



## Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini Era Pandemi Covid-19

Khairunnisa Ulfadhilah<sup>1✉</sup>, Na'imah<sup>2</sup>

Pendidikan Islam Anak Usia Dini, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia <sup>(1)</sup>

DOI: [10.31004/aulad.v4i3.101](https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.101)

✉ Corresponding author:

[19204030052@uin-suka.ac.id]

### Article Info

### Abstrak

#### Kata kunci:

Penanaman Pola Hidup Bersih dan Sehat; Covid-19; Anak Usia Dini

Penerapan pola hidup bersih dan sehat sangat penting diterapkan pada anak sejak dini sehingga anak dapat mengimplementasikan hingga anak tumbuh dewasa. Pembiasaan yang dilakukan oleh guru maupun orang tua akan direkam baik oleh anak sehingga anak akan menirukan maka dari itu guru, dan orang tua perlu memberikan contoh yang baik untuk anak sejak dini.. Tujuan penelitian ini dapat mendeskripsikan tahapan biasakan anak untuk pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di pandemi. Riset menggunakan metode kualitatif deskriptif. Subjek memakai teknik pemilihan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penelitian menggunakan subjek guru, kepala sekolah, dan orang tua. Riset memakai wawancara guna mengumpulkan data dengan proses analisis melalui 3 cara: reduksi data, display data, dan kesimpulan serta verifikasi data. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek penelitian ialah penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini masa pandemi Covid-19 perlu ditingkatkan oleh orang tua, memberikan asupan nutrisi yang bergizi, membiasakan anak untuk hidup bersih dan sehat, olahraga yang teratur, cuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun, dan menjaga kebersihan guna mencegah terpapar wabah Covid-19.

#### Abstract

#### Keywords:

Planting a Clean and Healthy Lifestyle; Covid-19; Early Childhood

*The application of a clean and healthy lifestyle is very important to be applied to children from an early age so that children can implement it until the child grows up. Habituation carried out by teachers and parents will be recorded both by children so that children will imitate, therefore teachers and parents need to set good examples for children from an early age. The purpose of this study is to describe the stages of getting children used to a clean and healthy lifestyle in early childhood in a pandemic. The research uses descriptive qualitative methods. Subjects use a sample selection technique with certain considerations. The research used the subject of teachers, principals, and parents. Research uses interviews to collect data through an analysis process in 3 ways: data reduction, data display, and conclusion and data verification. Based on the results of interviews with research subjects, the application of a clean and healthy lifestyle in early childhood during the Covid-19 pandemic needs to be improved by parents, providing nutritious nutrition, getting children to live clean and healthy, regular exercise, washing hands with water. flowing with soap, and maintaining cleanliness to prevent exposure to the Covid-19 outbreak..*

## 1. PENDAHULUAN

Anak usia dini ialah seseorang dengan karakteristik berbeda dengan lain sebab setiap anak (Santoso et al., 2021). Sifat yang berbeda pendidikan anak usi dini ialah diperuntungkan untuk anak umur 4-6 tahun untuk diberikan stimulasi oleh guru, dan belajar di lembaga formal (Angka, 2021). Menurut UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional tumbuh kembang dilakukan stimulasi untuk dilakukan gaya hidup bersih dan sehat (Sabaniah et al., 2021).

Penanaman gaya hidup bersih dan sehat pada anak diajarkan oleh orang tua dengan tenaga pendidikan dilembaga anak bersekolah (Ita, 2018). Menerapkan gaya hidup bersih dan sehat tepat ditanamkan sedari dini (Safitri et al., 2020). Adanya pandemi merubah semua tatanan kehidupan termasuk pendidikan yang ada di Indonesia, pembelajaran dilakukan secara daring melalui gadget maupun laptop. Munculnya wabah Covid-19 berasal dari Wuhan pada akhir Desember 2019, penyakit ini ditandai dengan demam, batuk, dan flu (Ra & Bima, 2021). Maka dari itu pemerintah Indonesia melakukan tindakan untuk menjaga jarak, dan mematuhi protokol kesehatan agar dapat mengurangi angka terpapar Covid-19.

Pandemi membuat kesehatan menjadi hal yang paling utama oleh jajaran pemerintah di Indonesia sehingga semua jenjang pendidikan dilakukan pembelajaran daring dari rumah, dan mampu mencegah penularan pada anak usia dini hingga anak kuliah (Kusuma & Sutapa, 2021). Pemerintah mengambil keputusan tersebut agar dapat memutus mata rantai penyebaran, dan dapat mencegah pada anak sekolah hingga semua kalangan (Purba & Gusar, 2020). Adanya Covid-19 dapat merubah kehidupan manusia, bukan hanya pendidikan yang terkena dampak. Namun pekerjaan dilakukan secara *work for home*, beribadah di rumah, dan melakukan semua aktivitas di rumah (Kholijah, 2020).

Pemerintah memberikan edukasi pada guru-guru di Indonesia dan para orang tua agar mampu menerapkan gaya hidup bersih dan sehat pada anak ketika di rumah (Hasfira & Marelda, 2021). Penanaman akan berdampak sekali jika ayah ibu memberikan stimulasi serta memberikan contoh pada anak dalam gaya hidup bersih dan sehat di rumah maupun diluar rumah, dan terlebih adanya pandemi Covid-19 perlu sekali menerapkan hidup bersih dan sehat (Islam et al., 2021). Orang tua mempunyai peran andil dalam memberikan layanan untuk anak yang terbaik, dan berkualitas (Wijaya et al., 2020). Ayah ibu mampu mempersembahkan dukungan pada anak melalui kesadaran pada anak guna pentingnya menjaga kebersihan pada diri anak, menstimulasi anak agar dapat menjaga kebersihan (Oktaviani, 2021). Selaras dengan pendapat yang diatas bahwa menanamkan hidup bersih dan sehat pada anak guna mampu dengan cara bermain peran, orang tua dengan anak mempraktekan menjaga kebersihan, kesehatan sehingga anak akan mudah mengingat sebab dikemas dengan bermain.

Ayah ibu mampu menanamkan rangsangan pada anak sesuai dengan usia, dan orang tua perlu memberikan stimulasi saat anak berusia dini agar rangsangan optimal pada anak guna dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan cepat (Heldanita, 2016). Anak usia dini masa yang tepat diberikan stimulasi oleh orang tua maupun guru, membiasakan hidup bersih dan sehat guna mencegah wabah serta dapat menjaga diri dari penyebaran penyakit, dan virus (Wiresti, 2020). Orang tua dengan guru perlu menerapkan pada anak dalam hal cuci tangan guna menunjang aktivitas agar terjaga dari kuman, dan terlindungi dari penyakit yang menyerang kesehatan anak (Pramana, 2020). Selama pandemi orang tua perlu melakukan protokol kesehatan pada anak secara ketat seperti sering mencuci tangan dengan air, menggunakan handsaniter, memakai masker jika keluar rumah, dan menjaga jarak (Hewi & Asnawati, 2020). Tahapan itu dapat membentengi agar terhindar dari Covid-19, dan konsumsi makanan sehat (Marwiyati & Istiningih, 2020).

Gaya hidup bersih dan sehat mempunyai manfaat yakni dapat proses pembelajaran yang ditanamkan oleh orang tua maupun guru guna anak dapat menolong dirinya sendiri, dan dapat menjadi kebiasaan anak ketika sudah dewasa (Dian Wuri Astuti et al., 2020). Pembiasaan hidup bersih dan sehat dapat membantu mengatasi masalah kesehatan pada anak (Purba & Gusar, 2020). Selain itu, dapat memberikan peningkatan kesehatan keluarga sehingga stamina anak kuat, cerdas, dan aktif untuk melakukan aktivitas anak sehari-hari (Moerad et al., 2019).

Media untuk memberikan stimulasi pada anak usia dini mengenai hidup bersih dan sehat dapat melalui gambar yang dapat ditempelkan di dinding rumah, atau dapat berupa video edukasi (Maulidia & Hanifah, 2020). Pembiasaan hidup bersih sehat dalam masa pandemi dapat diberikan makanan sehat, bergizi, olahraga yang teratur, dan perbanyak minum air putih untuk menjaga imun tubuh pada anak ataupun anggota keluarga lainnya (Novitasari & Filtri, 2018). Selaras dengan pendapat diatas bahwa hidup bersih dan sehat memiliki kebiasaan yakni anak diajarkan menjaga kebersihan diri sehingga anak akan terbiasa dalam menjaga kesehatan diri sendiri.

Gaya hidup bersih dan sehat selama pandemi utama diterapkan untuk anak, dan anggota keluarga lainnya sebab dengan membiasakan hidup bersih dan sehat akan minimalisir terkena paparan Covid-19 (Anhusadar & Islamiyah, 2020). Dengan adanya Covid-19 para orang tua perlu memperhatikan kebersihan, kesehatan, dan asupan nutrisi untuk anak agar stamina anak tidak menurun sebab jika imun anak menurun penyakit akan mudah terjangkit (Kurniati et al., 2020). Para orang tua di Indonesia jangan menyelepekan Covid-19 pada anak, maka dari itu perlu adanya kebiasaan hidup bersih dan sehat diterapkan saat di rumah maupun di luar rumah (Huliatunisa et al., 2020). Menurut Eulis Kurniati, (Kurniati et al., 2020) jika seseorang yang terkena Covid-19 bisa saja tanpa gejala namun dapat menularkan pada orang sekitar serta akan berdampak buruk pada kesehatan seseorang, oleh

karena itu perlu dibiasakan gaya hidup bersih dan sehat saat pandemi saat ini guna melindungi diri maupun melindungi anggota keluarga.

Orang tua perlu memperhatikan kesehatan anak sebab akan berdampak pada memperoleh hasil belajarnya dan dapat berdampak pada aktivitas anak serta bersosialisasi anak dengan lingkungan sekitar (Tabi'in, 2020). Orang tua dapat memberikan tahapan sederhana dalam pola hidup bersih dan sehat era pandemi yakni dengan menerapkan untuk menjaga kebersihan diri, dan tubuh (Inten & Permatasari, 2019). Disisi lain Indonesia belum merata dalam hal menerapkan mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir (Dewi & Magta, 2020). Mayoritas masyarakat di Indonesia mengutamakan dalam membersihkan bagian rumah, namun luput kamar mandi untuk dibersihkan sehingga kuman menempel disela-sela keramik kamar mandi (Krisdayanti & Maryani, 2021). Dengan adanya ovid-19 masyarakat perlu diberikan wawasan untuk pemberian tambahan makan bernutrisi (Wiresti, 2020).

Anak usia dini hingga lansia perlu diberikan pemberian makanan nutrisi guna menunjang vitamin, mineral yang cukup untuk imunitas dalam tubuh stabil (Ulfah, 2019). Makanan sehat dan begizi diselingi dengan olahraga yang rutin untuk menjaga kesehatan, dan imunitas seseorang. Kebugaran akan terlihat jika rajin olahraga, dan menjaga pola makan sebab akan berpengaruh pada daya tahan tubuh akan mengurangi terkena paparan penyakit maupun virus Covid-19 (Afrinis et al., 2020).

Masyarakat di Indonesia belum menyadari penuh akan pentingnya membiasakan untuk berolahraga pada saat pandemi seperti sekarang, dan berdampak pada anak-anak enggan berolahraga sebab yang menyuruh bukan guru namun orang tua (Wulandari & Asmawi, 2021). Dapat diupayakan orang tua sebaiknya melakukan dan membiasakan untuk berolahraga sehingga anak akan mau berolahraga sebab orang tua adalah role model untuk anak-anaknya (Noor, 2020). Selaras dengan penjelasan sebelumnya bahwa pembiasaan pola hidup bersih dan sehat hal utama, dan penting dalam masa pandemi sebab meminimalisir terjangkit penyakit maupun virus. Oleh karena itu, penelitian ini dimaksudkan agar dapat memberikan stimulasi membiasakan pola hidup bersih dan sehat pada anak, dan anggota keluarga lainnya agar terhindari dari penyakit maupun virus.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dianalisis memakai kualitatif deskriptif guna menjelaskan hidup bersih dan sehat era pandemi sehingga dapat menjadi acuan para orang tua maupun guru PAUD yang ada di Indonesia. Dengan guru RA Miftahul Huda Cirebon sebagai pelopor dalam menerapkan pola hidup bersih sehat pada anak usia dini saat pandemi menimpa Indonesia. Peneliti dilakukan menggunakan wawancara terhadap guru serta orang tua di RA Miftahul Huda Cirebon. Instrumen yang digunakan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi langsung di lapangan RA Miftahul Huda Cirebon. Peneliti melakukan wawancara dengan guru untuk mendapatkan hasil sehingga dapat diolah menjadi data untuk dikembangkan dalam tulisan ilmiah. Selain itu, peneliti melakukan observasi mendatangi tempat penelitian RA Miftahul Huda Cirebon untuk melihat secara langsung proses pembelajaran, dan penerapan perilaku hidup bersih sehat pada anak usia dini. Peneliti melakukan dokumentasi ketika sedang wawancara dengan guru, melakukan dokumentasi mengenai RA Miftahul Huda Cirebon, dan proses penerapan perilaku hidup bersih sehat anak didik. Peneliti mendapatkan informasi melalui orang tua serta guru di RA Miftahul Huda Cirebon dengan memberikan pertanyaan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat. Ayah dan ibu memiliki peran andil untuk menerapkan serta membiasakan. Data menyesuaikan dengan penelitian yang telah dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku hidup bersih sehat dapat terlihat di rumah selama pandemi diharuskan mengenalkan pada anak kemudian menanamkan. Maka dari itu peran guru di RA Miftahul Huda Cirebon dapat membiasakan gaya hidup bersih dan sehat pada anak selama di lingkungan lembaga formal. Memberikan anak-anak pengetahuan sejak usia dini pembentukan karakter anak, guna dapat beradaptasi dengan gaya hidup bersih dan sehat di RA Miftahul Huda Cirebon.

Berdasarkan hasil penelitian di RA Miftahul Huda Cirebon bahwa pola hidup bersih sehat ialah salah satu jenis cara agar orang tua maupun guru dapat memberikan pembiasaan yang baik untuk anak sedari dini. Beradaptasi dengan gaya hidup bersih sehat pada anak usia dini dapat membentuk anak yang mandiri untuk pola hidup bersih sehat anak untuk membangun keluarga yang sehat, mental, spiritual maupun sosial. Membiasakan gaya hidup sehat dan bersih guna menjaga imunitas tubuh anak. Indikator perilaku sehat dapat dilihat pada tabel 1.

Gaya hidup bersih dan sehat sedini mungkin pertahankan kebiasaan agar anak dapat menerapkan hingga masa dewasa. Mengembangkan gaya hidup bersih dan sehat di masa kanak-kanak dapat berkerja sama dengan guru maupun orang tua. Dalam hal guru dan orang tua dapat berkerja sama dengan baik, hasil survei lapangan membuktikan Kerjasama yang baik diantara keduanya. Ayah ibu adalah seseorang yang dapat memberikan kasih sayang yang begitu luar biasa, memberikan stimulasi yang tepat untuk anaknya, dapat memberi contoh pada anak, dan mampu menerapkan gaya hidup bersih dan sehat.

Tenaga pendidik perlu memberikan pembiasaan pada anak untuk selalu menjaga kebersihan dengan baik, orang tua menyediakan sabun maupun fasilitas lainnya serta tempat cuci tangan anak-anak yang mudah dijangkau. Hidup bersih sehat merupakan cerminan orang tua kepada anaknya guna menimbulkan pembiasaan mengenai pentingnya menjaga kesehatan, kesadaran pada anak mengenai perlu menjaga kesehatan anggota badan maupun lingkungan serta kebiasaan anak. Ayah ibu serta guru perlu menanamkan hal yang baik seperti menjaga kesehatan maupun kebersihan diri sendiri, dan lingkungan sehingga anak dapat mencontohkan dan anak mampu mencontohkan kebiasaan yang sudah diterapkan oleh ayah ibu selama di rumah. Anak usia dini menyukai dunia bermain sehingga ayah ibu perlu memasukan bermain dalam memberikan stimulasi pada anak, dan membuat suasana menyenangkan bagi anak. Adanya anak gemar bermain, dan aktif melakukan kegiatan apapun sehingga dapat dijadikan stimulasi oleh ayah ibu maupun guru sehingga anak dapat melakukan perilaku sehat.

**Tabel 1. Indikator Perilaku Sehat**

No.	Aspek	Indikator
1.	Kebersihan Lingkungan	a. Membuang sampah b. Merapikan mainan c. Membantu membersihkan lingkungan sekolah dan rumah d. Meletakkan sepatu/sendal pada tempatnya
2.	Kebersihan Diri	a. Mandi dua kali sehari b. Mandi menggunakan sabun c. Keramas 2 hari sekali d. Membersihkan telinga e. Menggunakan pasta gigi untuk menggosok gigi f. Sikat gigi 2 kali sekali
3.	Perilaku Makan dan Minum	a. Terbiasa sarapan pagi b. Minum susu setiap hari c. Makan 3 kali sehari d. Mau makan sayur e. Cuci tangan sebelum makan f. Mau minum air putih matang
4.	Perilaku Sakit Penyakit	a. Memotong kuku b. Cuci tangan sebelum makan c. Cuci kaki dan tangan d. Mau minum obat pada saat sedang sakit e. Minta dianter ke dokter pada saat tidak enak badan f. Mengganti baju
5.	Perilaku Keseimbangan	a. Saat sekolah anak mengantuk b. Bangun tidur sebelum jam 5 pagi c. Tidur lebih dari jam 9 d. Melakukan aktifitas tidur siang

Kebiasaan gaya hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan memberi makanan bergizi untuk menjaga kekuatan fisik anak. Berdasarkan hasil wawancara tenaga pendidik serta ayah ibu bahwa setuju jika memberikan makanan bergizi. Para orang tua juga memberi makan anak untuk meningkatkan imun, dan anak juga harus dibiasakan latihan fisik yakni olahraga ringan. Latihan fisik diluar ruangan dapat membantu anak-anak berolahraga dapat membantu anak dapat membuat anak sehat.

Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat diberikan pemberian makan sehat sebab dapat membantu untuk stamina anak, dan olahraga yang teratur. Selain makanan sehat akan berpengaruh pada imunitas anak. Selain itu, tidur yang cukup akan membuat aktivitas anak semakin aktif, anak tidak merasa cape.

Berdasarkan wawancara dengan guru jika anak sudah dapat dibiasakan gaya hidup bersih dan sehat oleh orang tua seperti membersihkan tangan dengan sabun, anak-anak contohnya ialah anak-anak terbiasa menggosok gigi. Menerapkan gaya hidup bersih dan sehat anak akan mengikuti bahwa ayah ibu maupun guru menanamkan dengan teratur, kerja sama antara guru dengan orang tua sangat penting. Kebiasaan bersih dan sehat dalam keseharian ialah membuang sampah pada tempatnya agar dapat mencegah penyakit pada anak sedari dini. Membiasakan pola hidup bersih dan sehat sangatlah baik diterapkan sedari awal yakni dengan berbagai media.

Penanaman hidup bersih dan sehat diberikan oleh orang tua di rumah adanya Covid-19 bertujuan agar menjaga imun tubuh anak sebab jika imunitas anak sudah kuat akan menjadi benteng kuat untuk anak agar terhindar dari penyakit maupun virus Covid-19, mampu mencegah dengan melalui gaya hidup bersih dan sehat serta asupan nutrisi bergizi maupun minum air putih yang banyak. Maka dari itu, orang tua perlu memperhatikan asupan nutrisi pada anak, menjaga kesehatan anak, membatasi anak bermain di luar rumah adanya Covid-19

memaksakan ruang lingkup dibatasi untuk mencegah terjangkitnya wabah Coovid-19 pada anak usia dini maupun anggota keluarga lainnya.

Adanya masa pandmei membuat narasumber melakukan riset mengenai pengetahuan para ayah ibu yakni perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini era pandemi yakni tenaga pendidik, dan orang tua. Ujar pendapat narasumber mengenai penanaman menjaga kebersihan diri serta lingkungan pada anak utama untuk pembiasaan ketika di rumah maupun di sekolah, menanamkan serta pembiasaan agar anak menempel sebab anak usia dini dalam tahap menirukan, maka dari itu sebagai ayah ibu sebagai row model untuk anak serta menjadi suri tauladan bagi anak sehingga akan dilakukan hingga anak tumbuh dewasa.

Munculnya wabah Covid-19 di tengah masyarakat Indonesia merubah kehidupan dari segi pendidikan hingga ekonomi turun drastis, dan banyak yang mengalami PHK serentak di berbagai perusahaan maupun pabrik (Kholijah, 2020). Adanya Covid-19 mengalami perubahan dalam sosial masyarakat yakni panik, rasa ketakutan dengan kondisi tubuh, lingkungan sekitar, pekerjaan dilakukan di rumah secara daring atau dapat disebut dengan WFH (Work from Home), menjaga jarak, memakai masker, menjauhi kerumunan, dan sering mencuci tangan maupun menggunakan handsanitizer (Santika, 2020).

Perilaku ialah aktivitas yang diterapkan oleh seseorang secara langsung ataupun tidak langsung. Sedangkan sehat ialah keadaan baik dari segi fisik, psikis, sosial, dan tidak terdampak penyakit. Perilaku hidup sehat merupakan mempertahankan, dan meningkatkan kesehatan seseorang serta dapat mencegah terdampak penyakit. Selain itu, menjauhi rasa stress pada pikiran jika terjadi stress akan berpengaruh pada kesehatan seseorang.

Menerapkan hidup bersih bertujuan agar menjaga kebersihan pada diri, dan saling berkaitan kesadaran setiap individu. Jika kesadaran sudah muncul maka tidak akan sulit untuk menerapkan hidup bersih pada kesehariannya, dan penting dilakukan pada saat ini dengan adanya wabah Covid-19. Masyarakat perlu mempunyai kesadaran tinggi untuk menerapkan hidup bersih sehat agar dapat membentengi diri dari penularan pandemi sebab akan mudah terjangkit jika pola kehidupan jorok, dan tidak mematuhi protokol kesehatan. Selain itu, hidup bersih memiliki manfaat lain yakni penampilan akan bersih, dan jauh dari kotor maupun jorok.

Peneliti mendapatkan informasi melalui narasumber seperti tenaga pendidik, orang tua, dan bidan setempat yang bertugas untuk mengecek kesehatan anak di sekolah. Selain itu, menggunakan buku, dana referensi yang valid untuk menunjang menggali data-data selama penelitian dilakukan. Memberikan ilmu yakni perilaku hidup bersih dan sehat pada ayah ibu agar dapat diterapkan pada anak selama dirumah. Selain itu, dengan adanya diterapkan hidup bersih dan sehat memiliki tujuan yakni fisik, psikis, dan mental anak usia dini. Ciri anak sehat dapat dilihat ketika anak melakukan banyak gerak maupun aktivitas, ceria, makan teratur, dan dapat bersosialisasi dengan teman sebanya.

Berdasarkan hasil penelitian di RA Miftahul Huda Cirebon, pengetahuan untuk orang tua penting disampaikan oleh tenaga pendidik maupun bidan setempat guna orang tua dapat mendidik untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat, dan terlebih pada saat ini adanya wabah Covid-19 yang belum mereda penularan di Indonesia. Lingkungan akan berpengaruh kemudiah ayah ibu membuat lingkungan keluarga menjadi ruang lingkup baik untuk anak, dan dapat menunjang stimulasi yang diberikan oleh orang tua untuk anak sedari dini. Lingkungan yang paling terdekat ialah keluarga, sekolah, dan tetangga. Lingkungan inilah akan berdampak pada tumbuh kembang anak, maka orang tua membentengi anak terlebih dahulu dengan didikan yang kuat pada anak sejak usia dini. Ayah ibu memiliki peran andil agar melakukan pembiasaan gaya hidup bersih dan sehat era pandemi dilakukan secara setiap hari agar anak dapat merekam dengan cepat, anak dibiasakan untuk hidup bersih sehat selama di rumah maupun di luar rumah, dan mematuhi prokol kesehatan yang sudah diberlakukan Indonesia.

Ayah dan ibu perlu meluangkan waktu lebih untuk anak sejak usia dini untuk memastikan perkembangan stimulasi yang diberikan sudah tepat ataupun kurang, dan orang tua perlu mengetahui perkembangan anak secara signifikan. Selain itu, perlu memberikan stimulasi maupun rangsangan yang tepat sesuai usia anak. Meluangkan waktu untuk bermain bersama dengan anak akan menambah rasa kontak batin dengan anak, emosional, dan akan semakin erat. Selain itu, ayah ibu perlu membimbing selama pembelajaran daring dilakukan untuk membimbing maupun menciptakan suasana yang menyenangkan dikarenakan pembelajaran tidak dilakukan tatap muka serta anak kehilangan masa bermain dengan teman sebayanya.

Gaya hidup bersih dan sehat memberikan upayan positif untuk anak sejak usia dini sebagai memberikan pembiasaan dini, dan dapat menampilkan pembiasaan baik dalam keseharian pada anak sehingga anak akan mengikuti, dan memberikan dampak positif dengan lingkungan sehat. Perilaku bersih dan sehat pada anak diusahakan agar dapat berjalan optimal namun realita dalam lapangan pada saat penelitian menemukan kendala yakni terdapat anak yang belum dapat diajarkan perilaku hidup bersih dan sehat dikarenakan ayah memberikan suri tauladan maupun contoh baik pada anak sehingga anak kesulitan untuk menerapkan hidup bersih dan sehat dikesehariannya. Peran tenaga pendidik dilakukan yakni dengan memberikan edukasi oleh orang tua, dan selanjutnya memberikan stimulasi pada anak serta contoh untuk melakukan hidup bersih, dan sehat pada keseharian serta akan mendapat banyak manfaat pada tubuh anak.

Anak usia dini perlu persiapan pada saat diberikan kebiasaan baru yakni dengan perilaku hidup bersih dan sehat, maka seorang tenaga pendidik perlu sabar, dan telaten dalam menanamkan menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan menjaga kesehatan pada anak melalui media video call menggunakan whatsapp ataupun zoom agar dapat memberikan contoh secara optimal. Selain itu, dapat dibimbing oleh para orang tua dikarenakan untuk memberikan stimulasi oleh guru secara langsung tidak memungkinkan sebab wabah Covid-19 belum pernah menghilang dari Indonesia, dan dilakukan secara daring untuk memutus mata penyebaran Covid-19 pada anak usia dini yang sangat rentan terpapar Covid-19. Orang tua dengan guru perlu bekerja sama untuk memberikan stimulasi yang tepat, dan orang tua dapat berkomunikasi maupun konsultasi dengan guru mengenai mengatasi kebersihan diri anak, dan kesehatan anak selama pandemi Covid-19, dapat melalui grup whatsapp maupun telepon. Orang tua berhak mendapatkan edukasi penting oleh guru untuk menunjang stimulasi oleh ayah ibu guna berjalan dengan baik rangsangan, dan menjaga kesehatan maupun kebersihan selama pandemi berlangsung.

Manfaat adanya diterapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini ialah dapat menumbuhkan rasa kesadaran diri pada orang tua, dan anak akan pentingnya menjaga hidup bersih sehat serta terlebih adanya wabah Covid-19. Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini menjaga kesehatan, kebersihan, dan menjaga imunitas tubuh anak dengan diberikan asupan nutrisi bergizi serta olahraga yang teratur.

Menjaga kebersihan dapat membentengi diri dari wabah Covid-19 di dunia dan termasuk di Indonesia menyebabkan penularan sangat cepat, dan mempunyai resiko yang sangat besar pada manusia serta darurat dalam dunia kesehatan di Indonesia (Amalina, 2020).

Anak usia dini perlu dibiasakan menjaga kebersihan diri maupun lingkungan sekitar ketika di rumah maupun ketika keluar dari rumah. Selain itu, anak perlu diajarkan setelah berpergian untuk mengganti pakaian, mencuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun, dan membuang masker serta mandi guna tubuh terhindar dari polusi maupun wabah Covid-19. Tahap selanjutnya diajarkan pada anak usia dini ialah untuk menjaga jarak dengan yang lain terkecuali anggota keluarga yang berada 1 rumah, namun membatasi ruang lingkup anak bermain peran orang tua sangat dibutuhkan yakni untuk memberikan suasana rumah yang menyenangkan, nyaman bagi anak, dan ayah ibu dapat bermain bersama anak agar anak tidak kehilangan masa bermain walaupun ditengah huru hara wabah menular pada saat ini.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ayah ibu di RA Miftahul Huda Cirebon, memiliki peran orang tua selama pandemi Covid-19 mempunyai andil besar dengan mendidik anak usia dini ialah bermain bersama, belajar bersama, mendampingi anak pada saat pembelajaran daring dilakukan, menciptakan suasana rumah yang menyenangkan, dan nyaman. Selain itu, memberikan asupan nutrisi yang bergizi, memberikan air putih yang cukup untuk anak, memberikan pola tidur anak yang sesuai guna menjaga imunitas anak pada saat pandemi Covid-19, jika imunitas anak menurun cepat terserang penyakit pada anak. Orang tua perlu membiaskan anak untuk mencuci tangan pada saat melakukan aktivitas maupun setelah melakukan aktivitas guna menghindari penularan wabah Covid-19, menjaga kebersihan tangan anak, dan anak usia dini masih rentan untuk melakukan kegiatan menggunakan tangan sehingga akan mudah penyakit maupun debu terjangkit pada tubuh anak usia dini.

Dampak mencuci tangan sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh, dan menjaga kebersiha. Selain itu, mampu mencegah keracunan makanan disebabkan tangan kotor jika sudah melakukan mencuci tangan dengan air mengalir menggunakan sabun akan bersih. Jika tangan kotor akan mudah penyakit masuk ke dalam tubuh manusia terlebih anak usia dini sebab tangan anggota badan yang sering digunakan, dan untuk makan maupun minum. Ayah dan ibu perlu memberikan contoh yang baik pada anak untuk sering mencuci tangan sesuai serta benar untuk mencegah, dan menjaga kebersihan diri.

Orang tua perlu mendidik anak untuk menjaga kebersihan pada saat di rumah maupun di luar rumah, dan orang tua menanamkan mencuci tangan hal yang mudah anak lakukan, sederhana namun mempunyai dampak besar pada kesehatan anak, kebersihan anak, dan dapat mencegah penularan Covid-19. Namun jika orang tua menyepelekan untuk tidak memberikan penanaman maupun pembiasaan pada anak sedari dini untuk membiasakan mencuci tangan akan beresiko sebab akan mudah terjangkit virus maupun penyakit yang akan berbahaya ataupun mengganggu kesehatan anak.

Menjaga kebersihan untuk anak perlu diterapkan melalui membiasakan anak untuk mencuci tangan pada saat tangan anak kotor atau setelah memegang benda maupun menempelkan tangan untuk segera mencuci tangan ataupun dapat menggunakan handsanitizer, langkah sederhana dapat dilakukan namun sangat berpengaruh pada saat pandemi saat ini. Jika anak keluar rumah bersama orang tua perlu menyediakan handsanitizer untuk membersihkan telapak tangan guna mencegah terpapar Covid-19, dan menjadi suatu kewajiban pada saat ini jika telah menempelkan tangan ke benda ataupun menyentuh.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai kemampuan menjaga kebersihan melalui mencuci tangan telah di uji klinis sebab tangan anggota tubuh yang dapat menjangkau barang sehingga dapat menempel ataupun memegang benda sehingga debu ataupun paparan Covid-19 dapat terkena tangan maka dari itu perlu cuci tangan, dan handsanitizer. Hal ini dapat mencegah terjadinya penularan penyakit ataupun Covid-19 sehingga dapat diminalisir dengan mencuci tangan, dan menggunakan handsanitizer. Peran orang tua perlu memberikan edukasi pentingnya menjaga kebersihan diri, dan pentingnya untuk mencuci tangan terlebih adanya Covid-19.

Selain itu, orang tua dapat memberikan stimulasi pada anak saat di rumah untuk tidak sembarangan menyentuh ataupun memegang benda di luar rumah sebab tidak ada yang tahu benda tersebut bersih ataupun terkena debu.

Meningkatkan daya tubuh dalam perilaku hidup bersih dan sehat perlu diterapkan pada anak usia dini bertujuan imunitas anak kuat dengan diberikan asupan nutrisi bergizi, berolahraga, minum air putih, dan membiarkan anak untuk aktif sebab bagus untuk perkembangan tulang anak namun dengan diawasi penuh oleh orang tua (Dian Wuri Astuti et al., 2020). Anak usia dini rentan terjangkit penyakit seperti penurunan daya imunitas maka dari itu peran orang tua perlu mengawasi kegiatan apapun anak selama di rumah (Moerad et al., 2019).

Makanan bergizi memiliki peran penting untuk menunjang imunitas anak, jika anak terus mengkonsumsi makanan bergizi akan berpengaruh pada imunitas tubuh anak usia dini. Setiap makanan bergizi untuk anak usia dini mengandung banyak manfaat bagi tubuh anak, dan mampu menjadi stimulasi yang tepat orang tua pada anak-anaknya.

Berdasarkan hasil penelitian di RA Miftahul Huda Cirebon, anak usia dini diperlukan tidur 8 jam, jika dibawah itu akan mengalami lemas, letih sehingga daya imunitas akan menurun. Namun tidur berlebihan tidak baik untuk badan anak usia dini sebab akan menyebabkan badan kurang gerak, dan kegiatan anak terkendala. Anak kurang terpenuhi kebutuhan tidurnya seringkali cepat terjangkit penyakit. Tingkatkan kesehatan mental anak dengan membuat suasana menyenangkan serta membuat anak merasa bahagia. Stress yang berlebihan pada anak akan menyebabkan gangguan pada anak, dan sebaiknya ayah ibu perlu menciptakan suasana yang menyenangkan untuk anak antara lain bermain dengan anak, bercerita, bercanda, dan tertawa bersama anggota keluarga atau dapat melakukan kegiatan lain yang membuat anak merasa Bahagia. Selain itu, harus mencegah anak-anak merasa cemas, dan bosan dikarenakan selama pandemi Covid-19 harus tetap berada di dalam rumah untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19, dan mengalami gaya hidup baru selama adanya pandemi Covid-19.

Keluarga merupakan wadah pendidikan utama serta landasan dasar pembentukan karakter, dan kepribadiannya. Untuk membentuk karakter psikologis, dan karakter yang baik di antara anak-anak dalam keluarga, dan mempunyai lingkungan keluarga yang dinamis serta harmonis. Jika ada komunikasi, dan koordinasi dua arah yang kuat antara anak dengan orang tua. Kondisi ini dapat mempererat kedekatan antara anak dengan orang tua. Ayah ibu perlu menjalin komunikasi yang baik dengan anak guna mendorong rasa berani anak untuk mengatakan apa yang ingin dikatakan, dapat mengambil suatu keputusan. Anak usia dini berhak mendapatkan keputusan sendiri untuk memilih apa yang ingin diinginkan, dan memberikan kepercayaan pada anak.

#### 4. SIMPULAN

Memahami keinginan dan pengertian anak maka perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan baik untuk mencapai hal tersebut. Pembiasaan menjadi penting sehingga menjadi bagian terpenting untuk kehidupan sehari-hari. Perilaku merupakan kebiasaan menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan untuk menghindari penyebaran berbagai penyakit saluran pernafasan, pencernaan, dan mencegah virus Covid-19 untuk menghindari kontak dengan orang yang batuk maupun bersih. Selain itu, menjaga jarak sejauh mungkin dengan orang lain, menggunakan masker, dan menggunakan handsanitizer jika bersalaman dengan orang lain atau memegang benda. Meningkatkan kekebalan tubuh guna memperbanyak konsumsi nutrisi yang seimbang, dan kebutuhan tidur cukup. Menerapkan di atas dalam keseharian dapat menimalisir terpapar Covid-19 pada anak usia dini maupun anggota keluarga lainnya.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis sampaikan kepada pembimbing penelitian ini dan semua pihak yang telah berkontribusi sehingga artikel ini dapat dipublikasikan.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Afrinis, N., Indrawati, I., & Farizah, N. (2020). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Karies Gigi Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 763. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.668>
- Amalina, A. (2020). Pembelajaran Matematika Anak Usia Dini di Masa Pandemi COVID-19 Tahun 2020. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 538. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.592>
- Angka, M. (2021). *Penggunaan Media Box of Number and Alfabeth untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif*, Bahasa dalam. 4(1), 67-77. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i1.93>
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Dewi, P. S. D., & Magta, P. R. U. M. (2020). Penerapan Pendidikan Inklusif Pada Pembelajaran Taman Kanak-Kanak (Studi Kasus Pada TK Rare Bali Shool). *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 87-97. <https://unimuda.e-journal.id/jurnalpendidikan/article/view/441/391>
- Dian Wuri Astuti, Fitri Nadifah, Yuliana Prasetyaningsih, Vixa Meindara, Anggraeni, Diah Irawati, & May Tri Mulyani. (2020). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Dusun Berjo Wetan Godean

- Sleman Yogyakarta. *J.Abdimas: Community Health*, 1(1). <https://doi.org/10.30590/jach.v1i1.232>
- Hasfira, & Marelda, M. (2021). Peran Guru Dalam memotivasi Siswa Pada Masa Pandemi. *JURNAL PENDIDIKAN Dan KONSELING*, 3(1), 80–84. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/1430>
- Heldanita. (2016). Konsep Pendidikan Inklusif Pada Lembaga Pendidikan Anak Usia Dini. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 1(3), 16–24. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/goldenage/article/view/1927>
- Hewi, L., & Asnawati, L. (2020). Strategi Pendidik Anak Usia Dini Era Covid-19 dalam Menumbuhkan Kemampuan Berfikir Logis. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 158. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.530>
- Huliatunisa, Y., Alfath, M. D., & Hendiati, D. (2020). CUCI TANGAN BERSIH MENGGUNAKAN SABUN. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.17509/jpdpm.v1i2.24027>
- Inten, D. N., & Permatasari, A. N. (2019). Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Eating Clean. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v3i2.188>
- Islam, P., Usia, A., & Gresik, U. M. (2021). *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Peran Orang Tua dalam Mendukung Kegiatan Pembelajaran di Rumah pada Masa Pandemi Abstrak*. 5(1), 549–558. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.630>
- Ita, E. (2018). Manajemen pembelajaran pendidikan anak usia dini di TK Rutosoro Kecamatan Golewa Kabupaten Ngada Flores Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(1), 45–52. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/dimensi/article/view/889/671>
- Kholijah, N. (2020). *Peran guru di masa pandemi*.
- Krisdayanti, V., & Maryani, N. (2021). Optimalisasi Peran Keluarga Dalam Pengembangan Psikologi Anak Era New Normal Di Desa Jaya Mekar Kota Sukabumi Jawa Barat. *Educivilia: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.30997/ejpm.v2i1.3616>
- Kurniati, E., Nur Alfaeni, D. K., & Andriani, F. (2020). Analisis Peran Orang Tua dalam Mendampingi Anak di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 241. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.541>
- Kusuma, W. S., & Sutapa, P. (2021). Dampak Pembelajaran Daring terhadap Perilaku Sosial Emosional Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1635–1643. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.940>
- Marwiyati, S., & Istiningsih, I. (2020). Pembelajaran Sainifik pada Anak Usia Dini dalam Pengembangan Kreativitas di Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 135. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.508>
- Maulidia, A., & Hanifah, U. (2020). Peran Edukasi Orang Tua terhadap PHBS AUD selama Masa Pandemi Covid-19. *Musamus Journal of Primary Education*, 3(1), 35–44. <https://doi.org/10.35724/musjpe.v3i1.3078>
- Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Windiani, W., Suarmini, N. W., Hermanto, H., Mahfud, C., & Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini - Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu - Rungkut Surabaya. *Sewagati*, 3(3). <https://doi.org/10.12962/j26139960.v3i3.6016>
- Noor, F. A. (2020). Manajemen Kinerja Guru Raudhatul Athfal (Ra) Berprestasi Di Yogyakarta. *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(1), 135. <https://doi.org/10.24235/awlady.v6i1.5593>
- Novitasari, Y., & Filtri, heleni dkk. (2018). *PENYULUHAN PROGRAM PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT ( PHBS ) MELALUI KEGIATAN CUCI TANGAN PAKAI SABUN Dosen Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini , FKIP , Unilak Email : yesinovitasari@unilak.ac.id PENDAHULUAN Peningkatan kualitas sumber daya man.* 2(1), 44–49.
- Oktaviani, D. A. (2021). *Penerapan PAUD Holistik Integratif pada Masa.* 5(2), 1870–1882. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.995>
- Pramana, C. (2020). Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Dimasa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*, 2(2), 116–124. <https://doi.org/10.35473/ijec.v2i2.557>
- Purba, N., & Gusar, M. R. S. (2020). Clean and Healthy Lifestyle Behavior (PHBS Program) for Children with Intellectual Disability. *JPUUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 14(2), 275–287. <https://doi.org/10.21009/jpud.142.06>
- Ra, D. I., & Bima, B. (2021). *Implementasi kurikulum 2013 (terpadu) di ra baiturrahman bima cirebon.* 6(1), 47–58.
- Sabaniah, S., Ramdhan, D. F., & Rohmah, S. K. (2021). Peran Guru dalam Pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh di Tengah Wabah Covid - 19. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 43–54. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.77>
- Safitri, A., Kabiba, K., Nasir, N., & Nurlina, N. (2020). Manajemen Pembelajaran bagi Anak Usia Dini dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1209–1220. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.811>
- Santika, I. W. E. (2020). Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring. *Indonesian Values and Character Education Journal*, 3(1), 8–19.

- Santoso, M. B., Nurwati, N., Humaedi, S., & Irfan, M. (2021). Parenting Training Anak Usia Dini Di Masa Pandemi Covid-19 Bagi Kader Posyandu Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 561. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32149>
- Sugiyono. (2015a). *Metode Penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015b). *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA CV.
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Ulfah, M. (2019). Pendekatan Holistik Integratif Berbasis Penguatan Keluarga pada Pendidikan Anak Usia Dini Full Day. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.255>
- Wijaya, C., Lubis, R. R., Haidir, H., Suswanto, S., & Saputra, I. B. (2020). Program One Week One Story Berbasis Keislaman sebagai Bekal Keterampilan Abad 21 pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1544–1556. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.917>
- Wiresti, R. D. (2020). Analisis Dampak Work From Home pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 641. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.563>
- Wulandari, M., & Asmawi, M. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Bermain melalui Keterampilan Gerak Dasar Anak Taman Kanak-Kanak. 5(2), 1706–1717. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.965>