

Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa Sekolah Dasar

Anisa Oktavia¹, Yayah Huliatusisa², Arif Rahman³, Fitri Alia⁴,
Rieska Hadisumarno⁵, Neli Agustina⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah
Tangerang
e-mail: anisaoktavia1919@gmail.com

Abstrak

Kebijakan pemerintah terkait pembelajaran di rumah, mewajibkan guru dan orang tua membiasakan pola hidup sehat dan bersih, serta menyusun strategi menarik yang sesuai dengan tumbuh kembang anak untuk memaksimalkan hasilnya. Proses penelitian ini dilakukan dengan tahapan: Pertama; melakukan promosi Kesehatan melalui penyuluhan secara online kepada siswa kelas IV dan V, bersama dengan kepala sekolah, pembina UKS serta guru, yang diawali dengan diskusi group bersama Pembina UKS. Kedua; pretest, tujuannya mengidentifikasi tingkat pemahaman siswa dan menganalisis penerapan praktik baik pola hidup bersih dan sehat yang telah dilakukan selama masa pandemic. Tahap akhir, memberikan kuesioner yang menekankan pada 5 indikator: cuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air yang mengalir, menggunakan masker yang baik dan benar, makan-makanan bergizi, aktivitas fisik, dan kebersihan diri. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa kelas IV dan V SDN Jelambar 01 Pagi Jakarta Barat yang terdiri dari 45 siswa, memahami dan telah menerapkan perilaku pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemic.

Kata kunci: *Gaya Hidup Sehat, Pandemi, Siswa Sekolah Dasar*

Abstract

Government policies related to learning at home require teachers and parents to get used to a healthy and clean lifestyle, as well as develop interesting strategies that are suitable for children's growth and development to maximize results. The research process was carried out in stages: First; Conduct health promotions through online counseling to students in grades IV and V, together with school principals, UKS supervisors and teachers, starting with group discussions with UKS coaches. Second; pretest, the aim is to identify the level of students' understanding and analyze the application of good practices for a clean and healthy lifestyle that has been carried out during the pandemic. The final stage, giving a questionnaire that emphasizes 5 indicators: proper hand washing using soap and running water, using a good and correct mask, eating nutritious foods, physical activity, and personal hygiene. Based on the results of data analysis, it was concluded that grades IV and V of SDN Jelambar 01 Pagi West Jakarta, which consisted of 45 students, understood and had implemented clean and healthy lifestyle behaviors during the pandemic.

Keywords : *Healthy Lifestyle, Pandemic, Elementary School Students*

PENDAHULUAN

Virus corona atau yang memiliki nama lain severe acute respiratory syndrome-corona virus-2 (SARS-CoV-2) yang sering kita sebut dengan Covid-19 merupakan virus yang dapat menular dengan mudah kesetiap orang tanpa terkecuali. Gejala yang ditimbulkan dari terpaparnya virus corona ini yaitu batuk, demam, sesak nafas serta gejala lainnya yang berbeda-beda dan ada pula yang mengalami gejala lebih parah, bahkan yang lebih menakutkan lagi yaitu tanpa gejala walaupun terpapar virus corona. Kasus virus corona ini

berawal ditemukan di Wuhan, China pada akhir tahun 2019 dan tanpa disangka-sangka dalam waktu berapa bulan saja virus corona langsung menyebar dengan begitu cepat hampir keseluruhan negara termasuk salah satunya adalah negara Indonesia.

Sekarang Amerika memegang kasus tertinggi dengan jumlah 7.016.851 kasus baru, diiringi oleh Eropa dengan jumlah 2.987.256 kasus serta Mediterania sebanyak 1.331.893 kasus, sebelum Negara-negara tersebut Negara China-lah yang memegang kasus tertinggi. Kasus melonjak tinggi bukan hanya penambahan kasus positifnya saja melainkan angka kematiannya pun terus bertambah hingga saat ini mencapai 580.045 korban jiwa. Tinggi kematian akibat wabah ini sudah sekitar 4-5% dan yang banyak menjadi korban jiwa akibat wabah ini yaitu lansia yang sudah berumur 65 tahun keatas (Maulina dan Sawitri, 2021:64).

Di Indonesia awal kasus virus Corona masuk pada bulan Maret yang pada awalnya pemerintah mengumumkan ada dua orang masyarakat Indonesia yang terpapar virus Corona. Dengan berjalannya waktu kasus virus Corona ini terus meningkat secara signifikan diberbagai wilayah di Indonesia. Di Indonesia ditemukan kasus sebanyak 81.668 kasus dan angka kematiannya sampai sekitar 3,873 korban jiwa, data tersebut dihitung pada tanggal 16 Juli 2020. Angka kematian di Indonesia sudah mencapai 5% dan itu merupakan angka kematian paling tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Pada masa pandemik seperti sekarang ini masyarakat harus menerapkan protokol kesehatan seperti mencuci tangan, memakai masker, dan menjaga jarak. Dengan menerapkan protokol Kesehatan saja sebenarnya tidak cukup, masyarakat harus menerapkan gaya hidup sehat agar daya tahan tubuhnya kuat sehingga tidak mudah terjangkit oleh penyakit. Bukan hanya orang dewasa saja yang harus menerapkan gaya hidup sehat tetapi anak-anak juga harus diajarkan pola hidup bersih dan sehat. Perilaku gaya hidup sehat harus ditanamkan pada anak-anak karena daya tahan tubuh anak-anak masih kurang kuat sehingga rentan terkena penyakit dibandingkan dengan daya tahan tubuh orang dewasa. Hal ini-lah yang menjadi tanggung jawab bersama, baik orang tua maupun guru disekolah, untuk saling mengajarkan dan memberi contoh kepada anak agar terbiasa menerapkan gaya hidup sehat mulai dari hal yang paling kecil seperti membuang sampah pada tempatnya, serta membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Praktik baik ini harus terus dilakukan agar anak-anak terbiasa melakukannya secara mandiri. Sehingga kebiasaan-kebiasaan baik ini akan berdampak pada sehat nya jasmani dan rohani anak.

Sehat adalah kondisi dimana seseorang tidak memiliki keluhan, merasa fisiknya baik-baik saja, dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik, tidak ada yang dirasa sakit dalam tubuhnya, dan merasa segar bugar didalam tubuhnya. Badan yang bugar adalah tekad bagi semua orang, sebab melalui badan yang bugar kita mampu mengerjakan kegiatan sehari-hari tanpa adanya masalah pada badan. Ketika badan kita sehat, tentu semua urusan hidup mampu dilaksanakan secara baik. Hidup sehat bisa diartikan sebagai hidup tidak ada kendala yang bersifat fisik ataupun non fisik. Masalah fisik seperti penyakit yang berdampak pada badan kita, sedangkan non fisik rata-rata terkait dengan Kesehatan mental, hati, serta pikiran orang. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat tentunya tidak mudah, kita harus menyiapkan materi, tenaga serta pikiran. Kita juga harus rajin berolahraga, membiasakan pola hidup sehat, dan makan-makanan yang bergizi serta seimbang.

Menurut (Taryatman, 2008:16) dalam (A. Tabi'in, 2020:61) Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 pasal 79 tentang Kesehatan, ditegaskan bahwa "kesehatan sekolah" dilaksanakan untuk mengembangkan kemampuan hidup sehat siswa dalam kawasan hidup sehat kemudian dapat menimba ilmu, tumbuh, berkembang secara harmonis sehingga didambakan menjadi manusia yang berkualitas bagi Negara. Maka dari itu masalah Kesehatan di sekolah merupakan program penting yang harus diterapkan disekolah terutama sekolah dasar, agar bangsa ini mempunyai calon generasi muda yang tumbuh secara sempurna sehingga menjadi insan yang pintar, sehat, tangguh dan berkualitas.

Anak sehat merupakan anak yang aktif dalam kesehariannya, sebab anak yang sehat berkembang dengan sempurna serta memiliki tubuh yang kuat. Anak yang sehat biasanya

lebih aktif dan lincah dalam bersosialisasi dan bermain dengan lingkungannya seperti berlari-lari, melompat, main air, disekolah mereka dapat berkonsentrasi dalam belajar, aktif dikelas, serta kegiatan lainnya yang dapat mereka lakukan. Mereka dapat melakukan kegiatan dengan penuh semangat dan ceria bahkan tidak terlihat lemas sama sekali walaupun sudah melakukan kegiatan seharian.

Di Indonesia terdapat 307.655 sekolah, baik sekolah negeri, swasta dan agama dari berbagai jenjang sekolah (Kemendikbud, 2008). Setiap sekolah memiliki petugas Kesehatan yang terlatih yang diharapkan dapat membantu mewujudkan strategi pembangunan Kesehatan Negara RI. Kementerian Kesehatan menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, terutama dilingkungan Pendidikan dimasa pandemi virus Corona. Untuk mencapai tujuan ini, sebuah rencana telah dikembangkan yang kegiatannya berfokus pada perilaku sehat, yang bertujuan meningkatkan Kesehatan warga sekolah. Kegiatan ini lebih dikenal dengan PHBS (perilaku hidup bersih dan sehat).

PHBS telah dilaksanakan sejak tahun 1996, pada awalnya, evaluasi keberhasilan penggunaan indikator PHBS untuk pengaturan keluarga, hal ini terjadi karena keluarga saling terkait pada pengaturan lain, selanjutnya, PHBS juga dilakukan dilingkungan Lembaga Pendidikan dan tempat kerja, tempat umum dan penataan fasilitas sanitasi.

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat seharusnya merupakan karakter setiap orang. Sehingga, disinilah letak pentingnya untuk membudayakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS sejak usia dini. Salah satu upaya tersebut dapat melalui pelayanan Kesehatan sekolah (UKS) pada usia sekolah dasar. Sebagaimana hal ini tercantum dalam keputusan bersama atau SKB 4 menteri, yakni Menteri Pendidikan, Menteri Kesehatan, Menteri Agama dan Menteri Dalam Negeri No. 1/u/SKB/2003, No. 1067/Menkes/SKB/VII/2003, No. MA/230A/2003, No. 26 tahun 2003. Tentang pembinaan dan pengembangan usaha Kesehatan sekolah (Dirjen Kesmas RI, 20011:IX).

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah adalah kelompok perilaku yang dilakukan siswa, guru, dan warga sekolah berdasarkan kesadaran, sehingga memungkinkan mereka secara mandiri mencegah penyakit dalam kondisi apapun, meningkatkan Kesehatan, dan berperan aktif dalam mewujudkannya. Ada beberapa indikator yang dapat digunakan sebagai indikator evaluasi perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yaitu: 1. Mencuci tangan menggunakan sabun serta bilas di air mengalir, 2. Tidak membeli makanan diluar yang tidak sehat, 3. Memakai toilet yang bersih serta menjaga kebersihannya, 4. Membiasakan olahraga secara teratur, 5. Membuang genangan air atau membersihkan penampungan air agar bersih dari jentik nyamuk, 6. Diadakan pengukuran tinggi badan setiap 6 bulan sekali untuk melihat pertumbuhan siswa, 8. Buanglah sampah pada tempatnya. Semua indikator diatas, hanya dapat terwujud jika anak-anak terbiasa melakukan dengan kesadaran dan mandiri, serta kedisiplinan yang dilakukan sejak dini.

Sekolah merupakan tempat strategis untuk melakukan promosi Kesehatan, karena setiap hari siswa banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Gaya hidup sehat yang diterapkan siswa di sekolah akan sangat mempengaruhi Kesehatan tubuhnya. Jika siswa sehat, maka dia akan lebih produktif dalam belajar (Mustikawati, dkk, 2021).

Menurut (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2010) dalam (Maulana dan Sawitri, 2021: 64) menyatakan bahwa "Derajat Kesehatan anak belum bisa dikatakan baik karena masih banyak masalah Kesehatan khususnya pada anak sekolah. Anak usia sekolah merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah Kesehatan. Masalah Kesehatan umum yang terjadi pada usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan, seperti gosok gigi yang baik dan benar, kebersihan diri, serta kebiasaan mencuci tangan pakai sabun dan membersihkan kuku".

Ketika anak mulai terjun ke dunia sekolah maka pada tahap itulah tubuh mereka gampang sekali tertular penyakit yang disebabkan oleh kondisi kawasan sekolah mereka. Ada sekitar 16% peristiwa keracunan nasional yang terjadi pada kawasan sekolah, sakit perut merupakan kejadian yang sering terjadi pada anak sekolah yang disebabkan salah satunya yaitu karena keracunan makanan atau salah memakan sesuatu, bahkan karena

masalah sakit di perut tersebut banyak anak yang tidak tertolong nyawanya, dan ada pula yang kekurangan gizi sehingga membuat anak tersebut meninggal (Al Bahij, dkk, 2020).

Karena masih banyak warga sekolah terutama siswa yang masih kurang mengetahui dan mengerti pentingnya gaya hidup sehat, promosi Kesehatan melalui penyuluhan penting dilakukan pada siswa dilingkungan sekolah dasar, terutama dimasa pandemic, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik baik berkenaan dengan perilaku hidup bersih dan sehat. Adapun kontribusi penelitian ini akan dapat memberikan motivasi dan meningkatnya praktik baik perilaku hidup bersih dan sehat, tidak hanya untuk warga sekolah pada obyek penelitian, namun dapat memberi manfaat bagi warga sekolah dasar lain yang mempunyai masalah dan tujuan yang sama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021, di SD Negeri Jelambar 01 Pagi yang beralamat di Jalan Empang Bahagia Gang. II Nomor. 25-C, RT. 7/RW. 6, Kecamatan Grogol Petamburan, Kota Jakarta Barat. Menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain survey. Tujuan pemilihan metode ini untuk meninjau bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat siswa kelas IV dan kelas V SDN Jeleambar 01 Pagi yang berjumlah 26 pada kelas IV dan 10 siswa dari kelas V, Kepala sekolah, guru, dan beberapa siswa juga dijadikan sumber informasi untuk mendapatkan data dan informasi sebanyak-banyaknya. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan kuesioner untuk mengumpulkan data-data yang valid. Wawancara dilakukan dengan narasumber yaitu guru pembina UKS, dan kuesioner diberikan kepada siswa kelas IV dan kelas V. Peneliti menyebar kuesioner dari kelas IV ada 60% sedangkan pada kelas V 40%.

Hasil kuesioner disajikan dalam bentuk grafik untuk melihat hasil persentase tertinggi, kuesioner ini dilakukan setelah pelaksanaan penelitian. Cara penguraian data yang diterapkan adalah Teknik Statistika Deskriptif. Statistika Deskriptif merupakan statistik yang diterapkan untuk penguraian data menggunakan cara mendeskripsikan data yang telah ditemukan, apa adanya dengan tanpa maksud untuk melahirkan kesimpulan yang berlaku dalam umum atau generalisasi. Teknik statistika deskriptif digunakan karena pada Teknik ini hasil data yang disajikan menjadi lebih mudah dipahami dan informatif bagi orang yang membacanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebijakan pemerintah terkait pembelajaran di rumah, mewajibkan guru dan orang tua membiasakan pola hidup sehat dan bersih, serta menyusun strategi menarik yang sesuai dengan tumbuhan kembang anak, agar anak tidak cepat bosan. Berulang kali membiasakan pola hidup sehat dan bersih menjadikan sebagai kebiasaan (Wiranata, 2020). Membiasakan pola hidup sehat dan bersih merupakan proses pembelajaran anak di rumah dan di sekolah yang dapat meningkatkan kebiasaan dan kesadaran anak akan pentingnya kesehatan (Vionalita & Kusumantingtiar, 2017). Membiasakan pola hidup sehat dimasa pendimi COVID-19 saat ini dapat dilakukan melalui latihan fisik, makan makanan bergizi, sayur dan buah (Suyatmin & Sukardi, 2018). Mengembangkan pola hidup sehat sangat cocok diterapkan sejak usia dini, karena rentan terhadap virus dan penyakit dibawah usia 5 tahun (Clark et al., 2016).

Kebiasaan hidup sehat dan bersih dapat dimulai dengan aktivitas sederhana, seperti mencuci tangan sebelum makan, menggosok gigi, membersihkan setelah buang air kecil, mandi, membuang sampah pada tempatnya, membatasi penggunaan plastik, menggunakan air bersih (Yufiarti dkk., 2019). Hanya dengan menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat sedini mungkin kita dapat memastikan bahwa orang tumbuh untuk mengembangkan kebiasaan hidup bersih dan sehat yang baik. Perlu dikembangkan pola hidup sehat dan bersih pada anak usia dini dengan kerjasama antara guru dan orang tua (Idhayani & Fatmawati, 2018). Guru selalu mengingatkan anak untuk mencuci tangan dengan sabun yang benar, dan orang tua menyediakan sabun dan fasilitas cuci tangan yang mudah diakses anak dan fasilitas lainnya (Arifiyanti & Prasetyo, 2018).

Orang tua dan pendidik hendaknya terus memberikan contoh perilaku kebersihan lingkungan pada anak usia dini agar anak mudah meniru dan mengikutinya. Lakukan dengan cara yang menyenangkan dan menarik, seperti bermain karena dunia anak adalah dunia bermain. Melalui permainan, anak mau meniru, sehingga ingin melakukan perilaku sehat tersebut (Astuti, 2016). Membiasakan pola hidup sehat dan bersih saat ini sangat penting bagi tumbuh kembang anak khususnya siswa sekolah dasar terutama di masa pandemic covid-19. Membiasakan pola hidup sehat dan bersih dapat meminimalisir penyebaran virus ke keluarga dan orang yang terinfeksi.

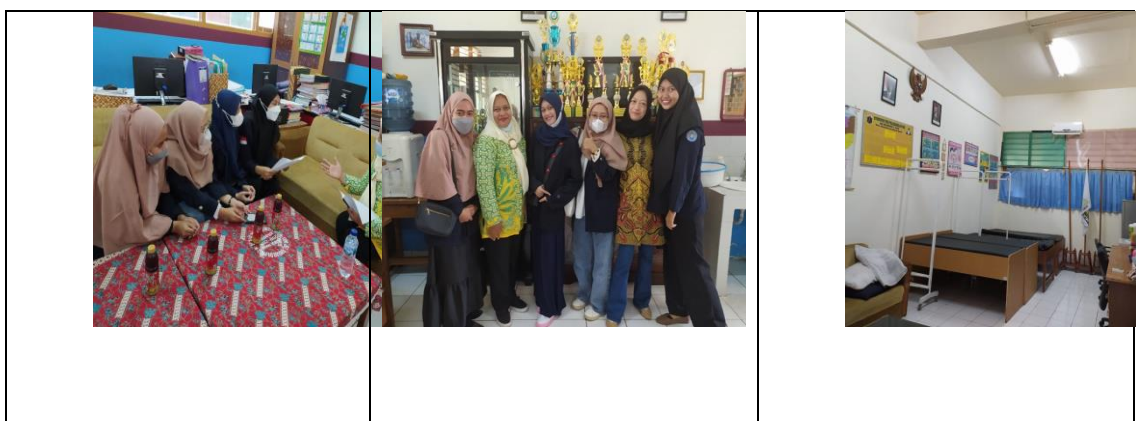
Berikut ini hasil analisis data yang diperoleh melalui penyebaran angket secara online menggunakan google form yang diberikan kepada siswa kelas IV dan V SDN Jelambar 01 Pagi Jakarta Barat yang terdiri dari 45 siswa.

Tabel 1. Sebaran jumlah siswa

Jenis Kelamin	Jumlah
Laki – laki	30
Perempuan	15

Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah merupakan pelaksanaan proses kesehatan tertentu dengan memeberdayakan guru, siswa serta masyarakat dilingkungan sekolah. Mereka diharapkan menerapkan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah dan lingkungan yang sehat. Perilaku hidup bersih dan sehat di lembaga pendidikan sudah sejak lama disikapi oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan. Tetapi, perilaku gaya hidup sehat kini semakin krusial mengingat kita semua sedang dalam masa pandemic covid-19 yang sangat berbahaya. Oleh karena itu, anak-anak harus memahami bagaimana cara agar tetap sehat dan bersih setiap saat. Dalam upaya memaksimalkan upaya tersebut, penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan.

Tahapan pertama adalah melakukan promosi Kesehatan melalui penyuluhan secara online kepada siswa kelas 4 dan 5, bersama dengan kepala sekolah, pembina UKS serta guru, melalui zoom meeting pada pukul 11:20, setelah sebelumnya melakukan diskusi group bersama Pembina UKS, serta observasi lingkungan sekolah.



Gambar 1. Rangkaian kegiatan diskusi dan observasi

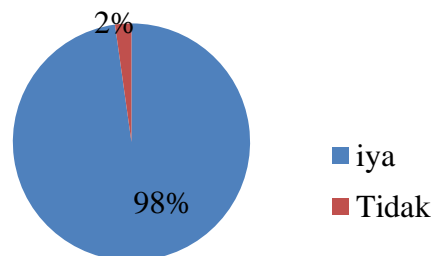
Selanjutnya Tim penyuluh mulai melakukan sosialisasi dan mendeskripsikan berbagai aktivitas yang berkenaan dengan bagaimana menciptakan, membiasakan, dan melaksanakan pola hidup bersih dan sehat dimasa pandemic. Melalui indikator perilaku meng-konsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan diri, mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, dan penggunaan masker dengan baik dan benar, serta berbagai aktivitas

yang baik yang dapat dilakukan di masa pandemic. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan meningkatnya derajat Kesehatan siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Pasyanti, dkk, 2015) bahwa terdapat peningkatan hasil pengetahuan sesudah dilakukan promosi kesehatan, nilai $p = 0,001$, yang dapat disimpulkan bahwa promosi Kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan siswa.



Gambar 2. Rangkaian kegiatan penyuluhan dan sosialisasi PHBS

Pada tahap kedua, peneliti melakukan pretest dengan tujuan mengidentifikasi tingkat pemahaman siswa dan menganalisis penerapan praktik baik pola hidup sehat yang telah dilakukannya selama masa pandemic ini, melalui angket yang disebar menggunakan aplikasi google form, dengan indikator: penerapan pola hidup bersih dan sehat sebelum masa pandemic, mengidentifikasi tingkat pengetahuan siswa tentang virus covid-19, bentuk pencegahan Kesehatan yang telah dilakukan selama masa pandemic, beragam aktivitas jasmani yang telah dilakukan dimasa pandemic, dan bentuk atau jenis olah raga yang dipilih pada masa pandemic.

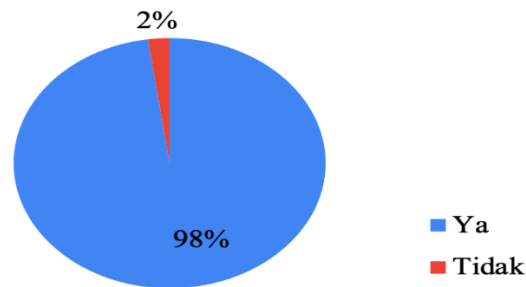


Gambar 3. Penerapan pola hidup bersih dan sehat sebelum pandemi covid 19

Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa siswa pada kelas IV dan kelas V SDN Jelambar 01 Pagi Jakarta Barat telah menerapkan pola hidup bersih dan sehat sebelum masa pandemic covid-19. Dapat diartikan bahwa siswa kelas IV dan kelas V SDN Jelambar 01 Pagi Jakarta Barat dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat dan menjadi kebiasaan yang positif bagi semua siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Tentu semua orang ingin selalu sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Oleh sebab itu, dengan mengatur pola hidup gaya sehat maupun menjaga kesehatan. Nyatanya untuk menjalankan hidup gaya sehat tidak sesulit yang dibayangkan, salah satunya adalah dengan menerapkan pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan cara 1) mencuci tangan dengan sabun seblum dan sesudah makan; 2) mengkonsumsi

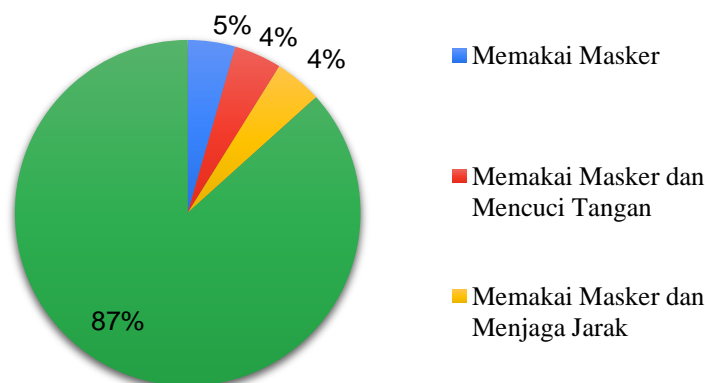
makanan sehat; 3) menggunakan jamban bersih dan sehat; 4) olahraga/ melakukan aktivitas fisik secara teratur; 5) memberantas jentik nyamuk; 6) tidak merokok; 7) membuang sampah pada tempatnya, 8) melakukan kerja bakti (Kemenkes: 2020).



Gambar 4. Diagram anak yang sudah mengenal virus covid-19

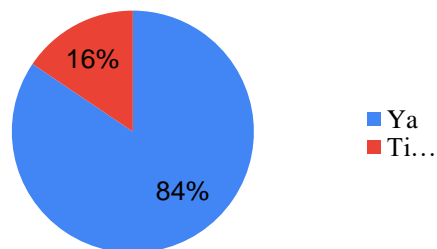
Dengan mengetahui virus covid-19 siswa dapat mengetahui bahaya dari virus tersebut sehingga siswa mencegah dan mengatasi diri agar tetap sehat. Cara mencegah virus covid 19 yaitu dengan menggunakan masker saat keluar rumah, mencuci tangan secara teratur menggunakan sabun dan air mengalir, menghindari kerumunan.

Berdasarkan gambar diagram diatas, dapat diartikan bahwa rata-rata siswa pada kelas IV dan kelas V SDN Jelambat 01 Pagi Jakarta Barat sudah mengetahui apa itu virus covid-19. Sebanyak 98% siswa pada kelas IV dan kelas V SDN Jelambar 01 Pagi Jakarta Barat menjawab sudah mengetahui virus covid- 19 dan 2% menjawab tidak. Dengan demikian 98% menunjukkan bahwa siswa kelas IV dan V SDN Jelambat 01 Pagi Jakarta Barat mengetahui tentang virus covid- 19 sehingga dapat mencegah dan menjaga diri untuk tidak tertular virus tersebut.



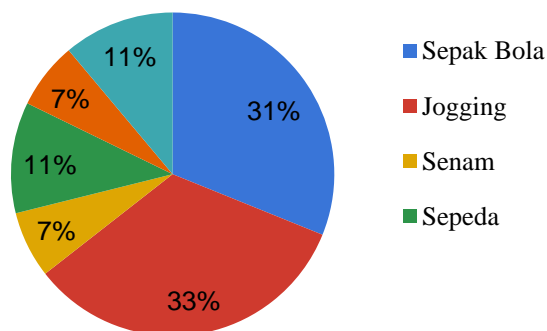
Gambar 5. Bentuk Pencegahan yang dilakukan

Dengan melakukan aktivitas jasmani yang benar dalam waktu yang tepat bisa membuat tubuh menjadi bugar. Komponen kebugaran jasmani merupakan faktor yang menentukan derajat kondisi setiap seseorang, seseorang dikatakan bugar jika mampu melakukan segala aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan segar (Edo Prasetyo, 2017: 87).



Gambar 6. Diagram aktivitas jasmani pada saat pandemi covid-19

Berdasarkan gambar diagram diatas, rata-rata siswa pada Kelas IV dan Kelas V SDN Jelembar 01 Pagi Jakarta Barat telah melakukan aktivitas jasmani/olahraga secara rutin. Sebanyak 84% siswa kelas IV dan Kelas V menjawab telah melakukan olahraga secara rutin dan sebanyak 16% menjawab tidak. Dengan demikian 84% menunjukkan bahwa kegiatan olahraga sudah dilakukan secara rutin. Semua orang membutuhkan kesehatan yang baik untuk dapat menjalankan rutinitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan. Dalam masa pandemic covid-19 seperti saat ini kebugaran jasmani sangat diperlukan meningkatkan imunitas dalam tubuh agar tetap sehat.



Gambar 7. Bentuk olahraga yang dilakukan

Diagram Diatas bahwa jenis olahraga yang dilakukan oleh siswa Kelas IV dan kelas V SDN Jelembar 01 Pagi Jakarta Barat berbagai macam, namun memiliki presentase tertinggi diantaranya Jogging 33%, sepak bola 31%, bulu tangkis 11%, sepeda 11%, berenang 7%, senam 7%. Dapat disimpulkan bahwa siswa pada kelas IV dan kelas V SDN Jelambar 01 Pagi Jakarta Barat lebih dominan melakukan jenis olahraga jogging dirumah selama masa pandemic covid-19.

Tahap akhir penelitian, peneliti memberikan kuesioner akhir dengan tujuan mengetahui perilaku pola hidup bersih dan sehat yang telah dilakukan siswa dalam memutus mata rantai penyebaran covid-19, dengan menekankan pada 5 indikator yaitu cuci tangan yang benar menggunakan sabun dan air yang mengalir, menggunakan masker yang baik dan benar, makan-makanan bergizi, aktivitas fisik, dan kebersihan diri, yang tujuannya dapat bersifat berkelanjutan agar pola hidup sehat siswa menjadi terus baik dan berkelanjutan.

1. Cuci tangan dengan sabun dan air mengalir

Cuci tangan menggunakan sabun di empat waktu penting seperti sebelum makan, sesudah makan, sesudah buang air, dan sesudah melakukan aktivitas. Mencuci tangan

dengan sabun dikenal juga sebagai salah satu upaya pencegahan penyakit. Hal ini dilakukan karena tangan sering kali menjadi agen yang membawa kuman dan menyebabkan patogen berpindah dari satu orang ke orang lain. Sebanyak 94,5% siswa telah menerapkan cuci tangan dengan sabun di tempat waktu penting tersebut. Untuk menyempurnakan bagaimana praktik cuci tangan bersih dan benar, peneliti memberikan sosialisasi mengenai cara mencuci tangan yang baik dan benar, salah satunya menggosok jemari dan jempol serta kulit di sela-sela jari tangan dengan sabun.

2. Menggunakan masker yang baik dan benar

Menggunakan masker pada masa pandemic ini adalah suatu hal yang sangat penting dalam upaya pemutusan rantai penyebaran covid. Beberapa siswa masih kurang paham tentang cara menggunakan masker yang baik dan benar. Sehingga peneliti memberikan sosialisasi tentang cara menggunakan masker yang baik dan benar, (1) tutup mulut, hidung dan dagu. Jangan lupa memastikan bagian masker yang berwarna berada di bagian depan, (2) tekan bagian atas masker agar mengikuti bentuk hidung kemudian tarik kebelakang kebagian bawah dagu, (3) lepasilah masker yang sudah digunakan dengan memegang tali dan langsung dibuang ke tempat sampah.

3. Makanan-makanan bergizi

Makanan yang sehat itu makanan yang di dalamnya terkandung zat-zat gizi. Sedangkan zat gizi itu sendiri adalah zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, zat zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, lemak. Vitamin dan mineral. Contoh makanan yang sehat yaitu: sayuran hijau, buah-buahan, daging dan telur, kacang-kacangan dan biji-bijian, ikan dan makanan laut lainnya, dan susu. Dari hasil penyebaran angket yang disebar dan diisi oleh siswa menyatakan 78,3% siswa setiap harinya memakan nasi, 82,6% siswa setiap harinya memakan sayur, 71,7% siswa setiap harinya memakan lauk berupa daging dan ikan, 69,6% siswa setiap harinya memakan buah-buahan, dan 67,4% siswa setiap harinya meminum susu pada pagi hari. Inimenunjukkan beberapa siswa tidak mengkomsumsi makanan 4 sehat 5 sempurna karena masih banyak yang tidak minum susu di pagi hari.

4. Aktivitas fisik

Peningkatan kualitas fisik tubuh dapat dicapai dengan cara mengaktifkan tubuh untuk selalu bergerak dan melakukan olahraga. Olahraga menjadi pilihan serta upaya paling baik dan paling mudah untuk meningkatkan imun juga peningkatan terhadap derajat sehat. Pengaruh positif dari olahraga bersifat jangka panjang. Diperoleh dat sebanyak 24,4% siswa melakukan sepak bola, 28,89% siswa melakukan olahraga jogging, 8,89% siswa melakukan bulu tangkis, 13,3% siswa melakukan olahraga besepeda, 4,4% siswa melakukan olahraga berenang, 20% siswa melakukan berbagai macam olahraga.

5. Kebersihan diri

Kebersihan diri sangat penting, karena beberapa alasan krusial kesehatan. Alasan yang paling penting utama yaitu, menjaga kebersihan diri itu salah satu cara terbaik agar kondisi tubuh tetap sehat dan membantu mengurangi resiko penularan penyakit terhadap keluarga atau diri kita sendiri. Karena, banyak penyakit menular, ketika bakteri jahat menjangkit orang lain dengan cara bersentuhan langsung (sentuhan kulit dengan orang yang sakit atau bersentuhan tidak langsung (menyentuh suatu benda yang dipegang oleh orang yang sakit).

Langkah yang penting untuk menjaga kebersihan diri yaitu dengan mandi menggunakan air bersih dan sabun. Mandi dengan sabun yang bisa menghilangkan kotoran atau bakteri yang menyebabkan bau badan. Frekuensi dalam membersihkan diri dengan mandi tentunya tergantung pada aktivitas setiap orang, tetapi pada umumnya, lebih banyak orang mandi setidaknya sehari sekali, mandi menggunakan sabun dapat membantu kita terhindar dari kuman penyebab penyakit. Hasil data diperoleh, sebanyak 4,4% siswa mandi 1 kali sehari, sebanyak 80,4% siswa mandi 2 kali sehari, sebanyak 15,2% siswa mandi 3 kali sehari.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah siswa Kelas IV dan kelas V SDN Jelambar 01 Pagi Jakarta Barat sudah melakukan gaya hidup sehat selama masa pandemi covid-19 dengan menerapkan protokol kesehatan saat berada diluar rumah dan tetap melakukan olahraga. Dengan pola hidup gaya sehat sudah seharusnya diterapkan oleh semua orang. Hal ini merupakan langkah tepat untuk penanggulangan berbagai macam penyakit yang masuk ke dalam tubuh. Dengan mengajarkan siswa menerapkan perilaku gaya hidup sehat sejak dini maka siswa dapat menjaga kesehatan diri sendiri dan orang disekitarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Bahiji, Azmi, Herwina Bahar, Iswan, dan Dwi Yulianans. 2020. *Analisis Pengaruh Persepsi Hidup Sehat Terhadap Prilaku Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Ekonomi. Vol. 5 No. 2, Hal. 25.
- Andriasyah, Y. 2013. *Penyuluhan Dan Praktik PHBS (Prilaku Hidup Bersih Sehat) Dalam Mewujudkan Masyarakat Desa Peduli Sehat*. Asian Journal of Innovation and Enterepreneurship. Vol. 2 No. 01, Hal. 45-50
- Arifiyanti, N., & Prasetyo, I. 2018. *Personal Hygiene Learning in Preschool Classroom*. Vol. 7 No. 2, Hal. 8
- Ashadi, Kunjung, Dkk. 2020. *Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-Olahraga*. Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran. Vol. 6 No. 3, Hal. 722.
- Astuti, A. K. 2016. *Pelaksanaan Prilaku Sehat Pada Anak Usia Dini di Paud Purwomukti dan Kebudayaan*. Vol. 6 No. 3, Hal. 264.
- A. Tabi'in. 2020. *Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19*. JEA (Jurnal Edukasi Aud). Vol. 6 Hal.61.
- Candrawati, E., & Widiani, E. 2015. *Pelaksanaan Program UKS Dengan Prilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kedung Kandang Kota Malang*. Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan. Vol. 3 No. 1, Hal. 15-23.
- Clark, J., Henk, J. K., Crandall, P. G., Crandall, M. A., & O'Bryan, C. A. 2016. *An Observational Study Of Handwashing Compliance In A Child Care Facility*. American Journal Of Infection Control. Vol. 44 No. 12, Hal. 1469-1474.
- Farokhah, Laeli. 2020. *Penyuluhan Disiplin Protokol Kesehatan Covid-19 di Kelurahan Gundul Kecamatan Cinere Kota Depok*. Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ
- Gustina, Erni., Fakhri, Abdussalam., Wawan, Saputra. 2018. *Peningkatan Prilaku Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui PHBS di Desa Gondanglegi dan Puncangan, Kecamatan Ambal, Kabupaten Kebumen*. Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 2 No. 1, Hal. 60.
- Hidayat, Ridha. 2018. *Hubungan Kebersihan Diri (Personal Hygiene) Dengan Kejadian Penyakit Dermatofitosis Di Desa Lerengwilayah Kerja Puskesmas Kouk*. Jurnal Ners. Vol. 2 No. 1, Hal. 92.
- Idhayani, N., & Fatmawati, D. 2018. *Analisis Pembiasaan Prilaku Hidup Sehat Pada Anak Kelompok B TK Harapan Pertiwi Desa Anggalomoare Kecamatan Anggalomoare*. Jurnal Smart Paud. Vol. 1 No. 1, Hal.16.
- Kemendes. 2020. *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. (Online) (<http://promkes.kemkes.go.id/phbs>).
- Listyarini, A. D., & Hindriyastuti, S. 2017. *Penyuluhan Dengan Media Audio Visual Meningkatkan Prilaku Hidup Bersih Sehat Anak Usia Sekolah*. The 5th Flurecol Proceeding, Hal. 112-117.
- Maulina, Nora., Harvina, Sawitri. 2021. *Kesiapan Edukasi dan Pendampingan Praktek Cuci Tangan 6 Langkah Menurut Who Guna Menghadapi Pandemi Coronavirus Pada Siswa SD Diana Lhokseumawe*. Jurnal Hasil-Hasil Penerapan IPTEKS Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 5 No. 1, Hal. 64-65.

- Mustikawati, Intan, Silvina., Erlina, Puspitaloka., Inherni, Marti, Abna., Mira, Asmirajanti., Muniroh. 2020. *Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalui Upaya Promosi Kesehatan di Sekolah*. Jurnal Abdimas. Vol. 7 No. 3, Hal. 230.
- Pasyanti NI, Saftarina F, Kurniawaty E. 2015. Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas 4, 5 dan 6 dalam Upaya Pencegahan Kecacingan di SDN 2 Keteguhan Teluk Betung Barat. Jurnal Majority. 2015; 4(6):35-9)
- Siahaan, Riana, F. 2017. *Mengawal Kesehatan Keluarga Melalui Pemilihan dan Pengolahan Pangan Yang Tepat*. Jurnal Keluarga Sehat Sejahtera. Vol. 15 No. 2, Hal. 56.
- Sugandini, Wayan., Ni Ketut, Erawati., & Made, Juliani. 2020. *Pembinaan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Metode Pembiasaan di Sekolah Dasar*.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. 2018. *Development Of Hygiene And Healthy Living Habits Learning Module For Early Childhood Education Teachers*. Unnes Journal Of Public Health.
- Vionalita, G., & Kusumaningrat, D. 2017. *Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life Among School Childern*. Proceedings of The Health Science International Conference (HSIC). Health Science International Conference (HSIC), Malang, Indonesia.
- Wiranata, I. G. L. A. 2020. *Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini*.
- Yufiarti, Y., Edwita, & Suharti. 2019. *Health Promotion Program (JUMSIH): To Enhance Childern's Clean and Healthy Living Knowledge*. JPUD – Jurnal Pendidikan Usia Dini. Vol. 13 No. 2, Hal. 341-355.
- Huliatunisa, Yaya., Muhamad Dzikri Alfath, & Dita Hendianti. 2020. *Praktik Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Melalu Cuci Tangan*. Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat. Vol. 2 No. 1, Hal. 40-46.