

Edukasi Hidup Sehat Dimasa Pandemi Untuk Anak Sekolah Dasar

Ninis Indriani^a, Annisa Nur Nazmi^{b*}

^{a,b}STIKES Banyuwangi, Banyuwangi, Indonesia

Email*: annisa@stikesbanyuwangi.ac.id

Article Hystory

Received: 21-09-2022

Revised: 19-10-2022

Accepted: 30-10-2022

Kata kunci:

Anak, Covid 19, Edukasi
Hidup sehat

Keywords:

Children, Covid 19,
Healthy Life Education

Abstrak: Latar Belakang: Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, lebih lebih di masa pandemi seperti ini, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari virus covid-19, termasuk pada anak sekolah. Sejak dini anak - anak harus mulai diperkenalkan pada rasa tanggung jawab dan rasa peduli terhadap lingkungan dan diri sendiri terlebih dalam masa darurat pandemi di mana anak-anak adalah kelompok usia yang rentan tertular. **Tujuan:** dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan warga sekolah dasar khususnya siswa. Metode pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan edukasi tentang covid-19, pencegahan penularan covid 19 dan hidup sehat di masa pandemi serta cara cuci tangan dengan benar sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19. **Hasil:** Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti sebanyak 121 siswa, sebagian besar 67% siswa berjenis kelamin laki-laki . Kegiatan pengabdian masyarakat ini menambah pengetahuan siswa/mitra terkait penularan dan pencegahan virus covid 19 serta meningkatkan pola hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar **Kesimpulan:** Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan edukasi terkait penularan dan pencegahan covid 19 yang memberikan dampak positif bagi mitra, terjadi peningkatan pengetahuan tentang covid 19 serta peningkatan keterampilan cuci tangan yang benar sebagai upaya pencegahan penularan covid 19

Abstract: Background: Implementing a healthy lifestyle is also very important, especially during a pandemic like this, maintaining health and body immunity is the main and most important thing to avoid the covid-19 virus, including school children. From an early age, children must be introduced to a sense of responsibility and a sense of caring for the environment and themselves, especially during a pandemic emergency where children are an age group that is vulnerable to infection. **Purpose:** from this community service is to improve the health status of elementary school residents, especially students. Method of community service uses education about covid-19, prevention of transmission of covid 19 and healthy living during a pandemic and how to wash hands properly as an effort to prevent transmission of Covid-19. **Results:** The community service activities were attended by 121 students, mostly 67% of the students were male. This community service activity increases the knowledge of students/partners related to the transmission and prevention of the covid 19 virus and improves a clean and healthy lifestyle for elementary school students. **Conclusion:** This community service activity is carried out by providing education related to the transmission and prevention of covid 19 which has a positive impact on partners, there is an increase in knowledge about covid 19 and an increase in correct hand washing skills as an effort to prevent the transmission of covid 19.

PENDAHULUAN

Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan, mulai dari makanan dan minuman, nutrisi yang dikonsumsi dan perilaku kita sehari-hari, baik itu dalam sebuah rutinitas olahraga yang tentu akan menjaga kondisi kesehatan dan juga akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab penyakit bagi tubuh kita, lebih-lebih kesehatan adalah dambaan kita semua. Untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat, kekayaan lahir dan batin tidak ada artinya bila kita masih terjebak dalam kondisi atau situasi sakit, baik itu karena tingkah laku yang tidak memperhatikan kondisi badan. Pola hidup sehat adalah sebuah komitmen jangka panjang untuk menjaga dan melakukan beberapa hal agar mampu mendukung fungsi tubuh, sehingga berdampak baik bagi kesehatan.

Jauh sebelum adanya himbuan penerapan aturan yang ketat mengenai pencegahan virus covid-19, pengenalan pengaturan gaya hidup yang bersih dan sehat telah disosialisasikan dan diajarkan untuk diterapkan pada kehidupan sehari-hari. Perilaku yang mencerminkan gaya hidup yang bersih dan sehat dapat diartikan sebagai kesadaran individu atau kelompok dalam penerapan pembelajaran pada bidang kesehatan demi mencapai masyarakat yang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2011).

Menerapkan pola hidup sehat juga menjadi hal yang sangat penting, lebih-lebih di masa pandemi seperti ini, menjaga kesehatan dan imunitas tubuh menjadi hal yang utama dan paling utama untuk terhindar dari virus covid-19, termasuk pada anak sekolah. Sejak dini anak-anak harus mulai diperkenalkan pada rasa

tanggung jawab dan rasa peduli terhadap lingkungan dan diri sendiri terlebih dalam masa darurat pandemi di mana anak-anak adalah kelompok usia yang rentan tertular (Wardhani et al., 2020).

Penularan infeksi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) dapat terjadi melalui beberapa cara, beberapa di antaranya terjadi melalui kontak langsung dengan orang yang terinfeksi atau dapat juga melalui kontak tidak langsung dan kontak dekat antara orang yang terinfeksi melalui sekret seperti sekret saluran pernapasan, air liur dan/atau sekret saluran pernapasan yang keluar saat orang yang terinfeksi berbicara, bersin, bernyanyi atau saat batuk (Annisa & Surya Putri, 2022).

Pada anak-anak, COVID-19 yang menginfeksi anak-anak hanya menunjukkan gejala infeksi virus musiman seperti flu, batuk, dan demam sehingga sering diabaikan oleh orangtua. Padahal, gejala tersebut merupakan ancaman dalam lingkup sosial yang paling kecil dalam penyebaran COVID-19 dalam lingkup sosial yang paling kecil (Yang et al., 2020). Jika infeksi terhadap anak-anak sudah terjadi, maka akan menjadi pembuka jalan paparan virus bagi lingkup komunitas yang lebih luas. Banyak negara telah melakukan dan memperkenalkan cara pencegahan penyebaran COVID-19 dengan mengikuti petunjuk WHO dan mencuci tangan menjadi hal yang paling banyak dilakukan sebagai wujud tindakan pencegahan dini.

Karena selain sederhana, mencuci tangan juga dinilai sangat efisien dalam pencegahan penyebaran COVID-19 jika dilakukan dengan benar (Alzyood et al., 2020). Mencuci tangan yang benar serta cara pencegahan Covid 19 dapat disampaikan dalam pemberian edukasi kesehatan pada anak sekolah. Edukasi

kesehatan dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan perilaku hidup bersih dan sehat (Susanto et al., 2016).

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Al Irsyad Banyuwangi pada tanggal 10 Oktober 2021 selama satu hari.

Adapun sasaran pada kegiatan ini adalah siswa sekolah SD Al Irsyad Banyuwangi.

Tahapan pelaksanaan Edukasi hidup sehat di masa pandemi pada anak sekolah sebagai berikut:

1. Pemaparan materi terkait penularan covid 19, upaya pencegahan yang bisa dilakukan. Misal dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menggunakan masker, menjaga jarak serta mengonsumsi makanan yang bergizi. Edukasi diberikan dengan menggunakan media PPT dan video cuci tangan.
2. Melakukan demonstrasi cara cuci tangan yang benar sebagai upaya pencegahan penularan covid 19.
3. Melakukan evaluasi pada siswa untuk menilai keberhasilan pemberian edukasi serta cara cuci tangan dengan wawancara dan praktik.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti sebanyak 121 siswa, sebagian besar 67% siswa berjenis kelamin laki-laki.

Kegiatan edukasi ini membawa dampak positif dan menambah pengetahuan siswa/mitra terkait penularan dan pencegahan virus covid 19. Siswa sangat antusias mengikuti kegiatan edukasi ini dan mereka mendapat ilmu

baru. Hal tersebut juga berkaitan dengan pemberian materi dengan media yang menarik berupa PPT bergambar dan video cuci tangan. Selama proses berlangsung siswa tampak tekun menyimak dan merespon ketika sesi tanya jawab, dibuktikan dengan banyak pertanyaan yang diajukan.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada siswa SD Al Irsyad Banyuwangi berjalan dengan baik dan lancar. Pemateri memberikan edukasi terkait penularan virus covid 19 serta cara pencegahan penularan covid 19 dengan mengkonsusi makanan bergizi, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, menjaga jarak, menggunakan masker terutama saat di sekolah atau keluar rumah serta melakukan demonstrasi cara cuci tangan yang benar melalui praktik langsung dan video. Pola hidup sehat yang dilakukan secara konsisten dan tepat dapat membantu tubuh terlindungi dari segala jenis penyakit. Asupan makanan menjadi salah satu faktor yang bisa meningkatkan metabolisme berjalan lebih maksimal. Saat memperoleh makanan bergizi, tubuh akan menerima nutrisi secara merata. Ini tentu dapat memicu semua organ tubuh bisa berjalan dengan lebih maksimal. Jika rutin dilakukan, maka tubuh akan lebih sehat dan benar-benar terbebas dari beragam penyakit berbahaya terutama di masa pandemi ini (Meva Nareza, 2020).

Seperti kita ketahui bersama bahwa penularan virus corona dapat melalui droplet atau percikan yang dikeluarkan pada saat kita batuk atau bicara. Penularan terjadi ketika percikan terhirup orang lain yang ada di sekitar. Oleh karenanya, masker dibuat untuk melindungi dari droplet yang di keluarkan oleh orang lain agar tidak

masuk ke hidung dan mulut kita ataupun sebaliknya, agar droplet kita tidak mengenai orang lain karena kita tidak tahu kita atau lawan bicara kita yang sedang menjadi pembawa virus.

Pola hidup sehat harapannya dapat di terapkan dalam kehidupan sehari-oleh oleh siswa, sehingga siswa sudah terbiasa melakukannya.

Materi yang disampaikan saat pemberian edukasi dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh siswa. Siswa sangat antusias selama proses berlangsung, dibuktikan dengan banyaknya siswa yang mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri, ataupun banyaknya siswa yang mengajukan pertanyaan. Saat proses evaluasi berlangsung, sebagian besar siswa juga mampu mempraktikkan cara cuci tangan dengan baik dan benar. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak terlepas dari dukungan mitra kerjasama, dalam hal ini adalah pihak SD Al Irsyad yang mendukung dan membantu dalam menyiapkan segala fasilitas yang diperlukan. Hasil dari kegiatan tersebut adalah siswa paham tentang penularan dan pencegahan covid 19 sehingga harapannya mereka tahu dan mampu melakukan tindakan pencegahan salah satunya dengan melakukan cuci tangan dengan benar.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan edukasi hidup sehat di masa pandemi pada siswa SD Al Irsyad Banyuwangi, siswa menjadi semakin tahu tentang penularan dan pencegahan virus covid 19, terutama siswa mampu mempraktikkan cara cuci tangan yang benar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Disampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu kelancaran kegiatan pengabdian ini, yakni kepada:

1. Kepala Sekolah beserta guru SD Al Irsyad Banyuwangi yang telah memberikan izin dan menyediakan fasilitas untuk pelaksanaan kegiatan.
2. Tim dosen serta mahasiswa yang telah membantu selama kegiatan dilaksanakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alzyood, M., Jackson, D., Aveyard, H., & Brooke, J. (2020). COVID-19 reinforces the importance of handwashing. *Journal of Clinical Nursing*, 29(15-16), 2760–2761. <https://doi.org/10.1111/jocn.15313>
- Annisa, A. N. N., & Surya Putri, N. (2022). Correlation Between Knowledge And Student Preventive Behavior About Covid 19 In Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 10(1), 62–68. <https://doi.org/10.36858/jkds.v10i1.307>
- Meva Nareza. (2020). “Bantu Cegah Penyebaran COVID-19, Inilah Protokol Isolasi Mandiri yang Perlu Diterapkan.” *Alodokter.com*. <https://www.alodokter.com/bantu-cegah-penyebaran-covid-19-inilah-protokolisolasi-mandiri-yang-perlu-diterapkan>
- Susanto, T., Sulistyorini, L., Wuryaningsih, E. W., & Bahtiar, S. (2016). School health promotion: A cross-sectional study on Clean and Healthy Living Program Behavior (CHLB) among Islamic Boarding Schools in Indonesia. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(3), 291–298. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2016.08.007>

Wardhani, D. K., Susilorini, M. R., Angghita, L. J., & Ismail, A. (2020). Edukasi Pencegahan Penularan COVID-19 Pada Anak Usia Dini Melalui Media Pembelajaran Audio Visual. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 131–136. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3>.

33
Yang, P., Liu, P., Li, D., & Zhao, D. (2020). Corona Virus Disease 2019, a growing threat to children? *Journal of Infection*, 80(6), 671–693. <https://doi.org/10.1016/j.jinf.2020.02.024>