



Kemampuan *Personal Hygiene* Ana Usia 4-6 Tahun Di Desa Selamanik Ciamis

Tia Puspita¹, Taopik Rahman², Purwati³

Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3},

email: opik@upi.edu¹

Abstrak

Personal hygiene merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia dini yang berdampak langsung terhadap kesehatan, kemandirian, dan pembentukan karakter. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kemampuan *personal hygiene* anak usia 4–6 tahun di Desa Selamanik. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 21 anak. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pada Google Form yang dikirimkan melalui aplikasi *whatsapp*. Indikator *personal hygiene* yang meliputi 10 aspek, antara lain kebersihan tangan, gigi, rambut, kaki, dan yang lainnya dengan skala penilaian 1–4. Skor maksimal adalah 40, dan data dianalisis menggunakan teknik deskriptif persentase dan rerata, kemudian dikategorikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kemampuan *personal hygiene* anak adalah 33,81 (84,52%), yang termasuk dalam kategori tinggi. Sebanyak 16 anak (76,19%) termasuk kategori tinggi, dan 5 anak (23,81%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat anak dalam kategori rendah. Indikator yang memperoleh skor tertinggi adalah mencuci tangan sebelum makan dan menyikat gigi, sementara indikator yang cenderung rendah adalah mencuci tangan setelah buang air dan membersihkan telinga. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memiliki kebiasaan *personal hygiene* yang baik, namun masih diperlukan pendampingan dan edukasi berkelanjutan, terutama dalam indikator yang kurang optimal. Penelitian ini merekomendasikan kolaborasi antara orang tua dan lembaga PAUD dalam memperkuat pembiasaan hidup bersih sejak usia dini. Temuan ini menjadi dasar penting dalam merancang intervensi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini.

Kata Kunci : Kesehatan, kebersihan diri, anak usia dini

Abstract

Personal hygiene is an essential aspect of early childhood development that directly impacts health, independence, and character building. This study aims to describe the *personal hygiene* abilities of children aged 4–6 years in Selamanik Village. The research employed a quantitative descriptive approach with a sample of 21 children. The instrument used was a questionnaire distributed via Google Forms and shared through WhatsApp. *Personal hygiene* indicators consisted of 10 aspects, including hand, teeth, hair, and foot cleanliness, among others, assessed using a 1–4 rating scale. The maximum score was 40, and data were analyzed using descriptive percentage and mean techniques, then categorized into high, moderate, and low levels. The results showed that the average *personal hygiene* ability score of the children was 33.81 (84.52%), which falls into the high

category. Sixteen children (76.19%) were categorized as high, and five children (23.81%) were in the moderate category. No children were classified as low. The indicators with the highest scores were washing hands before eating and brushing teeth, while the lower-scoring indicators were washing hands after using the toilet and cleaning ears. These findings indicate that most children already have good personal hygiene habits; however, continuous guidance and education are still needed, particularly for the less optimal indicators. The study recommends collaboration between parents and early childhood education institutions (PAUD) to strengthen clean living habits from an early age. These findings provide an important foundation for designing behavioral interventions promoting clean and healthy living (PHBS) in early childhood.

Keywords : *health, personal hygiene, early childhood*

PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia dini merupakan bagian penting dari pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Pada masa usia 4-6 tahun, anak-anak mulai memasuki tahap perkembangan kognitif dan motorik yang memungkinkan mereka mempelajari dan menerapkan kebiasaan hidup sehari-hari secara mandiri. Termasuk kebiasaan menjaga kebersihan diri atau *personal hygiene*. Kebersihan diri merupakan aspek penting yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan perkembangan anak. Menurut Potter & Perry (2005) *Personal Hygiene* adalah usaha untuk menjaga tubuh tetap bersih dan sehat, yang mendukung keseimbangan bagi kondisi fisik dan pikiran (Syukaisih et al., 2022). Tujuan utama dari kebersihan diri adalah mencegah timbulnya berbagai penyakit, baik bagi diri sendiri maupun orang lain di sekitar. *Personal hygiene* ini mencakup perawatan berbagai bagian tubuh, seperti kulit kepala, rambut,

mata, hidung, telinga, kuku, tangan, kaki serta area (Suprobo et al., 2022).

Kemampuan *personal hygiene* yang baik tidak hanya berfungsi sebagai proteksi terhadap penyakit seperti diare, ISPA, dan infeksi kulit. Tetapi juga mendukung kesehatan psikososial anak. Anak yang terbiasa menjaga kebersihan diri umumnya memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dan lebih diterima dalam pergaulan sosial. Sebaliknya, kurangnya perhatian terhadap kebersihan diri dapat menyebabkan isolasi sosial serta meningkatkan risiko penularan penyakit di lingkungan tempat anak berinteraksi (Khairina & Soedirham, 2022).

Meski sebagian besar anak mengetahui pentingnya menjaga kebersihan diri, implementasi dalam praktik sehari-hari masih menjadi tantangan, terutama di wilayah pedesaan. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasni et al. (2024) menunjukkan bahwa terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan

praktik *hygiene*. Dimana masyarakat Desa Kassa mengetahui pentingnya penggunaan air bersih dan mencuci tangan dengan sabun itu penting, namun kesadaran atau praktiknya masih rendah. Sama halnya dengan kebanyakan anak, mereka mungkin memahami kapan harus mencuci tangan atau menyikat gigi, namun belum memiliki kemandirian atau konsistensi dalam melakukannya. Hal ini dipengaruhi oleh banyak faktor, mulai dari pengawasan orang tua hingga kebiasaan yang terbentuk sejak dini di rumah.

Lingkungan keluarga, terutama peran ibu sebagai pengasuh utama, memiliki pengaruh besar terhadap terbentuknya perilaku kebersihan anak. Angelica et.al (Angelica et al., 2019) menemukan bahwa tingkat pendidikan ibu berhubungan signifikan dengan tingkat kebersihan diri anak. Ibu yang berpendidikan tinggi cenderung lebih sadar akan pentingnya *hygiene* dan lebih mampu membentuk rutinitas kebersihan yang baik pada anaknya. Selain itu, keterlibatan guru di PAUD juga memegang peran penting dalam menanamkan perilaku hidup bersih melalui kegiatan edukatif dan penguatan kebiasaan sehari-hari.

Di sisi lain, tantangan struktural juga menjadi penghambat penerapan kebersihan diri yang memadai. Sianturi et al. (2024) mencatat bahwa anak-anak yang tinggal di

daerah dengan fasilitas sanitasi terbatas cenderung memiliki skor praktik personal *hygiene* yang rendah, meskipun memiliki pengetahuan yang cukup.

Tidak hanya faktor infrastruktur, aspek budaya dan sosial juga dapat memengaruhi persepsi anak terhadap kebersihan. Dalam beberapa kasus, ditemukan miskonsepsi mengenai kapan dan mengapa harus membersihkan tubuh. Sebagai contoh, anak-anak mungkin belum memahami pentingnya mencuci tangan sebelum makan atau setelah buang air besar, atau cara menyikat gigi yang benar (Kemenkes RI, 2021). Hal ini memperkuat urgensi pendekatan edukatif yang tidak hanya bersifat satu arah, tetapi juga kontekstual dan menyeluruh.

Melihat berbagai permasalahan tersebut, diperlukan penelitian kuantitatif deskriptif yang mampu menggambarkan tingkat kemampuan personal *hygiene* anak usia dini secara aktual di lapangan. Desa Selamanik dipilih sebagai lokasi penelitian karena mewakili karakteristik wilayah pedesaan yang masih menghadapi tantangan dalam edukasi kesehatan dan infrastruktur sanitasi dasar. Penelitian ini akan memfokuskan diri pada kelompok anak usia 4–6 tahun, karena pada usia ini anak sedang membentuk kebiasaan yang cenderung menetap hingga dewasa (Suyadi, 2020).

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kemampuan personal hygiene pada anak usia 4–6 tahun di Desa Selamanik. Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel yang diteliti, tanpa menguji hipotesis (Sugiyono, 2024).

Penelitian dilaksanakan di Desa Selamanik, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2025, mencakup proses persiapan instrumen, pengumpulan, hingga analisis data.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak usia 4–6 tahun yang berdomisili di Desa Selamanik. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah sampel anak yang termasuk dalam populasi tersebut adalah 21 orang (Purwanza, 2020).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner digital melalui Google Form, yang dirancang berdasarkan indikator-indikator personal hygiene anak usia dini. Indikator tersebut meliputi:

- | | |
|---|------------------------------|
| 1 | Mencuci rambut |
| 2 | Frekuensi mandi dalam sehari |
| 3 | Mencuci tangan dengan sabun |

- | | |
|----|---|
| 4 | Mencuci tangan sebelum dan setelah makan |
| 5 | Mencuci tangan setelah bermain |
| 6 | Memotong kuku |
| 7 | Mencuci kaki |
| 8 | Membersihkan daerah sekitar kelamin setelah BAK/BAB |
| 9 | Menyikat gigi |
| 10 | Membersihkan mata, telinga dan hidung |

Setiap indikator diberi skor 1–4, yaitu:

- 1 = Tidak pernah
2 = Kadang-kadang
3 = Sering
4 = Selalu

Total skor maksimum yang mungkin dicapai oleh seorang anak adalah 40 poin.

Data dikumpulkan melalui pengisian Google Form oleh orang tua atau wali anak yang dikirimkan melalui aplikasi *Whatsapp*.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Setiap responden diberikan skor berdasarkan total dari sepuluh indikator, lalu dihitung skor rata-rata (*mean*) dan persentase untuk tiap indikator. Skor total kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat kemampuan personal hygiene sebagai berikut:

Tinggi : 32–40

Sedang : 24–31

Rendah : ≤ 23 (Sofwatillah et al., 2024).

Setiap orang tua/wali anak diminta mengisi Google Form yang telah dikirimkan melalui aplikasi *Wahtsapp*. Data yang dikumpulkan dijamin kerahasiaannya, dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik saja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data terbaru hasil observasi terhadap 21 anak usia 4–6 tahun di Desa Selamanik. Berikut adalah hasil analisis dan pembahasan secara lengkap sesuai dengan pendekatan kuantitatif deskriptif.

Penilaian dilakukan berdasarkan 10 indikator *personal hygiene* (Pernyataan 1–Pernyataan 10) dengan masing-masing indikator memiliki rentang nilai 1– 4. Skor maksimum total adalah 40. Berikut hasil distribusi data:

Rata-rata skor keseluruhan: 33,81 dari 40

Rata-rata persentase: 84,52%

Kategori kemampuan personal hygiene:

Tinggi ($\geq 80\%$): 16 anak (76,19%)

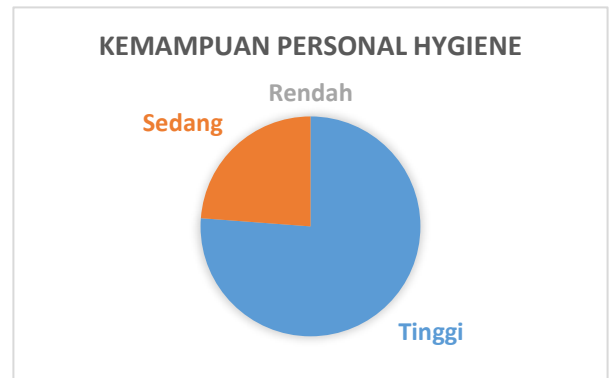
Sedang (60–79%): 5 anak (23,81%)

Rendah ($< 60\%$): 0 anak (0%)

Berikut merupakan tabel distribusi kategori kemampuan *personal hygiene*

kategori	Jml Anak	Persentase (%)
Tinggi	16	76,19 %
Sedang	5	23,81 %
Rendah	0	0 %

Berikut disajikan dalam bentuk grafik:



Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak usia empat sampai enam tahun di Desa Selamanik memiliki kemampuan personal hygiene yang tinggi (84,52% rata-rata persentase). Anak-anak yang memperoleh nilai tinggi ini telah mendapatkan dukungan penuh baik dari edukasi yang konsisten dari orang tua maupun guru lingkungan sekolah. Hal tersebut didukung oleh pendapat Martadho (dalam Ratnawatiningsih & Hastuti, 2022) bahwa penanaman karakter untuk pembiasaan pola hidup bersih dan sehat harus berjalan seimbang antara lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.

Orang tua memiliki peran sentral dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sejak usia dini. Sebagai pendidik utama dalam keluarga, orang tua bertanggung jawab untuk mengajarkan dan membiasakan anak menjaga kebersihan diri dan lingkungan. Selain itu, orang tua juga berfungsi sebagai

motivator, yaitu memberikan dorongan dan semangat ketika anak menunjukkan rasa malas atau lupa dalam menerapkan PHBS. Lebih dari itu, orang tua menjadi teladan utama; sebab anak merupakan peniru yang andal, maka perilaku hidup bersih dan sehat harus dimulai dari orang tua agar dapat dicontoh oleh anak secara alami. Tidak kalah penting, orang tua juga berperan sebagai fasilitator, yakni dengan menyediakan berbagai sarana dan prasarana yang mendukung praktik PHBS, seperti perlengkapan mandi, sabun, sikat gigi, air bersih, dan lingkungan rumah yang higienis. Kombinasi dari peran-peran tersebut sangat menentukan keberhasilan pembentukan kebiasaan PHBS pada anak (Aini et al., 2023).

Guru juga memegang peranan penting dalam menjaga keberlanjutan kegiatan pembiasaan positif yang berdampak langsung pada pembentukan karakter anak. Konsistensi dari guru sangat diperlukan agar proses internalisasi nilai dapat berjalan efektif. Lebih dari sekadar memberi instruksi, guru juga harus mampu menjadi contoh nyata bagi peserta didik. Dalam konteks ini, guru berperan sebagai model perilaku yang akan ditiru oleh anak-anak. Oleh karena itu, keteladanan yang ditunjukkan guru menjadi unsur yang tidak dapat ditawar dalam pendidikan karakter, karena anak cenderung belajar melalui

pengamatan dan peniruan terhadap figur yang mereka percayai dan hormati (Lessy et al., 2022).

Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi *personal hygiene* menurut (Kusmiyati et al., 2019) meliputi:

- a. Citra Tubuh (Body Image): Pandangan subjektif seseorang terhadap penampilan fisiknya dapat mempengaruhi cara individu merawat kebersihan dirinya. Perubahan fisik akibat penyakit atau pembedahan dapat memengaruhi praktik personal hygiene.
- b. Praktik Sosial: Kebiasaan keluarga dan lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk praktik kebersihan individu sejak usia dini.
- c. Status Sosial Ekonomi: Kemampuan ekonomi mempengaruhi akses individu terhadap fasilitas dan produk kebersihan, seperti sabun, pasta gigi, dan sampo.
- d. Pengetahuan: Tingkat pengetahuan seseorang tentang pentingnya personal hygiene berperan dalam menentukan perilaku kebersihan. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan praktik personal hygiene yang efektif.
- e. Kebudayaan: Latar belakang budaya mempengaruhi praktik kebersihan individu. Norma dan nilai budaya tertentu dapat menentukan bagaimana

seseorang memandang dan mempraktikkan personal hygiene.

- f. Kebiasaan Pribadi: Preferensi individu terkait waktu dan cara melakukan perawatan diri, seperti frekuensi mandi atau mencuci tangan, juga mempengaruhi personal hygiene.

Ratnawatiningsih & Hastuti (2022) menyebutkan bahwa masa usia dini yang sering disebut sebagai *golden period*, merupakan fase krusial dalam perkembangan individu. Pada periode ini, berlangsung proses pembentukan kepribadian dasar yang akan menjadi fondasi bagi perilaku dan karakter seseorang di masa dewasa. Usia dini juga dipenuhi dengan pengalaman-pengalaman penting dan unik yang berperan dalam membentuk pola pikir, sikap, serta respons anak terhadap lingkungannya di kemudian hari. Oleh karena itu, masa ini dianggap sangat menentukan dalam membangun arah kehidupan seorang individu secara menyeluruh.

Selain itu, Siti Nurjanah (2022, hlm. 55) mengemukakan bahwa mengajarkan kebersihan pribadi sejak kecil sangat penting agar anak-anak menyadari betapa pentingnya menjaga kebersihan diri. Ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan, tetapi juga membantu membentuk disiplin dan rasa tanggung jawab terhadap tubuh mereka sendiri.

Menurut Notoatmodjo (2020, hlm. 89), kebersihan pribadi adalah usaha seseorang untuk mempertahankan kebersihan dan kesehatan demi kesejahteraan fisik dan mental. Kebersihan pribadi mencakup kebiasaan seperti mandi, mencuci tangan, serta merawat kebersihan mulut, kuku, rambut, dan pakaian.

Di sisi lain, Menaldi Rasmin (2021, hlm. 74) mengungkapkan bahwa kebersihan pribadi tidak hanya berfokus pada kebersihan fisik, tetapi juga berkaitan dengan pencegahan penyakit menular dan pemeliharaan kualitas hidup, terutama di lingkungan yang padat atau berisiko tinggi.

Selain itu, Siti Nurjanah (2022, hlm. 55) mengemukakan bahwa mengajarkan kebersihan pribadi sejak kecil sangat penting agar anak-anak menyadari betapa pentingnya menjaga kebersihan diri. Ini tidak hanya berkontribusi pada kesehatan, tetapi juga membantu membentuk disiplin dan rasa tanggung jawab terhadap tubuh mereka sendiri.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kebersihan pribadi mencakup berbagai bentuk perawatan diri yang dilakukan secara teratur dan konsisten untuk mencegah penyakit, menjaga kebersihan, serta meningkatkan kualitas hidup. Kebersihan pribadi bersifat menyeluruh karena

melibatkan tidak hanya aspek fisik, tetapi juga sosial dan psikologis.

Adapun ruang lingkup *personal hygiene* menurut Laily (dalam Pandowo & Kurniasari, 2019, hlm 21-22) meliputi perawatan bagian-bagian tubuh yang utama, seperti: kulit kepala dan rambut, kulit tubuh, mata, kuku, tangan dan kaki, area genital, hidung dan telinga, serta mulut dan gigi. Berikut ini adalah penjelasannya:

a. Perawatan Kulit Kepala dan Rambut

Perawatan kulit kepala dan rambut bertujuan untuk menghilangkan kuman, mengurangi rasa gatal, serta menanggulangi masalah kutu atau ketombe, sambil memperbaiki sirkulasi darah di kepala. Sebaiknya rambut dicuci dengan sampo setidaknya dua kali seminggu, tergantung pada kondisi individu dan lingkungan. Bila ada masalah seperti kutu atau ketombe, diperlukan perawatan dan pembersihan yang lebih mendalam.

b. Perawatan Kulit Tubuh

Kulit berfungsi sebagai pelindung dari faktor eksternal dan penting untuk menjaga kesehatan. Mandi menjadi metode utama untuk membersihkan kulit secara menyeluruh. Aktivitas mandi berkontribusi untuk menghilangkan debu, menghapus bau badan akibat keringat, merangsang peredaran darah dan saraf, serta

memberikan segar pada tubuh. Disarankan untuk mandi dua kali sehari dengan sabun, air bersih, dan perlengkapan mandi yang pribadi.

c. Perawatan Mata

Mata perlu dirawat agar tetap berfungsi dengan baik. Pembersihan mata dilakukan setiap hari menggunakan air matang dan kapas bersih. Hindari menggosok mata dengan tangan atau kain yang kotor. Pemeriksaan kesehatan mata secara berkala, minimal setahun sekali, sangat dianjurkan. Membaca di tempat yang cukup cahaya dan menjauhkan jarak minimal 30 cm antara mata dan bacaan juga sangat disarankan. Mereka yang menggunakan kacamata atau lensa kontak perlu rutin membersihkannya.

d. Perawatan Kuku, Kaki, dan Tangan

Perawatan ini bertujuan untuk menjaga kebersihan sekaligus mencegah terjadinya infeksi yang mungkin disebabkan oleh kotoran atau garukan kuku. Tangan harus dicuci dengan sabun pada saat-saat yang krusial, seperti sebelum makan, sebelum menyentuh makanan, dan setelah toilet. Kuku harus dipotong secara teratur, dan kaki sebaiknya dicuci sebelum tidur untuk menjaga kebersihannya.

e. Perawatan Genetalia

Area genital memerlukan perhatian khusus untuk mencegah infeksi, menjaga kenyamanan, serta mempertahankan kebersihan. Perawatan bisa dilakukan saat mandi, misalnya, dengan membersihkan area ini setelah buang air menggunakan air bersih. Pembersihan dilakukan dari depan ke belakang untuk mencegah kontaminasi bakteri. Pembalut atau kain pembalut sebaiknya diganti setidaknya dua kali sehari, dan mencuci tangan dengan sabun sebelum serta sesudah membersihkan area genital sangat penting.

f. Perawatan Hidung dan Telinga

Kebersihan hidung dan telinga adalah hal penting untuk mencegah penumpukan kotoran dan kemungkinan terjadinya infeksi. Pembersihan dilakukan secara rutin dengan cara aman, tanpa menggunakan benda tajam yang bisa merusak organ tersebut.

g. Perawatan Mulut dan Gigi

Menjaga kebersihan mulut dan gigi dilakukan dengan cara menyikat gigi dengan baik dan teratur, terutama setelah makan. Sikat gigi sebaiknya bersifat pribadi. Selain itu, penting untuk menghindari makanan yang merusak gigi, mengonsumsi buah-buahan yang mendukung kesehatan

gigi, dan melakukan pemeriksaan gigi secara berkala sebagai bagian dari perawatan yang penting.

Sebanyak 5 anak (23,81%) memiliki kategori sedang. Hal ini perlu menjadi perhatian karena dapat mengindikasikan adanya ketidakkonsistenan perilaku, kurangnya pengawasan, atau hambatan dalam akses terhadap fasilitas kebersihan. Selain itu, kemungkinan pola pembiasaan pada anak belum berjalan seimbang antara lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah.

Beberapa anak cenderung mengalami penurunan skor pada indikator-indikator seperti memotong kuku, mandi dua kali sehari dan menjaga kebersihan mata, telinga dan hidung. Hal ini menandakan perlunya penguatan edukasi yang lebih menyeluruh dan berulang.

Pembiasaan menjaga kebersihan diri termasuk pada perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku tersebut merupakan metode efektif dalam melatih anak agar mampu berpikir, bersikap, dan bertindak sesuai dengan norma-norma yang diharapkan dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembiasaan ini dilakukan secara teratur dan berkesinambungan guna menanamkan pola hidup sehat sebagai bagian dari kepribadian anak.

Beberapa bentuk pembiasaan yang umum dan berkaitan langsung dengan

pengembangan karakter menurut (Rahmadhani & Hasibuan, 2025) anak antara lain: (1) mencuci tangan dengan sabun dan air bersih, terutama sebelum dan sesudah makan, setelah bermain, atau usai menggunakan toilet, yang berguna untuk mencegah penyebaran penyakit; (2) membuang sampah pada tempatnya, sebagai upaya menjaga kebersihan lingkungan dan mencegah timbulnya sumber penyakit; (3) toilet training, yaitu membiasakan anak menggunakan toilet secara mandiri serta menjaga kebersihannya setelah digunakan; (4) konsumsi makanan bergizi, seperti membatasi makanan cepat saji dan memperbanyak asupan buah serta sayur demi mendukung pertumbuhan dan kesehatan anak; (5) berpakaian rapi dan bersih, sebagai bentuk perawatan diri yang mencerminkan nilai kebersihan dan kerapian; serta (6) perilaku sehat lainnya, seperti minum air putih yang cukup, rutin berolahraga, menjaga kebersihan lingkungan sekitar, dan memiliki waktu tidur yang cukup. Pembiasaan-pembiasaan ini penting dilakukan sejak dini agar anak terbiasa menjalani gaya hidup sehat secara mandiri dan konsisten.

Penelitian ini memberikan gambaran nyata bahwa sebagian besar anak usia 4–6 tahun di Desa Selamanik telah memiliki pemahaman dan praktik personal hygiene yang baik. Namun, terdapat sebagian kecil

yang perlu mendapatkan perhatian lebih melalui:

- 1) Intervensi edukasi tambahan untuk keluarga,
- 2) Program promosi kesehatan di PAUD secara berkala, dan
- 3) Penyediaan fasilitas sanitasi yang mudah dijangkau dan digunakan oleh anak-anak.

SIMPULAN

Kebersihan diri merupakan aspek penting dalam tumbuh kembang anak usia dini yang berdampak langsung terhadap kesehatan, kemandirian dan pembentukan karakter anak. Penelitian ini menunjukkan bahwa 76,19% (16 orang) anak usia 4–6 tahun di Desa Selamanik memiliki kemampuan personal hygiene tinggi, sementara 23,81% (5 orang) berada pada kategori sedang. Tidak ada anak yang termasuk dalam kategori rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar anak telah memiliki kebiasaan menjaga kebersihan diri yang baik, namun masih diperlukan pendampingan dan edukasi berkelanjutan. Penelitian ini merekomendasikan kolaborasi antara orang tua dan lingkungan sekolah dalam memperkuat pembiasaan hidup bersih sejak usia dini. Temuan ini menjadi dasar penting dalam merancang

intervensi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada ana usia dini.

DAFTAR RUJUKAN

- Aini, N., Shodiq, M. M., Nur, B., Mokodongan, F., & Juniarti, Y. (2023). Peran Orang Tua dalam Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Pendahuluan Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan salah satu bentuk penyelenggaraan. *Jambura Early Childhood Education Journal*, 5(2654-752X), 68–81.
- Angelica, C., Sembiring, L. S., & Suwindere, W. (2019). Pengaruh tingkat pendidikan tinggi dan perilaku ibu terhadap indeks def-t pada anak usia 4–5 tahun The influence of higher education level and maternal behaviour on the def-t index in children aged 4–5 years old . *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v3i1.22484>
- Hasni, N., Amir, R., & Nurlinda, N. (2024). Best Practice Personal Hygiene Orang Tua Balita Stunting : Studi Kasus Di Desa Batulappa dan Desa Kassa. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika Dan Masyarakat*, 24(2), 227–240. <https://doi.org/10.32382/sulo.v24i2.813>
- Khairina, N. S., & Soedirham, O. (2022). Pola Asuh Orang Tua Dan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Anak: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmia STIKES Kendal*, 12(4), 853–862. <https://journal2.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/208>
- Kusmiyati, Muhlis, & Bachtiar, I. (2019). PENYULUHAN TENTANG KEBERSIHAN DIRI UNTUK MENUNJANG PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SMPN 2 GUNUNGSARI. In *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat* (Vol. 2, Issue 1). <https://doi.org/10.29303/jppm.v2i1.992>
- Lessy, Z., Aisyah, S., Wulandari, W., & Husaini, F. (2022). Pola Pembiasaan Karakter Siswa Dalam Menjaga Kebersihan. *Waniambey: Journal of Islamic Education*, 3(2), 66–80. <https://doi.org/10.53837/waniambey.v3i2.445>
- Pandowo, & Kurniasari. (2019). Pemahaman Personal Hygiene Melalui Pendidikan Kesehatan Pada Penghuni Lapas Perempuan Kelas II B Yogyakarta. *Journal Of Community Empowerment*, 1(1), 18–23.
- Purwanza, S. W. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi* (Issue March).
- Rahmadhani, A. C., & Hasibuan, R. (2025). Meningkatkan Pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah TK Labschool Unesa 2. *Jurnal Mutiara Pendidikan*, 5(1), 239–246. <https://doi.org/10.29303/jmp.v5i1.8672>
- Ratnawatiningsih, E., & Hastuti, A. P. (2022). Penanaman Karakter Anak Usia Dini Melalui Program Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat di RA Miftahul Falah Gondosuli. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Sains Islam Interdisipliner*, 1(1), 44–52. <https://doi.org/10.59944/jipsi.v1i1.14>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
- Sianturi, L., Tumanggor, T. D., Sidabutar, E. J., & Dakhi, K. N. (2024). Tantangan Pendidikan Dan Kebersihan Di Desa Dolok Saribu. *Proficio*, 5(2), 515–525.
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik

- Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); Kedua). Alfabeta.
- Suprobo, N. R., Putri Novembriani, R., Danik Kurniawati, E., & Kirana Hasanah, W. (2022). Edukasi Kebersihan Diri (Personal Hygiene) pada Anak untuk Meningkatkan Kebersihan Diri Anak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 25–32. <https://doi.org/10.29407/dimastara.v2i1.19288>
- Suyadi, A. (2020). Pendidikan Kemandirian Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 100–110. <https://doi.org/https://doi.org/10.2345/jpa.v6i2.7890>
- Syukaisih, S., Kursani, E., Alhidayati, A., & Novia, D. (2022). Pengabdian Masyarakat Tentang Personal Hygiene Di Lembaga Pemasarakatan Kelas II A Pekanbaru. *COMSEP: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 223–228. <https://doi.org/10.54951/comsep.v3i2.190>