

Hubungan Pola Makan, Pola Istirahat Dan Pola Kebersihan Pada Anak Pra Sekolah Terhadap Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di TK Santo Asih Desa Parbagasan Kec. Uluan Tahun 2022

Anita Martiasari

Program Studi Kebidanan, Sarjana Terapan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

*Email: anitamartiasari95@gmail.com

Retno Sugesti

Program Studi Kebidanan, Sarjana Terapan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Email: retnosugesti@gmail.com

Shinta Mona Lisca

Program Studi Kebidanan, Sarjana Terapan Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Email: shintamona@gmail.com

Jl. Harapan No.50 RT.02/RW.7, Lenteng Agung, Jagakarsa Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, 12610 Telp. (021)-78894045

Abstract. *Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) is a collection of behaviors that are practiced based on individual awareness to prevent health problems. Considering that the number of children in Indonesia is an average of 30% of the total population of Indonesia and school age is the golden age for instilling the values of clean and healthy living behavior (PHBS). The aim is to determine the relationship between eating patterns, rest patterns and hygiene patterns in school children on healthy living behavior in kindergarten. Santo Asih, Parbagasan Village, District. Uluan Year 2022. Method: This type of research is analytical descriptive research using quantitative methods, namely a cross sectional approach. The population in the study were 50 pre-school children at Santo Asih Kindergarten with a sample of 50 people. Results: There is a relationship between eating patterns and PHBS in preschool children at Santo Asih Kindergarten, Parbagasan Village. The P value obtained is 0.006 because the P value (0.05) and the OR = 275.00 (23,310-3244,305). There is a relationship between rest patterns and PHBS in preschool children at Santo Asih Kindergarten, Parbagasan Village. By obtaining a P value of 0.000 because the P value (0.05) and the OR = 19,000 (4,290-84,143), there is a relationship between cleanliness patterns and PHBS in preschool children at Santo Asih Kindergarten, Parbagasan Village. By obtaining a P value of 0.000 because the P value (0.05) and the OR = 15,750 (3,625-68,410). In conclusion, there is a relationship between eating patterns, rest patterns, hygiene patterns and clean and healthy living behavior.*

Keywords: PHBS, Diet, Rest Pattern and Hygiene Pattern

Abstrak. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran individu untuk mencegah permasalahan Kesehatan. Mengingat jumlah anak di Indonesia rata-rata 30% dari total penduduk Indonesia dan usia sekolah merupakan masa keemasan untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Tujuannya untuk mengetahui Hubungan Pola Makan, Pola Istirahat, Dan Pola Kebersihan Pada Anak Sekolah Terhadap Perilaku Hidup Sehat Di Tk. Santo Asih Desa Parbagasan Kec. Uluan Tahun 2022. Metode, Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif analitik dengan menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah anak pra sekolah di TK Santo Asih yang berjumlah 50 orang dengan sampel sebanyak 50 orang. Hasil, Ada hubungan pola makan dengan PHBS pada anak prasekolah di Tk Santo Asih Desa Parbagasan. Dengan diperoleh nilai *P Value* 0,006 karena nilai *Pv* (0,05) dan hasil OR = 275,00 (23.310-3244.305). Ada hubungan pola istirahat dengan PHBS pada anak prasekolah di Tk Santo Asih Desa Parbagasan. Dengan diperoleh nilai *P Value* 0,000 karena nilai *Pv* (0,05) dan hasil OR = 19.000 (4.290-84.143), Ada hubungan pola kebersihan dengan PHBS pada anak prasekolah

Received Juni 30, 2023; Revised Juli 30, 2023; Accepted September 20, 2023

* Anita Martiasari, anitamartiasari95@gmail.com

di Tk Santoh Asih Desa Parbagasan. Dengan diperoleh nilai *P Value* 0,000 karena nilai *Pv* (0,05) dan hasil *OR* = 15.750 (3.625-68.410). Kesimpulan, terdapat hubungan pola makan, pola istirahat, pola kebersihan dengan perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci: PHBS, Pola Makan, Pola Istirahat dan Pola Kebersihan

PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah suatu kumpulan sikap yang diimplementasikan dengan dasar rasa sadar pribadi untuk mencegah masalah kesehatan. PHBS dilaksanakan berdasarkan rasa sadar dari hasil pembelajaran yang membuat suatu individu ataupun keluarganya bisa menolong diri pribadi dalam kesehatan serta memiliki peran aktif ketika mewujudkan kesehatan masyarakat (Prabhakara,2010)

Laporan World Health Organization (WHO) Unicef Joint Monitoring, di Indonesia hanya sebagian penduduknya yang memiliki sanitasi baik, dan di desa hanya 1/3 nya. Hal itu bisa mengakibatkan anak-anak beresiko tinggi mengalami diare serta penyakit lainnya yang menular melalui air. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan basic human service (BHS) di Indonesia pada tahun 2012 menyatakan mengenai persepsi serta sikap masyarakat Indonesia pada kebiasaan mencuci tangan dengan sabun baru didapati 12% yang mencuci tangan sesudah buang air besar, 14% makan, 9% setelah menceboki anak, serta 6% ketika akan menyiapkan makanan (Kemenkes, 2014). Secara Nasional presentase perilaku cuci tangan benar pada tahun 2013 sebesar 47,0% dan 5 provinsi terendah yaitu Sumatera Barat (29,0%),Papua (29,5%), Kalimantan Selatan (32,9%), Sumatera Utara (32,9%) dan Aceh (33,6%). Didapati kenaikan angka presentase penduduk yang menerapkan cuci tangan dengan benar pada tahun 2013 (47,0%) dibandingkan 2007(23,2%) (RI KK,2014).

Data Riskesdas tahun 2018 mencuci tangan dengan benar ialah mencuci tangan dengan acuan lima waktu efektif yang mengalami peningkatan di setiap tahunnya, dimulai dari 2007 dengan presentase 23,3%, tahun 2013 dengan presentase 47%, serta di tahun 2018 dengan angka 49,8%. Berdasarkan data tersebut bisa di artikan jika setengah dari penduduk Indonesia melakukan cuci tangan dengan benar (Riskesdas,2018). Secara wilayah di Sumatera Utara proporsi populasi yang memiliki kebiasaan cuci tangan yang benar di tahun 2018 sebesar 37,8 % (Badan Pusat Statistik, 2018).

Hadirnya penyakit yang kebanyakan menjangkiti anak dengan rentang usia 6-10 tahun memiliki keterkaitan dengan PHBS. Maka dari itu, nilai-nilai PHBS penting untuk ditanamkan di setiap sekolah dan merupakan suatu keperluan yang mutlak dengan pendekatan melalui usaha kesehatan sekolah (UKS). PHBS disekolah merupakan suatu usaha dalam

memberdayakan siswa, guru, serta masyarakat yang ada di sekitar sekolah supaya tahu, ingin, serta bisa dalam mengimplementasikan PHBS serta bisa berperan aktif untuk mewujudkan sekolah sehat (Mustikawati, 2017).

Depkes RI (2009) menyatakan jika mencuci tangan dengan sabun merupakan suatu usaha untuk mencegah dengan tindakan sanitasi yakni membersihkan tangan serta jari jemari dengan air dan sabun. Ada beberapa jenis penyakit yang bisa dicegah melalui cuci tangan pakai sabun yakni; (1) infeksi saluran pernapasan, (2) Diare, (3) Infeksi caceng, mata, serta penyakit kulit (Mustikawati, 2017).

Jika tidak diberlakukan perilaku hidup bersih juga sehat, maka akan ada kemungkinan dampak negatif misalnya (1) penyerapan gizi terganggu, (2) mental serta emosi terganggu, (3) obesitas, dan (4) terjadinya sindrom metabolik. Faktor yang mendukung kebiasaan seseorang melakukan hidup bersih dan sehat yakni : Faktor Permudah (Predisposing factors) melingkupi pengetahuan serta perilaku anak-anak pada perilaku hidup bersih dan sehat. faktor pemungkin (enabling factors) melingkupi tersedia atau tidaknya fasilitas kesehatan untuk anak anak, semisal air bersih, tempat pembuangan sampah , toilet, makanan sehat, dan lainnya dan Faktor penguat tercermin dalam sikap dan perilaku pengasuh anak-anak atau orangtua yang dipercayai oleh anak-anak. Sebagai contoh, keteladanan dari pengasuh dalam mencuci tangan sebelum makan atau minum air matang dapat menjadi penguat untuk membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak-anak.

Indikator PHBS juga melibatkan aktivitas olahraga di lingkungan sekolah yang harus dipertimbangkan yaitu: 1) Mencuci tangan tidak hanya sebatas membersihkan telapak tangan saja tetapi juga meliputi langkah-langkah mencuci tangan yang benar. 2) Menjaga kebersihan kuku selain dari mencuci tangan. 3) Menjaga kebersihan dalam berpakaian. 4) Memperhatikan kesehatan gigi dan mulut agar tetap bersih serta sehat. 5) Merawat rambut agar tetap bersih dan teratur

METODE

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian deskriptif analitik yang menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional dengan tujuan untuk menggambarkan keterkaitan antara pola makan, pola istirahat dan pola kebersihan pada anak pra sekolah terhadap perilaku hidup bersih sehat. dalam pengambilan sampel Peneliti menggunakan teknik *Total Sampling*, penelitian ini dilaksanakan memakai cara memberikan kuesioner kepada semua anak pra sekolah di Tk Santo Asih dengan bantuan orang tua siswa yang berjumlah 50 orang.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan maret 2022 di Sekolah TK Santoh Asih didapatkan hasil sebanyak 50 responden. Dengan variabel yang diteliti meliputi pola makan, pola istirahat, dan pola kebersihan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak prasekolah di TK Santoh Asih.

1. Hasil Analisis Univariat

a. Pola Makan

Tabel .1 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah Di TK Santoh Asih Tahun 2022

Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Baik	27	54%
Baik	23	46%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah anak usia Prasekolah sebanyak 50 siswa, dimana didapatkan 23 siswa (46%) dengan pola makan baik dan 27 siswa (54%) dengan pola makan tidak baik.

b. Pola Istirahat

Tabel .2 Distribusi Frekuensi Pola istirahat Pada Anak Usia Di TK Santoh Asih Tahun 2022

Pola Istirahat	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Baik	22	44%
Baik	28	56%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah anak usia Prasekolah sebanyak 50 siswa, dimana didapatkan 28 siswa (56%) dengan pola istirahat baik dan 22 siswa (44%) dengan pola istirahat tidak baik.

c. Pola Kebersihan

Tabel .3 Distribusi Frekuensi Pola Kebersihan Pada Anak Usia Prasekolah Di TK Santoh Asih

Pola Kebersihan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Baik	21	42%
Baik	29	58%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah anak usia Prasekolah sebanyak 50 siswa, dimana didapatkan 29 siswa (58%) dengan pola kebersihan baik dan 21 siswa (52%) dengan pola kebersihan tidak baik.

d. PHBS (Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat)

Tabel .4 Distribusi Frekuensi PHBS Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Santoh Asih Tahun 2022

PHBS	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Baik	26	52%
Baik	24	48%
Total	50	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa jumlah anak usia Prasekolah sebanyak 50 siswa, dimana didapatkan 24 siswa (48%) dengan PHBS baik dan 26 siswa (52%) dengan PHBS tidak baik.

2. Hasil Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat

Tabel .5 Hubungan Pola Makan Dengan PHBS Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Santoh Asih Tahun 2022

Pola Makan	PHBS				Total	
	Tidak Baik		Baik			
	f	%	f	%	F	%
Tidak Baik	25	92.6	2	7.4	27	100
Baik	1	4.3	22	95.7	23	100
Total	26	52.0	24	48.0	50	100
P-value	0,000					
OR	275.000 (23.310-3224.305)					

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa hubungan pola makan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia pra sekolah di TK Santoh Asih Desa Parbagasan diperoleh hasil dari 23 siswa yang mengalami pola makan baik sebanyak 1 siswa (4.3%) dengan PHBS Sedangkan dari 27 siswa yang mengalami pola makan tidak baik sebanyak 25 (92.6%) dengan kejadian PHBS.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan memakai uji Chi Square didapati nilai *P Value* 0,000 hal ini memperlihatkan jika nilai *P Value* lebih kecil dari nilai alpha yakni $0,000 < 0,05$ maka bisa diambil kesimpulan jika adanya keterkaitan yang erat antara pola makan dengan PHBS di TK Santoh Asih.

Dari hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio (OR) = 275.000 (23.310-3244.305), itu berarti siswa dengan pola makan baik memiliki peluang 275 kali mendapat positif berbanding dengan siswa yang memiliki pola makan tidak baik.

b. Hubungan Pola Istirahat dengan PHBS

Tabel .6 Hubungan Pola Istirahat Dengan PHBS Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Santoh Asih Tahun 2022

Pola Istirahat	PHBS				Total	
	Tidak Baik		Baik			
	f	%	f	%	F	%
Tidak Baik	19	86,4	3	13,6	22	100
Baik	7	25,0	21	75,0	28	100
Total	26	52,0	24	48,0	50	100
P Value	0,000					
OR	19.000 (4.290-84.134)					

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa keterkaitan pola makan dengan PHBS pada anak usia prasekolah di Tk Santoh Asih Desa Parbagasan diperoleh hasil dari 24 siswa yang mengalami pola istirahat baik sebanyak 3 siswa (13.6%) dengan PHBS. Sedangkan dari 26 siswa yang mengalami pola istirahat tidak baik sebanyak 19 (84.4%) dengan kejadian PHBS.

Berdasarkan hasil uji statistic yang memakai uji Chi Square didapat nilai *P Value* 0,000 hal ini memperlihatkan bahwa nilai *P Value* lebih kecil dari nilai alpha yakni $0,000 < 0,05$ maka bisa diambil kesimpulan bahwa terdapat keterkaitan antara pola istirahat dengan PHBS di Tk Santoh Asih. Berdasarkan hasil analisis didapat nilai Odds Ratio (OR) = 19.000 (4.290-84.143), yang memiliki arti siswa dengan pola istirahat baik memiliki pelindung 19 kali mendapat positif berbanding dengan siswa yang pola istirahatnya tidak baik.

c. Hubungan pola kebersihan dengan PHBS

Tabel .1 Hubungan Pola Kebersihan Dengan PHBS Pada Anak Usia Prasekolah Di Tk Santoh Asih Tahun 2022

Pola Kebersihan	PHBS				Total	
	Tidak Baik		Baik			
	f	%	f	%	F	%
Tidak Baik	18	85,7	3	14,3	21	100
Baik	8	27,6	21	72,4	29	100
Total	26	52,0	24	48,0	50	100
P Value	0,000					
OR	15.750 (3.625-68.410)					

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa hubungan pola kebersihan dengan PHBS diperoleh hasil dari 29 siswa yang mengalami pola kebersihan baik sebanyak 8 siswa (27.6%) dengan PHBS. Sedangkan dari 21 siswa yang mengalami pola kebersihan tidak baik sebanyak 18 (57,1%) dengan PHBS.

Berdasarkan hasil uji statistic dengan memakai uji Chi Square didapat nilai *P Value* 0,000 hal ini memperlihatkan jika nilai *P Value* lebih kecil dari nilai alpha yakni $0,000 < 0,05$ maka bisa diambil kesimpulan jika ada keterkaitan yang erat diantara pola kebersihan dengan PHBS.

Dari hasil analisis diperoleh nilai Odds Ratio (OR) = 15.750 (3.625-68.410), ini berarti jika siswa yang memiliki pola kebersihan baik berpeluang 15 kali mendapat tidak PHBS berbanding siswa yang memiliki pola kebersihan tidak baik

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pola Makan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Prasekolah

Berdasarkan pada hasil penelitian diketahui jika keterkaitan pola makan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia pra sekolah di TK Santoh Asih Desa Parbagasan diperoleh hasil dari 23 siswa yang mengalami pola makan baik sebanyak 1 siswa (4.3%) dengan PHBS. Sedangkan dari 27 siswa yang mengalami pola makan tidak baik sebanyak 25 (92.6%) dengan kejadian PHBS. Berdasarkan hasil uji statistic dengan memakai uji Chi Square didapat nilai *P Value* 0,000 hal ini memperlihatkan jika nilai *P Value* lebih kecil dari nilai alpha

yakni $0,000 < 0,05$ maka dapat diambil kesimpulan jika ada keterkaitan yang erat antara pola makan dan PHBS di TK Santoh Asih. Serta berdasark hasil analisis didapat nilai Odds Ratio (OR) = 275.000 (23.310-3244.305), itu berarti siswa dengan pola makan baik memiliki pelindung 275 kali mendapatkan positif berbanding siswa yang pola makannya tidak baik.

Pola makan adalah salah satu sikap seseorang ketika memakan makanan atau minuman yang dengan kandungan gizi yang lengkap yakni lemak, vitamin, protein, mineral, air, serta karbohidrat dengan proporsi yang sesuai dengan tubuh (Prima,2017). Pola makan sehat merupakan suatu perilaku di kehidupan sehari-hari dengan lebih sering memakan makanan serta minuman yang memiliki gizi seimbang supaya bisa bermanfaat untuk tubuh. Ada seorang ahli yang mengemukakan jika pola makan bisa diartikan sebagai suatu karakter dari aktivitas berulang kali ketika makan embelin atau pada suatu individu yang memenuhi kebutuhan makanannya (Sulistyoningsih H, 2011). Kesimpulan dari pola makan ialah suatu upaya dalam mengatur kuantitas jenis makanan agar bisa memperbaiki embelin dengan kebiasaan makan yang baik dan selalu mempresentatifkan konsumsi gizi seimbang

Perilaku hidup bersih sehat di sekolah (PHBS) adalah suatu perkumpulan sikap yang diimplementasikan oleh siswa, tenaga pengajar, serta masyarakat yang berada di daerah sekitar sekolah berdasar pada rasa sadar yang didapat dari pembelajaran, dengan begitu seseorang bisa mencegah penyakit dengan mandiri, memperbaiki kesehatan, juga berperan aktif untuk mencapai lingkungan yang sehat (Buleleng PK, 2020).

2. Hubungan Pola Istirahat Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Prasekolah

Berdasar pada hasil peneliti diketahui jika keterkaitan pola makan dengan PHBS pada anak usia prasekolah di Tk Santoh Asih Desa Parbagasan diperoleh hasil dari 24 siswa yang mengalami pola istirahat baik sebanyak 3 siswa (13.6%) dengan PHBS. Sedangkan dari 26 siswa yang mengalami pola istirahat tidak baik sebanyak 19 (84.4%) dengan kejadian PHBS. Berdasarkan hasil uji statistic dengan memakai uji Chi Square didapat nilai *P Value* 0,000 hal ini memperlihatkan jika nilai *P Value* lebih kecil dari nilai alpha yakni $0,000 < 0,05$ maka bisa di ambil kesimpulan jika ada keterkaitan antara pola istirahat dengan PHBS di Tk Santoh Asih. Selain itu di dapat juga hasil analisis nilai Odds Ratio (OR) = 19.000 (4.290-84.143), itu berarti jika siswa yang memiliki pola istirahat baik berpeluang 19 kali mendapat positif berbanding dengan siswa yang pola istirahat tidak baik.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dikatakan suatu upaya mengimplementasian orientasi hidup sehat pada budaya perorangan, keluarga, juga masyarakat yang memiliki tujuan menaikkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik,

mental, spiritual, maupun sosial. PHBS memiliki tujuan untuk memberi pengalaman pembelajaran juga membentuk suatu keadaan bagi suatu individu, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, serta edukasi demi memperbaiki pengetahuan, sikap, agar masyarakat sadar, mau, dan bisa mengimplementasikan perilaku hidup bersih dan sehat (Kemensos RI, 2020).

Tidur merupakan suatu upaya yang beragam pada suatu kondisi di mana sistem fisiologis manusia bisa beristirahat dalam jangka waktu tertentu yang bertujuan mengembalikan serta memperbaiki sistem tubuh manusia supaya bisa menjalankan kegiatan rutusnya yang dibantu dengan stimulus. Ada beberapa faktor yang bisa berpengaruh terhadap kualitas dan kuantitas tidur, kontes tidur diartikan sebagai suatu keahlian individu untuk tetap tidur atau bangun dengan jumlah tidur REM dan NREM yang mencukupi. Sedangkan kuantitas tidur dimaknai sebagai berapa lama waktu suatu individu untuk tidur. Faktor psikologis, fisiologi dan lingkungan bisa berpengaruh pada kualitas dan kuantitas tidur (Wahyuni W, 2016).

3. Hubungan Pola Kebersihan Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Prasekolah

Berdasar pada hasil penelitian diketahui jika keterkaitan pola kebersihan dengan PHBS diperoleh hasil dari 29 siswa yang mengalami pola kebersihan baik sebanyak 8 siswa (27.6%) dengan PHBS. Sedangkan dari 21 siswa yang mengalami pola kebersihan tidak baik sebanyak 18 (57,1%) dengan PHBS. Berdasarkan hasil uji statistic dengan memakai uji Chi Square didapat nilai *P Value* 0,000 hal ini memperlihatkan jika nilai *P Value* lebih kecil dari nilai alpha yakni $0,000 < 0,05$ maka bisa diambil kesimpulan jika ada keterkaitan yang jelas diantara pola kebersihan dengan PHBS. Serta dari hasil analisis didapat nilai Odds Ratio (OR) = 15.750 (3.625-68.410), ini berarti jika siswa yang memiliki pola kebersihan baik berpeluang 15 kali mendapat tidak PHBS berbanding siswa yang memiliki pola kebersihan tidak baik.

PHBS memiliki manfaat umum yakni untuk memperbaiki rasa sadar pada masyarakat sehingga mau melaksanakan hidup bersih dan sehat. Hal ini bertujuan supaya masyarakat bisa mencegah serta menanggulangi permasalahan embelin. Di sisi lain dengan diterapkannya PHBS masyarakat bisa mewujudkan lingkungan sekitar yang sehat serta memperbaiki kualitas hidup. Hbs memiliki manfaat di sekolah sebagai pencipta lingkungan yang bersih dan sehat, memperbaiki proses pembelajaran peserta didik, tenaga pengajar, serta masyarakat di sekitar (Kementerian Kesehatan RI, 2016).

Hygiene didefinisikan sebagai suatu usaha untuk menjaga kesehatan dengan menjaga serta melindungi kebersihan subjek semisal mencuci tangan menggunakan air bersih serta sabun agar tangan terjaga kebersihannya, mencuci piring supaya kebersihan piring terjaga, memisahkan makanan yang sudah tidak layak dimakan lalu membuangnya supaya makanan yang masih utuh tetap terjaga. Hygiene memiliki arti suatu upaya untuk mencegah penyakit dengan titik berat upaya embalin yang meliputi suatu individu atau manusia di lingkungan orang itu ada (Isro'in L, Andarmoyo S, 2012).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada bulan Maret 2022 dengan judul “Hubungan Pola Makan, Pola Istirahat, Pola Kebersihan Pada Anak Prasekolah Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Tk Santoh Asih Desa Parbagasan Kec.Uluan Tahun 2022”, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada hubungan pola makan dengan PHBS pada anak prasekolah di Tk Santoh Asih Desa Parbagasan. Dengan didapat nilai *P Value* 0,006 dikarenakan nilai *Pv* (0,05) dan hasil OR = 275.00 (23.310-3244.305), ini berarti jika siswa dengan pola makan baik memiliki peluang 7275kali mendapat positif PHBS berbanding siswa dengan pola makan yang tidak baik.
2. Ada hubungan pola istirahat dengan PHBS pada anak prasekolah di Tk Santoh Asih Desa Parbagasan. Dengan didapat nilai *P Value* 0,000 dikarenakan nilai *Pv* (0,05) dan hasil OR = 19.000 (4.290-84.143), yang bermakna jika siswa dengan pola istirahat baik memiliki 19 kali mendapat positif PHBS berbanding siswa dengan pola istirahat yang tidak baik.
3. Ada hubungan pola kebersihan dengan PHBS pada anak prasekolah di Tk Santoh Asih Desa Parbagasan. Dengan didapat nilai *P Value* 0,000 dikarenakan nilai *Pv* (0,05) dan hasil OR = 15.750 (3.625-68.410), itu berarti jika siswa dengan dukungan keluarga baik memiliki peluang 15 kali mendapat Positif PHBS berbanding siswa dengan pola kebersihan yang kurang baik.

SARAN

Setelah dilakukan penelitian, ada beberapa saran yang ingin disampaikan Peneliti pada beberapa pihak yakni:

1. Bagi Siswa

Diharap bisa menambah ilmu serta pengetahuan terutama tentang mengenai anemia pada remaja putri dengan selalu mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi serta mengkonsumsi suplemen penambah darah terutama pada saat menstruasi berlangsung agar tidak terjadinya anemia.

2. Bagi Keluarga

Diharapkan dapat menambah wawasan utamanya tentang mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat dengan menjaga pola makan, pola istirahat yang teratur dan pola kebersihan dalam mencuci tangan , kebersihan gigi dan mulut serta mandi setiap hari..

3. Bagi TK Santoh Asih

Besar harapan agar sekolah bisa lebih perhatian terhadap kondisi siswanya utamanya pada gurunya supaya bisa berperan aktif ketika memberi informasi terkait untuk perilaku hidup bersih dan sehat serta memberikan pelajaran cara cuci tangan yang baik dan benar agar siswa/I dapat melakukannya dengan baik.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharap Penelitian ini bisa menambah ilmu pengetahuan serta menambah wawasan utamanya di bidang Kesehatan tentang pola makan, pola istirahat serta pola kebersihan dengan perilaku hidup sehat dan bersih.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini variabel yang dikaji hanya sebagian berhubungan dengan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak prasekolah, dengan demikian besar harapan jika peneliti selanjutnya bisa mengkaji lebih dalam mengenai variabel lain yang bisa saja memiliki keterkaitan dengan kejadian anemia yang tidak bisa diteliti saat ini, tentunya dengan desain penelitian yang tidak sama, dan dengan banyak sampel yang lebih dari penelitian ini sehingga diharapkan hasilnya lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Sirajuddin S, Masni M, Najamuddin U. Peningkatan praktek gizi seimbang dan PHBS Pada murid sekolah dasar. *Media Gizi Pangan*. 2019;25(2):13.
- Prabhakara G. *Health Statistics (Health Information System). Short Textbook of Preventive and Social Medicine*. 2010. 28–28 p.
- Kemenkes. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kementeri Kesehat RI [Internet]*. 2019;1(1):1. Available from: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- RI KK. *Infodatin Ctps [Internet]*. *Perilaku Mencuci Tangan Pakai Sabun Di Indonesia*. 2014. p. 8. Available from: <http://www.depkes.go.id/download.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-ctps.pdf>.
- Riskesdas. *Cuci Tanga Pakai Sabun*. Riskesdas 2018. 2018;2018.
- Badan Pusat Statistik. *Proporsi Populasi yang Mempunyai Kebiasaan Cuci Tangan yang Benar menurut Wilayah (Persen)*. *Statistik indonesia 2018*. 2018.
- Buleleng PK, Hidup DL. *PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DI SEKOLAH*. 2020.
- Mustikawati IS. *Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-Ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara; Studi Kualitatif*. *ARKESMAS (Arsip Kesehat Masyarakat)*. 2017;2(1):115–25.
- Sambo M, Ciuantasari F, Maria G, Tinggi S, Kesehatan I, Makssar SM, et al. *Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah Correlation between Dietary Habits and Nutritional Status of Preschool Children*. *J Ilm Kesehat Sandi Husada [Internet]*. 2020;11(1):423–9. Available from: <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH>
- Rosidah TN dan S. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Sd Kelas 2*. *J Kesehat*. 2020;VIII(1):41–8.
- Rompas R, Ismanto AY, Oroh W, Studi P, Keperawatan I, Kedoteran F, et al. *Hubungan Peran Orang Tua Dengan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak Usia Sekolah Di Sd Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara*. *J Keperawatan*. 2018;6(1).
- Patmonodewo S. *Pendidikan Anak Pra Sekolah*. Jakarta:Rineka. 2003. 1–5 p.
- Suyadi MU. *Konsep dasar paud*. Rosdakarya PR, editor. bandung; 2013. 20 p.
- Kemensos RI. *Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. Penguatan Kapabilitas Anak dan Kel*. 2020;1–14.
- Kementerian Kesehatan RI. *PHBS. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI*. 2016.
- Isro'in L, Andarmoyo S. *Buku_Personal Hygiene.pdf [Internet]*. 2012. p. 120. Available from: http://eprints.umpo.ac.id/2039/1/Buku_Personal Hygiene.pdf
- Wahyuni W. *Tingkat Kecemasan Pada Anak Pra*. *Agustus [Internet]*. 2016;XIV(2):100. Available from: <file:///C:/Users/ASUS/AppData/Local/Temp/121-237-1-SM.pdf>

- Widodo DP, Soetomenggolo TS. Perkembangan Normal Tidur pada Anak dan Kelainannya. *Sari Pediatri*. 2016;2(3):139.
- Rina M. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Tidur Pada Anak Yang Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap Anak Rsd. Mayjend. Hm. Ryacudu Kotabumi Tahun 2016. *J Keperawatan Abdurrah* [Internet]. 2019;2(2):42–9. Available from: <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/624>
- Pujiana D, Hidayani F. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Anak Yang Mengalami Hospitalisasi Di Ruang Anak Rumah Sakit Muhammadiyah Palembang Tahun 2017. *Masker Med* [Internet]. 2018;6(1):130–9. Available from: <http://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/78>
- Nisa SK, Imelda. Kebiasaan Tidur Anak Yang Di Rawat Inap Di Rumah Sakit. *Jim Fkep*. 2019;IV(1):1–5.
- Prima E, Yuliantina I, Nurfadillah, Handayani I, Riana, Ganesa R eni. Layanan Kesehatan, Gizi dan Perawatan. Direktorat Pembina Pendidik Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidik Anak Usia Dini dan Pendidik Masy Kementeri Pendidik dan Kebud. 2017;1–22.
- Sulistyoningsih H. Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Jogjakarta: Graha medika; 2011.
- Ri KK. Pedoman gizi seimbang.
- Saputra A & Ovan. Aplikasi Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web. Sulawesi S; 2020.
- Eddy R. et .al. Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran. Jawa tengah: PT. Nasya Expanding Management; 2021.
- Muhammad D. M. et. al. Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif. Jawa Barat: CV Media Sains Indonesia; 2021.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV.; 2019.
- Suharsimi Arikunto. Prosedur Penelitian. 2019;
- V. Wiratna Sujarweni. Panduan Penelitian Kebidanan Dengan SPSS. Yogyakarta: PUSTAKABARAUPRESS; 2019.