



Pengaruh Pembelajaran Gerak dan Lagu terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Di TK B Yayasan Pendidikan Islam Azrina

Kathryn Ellya Zahra¹, Rizki Ramadhani²,

Program Studi Pendidikan Guru PAUD FIP, Universitas Negeri Medan^{1,2}

kathrynellyaz@gmail.com¹, rizkiramram@unimed.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran gerak dan lagu terhadap perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada anak usia dini di TK B Yayasan Pendidikan Islam Azrina. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen melalui desain *one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 22 anak yang ditentukan dengan teknik *sampling jenuh*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan teknik observasi dengan instrumen lembar checklist yang mengacu pada standar CTPS dari World Health Organization. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada perilaku CTPS anak setelah diberikan perlakuan. Nilai rata-rata pretest sebesar 5,45 meningkat menjadi 9,95 pada posttest. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga dilanjutkan dengan uji *paired sample t-test*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$ ($p < 0,001$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pembelajaran gerak dan lagu terhadap perilaku CTPS anak. Kesimpulan penelitian ini adalah pembelajaran gerak dan lagu efektif dalam meningkatkan perilaku cuci tangan pakai sabun pada anak usia dini. Metode ini mampu mengintegrasikan aktivitas fisik dan musik sehingga menciptakan pembelajaran yang menyenangkan, mudah dipahami, dan mendorong pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini.

Kata Kunci: Gerak dan Lagu, Anak Usia Dini, CTPS, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, PAUD

Abstract

This study aims to determine the effect of movement and song-based learning on handwashing with soap (HWWS) behavior among early childhood students at TK B Yayasan Pendidikan Islam Azrina. This research employed a quantitative approach using an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 22 children selected using a total sampling technique. Data were collected through observation using a checklist instrument based on standard handwashing procedures from the World Health Organization. The results showed a significant improvement in children's HWWS behavior after the intervention. The mean pretest score of 5.45 increased to 9.95 in the posttest. The normality test indicated that the data were normally distributed ($p > 0.05$), allowing further analysis using a paired sample t-test. The hypothesis test revealed a significance value of $p < 0.05$ ($p < 0.001$), indicating that movement and song-based learning had a significant effect on improving children's HWWS behavior. In conclusion, movement and song-based learning is effective in improving handwashing with soap behavior in early childhood. This method integrates physical activity and music, creating an enjoyable and engaging learning environment that facilitates understanding and promotes the development of clean and healthy habits from an early age.

Keywords: Movement And Song, Early Childhood, Handwashing With Soap, Clean And Healthy Behavior, Early Childhood Education

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan sejahtera yang menyeluruh, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan fisik, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang dapat memungkinkan seseorang untuk beraktivitas secara optimal (Monica, 2024). Kondisi kesehatan yang baik memungkinkan seseorang untuk menjalani aktivitas sehari-hari secara produktif dan berkualitas. Kesehatan juga menjadi modal dasar bagi individu untuk mengembangkan potensi diri, menjaga keseimbangan hidup, serta mencapai kualitas hidup yang lebih baik. Oleh karena itu, upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan sejak dini. Pada awal kehidupan, kondisi imunitas anak belum berkembang secara sempurna sehingga anak lebih rentan terhadap gangguan kesehatan, seperti mudah terpapar virus dan bakteri. Kerentanan tersebut menjadikan kesehatan sebagai aspek yang sangat penting untuk diperhatikan pada masa anak usia dini (Sunarno et al., 2025).

Dalam perkembangan anak usia dini, kondisi kesehatan yang baik berpengaruh terhadap pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta perkembangan sosial dan emosional anak di masa depan. Sebagai upaya membiasakan perilaku hidup sehat sejak dini, Kemendikbudristek menetapkan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) sebagai standar pembiasaan harian di satuan pendidikan. Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat (7 KAIH) hadir sebagai strategi pemerintah untuk membentuk fondasi karakter dan gaya hidup sehat pada anak usia dini melalui tujuh kebiasaan utama, yaitu bangun pagi, beribadah, berolahraga, makan sehat dan bergizi, gemar belajar, bermasyarakat, dan tidur cepat (Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2025). Dalam implementasinya, kebiasaan makan sehat dan bergizi sangat erat kaitannya dengan praktik kebersihan diri, di mana perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) menjadi protokol kesehatan mendasar yang harus dikuasai anak sebelum dan sesudah makan (Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2025). Namun, menanamkan kebiasaan CTPS pada anak usia dini memerlukan stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangan mereka, sehingga pengaruh pembelajaran dalam bentuk aktivitas gerak dan lagu diharapkan mampu menjadi media edukasi yang efektif, menyenangkan, dan mudah diingat untuk meningkatkan kedisiplinan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak didik di jenjang PAUD.

Upaya pengintegrasian aspek kesehatan fisik (CTPS) dengan pembelajaran yang menyenangkan sejalan dengan prinsip dasar pembelajaran holistik. Menurut (Wahyudi et al., 2024), pendidikan holistik yang menekankan pengembangan anak secara menyeluruh, memiliki peran sentral dalam memastikan fase perkembangan ini berjalan dengan optimal. Masa awal kehidupan adalah periode kritis dalam membentuk dasar perkembangan anak, dan pendekatan holistik berperan penting dalam memberikan fondasi yang kuat untuk pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang. Dalam konteks ini, pendidikan kesehatan melalui CTPS menjadi bagian tak terpisahkan dari upaya memberikan fondasi yang kuat (Wahyudi et al., 2024). Wujud nyata dari pendekatan holistik ini dalam lingkungan sekolah tercermin melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Implementasi PHBS di PAUD merupakan proses edukasi melalui kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah agar mampu melakukan pola hidup sehat serta menciptakan sekolah sehat (Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini & UNICEF, 2020).

Penggunaan sabun secara teknis mampu mengangkat kotoran serta kuman yang tetap tertinggal jika hanya dibasuh dengan air saja. Selain itu, praktik ini sangat efektif untuk memutus rantai penularan telur cacing yang sering tersembunyi di sela-sela kuku anak. Hal ini bertujuan agar kebiasaan positif tersebut dapat menetap dalam diri anak, sehingga mendukung terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas sejak usia dini. Azizi et al. (2024), cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan bagian penting dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan berperan dalam mencegah penyakit infeksi di lingkungan sekolah. Cuci tangan pakai sabun (CTPS) merupakan perilaku dasar yang sangat penting untuk mencegah penyebaran penyakit infeksi seperti diare, flu, dan penyakit kulit pada anak-anak. World Health Organization (World Health Organization, 2020) menegaskan bahwa mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir merupakan tindakan sederhana namun efektif untuk mencegah penyebaran berbagai penyakit infeksi, karena mampu menghilangkan kuman dan mikroorganisme penyebab penyakit yang menempel ditangan. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun telah terbukti berkontribusi signifikan dalam mengurangi resiko penyakit menular, termasuk penyakit dari lingkungan dan kontak langsung.

Berdasarkan hasil observasi di TK B Yayasan Pendidikan Islam Azrina, ditemukan bahwa 22 anak sebenarnya sudah memiliki kebiasaan mencuci tangan sebelum

kegiatan snack time. Namun, meskipun pihak sekolah telah menyediakan sarana air bersih dan sabun, anak-anak cenderung hanya membasahi tangan dengan air mengalir tanpa sabun sehingga tidak sesuai dengan protokol yang benar. Padahal, rutinitas mencuci tangan bersama ini sebetulnya sangat baik untuk menstimulasi kecerdasan sosial anak. Fakta tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa pembiasaan rutinitas harian di sekolah, seperti melatih anak untuk mengantre dengan tertib bersama teman-temannya, sangat efektif dalam membentuk dan menstimulasi kecerdasan interpersonal anak usia dini (Hayati & Srinahyanti, 2025). Dampak dari perilaku kesehatan yang kurang optimal tersebut langsung tercermin pada data kehadiran siswa. Berdasarkan rekapitulasi absensi bulan November, tercatat rata-rata 4 hingga 5 anak tidak hadir setiap minggunya karena sakit. Keluhan kesehatan paling dominan adalah Infeksi Saluran Pernapasan Akut (ISPA) berupa batuk dan pilek, yang sangat rentan menular di lingkungan sekolah terutama pada musim penghujan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesadaran mencuci tangan saja tidaklah cukup; pemahaman dan penerapan protokol Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang benar mutlak harus ditingkatkan kembali. Kurangnya pemahaman anak terhadap perilaku CTPS di sekolah tersebut disebabkan oleh pembelajaran yang masih bersifat teoretis dan monoton.

Guru cenderung hanya menjelaskan materi tanpa disertai praktik langsung yang menarik bagi anak-anak, sehingga anak kesulitan memahami manfaat penggunaan sabun. Oleh karena itu, kemampuan guru dalam merancang pembelajaran yang lebih praktis perlu terus didukung. Dalam hal ini, salah satu keterampilan dasar mengajar yang harus dimiliki oleh seorang guru adalah keterampilan memberikan penguatan kepada anak (Listia et al., 2023). Saat seorang guru memberikan penguatan terhadap perilaku siswa, maka hal tersebut memiliki makna tersendiri bagi siswa tersebut. Sebagai solusinya, dengan adanya pelaksanaan supervisi akademik yang dilakukan kepala sekolah terhadap guru dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan guru dalam proses belajar mengajar (Krismaya & Simaremare, 2021).

Rendahnya implementasi cuci tangan pakai sabun (CTPS) di sekolah tersebut merupakan isu yang signifikan untuk diteliti, karena kebiasaan kesehatan yang dilakukan sejak usia dini cenderung berlanjut hingga fase perkembangan selanjutnya. Anak-anak di tahap awal kehidupan berada dalam periode penting untuk pertumbuhan, sehingga perilaku yang mereka pelajari selama masa ini akan menjadi dasar bagi gaya hidup sehat

di masa depan. Mengingat masa pandemi COVID-19, di mana mencuci tangan diakui sebagai salah satu garda terdepan untuk memutus rantai penularan virus. Pengalaman pandemi menyadarkan kita bahwa kebiasaan sederhana ini memiliki dampak besar terhadap keselamatan jiwa dan kesehatan masyarakat luas. Jika praktik CTPS tidak dikenalkan dan dilatih sejak awal dengan cara yang tepat, anak-anak berisiko mengembangkan kebiasaan hidup bersih yang buruk, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemungkinan terjadi berbagai penyakit menular. Perlunya pembelajaran sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Penggunaan pembelajaran yang kurang menarik dan tidak sesuai dengan dunia anak dapat mempengaruhi rendahnya pemahaman dan pelaksanaan perilaku CTPS.

Mengacu pada teori perubahan perilaku Precede-Proceed dari Lawrence Green, terbentuknya perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor pendukung (enabling factors) dan faktor pendorong (reinforcing factors). Ketersediaan sarana air bersih dan sabun di sekolah membuktikan bahwa faktor pendukung sebenarnya telah terpenuhi. Namun, belum optimalnya perilaku CTPS pada anak menunjukkan adanya celah pada faktor pendorong, yang dalam konteks sekolah sangat bergantung pada penyampaian guru sebagai kelompok referensi utama anak. Pembelajaran yang masih bersifat teoritis dan monoton belum cukup kuat untuk memotivasi anak secara intrinsik. Diperlukan intervensi pada faktor pendorong ini dengan mengubah pendekatan pembelajaran menjadi lebih aplikatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini, salah satunya melalui Pembelajaran Gerak dan Lagu.

Menyikapi permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Sejalan dengan Teori Belajar Sosial (Social Learning Theory) yang dikembangkan oleh Albert Bandura, anak usia dini memiliki kecenderungan belajar yang kuat melalui proses pengamatan dan peniruan (modeling) terhadap perilaku di lingkungan mereka. Hal ini memungkinkan anak untuk memahami konsep melalui pengalaman langsung dan peniruan gerakan secara nyata (learning by doing)(Armstrong, 2018). Oleh karena itu, pembelajaran gerak dan lagu menjadi solusi strategis untuk mengubah instruksi cuci tangan yang bersifat abstrak dan verbalistik menjadi aktivitas fisik yang konkret, terstruktur, serta menyenangkan bagi anak. Penerapan pembelajaran gerak dan lagu ditujukan sebagai upaya untuk mengoptimalkan perilaku cuci tangan pakai sabun pada anak.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kuantitatif. Menurut (Amruddin et al., 2022), penelitian kuantitatif menekankan pada pengujian teori-teori melalui pengukuran variabel-variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisis data dengan prosedur statistik. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin mengukur pengaruh variabel secara objektif melalui data numerik hasil pengukuran skor perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS). Pendekatan ini menggunakan metode eksperimen. (Hanim et al., 2023) menjelaskan bahwa metode eksperimen digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. (Creswell & Creswell, 2018) menambahkan bahwa eksperimen bertujuan untuk menguji dampak suatu intervensi terhadap hasil partisipan.

Penelitian dilaksanakan di TK B Yayasan Pendidikan Islam Azrina, Kota Medan, Sumatera Utara. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa perilaku CTPS anak belum dilakukan sesuai prosedur yang benar. Penelitian dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2025/2026, sedangkan pelaksanaan eksperimen dilakukan selama dua minggu dengan empat kali pertemuan. Populasi penelitian adalah seluruh peserta didik kelompok B TK Yayasan Pendidikan Islam Azrina yang berjumlah 22 anak. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik sampling jenuh (total sampling), sehingga jumlah sampel penelitian sebanyak 22 anak.

Instrumen penelitian berupa lembar observasi perilaku CTPS yang disusun berdasarkan prosedur cuci tangan standar dari World Health Organization dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Instrumen memuat 11 indikator perilaku CTPS yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan penutup. Penilaian menggunakan Skala Guttman dengan skor 1 apabila indikator dilakukan dan skor 0 apabila indikator tidak dilakukan. Prosedur penelitian dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi penyusunan instrumen, validasi instrumen oleh ahli, dan pengurusan perizinan penelitian. Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang terdiri atas pretest, pemberian perlakuan, dan posttest. Pada tahap pretest, peneliti mengamati kemampuan awal anak dalam melakukan CTPS. Selanjutnya, anak diberikan perlakuan berupa pembelajaran gerak dan lagu selama empat kali pertemuan. Setelah perlakuan selesai diberikan, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk

mengetahui perubahan perilaku CTPS. Tahap ketiga adalah analisis dan pelaporan data, yaitu mengolah hasil penelitian dan menyusun laporan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data melalui nilai rata-rata (mean), nilai maksimum, nilai minimum, dan simpangan baku (standard deviation). Sebelum pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Jika data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui perbedaan skor CTPS sebelum dan sesudah perlakuan. Apabila nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) < 0,05, maka pembelajaran gerak dan lagu dinyatakan berpengaruh signifikan terhadap perilaku CTPS anak usia dini.

HASIL

Setelah dilakukan observasi awal (*pretest*) sebelum diberikan tindakan, diperoleh data kemampuan CTPS anak. Adapun hasil observasi pretest pada 22 anak dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Hasil Observasi Pretest dan Posttest Perilaku CTPS Anak

No	Inisial Anak	Pretest		Pretest	
		Nilai Observasi	Keterangan	Nilai Observasi	Keterangan
1	FSC	0	TD	8	D
2	ARB	0	TD	4	TD
3	QSC	0	TD	6	D
4	RAM	3	TD	7	D
5	KAB	5	TD	9	D
6	RAH	5	TD	9	D
7	AM	5	TD	11	D
8	CHP	5	TD	11	D
9	ZA	6	D	11	D
10	SMP	6	D	11	D
11	GPH	6	D	11	D
12	IR	6	D	11	D
13	HRS	6	D	11	D
14	DZO	6	D	11	D
15	AWAR	7	D	11	D
16	AMA	7	D	11	D
17	APA	7	D	11	D
18	MGA	7	D	11	D
19	MSS	8	D	11	D
20	ME	8	D	11	D
21	KPS	8	D	11	D

22	ASA	9	D	11	D
Total		120		219	
Mean		5,45		9,95	

Keterangan: TD = Tidak Dilakukan (0),

D = Dilakukan (1)

Berdasarkan perhitungan tersebut, dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor pretest perilaku CTPS anak adalah 5,45. Mengacu pada kriteria penilaian, skor rata-rata kelas ini masih berada pada kriteria Tidak Dilakukan (TD).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Nilai *Pretest*

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	0,00 - 5,50	Tidak Dilakukan (TD)	13	59,1%
2	5,51 - 11,00	Dilakukan (D)	9	40,9%
Total			22	100%

Penjelasan Persentase:

- Interval 0,00 - 5,50: terdapat 13 anak → kategori TD → $(13 \div 22 \times 100\% = 59,1\%)$
- Interval 5,51 - 11,00: terdapat 9 anak → kategori D → $(9 \div 22 \times 100\% = 40,9\%)$

Maka dapat disimpulkan dari data distribusi frekuensi *pretest* di atas, perilaku CTPS anak dengan kriteria Tidak Dilakukan (TD) mendominasi dengan jumlah 13 anak (59,1%), sedangkan yang mencapai kriteria Dilakukan (D) hanya berjumlah 9 anak (40,9%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Nilai *Posttest*

No	Interval	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	0,00 - 5,50	Tidak Dilakukan (TD)	1	4,5%
2	5,51 - 11,00	Dilakukan (D)	21	95,5%
Total			22	100%

Penjelasan Persentase:

- Interval 0,00 - 5,50: terdapat 0 anak → kategori TD → $(0 \div 22 \times 100\% = 0\%)$
- Interval 5,51 - 11,00: terdapat 22 anak → kategori D → $(22 \div 22 \times 100\% = 100\%)$

Maka dapat disimpulkan dari data distribusi frekuensi posttest di atas bahwa terjadi peningkatan yang sangat merata. Kemampuan CTPS anak dengan kriteria Tidak Dilakukan (TD) turun menjadi 0 anak (0%), sedangkan 100% anak (22 orang) berhasil mencapai kriteria Dilakukan (D). Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran gerak dan lagu memberikan dampak positif yang nyata terhadap perubahan perilaku anak.

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk melalui aplikasi Jamovi untuk memastikan data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Normality Test (Shapiro-Wilk)				
			W	p
Pretest	-	posttest	0.926	0.101
Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality				

Berdasarkan hasil uji pada Tabel 4.2, diperoleh nilai p sebesar 0,101. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi Normal. Dengan demikian, penggunaan statistik parametrik (Paired Samples T-Test) dapat dilanjutkan.

Setelah dinyatakan bahwasannya data berdistribusi normal, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode gerak dan lagu terhadap perilaku CTPS anak.

Tabel 5. Hasil Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test					
			statistic	df	p
Pretest	posttest	Student's t	-16.2	21.0	<.001
Note. $H_a \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$					

Berdasarkan Tabel 4.3, diperoleh nilai statistik $t = -16,2$ dengan nilai signifikansi $p < .001$. Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari pembelajaran melalui metode gerak dan lagu terhadap perilaku CTPS anak di TK B Yayasan Pendidikan Islam Azrina.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan. Pada tahap *pretest*, seluruh anak belum melakukan kegiatan cuci tangan sesuai dengan protokol kesehatan yang benar, yang dibuktikan dengan skor rata-rata awal hanya sebesar 5,45 dari total skor maksimal 11. Sebagaimana yang telah diuraikan pada latar belakang, 22 anak cenderung hanya membasahi tangan dengan air tanpa mengikuti langkah-langkah pembersihan yang menyeluruh. Hal ini sejalan dengan penegasan dari (Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini & UNICEF, 2020) bahwa membasuh tangan dengan air saja tidak cukup untuk melepaskan lemak dan kotoran yang mengandung kuman. Secara teoretis, merujuk pada teori model *Precede-Proceed* dari Lawrence Green, rendahnya perilaku awal anak ini sangat berkaitan dengan faktor predisposisi (*predisposing factors*). Sebagaimana ditambahkan oleh (Trisnawati et al., 2023), tanpa pengetahuan yang memadai terkait alasan perlunya mencuci tangan, anak tidak memiliki landasan yang kuat untuk membentuk niat dan kebiasaan berperilaku bersih.

Setelah diberikan intervensi melalui pembelajaran gerak dan lagu, skor rata-rata pada saat *posttest* melonjak secara signifikan menjadi 9,95, menghasilkan selisih peningkatan skor sebesar 4,5. Keberhasilan lompatan skor dan perubahan perilaku ini tidak terlepas dari intervensi guru dalam mengubah pendekatan belajar. Dalam tinjauan teori Lawrence Green, pembelajaran gerak dan lagu yang menghadirkan guru sebagai model langsung (kelompok referensi) ini bertindak sebagai faktor pendorong (*reinforcing factors*) yang sangat krusial. Intervensi ini berhasil mengubah penyampaian materi yang monoton menjadi lebih aplikatif dan menyenangkan. Pada kondisi awal, mayoritas anak cenderung terburu-buru dan tidak mencuci tangan sesuai dengan durasi yang dianjurkan. Namun, melalui pembelajaran gerak dan lagu, kebiasaan tersebut berhasil diubah. Secara teoritis, merujuk pada standar *World Health Organization* (WHO), mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang efektif membutuhkan durasi waktu sekitar 40 hingga 60 detik. Penerapan lirik dan irama lagu yang interaktif ini secara otomatis bertindak sebagai pengatur waktu (*timer*) alami bagi anak. Anak-anak menjadi sangat menikmati proses mencuci tangan dengan sabun tanpa menyadari bahwa mereka sebenarnya telah memenuhi bahkan melewati syarat minimal detik cuci tangan yang dianjurkan. Keseruan alunan ritmis dan lirik lagu berfungsi sebagai pengkodean memori (Ansani & H.

Muhammad Samsir, 2022), mengunci fokus anak sehingga proses cuci tangan yang tadinya dirasa membosankan berubah menjadi aktivitas bermain yang menyenangkan.

Perkembangan perilaku anak pada 7 langkah Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan RI dan WHO tidak lagi terpotong-potong, melainkan mengalir dalam satu rangkaian narasi gerakan yang dihafal melalui lirik lagu. Dimulai dari menggosok telapak tangan dengan sabun, anak-anak dipandu oleh lirik untuk beralih menggosok punggung tangan dan sela-sela jari luar. Langkah yang sebelum intervensi sering terlewatkan ini, kini dapat dilakukan dengan antusias berkat panduan gerak dan lirik lagu yang menarik. Anak-anak kemudian melanjutkan gerakannya ke sela-sela jari bagian dalam, lalu beralih ke gerakan mengunci jari dengan posisi saling mengunci untuk membersihkan buku-buku jari. Tidak berhenti di situ, lirik lagu yang ceria terus menuntun mereka pada gerakan memutar ibu jari kanan dan kiri di dalam genggaman, dilanjutkan dengan memutar ujung kuku di telapak tangan untuk mematikan kuman. Rangkaian ini ditutup secara sempurna dengan lirik akhir lagu yang mengingatkan anak untuk membersihkan pergelangan tangan secara bergantian sebelum akhirnya dibilas dengan air mengalir.

Dari keseluruhan rangkaian narasi gerakan tersebut, analisis selisih skor memperlihatkan dinamika indikator yang menarik. Berdasarkan data penelitian, indikator yang mengalami peningkatan paling tinggi adalah langkah menggosok punggung tangan dan sela-sela jari luar. Lompatan perubahan yang besar ini terjadi karena pembelajaran gerak dan lagu yang sangat atraktif dan menyenangkan perpaduan antara gerakan kinestetik yang imitatif dan lirik lagu yang berirama berhasil menciptakan pengalaman belajar yang tidak hanya menarik, tetapi juga mudah dipahami oleh anak-anak. Sesuai dengan Teori Belajar Sosial dari Albert Bandura, anak-anak belajar melalui pengamatan (*observational learning*) dan tiruan. Serunya kegiatan menirukan gerakan pada langkah ini sangat mudah diimitasi oleh anak secara massal. Hal ini sangat terlihat pada perkembangan anak berinisial AM, CHP, dan ZA yang pada saat *pretest* terpantau mengabaikan langkah ini, namun di tahap *posttest* langsung mampu mempraktikkan langkah tersebut sangat luwes dan sempurna.

Sebaliknya, indikator yang mengalami peningkatan paling rendah adalah langkah membersihkan buku-buku jari-jari sisi dalam dengan posisi saling mengunci. Meskipun kegiatan ini telah dikemas dengan lirik dan gerakan yang sama serunya, posisi tangan

yang saling serta gerakan memutar ibu jari menuntut kekuatan otot-otot kecil telapak tangan yang cukup kompleks bagi mekanis motorik anak usia TK B. Hal ini sejalan dengan pandangan Vygotsky yang menyatakan bahwa belajar lewat instruksi dan perantara merupakan ciri inteligensi manusia (Amseke et al., 2021). Bantuan lirik lagu saja ternyata tidak cukup bagi beberapa anak. Kondisi ini secara nyata dialami oleh anak berinisial ARB, QSC, dan RAM yang pada saat *posttest* masih terlihat kesulitan dan kaku saat mencoba mengaitkan jari-jarinya meski sudah mengikuti irama lagu. Oleh karena itu, mereka masih membutuhkan bimbingan fisik secara langsung dari guru (peneliti) untuk dapat memosisikan jari-jemari mengunci dengan sempurna. Bantuan fisik inilah yang menjadi bentuk nyata dari pemanfaatan *Zone of Proximal Development* (ZPD) anak. Meskipun demikian, secara keseluruhan, perpaduan lirik lagu, gerakan yang mudah diingat, serta durasi yang tanpa sadar terpenuhi telah membuktikan bahwa pembelajaran ini sukses menciptakan pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang menetap pada anak usia dini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan di TK B Yayasan Pendidikan Islam Azrina, dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran gerak dan lagu memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap pembentukan perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) pada anak usia dini. Pemberian intervensi berupa pembelajaran menggunakan media gerak dan lagu terbukti secara kualitatif mampu mengubah kebiasaan harian anak dalam menjaga kebersihan diri. Pembelajaran yang mengintegrasikan unsur auditori (lagu yang ceria dan lirik yang edukatif) serta unsur kinestetik (gerakan tubuh yang ritmis) berhasil menjawab rumusan masalah penelitian dengan menunjukkan perubahan perilaku anak secara nyata. Anak-anak yang awalnya hanya membasahi tangan dengan air tanpa aturan, kini beralih menjadi lebih disiplin, runtut, dan mandiri dalam mempraktikkan 7 langkah cuci tangan yang benar sesuai standar kesehatan. Dengan demikian, metode gerak dan lagu dinyatakan sebagai strategi pembelajaran yang efektif dan komunikatif untuk menanamkan nilai-nilai perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *BUKU METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF _ ANOVA* (F. Sukmawati, Ed.; 1st ed.). PENERBIT PRADINA PUSTAKA.
- Amseke, F. V., Wulandari, R. W., Nasution, L. R., Handayani, E. S., Sari, R. S., Reswari, A., Purnamasari, R., Khaidir, Diarfah, A. D., & Tafonao, I. (2021). *TEORI DAN APLIKASI PSIKOLOGI PERKEMBANGAN* (H. Marliana, Ed.; 1st ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. <http://penerbitzaini.com>
- Ansani, & H. Muhammad Samsir. (2022). Teori Pemodelan Bandura. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(7), 3067–3080. <https://doi.org/10.55927/mudima.v2i7.692>
- Armstrong, T. (2018). *MULTIPLE INTELLIGENCES IN THE CLASSROOM 4th Edition* (Julie Houtz, Ed.; 4th ed.). Alexandria, Virginia, USA: ASCD. www.ascd.org/desckopy.
- Azizi, S. A., Salianto, S. A., & Astuty, D. A. (2024). The Influence of Health Promotion through Leaflet Media on Students Knowledge about Handwashing with Soap. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(3), 1405–1414. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6i3.3187>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Edition* (5th ed.). SAGE Publications.
- Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, & UNICEF. (2020). *BUKU SAKU PROGRAM PHBS DI LAYANAN PAUD*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF.
- Fatwikiningsih, N., & Ambarwati, A. (2025). MENINGKATKAN MOTORIK KASAR ANAK USIA DINI MELALUI KEGIATAN GERAK DAN LAGU DI TK SETYA BUDHI SURABAYA. *WALADI*, 3(2), 40–59. <https://doi.org/10.61815/waladi.v3i2.809>
- Hanim, L., Mesra, R., Habsari Pratiwi, S., Oktasari Putri, P., Marlana, R., Zuriah, N., Widadiyah, Q., N Rogahang, S. S., Hajar Larekeng, S., Alfa Syukrilla, W., Anantadjaya, S. P., Sari, R., Kudus, A., Paling, S., & Safriyani, E. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan (Teori dan Aplikasi Penelitian di Bidang Pendidikan)* (M. Pd. T. Sarwandi, Ed.; 1st ed.). PT. Mifandi Mandiri Digital.
- Hayati, N. N., & Srinahyanti. (2025). Analisis Kecerdasan Interpersonal pada Anak Usia 5-6 Tahun di TK Jamil Hasan. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas (BRUE)*, 11(1), 2301–9409.
- Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2025). *Panduan Penerapan Gerakan Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat untuk Guru dan Satuan Pendidikan Jenjang*

- Krismaya, E., & Simaremare, A. (2021). Analisis Keterlambatan Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun Ditinjau Dari Pola Asuh Orangtua Di TK Swasta Antonius 2. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 7(1).
- Listia, W. N., Lumban Tobing, D., Nasution, R. H., Sihombing, Y. T., & Anzelina, W. (2023). Analisis Keterampilan Mengajar Guru dalam Memberikan Penguatan Kepada Anak Usia Dini. *Journal of Early Childhood Education*, 1(1), 18–22. <https://doi.org/xx.xxxx/gifted.v1i1.3>
- Lubis, M. S., Virganta, A. L., Srinahyanti, S., Ramadhani, R., & Damanik, S. H. (2025). Penerapan Pendidikan Karakter dalam Penguatan Soft Skill AUD melalui Gerak dan Lagu. *Jurnal Caksana : Pendidikan Anak Usia Dini*, 8(2), 1533–1544. <https://doi.org/10.31326/jcpaud.v8i2.2581>
- Monica, R. D. N. N. M. Y. H. F. N. D. A. W. S. L. S. H. M. S. A. T. P. A. R. W. S. P. U. S. (2024). *Pengantar Ilmu Kesehatan Masyarakat* (S. W. A. D. Ningsih, Ed.; 1st ed.). CV. Gita Lentera.
- Nusir, L., & Malini, R. (2020b). KAJIAN PEMBELAJARAN GERAK DAN LAGU DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK ANAK USIA DINI. *Mau'izhah*, 10(2), 47–82. <https://doi.org/10.55936/mauizhah.v10i2.35>
- Shabrina, A. R., & Handayani, P. H. (2024). Profil Keterampilan Abad 21 (4c) Pada Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun. *Bunga Rampai Usia Emas (BRUE)*, 10(2), 2301–9409.
- Sidauruk, T., & Lubis, M. S. (2025). PERBEDAAN_KEMAMPUAN_KOGNITIF_ANAK_USIA_5-6_TAHUN_M. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 8(3), 1–4. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- Sunarno, R. D., Firmanda, G. I., & Pratiwi, W. N. (2025). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Lingkungan dan Diri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 1(8), 283–288. <https://doi.org/10.59837/jpmm.v1i8.60>
- Trisnawati, Nurvinanda, R., & Ardiansyah. (2023). PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI KESEHATAN CUCI TANGAN TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA ANAK USIA SEKOLAH. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(2), 95–104. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>
- Wahyudi, M., Arisanti, F., & Muttaqin, M. 'Azam. (2024a). Pendekatan Holistik Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Menyelaraskan Aspek Kognitif, Emosional dan Sosial. *JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION STUDIES*, 4(1), 33–72. <https://doi.org/10.54180/joeces.2024.4.1.33-72>
- Wahyudi, M., Arisanti, F., & Muttaqin, M. 'Azam. (2024b). Pendekatan Holistik Dalam Pendidikan Anak Usia Dini: Menyelaraskan Aspek Kognitif, Emosional dan Sosial.

JOURNAL OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION STUDIES, 4(1), 33–72.
<https://doi.org/10.54180/joeecs.2024.4.1.33-72>

World Health Organization. (2020). *Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus*.