

PEMBIASAAN MENCUCI TANGAN TERHADAP PERILAKU HIDUP SEHAT DAN PERKEMBANGAN MOTORIK KASAR PADA ANAK

* **Zulfah Adibaturrahmah¹**

¹ Institut Ahmad Dahlan Probolinggo, Indonesia

*Email korespondensi: zulvaadibaturrahma@gmail.com,

Riwayat Artikel:

Diajukan: 16 September 2025

Diterima: 21 September 2025

Diterbitkan: 21 September 2025

Abstract

The application of hand washing habituation is a means to train children to get used to clean living behavior, these activities can also be used to stimulate children's gross motor development. This study aims to determine the effect of hand washing habituation on healthy living behavior and children's gross motor development. This study uses a correlative quantitative approach. The population in this study were Hidayatut Thalibin Kindergarten children Gapurana Talango Sumenep, totaling 38 people. Data collection using observation sheet instruments and documentation. From the results of hypothesis testing it is concluded that: 1) There is an effect of habituation of hand washing on children's healthy living behavior. 2) So it is hoped that the Principal can become a driving force for habituation of hand washing so that it can encourage children to behave clean and healthy life, schools continue to preserve the habit of washing hands so that they can encourage children to become accustomed to healthy living and can help in the development of children's gross motor skills.

Keywords: Hand Washing, Healthy Living Gross Motoric

Abstrak

Penerapan pembiasaan mencuci tangan merupakan sarana untuk melatih anak agar terbiasa berperilaku hidup bersih, kegiatan tersebut juga dapat digunakan untuk menstimulus perkembangan motorik kasar anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh pembiasaan mencuci tangan terhadap perilaku hidup sehat dan perkembangan motorik kasar anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelatif. Populasi dalam penelitian ini adalah anak Taman Kanak-kanak Hidayatut Thalibin Gapurana Talango Sumenep, berjumlah 38 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen lembar observasi dan dokumentasi. Dari hasil pengujian hipotesis disimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh pembiasaan mencuci tangan terhadap perilaku hidup sehat anak. 2) Terdapat pengaruh pembiasaan mencuci tangan terhadap perkembangan motorik kasar anak. Maka diharapkan Kepala Sekolah dapat menjadi motor penggerak pembiasaan mencuci tangan sehingga dapat mendorong anak berperilaku hidup bersih dan sehat, sekolah terus melestarikan pembiasaan mencuci tangan sehingga dapat mendorong anak menjadi terbiasa hidup sehat serta dapat membantu dalam perkembangan motorik kasar anak.

Kata kunci: Mencuci Tangan, Hidup Sehat Motorik Kasar

PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan wahana pendidikan yang sangat fundamental dalam memberikan kerangka dasar terbentuknya dan berkembangnya dasar-dasar pengetahuan, sikap, dan keterampilan pada anak. Pada masa usia dini anak mengalami masa keemasan (*the golden age*) karena fisik dan motorik anak berkembang dan tumbuh dengan cepat baik secara emosional, intelektual, maupun moral (budi pekerti).

Pencapaian perkembangan motorik kasar anak usia 5-6 tahun kompetensi yang dicapai salah satunya adalah memiliki perilaku yang mencerminkan hidup sehat dengan materi pembelajaran diantaranya kebiasaan anak makan makanan bergizi seimbang, kebiasaan merawat diri misalnya: mencuci tangan, menggosok gigi, mandi, berpakaian bersih, menjaga kebersihan lingkungan, misalnya: kebersihan tempat belajar dan lingkungan, menjaga kebersihan alat main dan milik pribadi.

Pembiasaan (*habituation*) merupakan proses pembentukan sikap dan perilaku yang relatif menetap dan bersifat otomatis melalui proses pembelajaran yang berulang-ulang. Untuk menanamkan pembiasaan terhadap anak usia Taman Kanak-kanak, yaitu usia 4-6 tahun bersifat fleksibel, dan dapat dilaksanakan secara rutin, spontan dan terprogram.

Cuci tangan merupakan salah satu cara untuk menghindari penyakit yang ditularkan melalui makanan. Kebiasaan mencuci tangan secara teratur perlu dilatih pada anak. Jika sudah terbiasa mencuci tangan sehabis bermain atau ketika akan makan, maka diharapkan kebiasaan tersebut akan terbawa sampai tua.

Mencuci tangan pakai sabun dengan benar bisa mencegah anak dari terjangkit flu, diare, cacangan, penyakit kulit dan sebagainya, Kita perlu menanamkan kepada anak kebiasaan mencuci tangan memakai sabun dan air bersih dengan benar saat berada di sekolah, kemudian juga membantu orang tua untuk mampu mendukung anak melakukan cuci tangan pakai sabun di rumah sehingga kebiasaan ini akan dilakukan anak setiap harinya.

Motorik anak berkembang dengan baik apabila anak mampu menirukan dan melakukan gerakan-gerakan dasar dengan sempurna sesuai dengan model yang memberikan contoh gerakan tersebut. Begitu pula sebaliknya, apabila umpan balik anak ketika meniru belum sempurna maka perlu bimbingan dalam pengembangan motoriknya. Disinilah peran guru untuk membimbing anak dalam mengasah motorik anak agar menjadi sempurna dalam perkembangannya.

Fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang kompleks. Sedangkan motorik adalah semua gerakan tubuh baik secara internal maupun eksternal.

Perkembangan fisik-motorik, merupakan dua aspek yang saling terkait. Pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat menentukan kemampuan motorik. Dengan kata lain semakin baik kualitas fisik seseorang semakin baik pula perkembangan untuk menguasai berbagai bentuk keterampilan motorik. Kata motorik mengandung makna gerakan dengan dengan otot, seolah-olah bersifat refleks atau dengan sedikit keterlibatan persepsi dan kognisi.

Kegiatan mencuci tangan dapat mengembangkan aspek perkembangan motoric kasar. Secara umum pembelajaran mencuci tangan memiliki beberapa fungsi antara lain: ekspresi budaya, media komunikasi, salah satu bentuk penerapan kesehatan, dan alat sosialisasi.

Kegiatan mencuci tangan dapat mengembangkan aspek perkembangan motoric kasar. Secara umum pembelajaran mencuci tangan memiliki beberapa fungsi antara lain: ekspresi budaya, media komunikasi, salah satu bentuk penerapan kesehatan, dan alat sosialisasi.

Pembiasaan Mencuci Tangan

Pembiasaan (*habituation*) merupakan proses pembentukan sikap dan perilaku yang relatif menetap dan bersifat otomatis melalui proses pembelajaran yang berulang-ulang. Mencuci tangan merupakan salah satu cara untuk menghindari penyakit yang ditularkan melalui makanan. Kebiasaan mencuci tangan secara teratur perlu dilatih pada anak. Jika sudah terbiasa mencuci tangan sehabis bermain atau ketika akan makan, maka diharapkan kebiasaan tersebut akan terbawa sampai tua. Mencuci tangan merupakan salah satu upaya pencegahan melalui tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari menggunakan air dan sabun. Tangan manusia sering sekali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan pathogen berpindah dari satu orang atau dari alam ke orang lain melalui kontak langsung maupun tidak langsung.

Dari keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa pembiasaan mencuci tangan adalah proses pembentukan sikap dan perilaku melalui proses yang berulang-ulang dengan membersihkan tangan dan jari menggunakan air mengalir dan sabun supaya terhindar dari berbagai macam penyakit.

Langkah-langkah mencuci tangan yang baik dan benar menurut WHO adalah sebagai berikut:

1. basahi kedua telapak tangan setinggi pertengahan lengan memakai air mengalir, ambil sabun kemudian usap dan gosok kedua telapak tangan secara lembut.
2. Usap dan gosok kedua punggung tangan secara bergantian.
3. Jangan lupa jari-jari tangan, gosok sela-sela jari hingga bersih.
4. Bersihkan ujung jari secara bergantian dengan cara mengatupkan.
5. Gosok dan putar kedua ibu jari dengan bergantian.

6. Letakkan ujung jari ke telapak tangan, kemudian gosok perlahan.
7. Bersihkan Kedua pergelangan tangan dengan cara memutar, kemudian akhiri dengan membilas seluruh bagian tangan dengan air bersih yang mengalir lalu keringkan memakai handuk atau tisu

Dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Harian (RPPH), terdapat komponen yang memuat di dalamnya materi pembiasaan dimana setiap hari dilakukan oleh anak-anak di sekolah salah satunya kegiatan mencuci tangan. Kegiatan pembiasaan mencuci tangan meliputi rangkaian kegiatan sebagai berikut:

1. Anak mengetahui dan terbiasa untuk mencuci tangan meliputi hal-hal berikut:
 - a) anak mengetahui waktu-waktu untuk mencuci tangan; b) anak mengetahui dan mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan dengan benar; dan c) anak mengetahui manfaat mencuci tangan bagi kesehatan diri.
2. Anak terbiasa untuk tertib dalam kegiatan mencuci tangan yang tercermin dalam tindakan berikut: a) anak mau mengantri dalam kegiatan mencuci tangan; b) anak mau berbaris sesuai dengan instruksi guru; dan c) anak dapat menyanyikan lagu mencuci tangan dengan Gerakan.
3. Anak mengenal alat dan bahan untuk mencuci tangan yang ditunjukkan dengan sikap sebagai berikut: a) anak mengetahui dan memahami fungsi alat yang digunakan untuk mencuci tangan.

Perilaku Hidup Sehat

Notoatmojo menyatakan perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (mahluk hidup) yang bersangkutan. Perilaku adalah Tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca dan sebagainya. Perilaku Sehat, adalah pengetahuan, sikap dan tindakan proaktif untuk memelihara dan mencegah resiko terjadinya penyakit, melindungi diri dari ancaman penyakit, serta berperan aktif dalam Gerakan Kesehatan Masyarakat.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan Kesehatan masyarakat.

Perilaku hidup sehat adalah keadaan dimana individu-individu dalam rumah tangga masyarakat Indonesia telah melaksanakan perilaku hidup sehat dalam rangka: 1) mencegah timbulnya penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain; 2) menanggulangi

penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain, dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan; 3) memanfaatkan pelayanan kesehatan; 4) mengembangkan .dan menyelenggarakan upaya kesehatan bersumber dari masyarakat.

Perkembangan Motorik Kasar Anak

Motorik adalah semua Gerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh seluruh tubuh, sedangkan perkembangan motorik dapat disebut sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Motorik kasar adalah gerak anggota badan secara kasar atau keras. Suyadi mengutip pendapat Laura E. Berk mengungkapkan bahwa semakin anak menjadi dewasa dan kuat tubuhnya atau besar, maka gaya gerakan sudah berbeda pula, hal ini mengakibatkan

pertumbuhan otot yang semakin membesar dan menguat. Pembesaran dan penguatan otot-otot badan tersebut menjadikan keterampilan baru selalu bermunculan dan semakin bertambah kompleks.

Gerakan motorik kasar adalah kemampuan yang membutuhkan koordinasi sebagian besar bagian tubuh anak. Gerak motorik kasar melibatkan aktivitas otot tangan, kaki, dan seluruh tubuh anak. Gerakan ini mengandalkan kematangan dalam koordinasi. Berbagai gerakan motorik kasar yang dicapai anak tentu sangat berguna bagi kehidupannya kelak. Misalnya, anak dibiasakan untuk terampil berlari atau memanjat jika ia sudah lebih besar ia akan senang berolah raga.

Perkembangan motorik kasar adalah perkembangan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar (*big muscle*) atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh kematangan. Contoh, kemampuan duduk, berjalan, berlari, naik turun tangga, menjaga kebersihan diri dan sebagainya. Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 137 tahun 2014 Tentang Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan anak (STTPA) anak usia dini pada tingkat Taman Kanak-kanak indikator perkembangan motorik kasar anak adalah sebagai berikut:

1. Melakukan gerakan meniru benda di lingkungan sekitar, menirukan gerakan binatang, pohon tertiup angin, pesawat terbang dan lain sebagainya.
2. Terampil menggunakan tangan kanan dari kiri, melempar sesuatu secara terarah, menangkap sesuatu secara tepat, melakukan gerakan antisipasi, melakukan gerakan menggantung (bergelayut).
3. Terampil menggunakan kaki kanan dan kiri diantaranya, melakukan gerakan melompat, meloncat, dan berlari secara terkoordinasi, menendang sesuatu secara terarah.

4. melakukan gerakan tubuh secara terkoordinasi, keseimbangan, dan kelincahan serta melakukan permainan fisik dengan aturan.
5. melakukan koordinasi gerakan mata, kaki, tangan, kepala, dan menirukan tarian atau senam serta memanfaatkan alat permainan diluar kelas.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Taman Kanak-kanak Hidayatut Thalibin Gapurana Talango Sumenep yang terletak di Jl. Kh Syamsul Arifin Desa Gapurana Kecamatan Talango Kabupaten Sumenep Provinsi Jawa Timur. Waktu pelaksanaan penelitian pada bulan April 2025 Sampai Mei tahun 2015. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak di TK Hidayatut Thalibin Gapurana Talango Sumenep yang berjumlah 38 anak. Instrumen Pengumpulan data menggunakan lembar observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut penelitian diatas, pembiasaan mencuci tangan sangat berpengaruh terhadap pola hidup sehat, dan juga motorik kasar pada anak anak. cuci tangan merupakan salah satu cara untuk menghindari penyakit yang ditularkan melalui makanan. kebiasaan mencuci tangan secara teratur perlu dilatih pada anak. jika sudah terbiasa mencuci tangan sehabis bermain atau ketika akan makan, maka diharapkan kebiasaan tersebut akan terbawa sampai tua.

Fisik atau tubuh manusia merupakan sistem organ yang kompleks. sedangkan motorik adalah semua gerakan tubuh baik secara internal maupun eksternal. kegiatan mencuci tangan dapat mengembangkan aspek perkembangan motorik kasar. secara umum, pembelajaran mencuci tangan memiliki beberapa fungsi antara lain : ekspresi budaya, media komunikasi, salah satu bentuk penerapan kesehatan, dan alat sosialisasi.

Perilaku hidup sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. Perkembangan motorik kasar adalah perkembangan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar (*big mucl*e) atau seluruh anggota tubuh yang dipengaruhi oleh ketenangan.

KESIMPULAN

Ada beberapa hal yang dapat dilakukan oleh orang tua dan guru antara lain. 1.) Membiasakan anak melakukan gerakan motorik secara bersama-sama melalui kegiatan

yang menyenangkan. 2.) Meyakinkan anak bahwa mereka mampu melakukan aktivitas fisik secara mandiri . 3). Menjadi model dalam kegiatan-kegiatan pengembangan motorik anak, misalnya berdiri, melompat, bertepuk tangan dan gerakan gerakan lain yang mampu merangsang motorik kasar anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Alwisol.2009.*Psikologi Kepribadian*. Malang UMM Press.
- Anggraeni,Erina Setya. 2016. “*Perbedaan Pendidikan Kesehatan Metode Demonstrasi Secara langsung Dengan Audio Visual Tentang Cuci Tangan Terhadap Praktek Dan Perilaku cuci Tangan Pada Anak Usia Prasekolah*”. *JurnalPerbedaan Pendidikan Kesehatan*. Volume X, Nomor 3, Juni 2016.
- Astuti, Apriliana Kuntoro. 2016. "Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan".*Scholaria*, Vol. 6, No. 3, September 2016.
- Depdiknas.2007.*Pedoman pembelajaran Bidang Pengembangan Fisik Motorik di Taman Kanak-Kanak*. jakarta : Depdiknas.
- Depdiknas.2007.*Pedoman pembelajaran Bidang Pengembangan Pembiasaan di Taman Kanak-Kanak*. jakarta : Depdiknas.
- Gunarti,Winda.dkk. 2017.*Metode Pengembangan Perilaku dan Kemampuan Dasar Anak Usia Dini*.Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Himpaudi.2017.*Buku Pegangan Guru Diklat Berjenjang Tingkat Dasar Pendidik Paud*. Mojokerto: Himpaudi.Kemenkes RI. 2014.*Tentang Sanitasi Total Berbasis Masyarakat*.Jakarta Selatan: Kemenkes RI.
- Mardhiati,Retno. 2019. Guru Paud : Pendidikan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini.*IKRAITH-ABDIMAS*, Vol 2 No 3, Bulan November 2019.
- Mursyid. 2015. *Pengembangan Pembelajaran Paud*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mustikawati,Intan Silviana. 2017. “Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun”, *JurnalArkesmas*, Volume 2, Nomor 1, Januari-Juni 2017.
- Mustikawati,Intan Silviana. 2017. Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-Ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara.*ARKESMAS*, Volume 2, Nomor 1, Januari-Juni.
- Notoatmodjo,Soekojo. 2010.*Ilmu Perilaku Kesehatan*.Rineka Cipta: Jakarta.
- Priyoto. 2015.*Perubahan dalam Perilaku Kesehatan*.Yogyakarta: Graha ilmu.

- Rachmadyan, Annisa. 2014. “*Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Senam Irama Pada Kelompok A Di RA Massyittoh 7 Kota Magelang*”. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Rohendi,Aep dan Laurens Seba. 2017.*Perkembangan Motorik*.Bandung: Alfabeta.
- Samsuridjal. 2015.*Raih Kembali Kesehatan*. Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara.
- Sit,Masganti. 2012.*perkembangan peserta didik*.Medan: Perdana Publishing.
- Sujiono,Bambang. dkk. 2019.*Metode Pengembangan fisik*. Tangerang Selatan: Universitas terbuka.
- Tim Field Lab FK UNS. 2013.*Komunikasi Informasi Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat*.Jakarta Selatan: Universitas Sebelas Maret.
- Wahyuni,Mareta.,dkk. 2015.*Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini*.Jakarta: Kementrian Pendidikan dan kebudayaan.