

Implementasi Pembiasaan Cuci Tangan sebagai Upaya Menanamkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di TK An-Nur

Casini¹, Fuzi Lelatul Fajriyah², Kurniawati³

^{1,2,3}STAI Riyadhl Jannah Subang, Indonesia

Email: casini676@gmail.com¹, fuzi.lelatulfajriyah@gmail.com²,
2688knia@gmail.com³

Corresponding Author: Fuzi Lelatul Fajriyah

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi pembiasaan cuci tangan sebagai upaya menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini di TK An-Nur. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu ditanamkan sejak usia dini karena anak berada pada masa golden age yang sangat menentukan pembentukan kebiasaan dan karakter di masa mendatang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Populasi penelitian meliputi seluruh warga TK An-Nur, yaitu kepala sekolah, guru, dan peserta didik dengan jumlah anak sebanyak 35 orang, sedangkan sampel penelitian berjumlah 27 anak. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan cuci tangan di TK An-Nur telah dilaksanakan secara rutin dan terintegrasi dalam kegiatan harian anak, seperti sebelum dan sesudah pembelajaran, sebelum makan, dan setelah bermain. Pembiasaan ini mampu meningkatkan kesadaran anak terhadap pentingnya kebersihan diri serta membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Selain itu, pembiasaan cuci tangan juga berkontribusi dalam pembentukan karakter anak, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Keberhasilan implementasi pembiasaan cuci tangan didukung oleh peran guru sebagai teladan, konsistensi pelaksanaan, serta integrasi kegiatan dalam perencanaan pembelajaran. Dengan demikian, pembiasaan cuci tangan terbukti menjadi strategi efektif dalam menanamkan PHBS dan karakter positif pada anak usia dini.

Kata Kunci: Pembiasaan Cuci Tangan, Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat, Anak Usia Dini, Pendidikan Karakter, PAUD

ABSTRACT

This study aims to describe the implementation of handwashing habituation as an effort to instill clean and healthy living behavior (CHLB) in early childhood at TK An-Nur. Clean and healthy living behavior needs to be introduced from an early age because children are in the golden age, which plays a crucial role in shaping habits and character in the future. This research employed a descriptive qualitative approach. The research population consisted of all members of TK An-Nur, including the principal, teachers, and students, with a total of 35 children, while the research sample involved 27 children. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Data analysis was conducted using the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that handwashing habituation at TK An-Nur has been implemented routinely and integrated into daily activities, such as before and after learning activities, before meals, and after playing. This habituation has increased children's awareness of personal hygiene and encouraged the development of clean and healthy living behavior. Furthermore, handwashing habituation contributes to character development, including discipline, responsibility, and independence. The successful implementation of handwashing habituation is supported by teachers' role modeling, consistency in implementation, and integration into lesson planning. Therefore, handwashing habituation is proven to be an effective strategy for instilling clean and healthy living behavior and positive character in early childhood.

Keywords: handwashing habituation, clean and healthy living behavior, early childhood, character education, early childhood education

PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada masa *golden age*, yaitu periode penting dalam pembentukan kebiasaan, sikap, dan karakter yang akan terbawa hingga dewasa. Pada tahap ini, anak sangat mudah meniru perilaku yang dilihat dan dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga maupun sekolah. Oleh karena itu, pendidikan anak usia dini tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan perilaku dan karakter positif, termasuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan karakter dan pembiasaan anak usia dini. Salah satu bentuk PHBS yang paling sederhana namun berdampak besar adalah kebiasaan mencuci tangan. Pembiasaan cuci tangan sejak dini dapat membantu anak memahami pentingnya kebersihan diri, mencegah penyebaran penyakit, serta menumbuhkan sikap disiplin dan tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan lingkungan. Kegiatan pembiasaan ini menjadi efektif apabila dilakukan secara konsisten dan terintegrasi dalam aktivitas harian anak di lembaga pendidikan anak usia dini.

Pembiasaan sebagai metode pendidikan karakter terbukti efektif dalam menanamkan nilai-nilai positif pada anak usia dini. Penelitian yang dilakukan di TK Nurul Hikmah menunjukkan bahwa kegiatan pembiasaan harian, seperti merapikan alat bermain dan mencuci tangan, mampu membentuk karakter disiplin, tanggung jawab, serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan anak (Casini et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa pembiasaan sederhana yang dilakukan secara berulang dapat menjadi strategi penting dalam membangun perilaku positif anak sejak dini.

Pendidikan karakter pada anak usia dini juga berkaitan erat dengan nilai moral dan akhlak. Anak yang dibiasakan hidup bersih dan sehat akan tumbuh dengan kesadaran moral untuk menjaga diri dan lingkungannya. Penanaman nilai akhlak melalui pembiasaan dinilai sangat relevan karena anak belajar melalui pengalaman langsung dan keteladanan dari guru (Casini & Listiana, 2024). Dalam konteks ini, guru memiliki peran strategis sebagai model perilaku yang ditiru oleh anak.

Pendidikan karakter juga perlu diarahkan pada pembentukan nilai-nilai dasar yang selaras dengan prinsip Pancasila, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kepedulian sosial. Pendidikan karakter berbasis nilai mampu membentuk kebiasaan positif yang berdampak pada perilaku keseharian anak (Fasya et al., 2024). Pembiasaan cuci tangan dapat dipandang sebagai bagian dari implementasi nilai tersebut, karena mengajarkan anak untuk bertanggung jawab atas kesehatan diri dan menghargai lingkungan bersama.

TK An-Nur sebagai lembaga pendidikan anak usia dini memiliki peran penting dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan pembiasaan. Namun, dalam praktiknya, pembiasaan cuci tangan sering kali belum dilakukan secara optimal dan terstruktur. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk melihat bagaimana implementasi pembiasaan cuci tangan dilakukan, serta sejauh mana kegiatan tersebut mampu menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji implementasi pembiasaan cuci tangan sebagai upaya menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di TK An-Nur. Hasil penelitian diharapkan dapat

memberikan kontribusi bagi pengembangan praktik pembelajaran berbasis pembiasaan di lembaga PAUD serta menjadi referensi bagi pendidik dalam menanamkan PHBS secara efektif dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam implementasi pembiasaan cuci tangan sebagai upaya menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di TK An-Nur. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu mengungkap fenomena pendidikan secara alami berdasarkan kondisi nyata di lapangan tanpa adanya manipulasi variabel penelitian (Miles & Huberman, 2014). Penelitian deskriptif kualitatif banyak digunakan dalam kajian pendidikan anak usia dini karena dapat menjelaskan proses pembiasaan, interaksi guru dan anak, serta perubahan perilaku anak secara komprehensif (Casini et al., 2025).

Penelitian ini dilaksanakan di TK An-Nur yang dipilih secara purposive dengan pertimbangan bahwa lembaga tersebut telah menerapkan kegiatan pembiasaan cuci tangan dalam aktivitas harian anak. Pemilihan lokasi penelitian secara purposive bertujuan agar peneliti memperoleh data yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2020). Penelitian dilakukan selama satu semester agar peneliti dapat melakukan pengamatan secara berulang dan berkesinambungan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak usia dini.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga TK An-Nur yang meliputi kepala sekolah, seluruh guru, dan seluruh peserta didik. Jumlah peserta didik di TK An-Nur sebanyak 27 anak, sedangkan sampel penelitian berjumlah 24 anak. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, seperti kehadiran anak yang stabil dan keterlibatan aktif dalam kegiatan pembiasaan cuci tangan (Rahmawati et al., 2021). Kepala sekolah dan guru dijadikan sebagai informan kunci karena memiliki peran penting dalam perencanaan, pelaksanaan, serta evaluasi pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah (Putri et al., 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilakukan secara langsung untuk mengamati pelaksanaan pembiasaan cuci tangan anak sebelum dan sesudah kegiatan belajar serta sebelum makan. Observasi partisipatif dinilai efektif dalam penelitian PAUD karena mampu menangkap perilaku anak secara alami dan berulang (Casini & Listiana, 2024). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur kepada kepala sekolah dan guru kelas untuk memperoleh informasi terkait strategi pembiasaan, peran guru, serta kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan kegiatan cuci tangan (Adawiyah et al., 2025). Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa foto kegiatan, jadwal pembiasaan, serta dokumen pembelajaran yang berkaitan dengan perilaku hidup bersih dan sehat anak (Sari & Kurnia, 2018).

Analisis data dilakukan dengan menggunakan model Miles dan Huberman, yang meliputi tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Data yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi diseleksi dan difokuskan pada aspek-aspek yang relevan dengan tujuan penelitian, kemudian

disajikan dalam bentuk narasi deskriptif untuk selanjutnya ditarik kesimpulan berdasarkan pola dan temuan lapangan (Miles & Huberman, 2014).

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi metode, yaitu membandingkan data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk memperoleh data yang valid dan dapat dipercaya. Selain itu, peneliti juga melakukan member check kepada guru sebagai informan untuk memastikan kesesuaian data dan interpretasi dengan kondisi nyata di lapangan (Sugiyono, 2020). Dengan teknik tersebut, diharapkan hasil penelitian mampu menggambarkan secara akurat implementasi pembiasaan cuci tangan sebagai upaya menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di TK An-Nur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan cuci tangan di TK An-Nur telah dilaksanakan secara rutin dan terintegrasi dalam kegiatan harian anak usia dini. Kegiatan cuci tangan dilakukan sebelum dan sesudah pembelajaran, sebelum makan, serta setelah anak selesai bermain. Guru secara konsisten memberikan arahan dan contoh langsung mengenai cara mencuci tangan yang benar menggunakan air mengalir dan sabun. Pembiasaan ini dilakukan secara berulang sehingga anak mulai memahami pentingnya kebersihan tangan dan mampu melaksanakan kegiatan tersebut secara bertahap tanpa harus selalu diingatkan.

Berdasarkan hasil observasi terhadap 24 anak yang menjadi sampel penelitian, sebagian besar anak telah menunjukkan perubahan perilaku yang positif. Anak-anak tampak antusias mengikuti kegiatan cuci tangan dan mulai memiliki kesadaran untuk mencuci tangan sebelum makan atau setelah bermain. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa anak yang memerlukan pendampingan guru, terutama dalam penggunaan sabun dan pembilasan tangan secara menyeluruh. Temuan ini menunjukkan bahwa pembiasaan memerlukan proses berkelanjutan agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat tertanam secara optimal. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri et al. (2022) yang menyatakan bahwa pembiasaan cuci tangan pada anak usia dini membutuhkan pendampingan intensif pada tahap awal hingga anak terbiasa melakukannya secara mandiri.

Hasil wawancara dengan guru dan kepala sekolah mengungkapkan bahwa pembiasaan cuci tangan tidak hanya bertujuan menjaga kesehatan anak, tetapi juga sebagai sarana penanaman nilai disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Guru berperan sebagai teladan dengan selalu mencuci tangan bersama anak dan memberikan penguatan berupa pujian ketika anak melakukan kegiatan dengan benar. Peran guru sebagai model perilaku ini memperkuat proses internalisasi perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Temuan ini sejalan dengan teori belajar sosial Bandura yang menekankan bahwa anak belajar melalui proses observasi dan imitasi terhadap figur yang dianggap penting (Bandura, 1986), serta didukung oleh penelitian terbaru yang menyatakan bahwa keteladanan guru berpengaruh signifikan

terhadap keberhasilan pembiasaan PHBS di PAUD (Sari & Kurnia, 2018; Rahmawati et al., 2021).



Gambar 1. Mencuci Tangan



Gambar 2 Mencuci Tangan



Gambar 3 Mencuci Tangan



Gambar 4 Mencuci Tangan

Dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa pembiasaan cuci tangan telah direncanakan secara sistematis dan tercantum dalam jadwal kegiatan harian serta perangkat pembelajaran. Integrasi pembiasaan ke dalam perencanaan pembelajaran membuat kegiatan cuci tangan menjadi bagian dari budaya sekolah, bukan sekadar kegiatan tambahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Casini et al. (2025) yang menegaskan bahwa pembiasaan yang terprogram dan konsisten di lembaga PAUD mampu membentuk karakter positif anak secara berkelanjutan.

Pembiasaan cuci tangan yang diterapkan di TK An-Nur terbukti memberikan dampak positif terhadap penanaman perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Anak yang terbiasa mencuci tangan menunjukkan peningkatan kesadaran akan kebersihan diri serta mulai memahami hubungan antara kebersihan dan kesehatan. Temuan ini mendukung hasil penelitian Wati dan Yuliani (2020) serta Rahmawati et al. (2021) yang menyatakan bahwa implementasi PHBS di lembaga PAUD berkontribusi terhadap peningkatan perilaku sehat dan kesadaran kebersihan anak sejak dini.

Selain berdampak pada aspek kesehatan, pembiasaan cuci tangan juga berkontribusi pada pembentukan karakter anak. Anak dilatih untuk disiplin mengikuti aturan, bertanggung jawab terhadap kebersihan diri, serta mandiri dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pandangan Lickona (2013) yang menyatakan bahwa pendidikan karakter akan lebih efektif apabila nilai-nilai

ditanamkan melalui pembiasaan dalam aktivitas nyata dan berulang. Dengan demikian, pembiasaan cuci tangan tidak hanya berfungsi sebagai upaya preventif kesehatan, tetapi juga sebagai strategi pendidikan karakter di lembaga PAUD.

Berdasarkan hasil dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa implementasi pembiasaan cuci tangan di TK An-Nur merupakan upaya yang efektif dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Keberhasilan kegiatan ini didukung oleh konsistensi pelaksanaan, keteladanan guru, serta integrasi pembiasaan dalam perencanaan pembelajaran. Pembiasaan yang dilakukan secara berkelanjutan mampu membentuk perilaku sehat dan karakter positif anak yang diharapkan dapat terus terbawa hingga jenjang pendidikan berikutnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa implementasi pembiasaan cuci tangan di TK An-Nur telah berjalan dengan baik dan berperan efektif dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Pembiasaan cuci tangan yang dilakukan secara rutin dan terintegrasi dalam kegiatan harian anak mampu meningkatkan kesadaran anak akan pentingnya menjaga kebersihan diri, khususnya kebersihan tangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas.

Pembiasaan cuci tangan tidak hanya memberikan dampak positif terhadap aspek kesehatan anak, tetapi juga berkontribusi dalam pembentukan karakter, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Anak yang terbiasa melakukan kegiatan cuci tangan secara berulang menunjukkan perubahan perilaku yang positif dan mulai mampu melaksanakan kegiatan tersebut secara mandiri dengan pendampingan minimal dari guru.

Keberhasilan implementasi pembiasaan cuci tangan di TK An-Nur didukung oleh peran guru sebagai teladan, konsistensi pelaksanaan kegiatan, serta integrasi pembiasaan dalam perencanaan pembelajaran. Keteladanan guru dan lingkungan sekolah yang mendukung menjadikan kegiatan cuci tangan sebagai bagian dari budaya sekolah, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat dapat tertanam secara berkelanjutan pada anak usia dini.

Dengan demikian, pembiasaan cuci tangan dapat dijadikan sebagai salah satu strategi efektif dalam pendidikan anak usia dini untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sekaligus membentuk karakter positif anak yang diharapkan dapat terus berkembang pada jenjang pendidikan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, E. R., Cerlin, A., Rukmini, M., & Iswara, S. (2025). Dinamika pembelajaran pendidikan agama Islam pada era digitalisasi (studi kasus di SDN Sarireja I). *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 2090–2095.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Casini, C., & Listiana, A. (2024). Penanaman nilai pendidikan akhlak pada film *Riko* bagi anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(1), 71–82.

- Casini, C., Fajriyah, F. L., Caswati, I., Karwati, K., & Awaliah, W. (2025). Pembentukan karakter di TK Nurul Hikmah Jalancagak Subang. *MUDABBIR: Journal Research and Education Studies*, 5(2), 2211-2216.
- Fatimah, S., Hani, S. U., & Vionita, B. S. (2023). Pendidikan Islam perspektif Imam Al-Ghazali. *Jurnal Pendidikan Sultan Agung*, 3(1), 62-66.
- Fasya, A. H., Nurseha, A., & Saputra, A. (2024). Pendidikan karakter berbasis Pancasila dalam mewujudkan moderasi beragama di Kabupaten Subang. *Risâlah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(2), 536-543.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Putri, D. A., Mulyani, S., & Hartati, W. (2022). Pembiasaan cuci tangan sebagai upaya pencegahan penyakit pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 1895-1903. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.2105>
- Rahmawati, I., Sulastri, S., & Pratiwi, R. (2021). Implementasi perilaku hidup bersih dan sehat di lembaga PAUD. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 15(1), 67-78.
- Sari, M., & Kurnia, R. (2018). Keteladanan guru dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih pada anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 201-210.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wati, L., & Yuliani, N. (2020). Pengaruh pembiasaan cuci tangan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat anak TK. *Jurnal PAUD Agapedia*, 4(1), 55-63.
- World Health Organization. (2020). *Improving hand hygiene practices in schools*. WHO Press.