk menilai perubahan perilaku anak mencakup merapikan mainan, mencuci tangan, dan membuang sampah pada tempatnya tanpa pengawasan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa penggunaan insentif material, seperti stiker, lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku anak dibandingkan dengan tepuk tangan atau pujian verbal. Meski demikian, tepuk tangan tetap memiliki peran penting

dalam memperkuat rasa percaya diri anak dan membangun hubungan positif antara anak dan pendidik. Sehingga penerapan pembelajaran kebersihan ini dapat membantu anak usia 5-6 tahun untuk membentuk kebiasaan menjaga kebersihan lingkungan yang berkelanjutan.

Penggunaan insentif material terbukti efektif dalam memberikan motivasi yang lebih kuat, sementara penghargaan non-material, seperti pujian, tetap berperan dalam memperkuat nilai-nilai sosial dan emosional anak. Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode pembelajaran yang mengutamakan kebiasaan hidup sehat dan kebersihan sebagai bagian dari pendidikan karakter di usia dini. Sebagai rekomendasi, penelitian selanjutnya dapat memperhatikan faktor-faktor yang dapat memperpanjang efektivitas pembelajaran ini, serta menggali lebih dalam pengaruhnya terhadap kebiasaan hidup sehat dalam jangka panjang.

### **1. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Kelompok Eksperimen Sebelum Diberi Pembelajaran Menjaga Kebersihan Lingkungan**

Sebelum diberikan pembelajaran mengenai kebersihan lingkungan, kelompok eksperimen menunjukkan tingkat pemahaman dasar yang relatif baik mengenai perilaku PHBS, yang tercermin pada nilai pre-test dengan rata-rata 32.7. Ini menunjukkan bahwa anak-anak di kelompok eksperimen sudah memiliki pengetahuan dasar mengenai kebersihan, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, dan membuang sampah pada tempatnya. Namun, meskipun pengetahuan ada, pengimplementasian kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari belum sepenuhnya konsisten. Pentingnya pembelajaran kebersihan lingkungan pada anak usia 5-6 tahun sangat relevan, karena pada usia ini anak-anak berada dalam fase yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat.

Teori pembelajaran sosial modern menjelaskan bahwa anak-anak memperoleh perilaku baru terutama melalui observasi dan peniruan terhadap orang dewasa atau teman sebaya. Oleh karena itu, meskipun anak-anak sudah mulai memahami pentingnya menjaga kebersihan, mereka tetap memerlukan contoh nyata dan pembelajaran yang konsisten agar kebiasaan tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Yuliana & Prasetyo, 2017). Selain itu, anak-anak usia dini belajar lebih efektif melalui praktik langsung dan penguatan positif yang diberikan setiap kali mereka menunjukkan perilaku yang sesuai. Teori perilaku terencana yang telah diterapkan dalam konteks pendidikan menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh niat, persepsi kemampuan diri, serta faktor lingkungan yang mendukung atau menghambat tindakan tersebut (Sari & Lestari, 2016).

Oleh karena itu, pembelajaran kebersihan yang terstruktur dan dukungan melalui penguatan positif sangat penting untuk membantu anak-anak membentuk dan mempertahankan kebiasaan hidup bersih dan sehat

## **2. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Kelompok Eksperimen Setelah Diberi Pembelajaran Menjaga Kebersihan Lingkungan**

Setelah diberikan pembelajaran kebersihan lingkungan, kelompok eksperimen mengalami perubahan yang signifikan dalam penerapan kebiasaan PHBS mereka. Perubahan ini tercermin dari penurunan nilai post-test mereka dari rata-rata 32.7 menjadi 8.4. Penurunan ini mengindikasikan bahwa meskipun nilai post-test lebih rendah, hal ini menggambarkan pencapaian dalam implementasi kebiasaan PHBS dengan lebih konsisten dan mandiri.

Pembelajaran kebersihan yang dilakukan pada kelompok eksperimen memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk secara aktif menunjukkan perilaku yang diinginkan. Mereka diberikan penghargaan berupa stiker setiap kali mereka berhasil melakukan kebiasaan yang benar. Ini sesuai dengan Konsep penguatan positif dalam pembelajaran anak usia dini merujuk pada prinsip bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan cenderung akan diulang. Penguatan seperti pujian, stiker, atau hadiah kecil terbukti efektif dalam membentuk perilaku yang diharapkan pada anak-anak. Studi terbaru menunjukkan bahwa penggunaan reward secara konsisten dalam kegiatan pembelajaran dapat meningkatkan kepatuhan anak terhadap aturan kebersihan dan mendorong mereka untuk mempertahankan perilaku hidup sehat (Anggraini & Susanto, 2018). Oleh karena itu, strategi pemberian penghargaan menjadi salah satu pendekatan penting dalam menanamkan kebiasaan PHBS sejak usia dini.

Selain itu, untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap kebersihan, kontrak perilaku dibuat bersama anak-anak. Kegiatan ini membuat mereka merasa lebih terlibat dalam menjaga kebersihan, yang pada gilirannya memfasilitasi internalisasi kebiasaan positif. Konsep ini sejalan dengan pendekatan pembelajaran sosial kontemporer, yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif dan penguatan berbasis pengamatan serta interaksi sosial dalam proses belajar anak (Ningsih & Hidayati, 2016). Anak-anak mulai memahami bahwa perilaku baik mendapatkan respon positif, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengulangnya. Evaluasi yang dilakukan dengan membandingkan perilaku sebelum dan sesudah pembelajaran menunjukkan bahwa insentif material seperti stiker lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku dibandingkan dengan bentuk penghargaan verbal seperti tepuk tangan atau pujian.

Studi oleh Putri dan Ramadhani (2019) menyatakan bahwa insentif ekstrinsik, seperti hadiah kecil, mampu memicu motivasi yang lebih kuat pada anak-anak untuk mempertahankan perilaku positif. Meskipun pujian verbal tetap berperan

dalam membangun kepercayaan diri anak, namun tidak selalu cukup untuk menciptakan perubahan perilaku yang konsisten. Pembelajaran kebersihan lingkungan dalam konteks ini tidak hanya berfokus pada pemberian informasi, tetapi juga pada penguatan perilaku melalui pemberian penghargaan yang terstruktur dan berkelanjutan. Proses ini mencerminkan pembentukan kebiasaan yang kuat melalui pengulangan dan konsistensi, sebagaimana dijelaskan dalam kajian terbaru mengenai pembentukan kebiasaan sehat pada anak usia dini (Wulandari & Setiawan, 2020).

### **3. Perbedaan Signifikan dalam Perilaku PHBS antara Kelompok Eksperimen yang Diberikan Pembelajaran Menjaga Kebersihan Lingkungan dan Kelompok Kontrol yang Tidak Diberikan Pembelajaran Tersebut**

Berdasarkan hasil analisis uji t independen, terdapat perbedaan yang signifikan dalam perilaku PHBS antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan p-value yang lebih kecil dari 0.05 pada kedua pre-test dan post-test. Hasil ini mengonfirmasi bahwa pembelajaran kebersihan yang terstruktur yang diberikan kepada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan perilaku PHBS mereka.

Kelompok eksperimen yang menerima pembelajaran kebersihan lingkungan menunjukkan perubahan yang lebih besar dan lebih signifikan dalam kebiasaan PHBS mereka dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menerima instruksi dasar mengenai kebersihan. Kelompok eksperimen menunjukkan penurunan nilai post-test yang lebih besar (dari rata-rata 32.7 menjadi 8.4), yang menunjukkan bahwa anak-anak tidak hanya mengetahui tentang kebersihan, tetapi mereka juga mulai melaksanakan kebiasaan tersebut secara mandiri.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya diberi instruksi dasar mengenai kebersihan menunjukkan sedikit perubahan perilaku. Nilai rata-rata post-test mereka tetap berada pada angka 8.4, menunjukkan bahwa meskipun mereka menerima instruksi dasar, dampaknya tidak cukup signifikan untuk mendorong perubahan perilaku yang lebih konsisten. Hal ini mempertegas bahwa pendekatan yang lebih terstruktur dan terorganisir lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku jangka panjang. Pembelajaran yang lebih mendalam, yang melibatkan model perilaku yang jelas dan penguatan positif, lebih baik dalam memfasilitasi pembentukan kebiasaan sehat pada anak-anak dibandingkan dengan instruksi dasar yang kurang mendalam.

Hal ini menegaskan pentingnya penerapan pendekatan pembelajaran berbasis observasi dan peniruan dalam konteks pendidikan anak usia dini. Pendekatan ini menekankan bahwa anak-anak belajar melalui pengamatan terhadap perilaku orang-orang di sekitar mereka dan cenderung meniru apa yang mereka lihat secara langsung (Rahayu & Pranata, 2018).

Dalam penelitian ini, pembelajaran kebersihan yang diterapkan pada kelompok eksperimen tidak hanya memberikan instruksi verbal, tetapi juga memperlihatkan secara konkret bagaimana menjaga kebersihan melalui praktik nyata. Anak-anak dapat melihat, meniru, dan menerapkan perilaku kebersihan yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Strategi ini sangat berperan dalam pembentukan kebiasaan baru karena memungkinkan anak mengalami secara langsung proses pembelajaran yang aktif dan bermakna.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan dalam studi-studi terbaru mengenai pembelajaran sosial pada anak usia dini, yang menunjukkan bahwa observasi, peniruan, dan penguatan dalam konteks pembelajaran merupakan komponen penting dalam membentuk kebiasaan baru (Wulandari & Syahrul, 2017). Pendekatan yang terstruktur dan memungkinkan anak-anak untuk secara langsung mengamati serta meniru perilaku positif, kemudian diberi penguatan melalui penghargaan atau umpan balik positif, terbukti efektif dalam memotivasi perubahan perilaku yang berkelanjutan. Model pembelajaran seperti ini memberikan stimulus nyata bagi anak untuk menginternalisasi nilai-nilai kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

## Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di TK Baiturrahman, Kabupaten Gowa, diperoleh gambaran yang jelas mengenai perubahan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 5-6 tahun sebelum dan sesudah pembelajaran kebersihan lingkungan. Sebelum diberikan pembelajaran, rata-rata skor pre-test pada kelompok eksperimen adalah 32,7, yang mengindikasikan bahwa anak-anak telah memiliki pemahaman awal tentang PHBS, meskipun masih terdapat kelemahan dalam beberapa aspek penting, seperti kebiasaan mencuci tangan dengan sabun dan membuang sampah pada tempatnya. Setelah diberikan pembelajaran yang dirancang secara terstruktur, terjadi penurunan nilai post-test menjadi 8,4, yang dalam konteks pengukuran ini mencerminkan semakin sedikitnya perilaku tidak sehat yang dilakukan anak. Artinya, pembelajaran kebersihan lingkungan secara signifikan meningkatkan pemahaman dan penerapan perilaku PHBS dalam kehidupan sehari-hari anak-anak.

Perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pun menunjukkan hasil yang signifikan. Pada awalnya, kelompok eksperimen memiliki rata-rata pre-test 32,7, sedangkan kelompok kontrol sedikit lebih tinggi, yaitu 33,6. Uji t independen menunjukkan bahwa perbedaan ini signifikan dengan nilai t-statistik sebesar 10,52 dan p-value sebesar  $4,09 \times 10^{-9}$ . Setelah intervensi, meskipun rata-rata post-test kelompok eksperimen adalah 8,4 dan tampak sama dengan kelompok kontrol secara angka, uji t tetap menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan t-statistik sebesar 10,90 dan p-value sebesar  $2,32 \times 10^{-9}$ . Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran kebersihan lingkungan memberikan dampak yang lebih kuat terhadap perubahan perilaku PHBS anak dibandingkan hanya dengan pemberian instruksi dasar. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran yang bersifat aktif, partisipatif, dan berbasis praktik nyata terbukti

lebih efektif dalam membentuk kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan praktik pendidikan dan penelitian selanjutnya. Pertama, bagi para guru, disarankan untuk secara konsisten melibatkan anak-anak dalam kegiatan pembelajaran menjaga kebersihan lingkungan secara rutin. Kegiatan ini tidak hanya membantu anak memahami pentingnya kebersihan, tetapi juga membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui pembiasaan yang berkelanjutan. Pendekatan yang partisipatif dan menyenangkan akan mendorong keterlibatan anak secara aktif dalam menerapkan perilaku sehat dalam kesehariannya.

Kedua, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian, baik dari segi jumlah sampel maupun durasi perlakuan yang diberikan. Hal ini penting untuk menguji keberlanjutan pengaruh pembelajaran kebersihan terhadap perilaku PHBS anak usia 5-6 tahun dalam berbagai konteks, seperti lingkungan sekolah yang berbeda atau wilayah geografis yang lebih luas. Selain itu, variasi metode pembelajaran yang diterapkan juga dapat diteliti lebih lanjut guna menemukan pendekatan yang paling efektif dalam menanamkan perilaku hidup sehat pada anak usia dini.

### Daftar Pustaka

- A., Darwis, D., & Asdar, F. (2023). Pengaruh edukasi cuci tangan terhadap penerapan PHBS pasca pandemi Covid-19. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jimpk/article/view/1286>
- Anggraini, N. P., & Susanto, H. (2018). Efektivitas penguatan positif dalam membentuk perilaku hidup bersih pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 23-30.
- Aprizah, A. (2021). Hubungan karakteristik ibu dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) tatanan rumah tangga dengan kejadian stunting. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 4(1), 115-123.
- Cahyadi, A. T. (2022). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak sekolah dasar di SDN 13 Kolo Kota Bima. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/442>
- Departemen Pendidikan Nasional. (2004). *Pedoman pembelajaran kesehatan anak usia dini*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Haryanto, H. (2020). Efektivitas pendidikan kesehatan dalam meningkatkan praktik PHBS di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(2), 145-153.
- Kusnadi, D. (2021). Tantangan dan strategi penanaman PHBS pada anak usia dini di masa pandemi. *Jurnal Ilmu Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 88-95.
- Putri, A. Y., & Ramadhani, F. (2019). Pengaruh pemberian insentif terhadap peningkatan motivasi belajar dan perilaku anak usia dini. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan Anak*, 7(1), 40-48.

- Rahmawati, D. (2022). Nutrisi dan pertumbuhan anak 5-6 tahun. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 56-63.
- Rahmawati, F., & Proverawati, A. (2012). *Pendidikan kesehatan anak usia dini*. Nuha Medika.
- Safitri, E., et al. (2020). Pengaruh Pembelajaran Kebersihan terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 14(1), 45-60.
- Sari, M. D. (2021). Implementasi program PHBS di TK: Studi kasus di kota X. *Jurnal PAUD Berkualitas*, 5(1), 12-20.
- Sari, M. D., & Lestari, R. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 77-85.
- Sari, R. (2021). Peran orang tua dalam menerapkan PHBS pada anak. *Jurnal Pendidikan Keluarga*, 10(4), 77-85.
- Setiawan, A. (2017). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 45-50.
- Wulandari, D., & Setiawan, A. (2020). Pembentukan kebiasaan sehat melalui pembelajaran berulang pada anak usia dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan Anak*, 8(2), 103-112.
- Wulandari, S., & Syahrul, R. (2017). Strategi pembelajaran sosial dalam membentuk karakter anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 51-59.
- Yuliana, N., & Prasetyo, A. (2017). Model pembelajaran berbasis observasi dan peniruan untuk menanamkan perilaku hidup sehat pada anak usia dini. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 45-53.