

PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT(PHBS) SAAT PANDEMI COVID-19 PADA ANAK KELOMPOK BERMAIN TAHUN AJARAN 2020/2021

Dinda Wahyu Khoirun Nisah

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan , Universitas Muhammadiyah Jember

Jl. Karimata No.56, Jember, Indonesia

din.dinda88bp@gmail.com

ABSTRAK

Pada penelitian ini masalah yang ingin dipecahkan yaitu apakah anak Kelompok Bermain sudah menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) saat pandemi Covid-19 tahun ajaran 2020/2021. Penelitian bertujuan untuk menganalisis tentang penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) saat pandemi Covid-19 pada anak kelompok bermain tahun ajaran 2020/2021. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuisioner yang bagikan kepada orang tua anak Kelompok Bermain dengan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini berupa angket dan pengambilan data menggunakan google form. Populasi penelitian ini yaitu orang tua anak Kelompok Bermain di Kec. Tempeh. Penentuan sampel menggunakan *purposive sampling*, maka dihasilkan sampel dengan jumlah 115 orang.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik deskriptif yang kemudian diinterpretasikan melalui SPSS. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil rata-rata penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) saat pandemi covid-19 anak kelompok bermain pada sebesar 57,70 - 60,54% sudah menerapkan hidup bersih dan sehat. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dikembangkan agar dapat memberi acuan kepada orang tua untuk mengajarkan para anak agar hidup bersih dan sehat disaat pandemi ini.

Kata Kunci : penerapan hidup bersih dan sehat (PHBS); anak kelompok bermain; covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 melanda Indonesia sejak bulan Maret 2020. Pandemi Covid-19 (*Coronavirus Disease 2019*) yang disebabkan oleh virus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2*) menjadi peristiwa yang mengancam kesehatan masyarakat dan menjadi perhatian seluruh dunia. Meningkatnya kasus virus ini disebabkan oleh proses penyebaran virus dengan cepat yaitu dari antar manusia ataupun dari hewan ke manusia. penularan antar manusia yaitu dikarenakan adanya kontak langsung dengan pasien terinfeksi Covid-19 sehingga akan mudah tertular virus Covid-19 (Shereen, Khan, Kazmi, Bashir, & Siddique,2020).

Kasus Covid-19 tidak hanya menyerang orang dewasa namun anak-anak dapat tertular virus Covid-19. Komisi Perlindungan Anak (KPAI) memaparkan anak usia 0-18 tahun yang terpapar virus tercatat 82.710 anak pada tanggal 29

Desember 2020. Pada data tersebut tercatat 568 anak meninggal akibat tertular virus Covid-19, jumlah angka kematian akibat Covid-19 pada anak-anak sebanyak 2,6% dari pasien dewasa yang meninggal.

Pada saat pandemi Covid-19 ini masyarakat diharapkan lebih meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) agar terhindar dari virus. Untuk anak usia dini khususnya anak kelompok bermain karena daya tahan tubuh anak masih belum kuat, dengan tingkat pendidikan paling dasar anak masih kurang memahami pentingnya hidup bersih dan sehat sehingga perlu bantuan oleh orang tua yaitu dengan meniru pembiasaan sehari-hari tentang hidup bersih dan sehat selama pandemi Covid-19.

Gejala yang dialami oleh penderita Covid-19 yaitu sesak napas, batuk kering, nyeri pada tenggorokan saat menelan, demam>38°C, badan terasa sakit atau linu (Kemenkes, 2020), kehilangan indra penciuman dan indra perasa, konjungtivitis

atau mata merah, mual dan muntah disertai menggigil, gangguan tidur dan depresi kecemasan, delirium atau penurunan kesadaran, gangguan saraf (Ramadhan, 2021). Gejala tersebut dapat lebih parah jika penderita mempunyai penyakit penyerta seperti penyakit jantung, penyakit paru-paru obstruktif menahun.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan virus Covid-19 yaitu dengan cara (Safrizal dkk, 2020) sering-seringlah mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, jika dalam keadaan darurat tidak ada air, dapat digantikan dengan menggunakan *hand sanitizer*, hindari menyentuh wajah, hidung, atau mulut saat tangan dalam keadaan kotor, hindari menyentuh area mata, hidung, dan mulut, menutup hidung dan mulut ketika bersin atau batuk dengan tissue kemudian buanglah tissue dan cuci tangan hingga bersih, jika tidak ada tissue gunakan lengan baju bagian dalam, hendaknya tidak keluar rumah dalam keadaan sakit, gunakan masker dan berobat ke fasilitas kesehatan jika mengalami gejala penyakit saluran napas, menjaga jarak dari orang yang mengalami gangguan pernapasan (minimal 1 meter).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah semua perilaku kesehatan yang dilakukan atas kesadaran sehingga anggota keluarga dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam kegiatan-kegiatan kesehatan di masyarakat (Depkes, 2010). Manfaat PHBS secara umum adalah meningkatkan kesadaran pada masyarakat agar mau melakukan pola hidup bersih dan sehat untuk meningkatkan kualitas hidup (Depkes, 2010). Sebagai Orang tua mengajarkan anak untuk berperilaku hidup bersih dan sehat saat penting untuk meminimalisir anak-anak tertular virus.

Pada tingkat pencapaian Anak Kelompok Bermain pada Standar Tingkat Pencapaian Perkembangan Anak Usia Dini (STTPA) No. 137 Tahun 2014 tentang standar nasional pendidikan anak usia dini kelompok usia 3-4 tahun yaitu kesehatan dan perilaku keselamatan dan sosial emosional, perkembangan kesehatan anak yaitu mencerminkan hidup sehat dengan

membiasakan anak mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, merawat kebersihan pada diri dengan mandi, mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, serta menjaga kebersihan lingkungan. Selain itu anak mengetahui cara hidup sehat, mampu menolong diri sendiri untuk berperilaku hidup sehat, memilih makanan yang sehat dan bergizi, dan mengetahui cara buang air besar maupun kecil di toilet.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yaitu Peneliti ingin mengetahui penerapan perilaku hidup bersih dan sehat pada masa pandemi Covid-19 pada anak Kelompok Bermain. Data tersebut diambil dengan kuisioner yang dibagikan kepada orang tua anak. Tahapan yang dilakukan penulis dalam penelitian ini yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, analisis, dan kesimpulan. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah sebanyak 792 orang tua anak Kelompok Bermain dari 28 sekolah dan sampel penelitian sebanyak 115 orang tua anak Kelompok Bermain dari 3 sekolah yang sesuai *purposive sampling* dengan ketentuan sekolah yang berada di Kecamatan Tempeh, desa yang masuk ke dalam lima besar penduduk terbanyak, dekat dengan fasilitas umum (kesehatan, perkantoran, dan pasar), menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. penelitian dilakukan pada bulan Juli 2021.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner (angket) tertutup, dalam kuisioner sudah terdapat pertanyaan dan jawaban sehingga responden hanya memberikan tanda centang pada pilihan "Tidak Pernah", "Kadang-Kadang", "Sering", "Selalu" karena dalam penelitian ini menggunakan skala Likert. Pertanyaan yang terdapat pada kuisioner yaitu 18 indikator. Bobot jawaban tidak pernah bobot 1, kadang-kadang bobot 2, sering bobot 3, selalu bobot 4. Hasil jawaban selanjutnya dikategorikan sesuai dengan kategori perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Penganalisisan data yang telah terkumpul dari hasil penelitian, penulis menggunakan analisis statistik deskriptif kemudian data tersebut akan diinterpretasikan melalui SPSS.

HASIL

Hasil dari pengambilan data menggunakan kuisioner yang terdiri dari beberapa indikator perilaku hidup bersih dan sehat yang disebar ke partisipan menggunakan google form.

No	Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	Jawaban %			
		Tidak Pernah	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Anak membuang sampah pada tempatnya	0	13,9	28,7	57,4
2.	Anak merapikan sendiri permainannya	0,9	41,7	20,9	36,5
3.	Anak mencuci tangan dengan sabun setelah bermain	0	23,5	25,2	51,3
4.	Anak membantu membersihkan rumah	17,4	47	20,9	15,7
5.	Anak merapikan sandal dan sepatu pada tempatnya	1,7	34	31,3	33
6.	Anak buang air besar dan buang air kecil pada toilet	0,9	6,1	4,3	88,7
7.	Anak jika bersin menutup mulut dan hidung menggunakan lengan baju bagian dalam	25,2	30,4	19,1	25,2
8.	Anak mandi 2 kali dalam sehari	0	0,9	3,5	95,7
9.	Anak cuci tangan dengan sabun sebelum makan	0,9	12,2	17,4	71,3
10.	Anak terbiasa sarapan pagi	0	11,3	3,5	85,2
11.	Anak makan 3 kali dalam sehari	0	13,9	8,7	77,4
12.	Anak minum susu tiap hari	2,6	33,9	21,7	42,6
13.	Anak makan makanan bergizi	0	1,7	13,8	85,3
14.	Anak jika keluar rumah menggunakan masker	0,9	12,2	21,7	65,2
15.	Anak jika sudah kembali ke rumah langsung mandi dan mengganti baju	2,6	28,7	18,3	50,4
16.	Anak suka berjemur di pagi hari	7,8	39,1	22,6	30,4
17.	Menjaga jarak dari orang yang mengalami gangguan pernapasan (minimal 1 meter).	4,3	16,5	13,9	65,2
18.	Tidak keluar rumah saat sakit	16,5	8,7	3,5	71,3

Dari tabel data diatas bahwa sebanyak 115 partisipan anak selalu membuang sampah pada tempatnya sebesar 57,4% , anak merapikan sendiri permainannya sebesar 36,5%, anak mencuci tangan dengan sabun setelah bermain sebesar 51,3%, anak membantu membersihkan rumah sebesar 15,7%, anak merapikan sandal dan sepatu pada tempatnya sebesar 33%, anak buang air besar dan buang air kecil pada toilet sebesar 88,7%, anak jika bersin menutup mulut dan hidung menggunakan lengan baju bagian dalam sebesar 25,2%, anak mandi 2 kali sehari sebesar 95,7%, anak cuci tangan dengan sabun sebelum makan sebesar 71,3%, anak terbiasa sarapan pagi sebesar 85,2%, anak makan 3 kali dalam sehari sebesar 77,4%, anak minum susu tiap hari sebesar 42,6%, anak makan makanan bergizi sebesar 85,3%, anak jika keluar rumah menggunakan masker sebesar 65,2%, anak jika suda kembali kerumah langsung mandi dan mengganti baju sebesar 50,4%, anak suka berjemur di pagi hari sebesar 30,4%, menjaga jarak dari orang yang mengalami gangguan pernapasan (minimal 1 meter) sebesar 65,2%, tidak keluar rumah saat sakit sebesar 71,3%.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat yang sering dilakukan yaitu anak mandi 2 kali sehari sebesar 95,7% dan yang kurang menerapkan hidup bersih dan sehat yaitu anak membantu membersihkan rumah sebesar 15,7%.

PEMBAHASAN

Dari beberapa pertanyaan pada kuisisioner dapat dikelompokkan menjadi beberapa aspek yaitu kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebersihan perilaku makan dan minum, perilaku sakit penyakit.

Kebersihan diri yaitu mandi 2 kali sehari dari hasil penelitian sebanyak 95,7 % atau 110 anak sudah menjaga kebersihan diri dengan mandi 2 kali sehari karena dengan mandi, virus dan kuman yang menempel di tubuh akan mati sehingga mencegah tertularnya virus Covid-19 pada masa pandemi. Mandi sebaiknya dilakukan pada pagi hari dan sore hari. Hal tersebut sudah mengajarkan anak untuk hidup bersih dan sehat (La Ode Anhusadar dan Islamiyah.

2021). Kebersihan lingkungan meliputi membuang sampah pada tempatnya, merapikan sendiri mainannya, membantu membersihkan rumah, merapikan sandal dan sepatu pada tempatnya, buang air besar dan buang air kecil di toilet. Dari beberapa pertanyaan diatas data tertinggi dari hasil pengambilan data yaitu anak buang air besar dan air kecil di toilet sebesar 88,7% atau 102 anak, data tertinggi selanjutnya yaitu membuang sampah pada tempatnya sebesar 57,4% atau 66 anak. Hal tersebut menunjukkan tingkat penerapan hidup bersihnya sudah tinggi dan anak sudah memiliki kesadaran akan menjaga kebersihan lingkungan. Untuk hasil penelitian yang lainnya anak masih kadang-kadang melakukannya seperti merapikan sendiri mainannya sebesar 41,7% atau 48 anak, membantu membersihkan rumah sebesar 47% atau 54 anak, merapikan sandal dan sepatu pada tempatnya sebesar 34% atau 39 anak.

Pada masa pandemi covid-19 penting untuk meningkatkan kebersihan lingkungan sehingga kuman dan virus mati dan tidak mudah tertular berbagai macam penyakit (Karuniawati dan Putianti: 2020).

Perilaku makan dan minum diantaranya yaitu terbiasa sarapan pagi, minum susu tiap hari, makan 3 kali sehari, mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, dan makan makanan bergizi. Dari beberapa pertanyaan diatas hasil pengambilan data tertinggi menunjukkan anak selalu menerima asupan makanan dan minuman yang bergizi untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangannya, menambah imun dan daya tahan tubuh. Kesadaran anak sudah tinggi untuk mencuci tangan dengan sabun sebelum makan sehingga membunuh kuman dan bakteri yang menempel di tangan dan anak terhindar dari berbagai macam penyakit apalagi dalam masa pandemi ini yang mengharuskan sering mencuci tangan (A. Thabi'in:2020).

Perilaku sakit penyakit diantaranya yaitu mandi dan mengganti baju setelah keluar rumah, menutup mulut dan hidung menggunakan lengan baju bagian dalam, keluar rumah menggunakan masker, berjemur di bawah sinar matahari saat pagi hari, menjaga jarak dari orang yang mengalami gangguan pernapasan (minimal 1 meter), dan tidak keluar rumah saat sakit.

Dari hasil pertanyaan diatas hasil pengambilan data menunjukkan data tertinggi anak selalu menjaga protokol kesehatan yang sudah dihimbau oleh pemerintah pada masa pandemi Covid-19, yang bertujuan agar mencegah penularan virus. Hal ini didukung oleh penelitian (La Ode Anhusadar dan Islamiyah. 2021). Menggunakan masker dan menjaga jarak dengan orang yang mengalami gangguan pernapasan dapat melindungi dari droplet/percikan saat batuk, berbicara,

maupun saat bersin orang yang sudah terinfeksi virus (Karuniawati dan Putianti: 2020). Namun anak masih sulit untuk melakukan kegiatan berjemur di bawah sinar matahari. Sinar matahari dan berolahraga saat pagi hari memiliki banyak manfaat untuk mencukupi kebutuhan vitamin D anak, membentuk dan memperkuat tulang, meningkatkan daya tahan tubuh untuk melawan virus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan perilaku hidup bersih dan sehat saat pandemi Covid-19 pada anak Kelompok Bermain di Kecamatan Tempeh sudah menerapkan dengan baik melalui hasil pengambilan data dari 115 partisipan yang menjawab 18 pertanyaan kuisisioner yaitu anak sudah

menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat serta sudah mematuhi protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah di masa pandemi ini. Data tertinggi dari hasil penelitian yaitu anak mandi 2 kali sehari sebesar 95,7% dan anak kurang menerapkan hidup bersih dan sehat dalam membantu membersihkan rumah sebesar 15,7%.

DAFTAR RUJUKAN

- A.Thabi'in. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini sebagai upaya pencegahan covid-19. *Jurnal Edukasi AUD*.
- Dina Manafe. (2019). Menkes Sebut 82% Keluarga Indonesia Tak Sehat. *Berita Satu*. 6 Oktober. Jakarta
- Karuniawati,B dan Putianti,B. (2020). Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan Penularan Covid-19. (hal 34-53) *Jurnal Kesehatan Karya Husada*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian coronavirus disease (covid 19) revisi ke-4*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Jakarta.
- La Ode Anhusadar, Islamiyah. (2021). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid-19*.
- Ramadhan Maulana. (2021). Waspada Gejala Terbaru Covid-19, Apa Saja?. *Kompas*. 26 Juni. Jakarta.
- Safrizal, dkk. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pandemi Covid-19 Bagi Pemerintah Daerah Pencegahan, Pengendalian, Diagnosisi dan Manajemen*. Kementrian Dalam Negeri. Jakarta
- Shareen, M.A., Khan, A., Bashir, N., & Siddique, R. (2020). COVID-19 infection: Origin, transmission, and characteristics of human coronaviruses *Journal of Advanced Researc*. 24(1) 91.