

## **MENINGKATKAN KESADARAN ANAK DALAM MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT UNTUK MENCEGAH VIRUS COVID-19**

<sup>1</sup>Anisa Nurul Ramadhan, <sup>2</sup>Anggy Giri Prawiyogi

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Buana Perjuangan Karawang

<sup>2</sup>Dosen Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan, Universitas Buana Perjuangan Karawang

<sup>1</sup>sd18.anisaramadhan@mhs.ubpkarawang.ac.id, <sup>2</sup>anggy.prawiyogi@ubpkarawang.ac.id

### **RINGKASAN**

Kuliah Kerja Nyata (KKN) merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di daerah tertentu atau lembaga pendidikan. Kegiatan KKN ini bertujuan untuk memberikan pengalaman kerja nyata lapangan dalam bidang membentuk sikap mandiri dan tanggung jawab dalam pelaksanaan pekerjaan dilapangan. Pelaksanaan KKN ini dilaksanakan secara online dimulai dari tanggal 1 Juli 2021 sampai dengan tanggal 31 Juli 2021 di Desa pangulah Utara Kecamatan Kotabaru. Program kerja individu yang dilaksanakan oleh 17 Mahasiswa di Desa Pangulah Utara salah satu nya yaitu sosialisasi mengenai “Meningkatkan Kesadaran Anak Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Virus Covid-19”. Penyebaran Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) kini telah menjadi wabah pandemic di Indonesia. Dengan munculnya wabah penyakit ini mendorong penting nya untuk menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu pentingnya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat, per;u dilakukan pemberian informasi secara terus menerus. PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat ) sangat berpengaruh dalam pencegahan penularan virus Covid-19 terutama pada anak.

Kata Kunci : PHBS, Covid-19, Kesadaran Anak

### **PENDAHULUAN**

Coronavirus disease 2019 atau Covid-19 merupakan penyakit infeksi pernapasan akut yang disebabkan oleh coronavirus strain. Penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk dan bersin dari orang yang terinfeksi virus. Virus ini juga dapat

ditularkan melalui kontak fisik berupa sentuhan seperti jabat tangan dengan penderita, menyentuh wajah, dan hidung oleh tangan yang terpapar virus Corona (Singhai, 2020).

Masuknya virus corona ke Indonesia membawa dampak besar terhadap kehidupan masyarakat di berbagai bidang. Misalnya pada bidang kesehatan, ekonomi, social, keagamaan maupun dunia pendidikan (Ahusadar & Islamiyah, 2021). Salah satu yang bagian masyarakat adalah anak-anak. Anak-anak termasuk ke dalam kelompok usia yang sangat rentan terhadap penularan Covid-19 dari lingkungan sekitarnya. Sebagian anak-anak terinfeksi Covid-19 seringkali menunjukkan gejala infeksi (Zimmerman & Curtis, 2020). Salah satu cara untuk menimalisir terinfeksi anak-anak dari Covid-19 adalah dengan menerapkan pola asuh yang mengedukasi perilaku hidup bersih dan sehat terhadap anak-anak. Pola asuh adalah cara orang tua mendidik anak dan membesarkan anak. Adapun factor yang mempengaruhi pola asuh orang tua antara lain factor budaya, agama, kebiasaan dan kepercayaan serta kepribadian orang tua (Erik, 2013).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk pencegahan cirus Covid-19 dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan Physical Distancing (menjaga jarak fisik) dan cara mencegah kebersihan (Rizki dkk, 2020). Pemberian pengetahuan dan keetrampilan dalam menerapkan pola perilaku hidup bersih secara mandiri pada anak-anak dapat mencegah terhindar dari penularan Covid-19.

PHBS juga dapat dilakukan melalui penyuluhan bagi anak-anak. Penyuluhan atau sosialisasi merupakan upaya perubahan perilaku manusia yang dilakukan melalui pendekatan edukatif. Penerapan PHBS sangat dianjurkan untuk seluruh masyarakat di Indonesia terutama di desa Pangulah Utara. Hal ini ditujukan untuk menjaga imunitas tubuh agar tetap sehat dan terhindar dari penyakit. Akan tetapi, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum paham akan pentingnya pola hidup yang sehat. Terutama pada kalangan anak-anak muda yang masih harus dalam pendampingan. Penerapan PHBS dapat dilakukan dengan melakukan pembiasaan seperti menjaga kebersihan lingkungan, olahraga teratur, dan mengonsumsi makanan bergizi.

## **METODE**

Metode yang dilakukan dalam sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di desa Pangulah Utara ini dilakukan secara langsung dan tidak langsung. sosialisasi secara

langsung dilakukan dengan pertemuan dengan anak-anak yang ada di desa Pangulah Utara tepatnya di Perumahan PMI

Sedangkan sosialisasi secara tidak langsung dilaksanakan melalui media sebagai media perantara, yaitu menggunakan media cetak seperti brosur.

Beberapa indikator yang dipakai sebagai ukuran untuk menilai PHBS bagi anak, yaitu (Endah Nurmahmudah, dkk) :

- 1.Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun]
- 2.Olahraga yang teratur dan terukur
- 3.Memelihara kebersihan badan seperti kuku, rambut dan gigi
- 4.Mengonsumsi makanan atau jajanan yang sehat
- 5.Menggunakan jamban yang bersih dan sehat
- 6.Membuang sampah pada tempatnya
- 7.Sempatkan untuk menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan sosialisasi maupun penyuluhan PHBS dilakukan oleh salah satu mahasiswa yang sedang melakukan KKN Universitas Buana Perjuangan Karawang. Yang dilakuakn oleh peneliti saat sosialisasi ataupun penyuluhan bagi anak-anak yang kebanyakan masih duduk di sekolah dasar dan dilakukan sebelum melakukan bimbingan belajar. Salah satu yang diajarkan seperti cuci tangan, olahraga, menggunakan masker ketika keluar rumah, membuang sampah pada tempatnya dan makanan makanan yang bergizi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah uoaya untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, keluarga, kelompok dan masyarakat dengan membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan memebrikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku guna membantu masyarakat menegenali dan mengatasi masalahnya sendiri sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktekkan PHBS.

Secara singkat ada 5 (lima) pesan mendasar yang perlu diupayakan dalam pembinaan hidup sehat bagi anak-anak (DepKes, 2009) :

- 1.Mencuci tangan dan menggosok gigi dengan bersih

2. Mengonsumsi makanan yang bergizi
3. Menjaga kebersihan lingkungan
4. Melakukan olahraga secara teratur
5. Menggunakan masker

Adapun manfaat dari PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran anak-anak muda agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut penting untuk dilakukan agar anak-anak muda sadar dan dapat mencegah penularan virus Covid-19 yang sedang tinggi-tingginya di Indonesia. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan anak-anak muda desa Pangulah Utara mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil pengumpulan data dan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti secara langsung saat melakukan sosialisasi terdapat masih banyak anak-anak muda yang berada di desa Pangulah Utara tepatnya di Perumahan PMI 2 yang tidak menggunakan masker saat keluar rumah dan minimnya penerapan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat). Dalam hal ini peneliti melakukan kegiatan sosialisasi penerapan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) di perumahan PMI 2 terhadap anak.



Gambar 1. Sosialisasi PHBS dan Pencegahan Virus Covid-19

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Perilaku PHBS ditunjukkan kepada anak yang ada di desa Pangulah Utara dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dalam penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku PHBS sangat penting dilakukan pada masa pandemic

Covid-19, sebagai salah satu upaya untuk mencegah penularan virus Covid-19. PHBS dapat diterapkan di berbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah dan masyarakat. Langkah yang dapat dilakukan adalah mencuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Y., & Prawiyogi, A. G. (2023). MENGIDENTIFIKASI TAGIHAN PEMBAYARAN PAJAK BUMI DAN BANGUNAN (PBB) MELALUI ONLINE DI DESA JOMIN BARAT. *ABDIMA JURNAL PENGABDIAN MAHASISWA*, 2(2), 5006-5012.
- Andriansyah, Yuli, & Rahmantri, D. N. (2013). Penyuluhan Dan Praktik Phbs Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*.
- Anshusadar, L. O., & Islamiyati. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia dini Di Tengah Pandemi Covid-19. *jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* , 463-475.
- Erik, Sulistiana, & R. S. I. (2013). Studi Tentang Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia 3-4 Tahun. *Embrio, Jurnal Kebidanan*, 36-39.
- Mulyadi, H. D., Aziza, L. N., & dkk. (2015). Penting Nya Penerapan Phbs Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Dilingkungan Masyarakat. *Jurnal Unnes*, 2-8.
- Nugraha, E. S., Alpian, Y., & Prawiyogi, A. G. (2024). ANALISIS KEBIJAKAN PENERAPAN PENCEGAHAN ANTI BULLYING DI SEKOLAH DASAR. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 4585-4594.
- Nurmahmudah, E. (n.d.). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak sekolah. *Jurnal ABDIMAS UMTAS* , Vol 1 (2).
- Prawiyogi, A. G., Purwanugraha, A., Fakhry, G., & Firmansyah, M. (2020). Efektivitas pembelajaran jarak jauh terhadap pembelajaran siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal pendidikan dasar*, 11(1), 94-101.

- Prawiyogi, A. G., Sadiyah, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan media big book untuk menumbuhkan minat membaca di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446-452.
- Prawiyogi, A. G., & Anwar, A. S. (2023). Perkembangan Internet of Things (IoT) pada Sektor Energi: Sistematis Literatur Review. *Jurnal MENTARI: Manajemen, Pendidikan dan Teknologi Informasi*, 1(2), 187-197.
- Prawiyogi, A. G., & Toyibah, R. A. (2020). Strategi peningkatan kompetensi mahasiswa melalui model sertifikasi kompetensi. *ADI Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 1(1), 78-86.
- Prawiyogi, A. G., & Suparman, T. (2024). Meningkatkan Kesadaran Anak dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Virus Covid-19. *Sivitas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(2), 63-66.
- Prawiyogi, A. G., Rahman, R., Sastromiharjo, A., Anwar, A. S., & Suparman, T. (2023). The Implementation of Local Wisdom-Themed Poetry Musicalization Model and Its Influence on Elementary Students' Poetry Writing and Reading Skills. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 1780-1788.
- Putri, S. A. L. E., Prawiyogi, A. G., & Asmara, A. S. (2021). Analisis Model Kooperatif Learning Tipe Student Team Achievement Division terhadap Hasil Belajar Matematika masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 456-463.
- Salsabila, A., Hidayatuzzakiya, H., & dkk. (2013). Upaya Preventif Covid-19 Melalui Pola Hidup Bersih dan Sehat di Kabupaten Pematang. *jurnal inovasi dan kewirausahaan*, 3-6.
- Santoso, R. E., Prawiyogi, A. G., Rahardja, U., Oganda, F. P., & Khofifah, N. (2022). Penggunaan dan Manfaat Big Data dalam Konten Digital. *ADI Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 3(2), 157-160.
- Singhai, T. (2020). A Review of Coronavirus Disease-2019 (COVID-19). *The Indian Journal of Pediatrics*, 281-286.
- Sulaeman, & Supriadi. (n.d.). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Desa Jelantik Dalam Menghadapi Pandemi Corona Virus Diseases-19 (Covid-19). *Jurnal Penfabdian UNDIKMA*, 12-17.
- Suparman, T., Prawiyogi, A. G., & Susanti, R. E. (2020). Pengaruh Media Gambar Terhadap Hasil Belajar IPA Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(2), 250-256.

Zimmermann, P., & Curtis, N. (2020). Coronavirus Infections in Children Including COVID-19.

The Pediatric Infectious Disease Journal, 355-368.

Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina. (2020). Edukasi Peilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Pencegahan Covid-19 Kepada Anak-Anak Di Panti Asuhan . Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 68-76.