

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pada hasil penelitian ini, peneliti akan fokus membahas tentang peran orang tua dalam menenamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa pandemi covid-19 di lingkungan Walantaka Rt/Rw 08/01 Kec Walantaka Kota Serang. Dimana data yang didapatkan melalui penelitian berupa hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi untuk mengambil suatu keputusan yang objektif dan berfungsi sebagai fakta.

Berikut ini hasil observasi dan wawancara kepada 8 orang tua yang memiliki anak usia dini, yang akan diteliti yaitu: Ibu Nia Kurniawasih, Ibu Dahlia, Ibu Elvi Wartini, Ibu Eva Haryati, Ibu Yati Suryati, Ibu Sunarni, Ibu Emah, dan Erni Herawati.

1. Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa pandemi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa Pandemi

Covid-19 ini yaitu dengan mencuci tangan sebelum, sesudah makan dan juga setiap sesudah melakukan aktivitas di luar rumah, berolah raga, memakan buah dan sayur atau dengan memakan makanan yang bergizi, istirahat yang cukup dan juga menjaga kebersihan diri sendiri. Itulah beberapa cara yang dapat dilakukan oleh anak usia dini di masa pandemi guna menjaga Kesehatan dan kebersihan tubuh. Anak adalah makhluk yang sangat aktif, sehingga orang tua harus benar-benar memperhatikan kebersihan dan Kesehatan anaknya.

Mencuci tangan merupakan hal yang sangat penting dalam pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat. Tangan merupakan salah satu anggota tubuh yang selalu dipakai untuk beraktivitas, berinteraksi, dan menjadi salah satu anggota tubuh yang menjadi jembatan penyakit¹. Oleh karena itu orang tua selalu menekankan pentingnya mencuci tangan, baik sebelum dan sesudah makan maupun setelah anak beraktivitas di luar rumah. Mencuci tangan dengan sabun dan memakai air yang mengalir merupakan cara mencuci tangan yang sangat efektif. Memberikan

¹Hasil Wawancara dengan ibu Dahlia, 19 Februari 2021, Walantaka.

edukasi terhadap anak juga sangat perlu dilakukan orang tua kepada anaknya agar anak sedikit demi sedikit terbiasa dengan mencuci tangan. Orang tua selalu berusaha dan selalu memberitahu atau memberikan *edukasi* terhadap anak pentingnya mencuci tangan karena tangan menjadi salah satu anggota tubuh yang rentan sekali kuman masuk melalui tangan, orang tua juga menyampaikan kepada anak bahwa cara mencuci tangan yang benar adalah dibasahi, memakai sabun, digosok-gosok, dan dibilas dengan air yang bersih dan juga mengalir²

Dalam penerapan yang dilakukan oleh orang tua kepada anaknya ada juga anak yang sudah diajarkan mencuci tangan dengan baik dan benar tetapi masih saja selalu mengobok-obok air di dalam gayung, anak usia dini biasanya senang melakukan ini, tetapi orang tua juga tetap harus mengajarkan anak mencuci tangan dengan baik dan benar. Disamping itu orang tua juga harus selalu memberi contoh terlebih dahulu agar anak dapat mengikutinya. Cara orang tua menyampaikan pentingnya menjaga kebersihan diri sendiri dengan mencuci tangan berbeda-

²Hasil Wawancara Dengan Ibu Sunarni, 9 Februari 2021, Walantaka

beda tetapi tujuannya sama, yaitu agar anak terhindar dari penyakit dan juga dapat menjaga kebersihan.

Cara mencuci tangan yang baik dan benar adalah dengan cara membasuh tangan terlebih dahulu selanjutnya memakai sabun menggosok-gosokan telapak tangan, sela sela jari dan juga kuku-kuku, setelah itu tangan dibilas dengan air bersih yang mengalir. Di masa pandemi covid-19 ini orang tua lebih menekankan dalam urusan mencuci tangan karena tangan merupakan anggota tubuh yang sering berinteraksi dengan orang lain ataupun dengan benda mati³. Orang tua selalu mengusahakan agar anak selalu mencuci tangan jika anak hendak melakukan aktivitas di luar rumah.

Selain mencuci tangan yang dilakukan sebelum dan sesudah makan bahkan ketika anak sudah melakukan aktivitas diluar rumah, mandi pun anak harus teratur dan di ajarkan untuk mandi dengan bersih, orang tua juga selalu membiasakan anak mandi dua kali sehari dengan selalu menggunakan sabun, memakai shampo dua hari sekali dan juga membiasakan anak

³Hasil Wawancara dengan Ibu Eva, 26 Februari 2021, Walantaka.

menggosok gigi, karena anak sering lupa mandi dengan menggunakan sabun dan menggosok gigi karena terlalu asik main air⁴. Mandi secara teratur merupakan cara anak dalam menjaga kebersihan diri-sendiri.

Selanjutnya membiasakan anak memakan makanan yang bergizi, memakan makanan bergizi sangat penting untuk di konsumsi anak. Memenuhi gizi seimbang anak harus dilakukan oleh orang tua dengan cara menyediakan makanan yang sehat dan melarang anak ketika ingin jajan sembarangan, orang tua selalu berusaha untuk membiasakan anak tidak jajan sembarangan dengan cara melarang anak meminta jajanan tersebut dan meninggalkan pergi ketika anak memaksa dengan sendirinya penjual tersebut anak ikut pergi. Biasanya jika anak memaksa tetap ingin jajan orang tua tidak memberikan uangnya atau mengalihkan perhatian anak agar anak seketika lupa dengan keinginannya⁵. Tetapi ada juga biasanya orang tua yang langsung melarangnya jika anak ingin membeli sesuatu atau jajan makanan

⁴Hasil Wawancara dengan Ibu Nia, 15 Februari 2021, Walantaka.

⁵Hasil Wawancara dengan Ibu Yati Suryati, 27 Januari 2021, Walantaka.

yang kurang bergizi dan setelah itu menegurnya ketika sudah di rumah.

Membiasakan anak memakan makanan bergizi juga akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di masa yang akan datang, jika anak dibiasakan untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi anak akan terhindar dari berbagai macam penyakit, terutama penyakit pada pencernaan. Orang tua juga sebaiknya tidak terlalu sering menyediakan makanan siap saji untuk anak, karena makanan siap saji kurang baik bagi anak. misalnya anak mengkonsumsi Mie instan setiap hari, hal itu akan berpengaruh terhadap anak karena Mie Instan merupakan mengandung banyak karbohidrat tepung serta kandungan garam sodium yang tinggi. Hal tersebut akan memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan dalam jangka panjang. Misalnya peningkatan berat badan, hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung. Sebaiknya mengkonsumsi makanan siap saji seperti Mie Instan tidak dikonsumsi setiap hari dan disarankan juga jika mengkonsumsi Mie Instan sebaiknya juga dengan sayuran atau telur. Tetapi alangkah baiknya jika anak usia

dini jangan terlalu sering disediakan Mie Instan atau makanan siap saji yang lainnya.

Selanjutnya dengan berolahraga, selain berolahraga dapat menyehatkan pada tubuh dan juga terhindar dari penyakit berolahraga juga dapat membantu perkembangan motorik anak usia dini. Di masa pandemi Covid-19 ini anak-anak lebih sering menggunakan *gadget* nya dibandingkan beraktivitas di luar rumah, hal ini menjadi tantangan bagi orang tua karena terlalu sering menggunakan *gadget* juga tidak baik bagi kesehatan anak, apalagi *gadget* memiliki sinar radiasi yang berbahaya jika terlalu sering digunakan akan merusak mata anak. orang tua sebaiknya mengajak anak untuk berolahraga atau bermain agar pertumbuhan anak dapat berkembang dengan baik. Anak perlu dilatih atau distimulus agar perkembangan motoriknya dapat maksimal sesuai dengan usianya⁶. Berolahraga memiliki banyak manfaat bagi anak usia dini, diantaranya adalah pertumbuhan dan perkembangan tubuh anak usia dini akan tumbuh secara optimal, meningkatkan dan menjaga kesehatan, memberikan rasa bagia

⁶Hasil Observasi dengan Ibu Nia 15 Februari, 2021, Walantaka

dan percaya diri pada anak, dan juga mengajarkan anak sportivitas.

Akal yang sehat terdapat pada tubuh yang sehat, begitulah arti dari pepatah arab yang berbunyi "*al-Aqlus salim Fill Jismis salim*" "dan jika ingin mendapatkan tubuh yang sehat anak usia dini harus dibiasakan berolah raga secara teratur.

Anak usia dini adalah masa di mana anak sedang aktif dalam bermain dan bereksperimen sering kali orang tua merasa kewalahan jika anak nya selalu ingin bermain, tetapi orang tua juga harus tetap menerapkan kepada anak istirahat dengan cukup. Tidur secara teratur baik tidur siang maupun tidur malam. Orang tua harus bisa mengatur jadwal anak dalam istirahat. Karena sesungguhnya hanya orang tua yang tau mengetahui aktivitas anak selama bermain jadi orang tua harus memberikan waktu untuk anak istirahat.

Memberikan waktu istirahat yang cukup pada anak usia dini juga merupakan upaya agar anak selalu hidup sehat, karena jika anak istirahat dengan cukup anak agar semangat dalam

melakukan aktivitasnya⁷. Kebanyakan orang tua yang memiliki anak usia dini membiasakan agar selalu istirahat tepat waktu, walaupun di waktu yang berbeda-beda, tetapi pada dasarnya orang tua selalu mengerti kebutuhan anaknya. Istirahat yang cukup merupakan salah satu pola hidup sehat yang harus diterapkan sejak dini, agar anak terbiasa untuk beristirahat dengan cukup.

Di masa pandemi seperti saat ini orang tua harus lebih menekankan kesehatan dan kebersihan anak, membiasakan anak selalu menggunakan masker ketika hendak bepergian dan juga selalu mencuci tangan. Memakai masker sudah menjadi kewajiban di masa pandemi covid-19 ini oleh sebab itu orang tua selalu mengingatkan anak memakai masker dan juga mencuci tangan jika anak pulang dari rumah, biasanya jika anak sudah keluar rumah untuk bermain di sore hari, oleh sebab itu orang tua langsung menyuruhnya untuk mandi⁸

⁷Hasil Wawancara dengan Ibu Emah, 23 Februari 2021, Walantaka.

⁸Hasil Wawancara dengan Ibu Eva, 26 Februari 2021, Walantaka.

Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak di masa pandemi covid-19 ini selain anak diajarkan untuk menjaga kebersihan diri sendiri, orang tua juga harus mengajarkan anak agar untuk menjaga kebersihan lingkungan sekitar, anak harus dibiasakan peduli terhadap lingkungan yang ada disekelilingnya. Rumah adalah tempat tinggal manusia oleh sebab itu rumah harus dirawat dan dijaga akan tetap bersih dan sehat, agar penghuninya merasa aman dan nyaman.

2. Peran orang tua dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa pandemi covid-19.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa peran orang tua dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa pandemi covid-19 seperti ini di lingkungan walantaka dengan cara orang tua memberikan pengertian, memberikan contoh, dan mengajak anak untuk membiasakan diri berperilaku hidup bersih dan sehat, karena dengan diajarkannya sejak dini itu akan menjadi modal yang sangat bermanfaat dan berguna bagi kehidupannya di masa yang

akan datang. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh orang tua untuk bisa menanamkan kebiasaan atau perilaku hidup bersih dan sehat, karena anak usia dini adalah peniru terhebat, ia akan selalu menirukan apa yang orang tua lakukan dan apa yang orang tua katakan. Oleh sebab itu, orang tua harus mencontohkan perilaku yang baik dihadapan anak-anaknya.

Orang tua merupakan pendidikan yang paling utama bagi anak-anaknya, apalagi di masa Pandemi Covid-19 ini, orang tualah yang sangat berperan bagi anak-anaknya dalam kesehatan, pertumbuhan, dan pendidikan anak. orang tua sangat berperan penting dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat karena orang tua beranggapan bahwa dengan membiasakannya sejak dini anak akan terbiasa dengan kebiasaannya yaitu hidup bersih dan sehat untuk di masa yang akan datang. Orang tua menerapkan Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan cara memberikan contoh, mengajak dan juga memberikan pengetahuan.

Di masa pandemi covid-19 ini orang tua lebih menekankan tentang kebersihan dan kesehatan anak, karena

covid-19 ini tidak pernah mengenal usia. Sudah seharusnya orang tua membiasakan dan mengajarkan kepada anak bahwa pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan diri sendiri, jika diajarkan sejak dini pasti anak akan selalu mengingat untuk dikehidupan yang akan datang.

Pada dasarnya orang tua memiliki peran penting dalam pembiasaan anak, apalagi perilaku hidup bersih dan sehat. Karena jika anak sudah bisa menjaga kebersihan diri sendiri secara otomatis anak akan sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Sehingga anak dapat beraktivitas untuk menjalankan kehidupannya. Penanaman yang dilakukan oleh orang tua kepada anak usia dini akan sangat berpengaruh besar terhadap kehidupannya di masa yang akan datang. Di masa pandemi covid-19 ini orang tua lah yang berperan penting bagi anak-anaknya, karena orang tua yang berinteraksi selama 24 jam dengan anak. orang tua harus selalu menekankan tentang kebersihan dan kesehatan, dan tidak lupa mengajarkan kepada anak untuk 3M yaitu (memakai masker, mencuci tangan, dan menjaga jarak). Penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS)

menjadi salah satu penerapan atau perilaku yang sangat efektif yang dapat dilakukan untuk pencegahan penyebaran Covid-19 ini, virus tidak dapat terlihat oleh kasat mata. Oleh sebab itu kita harus waspada terhadap virus yang saat ini sedang menyebar di mana mana. Orang tua sebaiknya tidak bersikap cuek terhadap kebersihan, apalagi di masa Pandemi Covid-19 ini, kita semua harus memiliki kesadaran bahwa pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan

Selain menjaga kebersihan diri sendiri orang tua juga harus mengajarkan anak-anaknya untuk menjaga lingkungan sekitar terutama rumahnya.⁹ Membersihkan lingkungan rumah merupakan keharusan bagi penghuninya, banyak upaya yang dapat dilakukan dalam menjaga kebersihan rumah contohnya sebagai berikut :

- a. Menyapu dan mengepel dengan rutin, agar rumah yang kita tempati terasa nyaman penghuninya harus menyapu dan mengepel dengan rutin agar lantai yang kita injak tidak kotor dan juga terhindar dari kuman dan penyakit.

⁹Hasil Observasi dengan Ibu Elvi, 9 Februari 2021, Walantaka

- b. Mencuci pakaian dan alat-alat rumah tangga. Agar terhindar dari penyakit atau kuman yang menempel, pakaian yang sudah kita pakai hendaknya langsung dicuci agar kumannya tidak menempel atau menyarang pada pakaian, begitu juga dengan mencuci atau membersihkan alat-alat rumah tangga, contohnya mencuci piring dan lain sebagainya. Sebelum kita hendak menggunakan piring sebaiknya piring atau alat-alat rumah tangga sudah di cuci dan dalam keadaan bersih.
- c. Membersihkan jamban, jamban merupakan tempat pembuangan kotoran manusia, oleh sebab itu jamban merupakan sarang penyakit, kita harus rajin dalam membersihkan jamban agar tidak tertular penyakit yang membahayakan.
- d. Memberantas jentik-jentik nyamuk, hal ini merupakan salah satu upaya agar terhindar dari penyakit, karena jentik-jentik nyamuk jika dibiarkan anak berkembang baik dan mengganggu orang yang menghuni rumah tersebut, oleh sebab itu seisi rumah harus rajin dalam menguras bak mandi dan yang lain-lainnya.

- e. Membiasakan membuang sampah pada tempatnya, agar rumah dan lingkungan sekitar terjaga dengan baik orang tua menerapkan dan mengajarkan anak agar membuang sampah pada tempatnya, selain itu membuang sampah juga merupakan hal kecil yang berdampak besar, karena dengan membuang sampah sembarangan akan mengakibatkan banjir. Tetapi jika anak sudah diterapkan sejak dini kebiasaan ini akan selalu terbiasa untuk masa yang akan datang.

Tetapi di samping itu ada juga orang tua yang masih menyepelekan atau yang kurang sempat dalam memberikan contoh ataupun mengajarkan anaknya. Di lingkungan walantaka ini orang tua nya memiliki pekerjaan sebagai pedagang sehingga orang tua kurang memiliki waktu terhadap anak-anaknya. Sehingga penanaman perilaku hidup bersih dan sehat ini kurang optimal dilakukan oleh orang tua yang sibuk dengan pekerjaanya. Orang tua yang sibuk kurang memperhatikan anaknya biasanya lebih sering memberikan makanan siap saji.

3. Implementasi anak usia dini terhadap peran orang tua dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di Lingkungan Walantaka RT/ RW 08/01 Kec Walantaka Kota Serang ini bahwa implementasi anak usia dini terhadap peran orang tua dalam penanaman perilaku hidup bersih dan sehat di masa pandemi covid-19 ini adalah anak akan mengimplementasikan apa yang diajarkan oleh orang tuanya jika dia sedang mau, tetapi anak juga kadang melawan jika sedang tidak mau. Hal ini bisa dilihat dari orang tuanya. Jika orang tua yang selalu mengajarkan atau membiasakan anak dalam berperilaku hidup bersih dan sehat maka anak akan terbiasa dan selalu melakukan kebiasaan tersebut. Tetapi, jika orang tua yang sibuk dan jarang mengajarkan untuk membiasakan hidup bersih dan sehat kepada anaknya maka anaknya pun bermalas-malasan saat orang tuanya memerintahkan contohnya mencuci tangan, anak selalu membantah jika diperintah oleh orang tuanya. Tetapi orang tua juga tidak boleh merasa bosan untuk memberikan atau

mengajarkan anaknya untuk membiasakan hidup bersih dan sehat.

Agar anak semangat dalam melakukan penerapan yang diajarkan oleh orang tuanya Memberikan sebuah *reward* juga penting dilakukan oleh orang tua, reward bukan hanya berbentuk barang, tetapi ucapan dan perlakuan juga merupakan hal yang indah bagi seorang anak. Memberikan sebuah *reward* merupakan sesuatu yang akan membangun anak agar lebih baik lagi. Anak akan merasa senang melakukan hal tersebut karena orang tuanya memberikan senyuman atau pujian terhadap dirinya.

Dengan memberikan *Reward* orang tua berharap agar anak lebih semangat lagi dalam melakukan hal yang bersifat positif terutama pada perilaku hidup bersih dan sehat. Karena sekecil apapun pemberian *reward* itu pada dasarnya sangat berpengaruh terhadap anak untuk membangun semangat yang terdapat pada diri anak. Pemberian *reward* sangat memiliki dampak positif bagi anak usia dini, tidak hanya memberikan barang anak akan merasa senang jika orang tua memberikan

pujian serta memberikan tepuk tangan kepada anak¹⁰. hal itu menjadikan apresiasi bagi anak yang dilakukan oleh orang tuanya, diharapkan dengan pemberian *reward* anak akan menjadi lebih baik lagi.

Walaupun kelihatannya memberikan *reward* atau pujian terhadap anak sangat terlihat sepele, tetapi sangat berdampak baik bagi anak, anak memiliki kesenangan tersendiri karena mendapat pujian tersebut, sesekali boleh saja orang tua memberikn sesuatu atau *reward* berupa barang untuk anak, agar anak semangat dapat mengimplementasikan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat yang dilakukan oleh orang tuanya di rumah di masa Pandemi Covid-19 ini.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan dari hasil penelitian yang dilakukan di Lingkungan walantaka yaitu peran orang tua dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa pandemi Covid-19 dengan cara orang tua memberikan pengertian, memberikan contoh dan juga mengajak anak untuk

¹⁰Hasil Wawancara dengan Ibu Erni, 4 Februari 2021, Walantaka

berperilaku hidup bersih dan sehat. Lingkungan yang pertama kali dikenal oleh individu adalah keluarga, yaitu orang tua (ayah dan ibu) dan anggota keluarga lainnya¹¹. Sehingga orang tua atau keluarga menjadi orang yang pertama kali mengajarkan anak tentang pembiasaan. Ibu selalu disebut sebagai *madrosatul ula* atau sebagai sekolah pertama bagi anak-anaknya. Anak harus dibiasakan melakukan hal-hal yang positif. Contohnya hidup bersih dan sehat, harus dibiasakan sejak dini, agar menjadi kebiasaan dan akan selalu dilakukan sampai ia dewasa kelak. Di masa pandemi seperti ini, kebersihan dan Kesehatan menjadi modal utama agar kita terhindar dari virus yang sangat membahayakan ini. Virus adalah makhluk hidup yang dapat mengalami mutasi dengan cepat, perubahan ini dapat menghasilkan sifat baru terutama kemampuan virulensi, hal ini berlaku pula pada virus corona¹². Oleh sebab itu agar kita terhindar dari virus tersebut kita harus mencegahnya dengan cara

¹¹ Diah N Setianingsih, Comparison Of Adolescent Self-Concept Who Have Single Parents Men and Women in SMA 76 Jakarta, *Jurnal FamilyEdu*, Vol 1 No 2 2015

¹²Baharuddin, *NCov Melindungi Diri Sendiri Dengan Lebih Memahami Virus Corona*, (Yogyakarta: Rapha Publishing 2020) 27

menjaga kebersihan dan Kesehatan dan tidak lupa juga dengan mematuhi protokol Kesehatan yang diberlakukan oleh pemerintah.

Perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat kita lakukan dirumah yaitu:

1. Menggunakan air bersih
2. Mencuci tangan
3. Membersihkan jamban
4. Memberantas jentik nyamuk
5. Mengonsumsi buah dan sayur
6. Melakukan aktivitas fisik atau berolahraga
7. Menjaga lingkungan sehat¹³.

Itulah yang dapat dilakukan untuk menjaga kebersihan dan Kesehatan di masa Pandemi covid-19 ini, orang tua dapat menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak dapat dilakukan dengan mengajarkannya sedikit demi sedikit. Jenis perilaku hidup bersih dan sehat yang dapat dilakukan orang tua oleh anak usia dini adalah dengan cara mencuci tangan, makan-

¹³ Atikah Proverawati, *PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, (Yogyakarta: Medical Book, 2017), 13

makanan yang bergizi, istirahat cukup, berolahraga dan juga menjaga kebersihan sendiri dan lingkungannya.

Yang pertama Mencuci tangan pakai sabun merupakan cara mudah dan tidak perlu biaya mahal, karena itu membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun sama dengan mengajarkan anak dan seluruh keluarga hidup sehat sejak dini¹⁴. Mencuci tangan harus dilakukan dengan air yang bersih, mencuci tangan dapat berfungsi untuk menghilangkan atau mengurangi mikroorganisme yang menempel ditangan. Selanjutnya memakan makanan yang bergizi, agar anak tetap sehat dan berkembang sesuai dengan usianya orang tua harus memberikan makanan yang bergizi karena itu sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Selanjutnya istirahat yang cukup, anak usia dini merupakan makhluk sosial yang sangat aktif oleh sebab itu anak usia dini sangat membutuhkan istirahat yang cukup agar tubuh anak tetap sehat. Selanjutnya berolahraga, anak usia dini sangat membutuhkan olahraga selain menyehatkan tubuh

¹⁴Atikah Proverawati, *PHBS Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*, (Yogyakarta: Medical Book, 2017), 72

olahraga juga dapat melatih perkembangan motoric anak, sehingga orang tua harus menstimulus perkembangannya. Dan yang terakhir yaitu menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungannya, menjaga kebersihan diri sendiri sangat penting ditanamkan sejak dini oleh orang tua. Cara menjaga kebersihan diri sendiri yaitu dengan cara mandi secara rutin yaitu dua kali sehari, menggosok gigi, membersihkan rambut dengan shampoo, membersihkan telinga. Sedangkan cara menjaga kebersihan lingkungan dengan cara membuang sampah pada tempatnya dan juga peduli terhadap lingkungan sekitar.

