

Meningkatkan Kesadaran Anak dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat untuk Mencegah Virus Covid-19

Anggy Giri Prawiyogi¹, Tarpan Suparman²

^{1,2}Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Guru Sekolah Dasar

anggy.prawiyogi@ubpkarawang.ac.id¹, tarpan.suparman@ubpkarawang.ac.id²

DOI: <https://doi.org/10.20214/svs.04.2.03>

Naskah diterima: 08 Juli 2024, direvisi: 28 Juli 2024, disetujui: 31 Juli 2024

Abstract

Keywords:

PHBS, Covid-19, child's awareness

Real Work Lectures (KKN) are community service activities in certain areas or educational institutions. This KKN activity aims to provide real field work experience in the field of forming an independent and responsible attitude in carrying out work in the field. This KKN implementation was carried out online starting from July 1 2021 to July 31 2021 in North Pangulah Village, Kotabaru District. One of the individual work programs carried out by 17 students in North Pangulah Village was socialization regarding "Increasing Children's Awareness in Adopting a Healthy Lifestyle to Prevent the Covid-19 Virus". The spread of Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) has now become a pandemic outbreak in Indonesia. With the emergence of this disease outbreak, it is important to maintain health and the immune system. Therefore, it is important to maintain a clean and healthy lifestyle, it is necessary to provide information continuously. PHBS (Clean and Healthy Lifestyle) is very influential in preventing transmission of the Covid-19 virus, especially in children.

Keywords: PHBS, Covid-19

Abstrak

Kata kunci:

PHBS, Covid-19, Kesadaran Anak

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, perlu dilakukan pemberian informasi secara terus menerus. PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) sangat berpengaruh dalam pencegahan penularan virus Covid-19 terutama pada anak.

1. 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 faktor 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 virus 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.

2. 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.

3. HASIL 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 memberikan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku guna membantu masyarakat mengenali 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

4. KESIMPULAN

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.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah memberi dukungan finansial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- 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). Pentingnya Penerapan PHBS dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dilingkungan Masyarakat. *Jurnal Unnes*, 2-8.
- Nopianti, W., & Prawiyogi, A. G. (2023). Pendaftaran Hak Merek Logo Usaha Mikro Kecil Menengah (Ukm) Sebagai Sarana Pemberdayaan dan Legalitas bagi Pelaku Usaha. *Abdimajurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(2), 5032-5041.
- Nurmahmudah, E. (n.d.). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah. *Jurnal ABDIMAS UMTAS*, Vol 1 (2).
- Nurulita, N. J., & Prawiyogi, A. G. (2023). Pentingnya Sosialisasi Perencanaan Karir pada Siswa di SMA & SMK PGRI Kotabaru. *Abdimajurnal Pengabdian Mahasiswa*, 2(2), 4942-4947.
- Prawiyogi, A. G., Hamawati, H., & Suparman, T. (2018). Implementasi Budaya Bahasa Sunda pada Anak Sekolah Dasar di Desa Karangjaya Kecamatan Pedes Karawang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Keguruan dan Pendidikan (JPM-IKP)*, 1(01).
- 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.
- 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 Pengabdian UNDIKMA*, 12-17.
- 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 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Covid-19 kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 68-76.