

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku Kesehatan yang dilakukan karena kesadaran pribadi sehingga keluarga dan seluruh anggotanya mampu menolong diri sendiri pada bidang kesehatan serta memiliki peran aktif dalam aktivitas masyarakat. Menjalani gaya hidup yang berfokus pada kesehatan melalui tindakan yang penuh kesadaran, yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), bertujuan untuk meningkatkan, merawat, serta melindungi kesehatan tubuh, pikiran, jiwa, dan hubungan sosial. Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) bisa dijalani dalam kehidupan sehari-hari, baik itu secara individu, keluarga, maupun bersama komunitas. Salah satu cara untuk membiasakan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) melalui individu, kelompok, atau masyarakat luas dengan menggunakan jalur- jalur komunikasi sebagai media di berbagai informasi.

Berbeda dengan pendidikan anak usia dini setempat Kelurahan Cipinang Muara yaitu Paud Do Re Mi yang terletak di Cipinang Lontar Rt 013/06 No.17, wilayah yang mayoritas penduduknya menengah kebawah tetapi lembaga ini tidak jauh beda dengan lembaga-lembaga yang berada di wilayah lain, lembaga ini selain aktif di berbagai kegiatan, anak juga dapat menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dilingkungan sekolah dengan cara sederhana dan berfasilitas seadanya. Kerja sama guru dan orang tua dalam pelayanan kesehatan anak mengoptimalkan tumbuh kembang anak dan sangat diperlukan bagi tumbuh kembang anak. Salah satunya adalah pola hidup bersih dan sehat disertai gizi seimbang yang ditanamkan sejak usia dini.

Pola hidup bersih, sehat, dan pola makan seimbang mendatangkan banyak manfaat maka anak dapat dikenalkan hidup sehat mulai sejak dini dan anak akan terbiasa

melakukan perilaku hidup bersih dan sehat di kemudian hari, dimanapun dan kapanpun anak akan tetap melakukan perilaku hidup sehat sejak dini tidak akan kehilangan tahap tumbuh kembang selanjutnya. Pertumbuhan anak usia dini yang optimal bisa dilihat dari perilaku hidup bersih dan sehatnya. Menurut kementerian kesehatan adanya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui gizi seimbang sangat penting dilakukan di lingkungan anak, dengan ditanamkan sejak dini. Hasil Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan 10 Tahun terakhir menunjukan bahwa Indonesia masih memiliki masalah kekurangan gizi, yang menyebabkan gangguan pertumbuhan. Penyebab utama masalah gizi di Indonesia adalah konsumsi pangan di berbagai rentan usia yang masih belum memenuhi Gizi seimbang, antara lain asupan energi, Konsumsi Pangan sumber protein dan konsumsi sayuran dan buah - buahan yang masih rendah. Konsumsi makanan dan minuman berkadar gula, garam, dan lemak yang tinggi, baik pada masyarakat perkotaan maupun pedesaan, cukup tinggi sehingga meningkatkan resiko kelebihan berat badan. Berbagai penelitian bidang gizi dan kesehatan di Indonesia menunjukkan bahwa anak - anak usia 4 - 12 Tahun mengalami kekurangan asupan energi sebesar 35% dan kekurangan asupan protein sebesar 20%. Selain itu anak - anak memiliki kebiasaan makan kurang dari 3 kali sehari. Penulis menerapkan Pola Perilaku hidup bersih dan Sehat Melalui gizi seimbang agar dapat diaplikasikan di lingkungan sekolah.

Tindakan yang dilakukan untuk hidup bersih dan sehat antara lain membuang sampah pada tempatnya, menyikat gigi dengan benar, mencuci tangan dengan sabun, dan tindakan kebersihan lainnya. Para penulis pernyataan di atas menghimbau agar dilakukan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat pada lingkungan anak usia dini, baik di rumah maupun di lingkungan sekolah.

Apabila anak kecil memiliki kemampuan belajar yang tinggi, maka kita menganggapnya dalam keadaan sehat. Anak-anak memperoleh panduan dan inspirasi dari teladan atau panutan mereka, baik dari tindakan orang dewasa maupun dari pengalaman serta observasi mereka

terhadap lingkungan sekitarnya. Saat masih kecil, anak belajar dengan cara memperhatikan kegiatan yang dilakukan oleh orang tua dan guru. Semasa masih kecil, anak-anak belajar melalui apa yang mereka terlihat dan dengar daripada orang dewasa di sekeliling mereka.

Anak kecil memperoleh pengalaman aktivitas dengan meniru aktivitas orang tuanya dan orang dewasa. Jika orang tua membiasakan pola hidup bersih dan sehat sejak dini, maka anak juga akan terbiasa dengan pola hidup bersih dan sehat. Misalnya, orang tua mengajarkan anak untuk membuang sampah pada tempatnya, menjaga kebersihan lingkungan, dan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Perilaku sehat diartikan sebagai respon seseorang terhadap rangsangan dan objek yang berhubungan dengan kata “kesehatan” dan “penyakit”, serta faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, seperti: Lingkungan Hidup, Makanan, Minuman, dan Pelayanan Medis artinya perilaku kesehatan mencakup segala aktivitas atau perilaku yang dilakukan seseorang dengan menggunakan kedua objek pengamatan tersebut.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat melalui pola makan seimbang merupakan ciri khas manusia dalam hal menjaga kesehatan, sakit dan sakit, makan dan minum, kebersihan diri dan lingkungan.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih mendalam mengenai bagaimana sebenarnya pola hidup bersih dan sehat dengan gizi seimbang di PAUD DO RE MI.

Sehingga hasil penelitian dapat menjadi rekomendasi bagi lembaga sendiri dan juga lembaga yang ada di sekitar sekolah untuk mengambil tindakan yang lebih baik dari yang ada dalam lembaga saat ini.

B. Identifikasi Masalah Penelitian

Latar belakang masalah di atas, penyebab rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada:

Bagaimana strategi guru dalam penerapan perilaku hidup bersih dan sehat melalui gizi seimbang pada anak usia dini di Paud Do Re Mi Jatinegara Jakarta Timur.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi.

Kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang di konsumsi berdampak pada kondisi kesehatan individu pada Anak Usia Dini.

Apakah perilaku anak di PAUD Doremi dapat dikatakan berkontribusi terhadap hidup bersih dan sehat pada anak usia dini?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu tentang “Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini,Usia 4- 6 Tahun Melalui Gizi Seimbang Di Paud Do Re Mi Jatinegara”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan perumusan masalah penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya maka perumusan masalah yang akan dicari solusinya melalui penelitian tindakan ini adalah Bagaimana Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini, Usia 4- 6 Tahun Melalui Gizi Seimbang di Paud Do Re Mi Jatinegara?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah refrensian dalam penelitian ilmiah serta menambah ilmu pengetahuan mengenai Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini, Usia 4 - 6 Tahun Melalui Gizi Seimbang Di Paud.

2. Secara Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi kegunaan secara Praktis untuk berbagai pihak, antara lain bagi :

a. **Peserta didik usia 4-6 tahun di Taman Kanak – Kanak**

Memperluas pengetahuan anak- anak usia dini tentang gizi bergizi dan seimbang untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan seutuhnya dalam aspek fisik, emosional, spiritual dan intelektual.

b. **Guru Kelas**

Mendorong guru untuk berkembang secara professional dan dapat memahami tanggung jawab mereka sebagai pendidik di kelas sehingga memungkinkan mereka menerapkan berbagai strategi dalam pembelajaran yang berbeda dan secara profesional memecahkan masalah yang muncul di kelas

c. **Kepala Sekolah**

Bagi kepala sekolah Taman Kanak – Kanak (TK), penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam rangka meningkatkan kualitas proses pendidikan, kegiatan pembelajaran dan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak Usia Dini Usia 4 -6 Tahun Melalui Gizi Seimbang.

d. **Orang Tua Peserta Didik**

Bagi orang tua peserta didik Taman Kanak –Kanak (TK) / (PAUD Do Re Mi), penelitian ini diharapkan dapat menjadi motivasi bagi orang tua kepada anaknya untuk lebih memperhatikan lagi untuk memberikan pengetahuan tentang Pola Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak Usia Dini Usia 4 -6 Tahun Melalui Gizi Seimbang.

e. **Mahasiswa PG PAUD**

Bagi mahasiswa PG PAUD, penelitian ini mampu memberikan wawasan serta referensi dalam penyusunan Skripsi mengenai Pola Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak Usia Dini Usia 4 -6 Tahun Melalui Gizi Seimbang.

f. Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya peneliti ini di harapkan menjadi gambaran yang jelas dan nyata tentang. Pola Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak Usia Dini Usia 4 -6 Tahun Melalui Gizi Seimbang. Dengan demikian, hasil penelitian ini di harapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk melakukan peneliian selanjutnya.