

SOSIALISASI POLA HIDUP SEHAT BAGI ANAK USIA SEKOLAH DASAR PADA MASA COVID-19 DI KOMUNITAS FORUM KREATIVITAS REMAJA BABAKAN CIBARUSAH

Yayan Alpian¹, Sri Wulan Anggraeni²
Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Buana Perjuangan Karawang
yayan.alpian@ubpkarawang.ac.id
wulan.anggraeni@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan pola hidup sehat di masa covid-19 saat ini, Metode yang digunakan dalam kegiatan pegabdian kepada masyarakat ini melalui kegiatan yang dikemas secara workshop tentang pola hidup sehat bagi anak usia sekolah dasar pada mas covid-19, sedangkan yang menjadi khalayak sasarannya adalah para anak-anak usia sekolah dasar di Desa Cibarusah Kota Kecamatan Cibarusah Kabupaten Bekasi yang tergabung dalam Forum Kreativitas Remaja Babakan Cibarusah. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memberikan pengetahuan dan pemahaman bagi anak-anak dalam menerapkan pola hidup sehat pada masa covid-19 ini, dengan cara menerapkan protocol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *pola hidup sehat, covid-19*

Abstract

This community service activity aims to find out how to apply a healthy lifestyle during the current Covid-19 period. The method used in this community service activity is through activities that are packaged in a workshop about healthy lifestyles for elementary school-aged children during the COVID-19 pandemic, while the target audience are elementary school age children in Cibarusah Village, Cibarusah District, Bekasi Regency, who are members of the youth creativity forum of Cibarusah Babakan. The results of this community service activity provide knowledge and understanding for children in implementing a healthy lifestyle during this COVID-19 period, by implementing health protocols in everyday life.

Keywords: *healthy lifestyle, covid-19*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu hal yang penting bagi setiap manusia. Seseorang dengan tubuh yang sehat dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan maksimal. Sehat tidak dapat diperoleh secara langsung, tetapi memerlukan pemeliharaan dan pembinaan secara berkesinambungan. Seseorang akan memahami pentingnya kesehatan dalam keadaan sakit. Pemeliharaan Kesehatan dan pencegahan penyakit harus diupayakan agar tubuh selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Salah satu cara memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi merupakan bagian dari pendidikan kesehatan dan hal itu seharusnya ditanamkan pada anak sejak dini, dengan melalui peran orang tua maupun di sekolah.

Pada saat kondisi Covid-19 atau *Corona Virus Disease 2019* ini pola hidup sehat sangat diutamakan karena wabah penyakit yang menyebar luas hingga ke seluruh dunia. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi virus bernama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Di Indonesia sendiri masuknya virus corona pada awal tahun 2020 dengan ditemukannya dua orang pasien asal kota Depok yang terpapar virus ini, dengan ditemukannya kasus ini sehingga pemerintah bergerak cepat agar virus corona ini tidak dengan cepat menyebar dan menular semakin luas kepada masyarakat dengan salah satunya mengeluarkan kebijakan melalui Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2020 Tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Corona Virus Disease (Covid- 19), dan diperkuat oleh Keputusan Presiden Nomor 9 Tahun 2020 tentang Tentang Perubahan Atas Keputusan Presiden Nomor 7 Tahun 2020 Tentang Gugus Tugas Percepatan Penanganan Corona Virus Disease 2019 (Covid-19).

Virus ini menyerang bagian pernafasan bagi para penderitanya. Penularan penyakit ini dapat terjadi dengan berbagai cara, seperti melalui percikan saat orang batuk, bersin, atau berbicara, melalui kontak langsung, dan juga melalui benda di sekitar kita. Orang-orang yang telah tertular virus ini biasanya mengalami beberapa gejala, seperti batuk dan nyeri tenggorokan, demam dengan suhu tinggi ($> 38^{\circ}\text{C}$), sesak napas, dan flu yang disertai hidung tersumbat (corona.jakarta.go.id).

Dalam menghadapi wabah Covid-19 ini, perlu adanya perubahan sikap dari setiap orang dalam hal menjaga kesehatan tubuhnya masing-masing. Selain berbagai cara yang dianjurkan untuk mencegah terjadinya penularan Covid-19, mengubah kebiasaan negatif menjadi kebiasaan yang berdampak positif bagi dirinya sendiri sangat membantu dalam meminimalisir penularan wabah penyakit ini. Salah satu metode yang dianjurkan yaitu dengan menerapkan PHBS atau Perilaku Hidup.

Pola penerapan hidup bersih dan sehat merupakan bentuk dari perilaku berdasarkan kesadaran sebagai wujud dari pembelajaran agar individu bisa menolong diri sendiri baik pada masalah kesehatan ataupun ikut serta dalam mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya. Program penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan bentuk dari upaya untuk memberikan pelajaran berupa pengalaman pada tiap individu, anggota keluarga, sekumpulan, maupun pada masyarakat umum. Pelajaran dapat melalui media komunikasi, pemberian berita, serta adanya pendidikan agar terjadinya peningkatan pada pengetahuan, perubahan sikap, dan perilaku melalui metode pendekatan dari pimpinan, membina suasana, dan juga melakukan gerakan memampukan diri pada kelompok masyarakat (Wati dan Ridlo, 2020).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Pemenkes Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi yang dicanangkan oleh Departemen Kesehatan untuk mencapai tujuan pembangunan Millenium 2015 melalui rumusan visi dan misi Indonesia Sehat, sebagaimana yang dicita-citakan oleh seluruh masyarakat Indonesia dalam menyongsong *Milenium Development Goals* (MDGs). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat harus diterapkan dalam setiap sisi kehidupan manusia kapan saja dan dimana saja. PHBS di rumah tangga/keluarga, institusi kesehatan, tempat-tempat umum, sekolah maupun di tempat kerja karena perilaku merupakan sikap dan tindakan yang akan membentuk kebiasaan sehingga melekat dalam diri seseorang.

Perilaku kesehatan pada dasarnya adalah respon seseorang (organism) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan (Simons-Morton et al., 1995). Perubahan-perubahan perilaku kesehatan dalam diri seseorang dapat diketahui melalui persepsi. Persepsi adalah pengalaman yang dihasilkan melalui panca indera. Dalam aspek biologis perilaku adalah suatu kegiatan atau aktifitas organisme atau makhluk hidup yang bersangkutan. (Notoatmodjo, 2005). Dasar orang berperilaku dipengaruhi oleh 1) sikap, 2) nilai, dan 3) Pendidikan/pengetahuan.

Anak-anak yang telah dibiasakan dengan pola hidup sehat dan bersih sejak dini akan tumbuh dan berkembang dengan baik, menyenangkan dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan (Wijayanti, 2017). Selain itu membiasakan hidup sehat dan bersih dapat mencegah berbagai penyakit serta diharapkan mampu memutus rantai penyebaran penyakit (Suyatmin & Sukardi, 2018). Membiasakan pola hidup bersih dan sehat yang paling mudah diterapkan untuk

anak usia dini yaitu mencuci tangan. Mencuci tangan dengan sabun merupakan salah satu kegiatan yang dapat mencegah penyakit menular pada tubuh (Arifiyanti & Prasetyo, 2018).

Membiasakan pola hidup sehat dan bersih merupakan perwujudan proses pembelajaran yang diberikan oleh guru dan orangtua yang dapat digunakan oleh anak untuk menolong diri sendiri (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017). Membiasakan pola hidup sehat dan bersih mampu meminimalkan masalah-masalah kesehatan. Manfaat membiasakan pola hidup sehat sejak dini yaitu meningkatnya kesehatan keluarga sehingga anak tidak mudah sakit, anak tumbuh menjadi pribadi yang cerdas, dan anak jauh lebih aktif dan semangat untuk menjalani hari-hari (Wiranata, 2020). Membiasakan hidup sehat dan bersih pada anak dapat dibantu dengan alat bantu visual seperti gambar dan infrastruktur (Yufiarti et al., 2019).

Cara membiasakan pola hidup sehat pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini dapat dilakukan dengan melakukan aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, sayuran, dan buah-buahan (Suyatmin & Sukardi, 2018). Kebiasaan hidup bersih dapat diawali dengan kegiatan sederhana seperti mencuci tangan sebelum makan, menyikat gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membuang sampah di tempatnya, membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih, dan sebagainya (Yufiarti et al., 2019).

Membiasakan pola hidup sehat dan bersih ketika pandemi covid 19 seperti saat ini memang sangat penting. Namun pada masa pandemi covid-19 seperti saat ini masih banyak orang yang menyepelekan tentang kesehatannya terutama pada anak yang usianya muda yang merasa daya tahan tubuhnya kuat dan tidak bisa sakit (Natasya, 2020). Padahal virus covid-19 ini dapat menyerang siapa saja, baik itu orang muda, orang tua bahkan yang masih anak-anak. Seseorang yang membawa virus covid-19 bisa saja tidak menunjukkan gejala yang signifikan dikarenakan daya tahan tubuhnya yang kuat namun orang tersebut dapat menularkan virus covid kepada orang lain, dan dapat berakibat fatal kepada orang lain karena daya tahan tubuhnya yang tidak sekuat orang yang membawa virus tersebut. Oleh karena itu membiasakan pola hidup sehat dan bersih sangat penting diterapkan pada masa pandemic covid-19 ini paling tidak untuk menjaga diri sendiri dan keluarga yang disayangi. Menjaga kesehatan pada anak usia sekolah juga dapat mempengaruhi hasil belajar serta mempengaruhi kegiatan sosial anak (Fatimawati, 2017).

Berdasarkan permasalahan di atas, diperlukan tindakan untuk memecahkan masalah yang terjadi pada anak di usia sekolah dasar dalam kehidupannya dilingkungan masyarakat agar dapat menerapkan pola hidup sehat terlebih pada masa saat ini dalam kondisi wabah Corona Virus Disease 2019. Pada program pengabdian ini, memberikan layanan berupa penyuluhan kepada anak-anak dilingkungan desa Cibusah kota yang tergabung dalam Forum Kreativitas

Remaja Babakan Cibarusah untuk mengatasi masalah-masalah dalam penerapan pola hidup sehat dilingkungan masyarakat dan sekolah ketika proses pembelajaran dibuka kembali.

METODE

Permasalahan yang ada di warga masyarakat Desa Cibarusah Kota Kecamatan Cibarusah Kabupaten Bekasi masih kurang memahami pentingnya penerapan pola hidup sehat di tengah-tengah covid-1, kurangnya pemahaman peran orang tua dalam memperhatikan protocol Kesehatan bagi anak-anaknya, dan kurangnya pengetahuan orang tua bagaimana cara menjaga protocol Kesehatan salah satunya cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Kegiatan ini dikemas dalam bentuk *workshop*.

A. Langkah-langkah kegiatan

Adapun langkah-langkah kegiatan sosialisasi pola hidup sehat yang dilakukan:

1. Tahap Persiapan

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terlebih dahulu dilakukan survey lokasi kegiatan yang berada di Desa Cibarusah Kota Kecamatan Cibarusah Kabupaten Bekasi. Survey dimaksudkan untuk melihat situasi kebutuhan terkait pengabdian masyarakat dan sejauh mana tingkat kebutuhan yang diperlukan oleh peserta kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.

a) Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran

Penyusunan bahan/materi penyuluhan dan sosialisasi, yang meliputi: materi dengan media power point bagi anak-anak usia sekolah dasar di Desa Cibarusah Kota Kecamatan Cibarusah Kabupaten Bekasi.

2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan persiapan. Dalam tahap ini dilakukan pertama, penjelasan materi terkait tentang pola hidup sehat di masa pandemik covid 19 dalam tatanan kehidupan sehari-hari di dalam masyarakat, sesi penyuluhan dan sosialisasi ini menitikberatkan pada pemberian pengetahuan, penjelasan serta memotivasi para anak-anak agar lebih berperan aktif dalam menerapkan pola hidup sehat baik di rumah, sekolah maupun dilingkungan masyarakat pada masa pandemik *covid 19*.

3. Metode Pelatihan

Untuk melaksanakan kegiatan tersebut digunakan beberapa metode sosialisasi, yaitu:

a. Metode Ceramah

Metode ceramah dipilih untuk memberikan pengetahuan dan penjelasan tentang materi pola hidup sehat di masa pandemik *covid 19* dalam kehidupan sehari-hari bagi anak-anak usia

sekolah dasar: memberikan pemahaman kepada anak-anak mengenai pentingnya menerapkan pola hidup sehat, baik di luar masa covid 19 terlebih masa pandemic covid 19 saat ini.

b. Metode Tanya Jawab

Metode tanya jawab sangat penting bagi para peserta kegiatan, baik di saat menerima pengetahuan dan penjelasan materi mengenai pola hidup sehat, di masa pandemic *covid 19*. Metode ini memungkinkan para anak-anak menggali pengetahuan sebanyak-banyaknya tentang bagaimana pola hidup sehat itu, apa itu virus corona, dan bagaimana perilaku dalam keseharian ditengah wabah *covid 19*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pola hidup sehat bagi anak usia sekolah dasar pada masa covid-19 di komunitas forum kreativitas remaja babakan cibarusah. Kegiatan ini dapat memberikan motivasi dan pemahaman tinggi yang diperoleh anak-anak selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini berjalan dengan baik dan lancar yang diikuti oleh anak-anak usia sekolah dasar dilingkungan RT 01, 02, 03 RW 05 Desa Ciabrusah Kota Kecamatan Cibarusah dengan rasa antusias, dan merasa senang dengan adanya kegiatan ini yang dikemas dengan menarik dan diselingi oleh games yang terkait dengan materi.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini tentang bagaimana berperilaku pola hidup sehat dimasa covid-19, dimana penyampaian materi tersebut dengan menggunakan media infocus, selama kegiatan berlangsung anak-anak mengikuti dengan sangat antusias sampai dengan akhir kegiatan. Luaran yang diharapkan setelah diadakannya kegiatan ini adalah 1) bertambahnya wawasan anak tentang pola hidup sehat, 2) anak-anak mengetahui tindakan pencegahan seperti apa yang harus dilakukan supaya tidak terkena dampak negatif dimasa covid-19, 3) anak mendapatkan pengetahuan tentang bagaimana cara menerapkan protocol kesehatan selama dimasa covid-19. Penyampaian materi tidak hanya dilakukan dengan media infocus saja namun juga dengan permainan yang menarik dan menyenangkan untuk anak, diantaranya permainan mencocokkan pertanyaan dan jawaban yang ditempel pada media yang disediakan oleh panitia, mengajukan pertanyaan dengan Teknik tebak-tebakan. Setiap anak yang dapat menjawab pertanyaan mendapatkan *reward* dari panitia.

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi ini dapat diidentifikasi bahwa tingkat antusias yang ditunjukan oleh seluruh anak-anak selama kegiatan berlangsung, karena selama ini, penerapan pola hidup sehat di masa covid-19 belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, karena anak-anak sebagai orang yang polos tidak begitu paham bagaimana

pentingnya pola hidup sehat dan bahayanya wabah virus covid-19 ini sehingga anak berperilaku seperti biasa saja dan bermain seperti biasanya..

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat “Sosialisasi Pola Hidup Sehat Bagi Anak Usia Sekolah Dasar Pada Masa Covid-19 Di Komunitas Forum Kreativitas Remaja Babakan Cibarusah” yaitu anak-anak dan juga warga masyarakat lebih termotivasi untuk meningkatkan pola hidup sehat di masa covid-19 ini dengan terus menerapkan protocol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Karena hal ini, sangat penting untuk kesehatan dan menjaga daya tahan tubuh untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Di masa pandemi seperti ini dituntut agar memiliki tubuh yang sehat agar terhindar dari virus menular apalagi terhadap anak-anak yang rentan sekali terpapar virus yang menular ini. Maka dari itu diperlukannya menerapkan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat agar anak-anak dapat terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Alim. (2009). *Permainan Mini Tennis untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar*. JPJI. Vol 6. No. 2. Nov 2009. Hlmn.82
- Arifiyanti, N., & Prasetyo, I. (2018). *Personal Hygiene Learning in Preschool Classroom*. 7(2), 8. <https://doi.org/DOI 10.15294/IJECES.V7I2.23170> corona.jakarta.go.id
- Fatimawati, I. (2017). *Study of Clean and Healthy Life Behavior of Elementary School Student at Schools Applying Adiwiyata Program at State Elementary School in Prigen Pasuruan*. 7.
- Jatmika H. (2005). Pemanfaatan Media Visual dalam Menunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol. 3 No. 1, h. 89
- Kurnia, I, Simon, I. M, Trihastuti, M. C. W & Wanei, G. K. (2008). *Perkembangan Belajar Peserta Didik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Natasya, K. (2020). Pola Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19. <https://www.goriau.com/berita/baca/pola-hidup-sehat-selama-pandemicovid19.html> 28 April 2020
- Natsir, Muhammad Fajaruddin. 2019. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga Masyarakat Desa Parang Baddo. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas*, Vol 1, No. 3, h. 56

- Notoatmodjo, Soekidjo. (2005). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011 *Tentang Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- Proverawati, Atikah dan Rahmawati, Eni. (2012). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Simons-Morton B. G., Greene W. H., Gottlieb N. H. (1995). *Introduction to health education and health promotion*. Prospect Heights, IL: Waveland Press;
- Supriasa I.D.N, Bakri, B, dan Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). *Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children. Proceedings of the Health Science International Conference (HSIC 2017)*. Health Science International Conference (HSIC 2017), Malang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>
- Wati Ambar Puput Dwi Cahya, Ridlo Ilham Akhsanu. 2020. Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education* Vol. 8 No. 1 (2020) 47-58 doi: 10.20473/jpk.V8. I1.2020.47-58. ©2020. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education. Open Access under CC BY-NC-SA License.
- Wijayanti, N. A. (2017). *Implementation of Role Playing Method in the Hygiene Hadith Learning Toward Early Children's Healthy Behavior of Group B in Dabin Aggrek Gunungpati Semarang*. 5.
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Anak Usia Dini. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol 5. No. 1, h. 82-88
- Yufiarti, Y., Edwita, & Suharti. (2019). Health Promotion Program (JUMSIH); To Enhance Children's Clean and Healthy Living Knowledge. *JPUD - Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 13(2), 341–355.