



## **PENTINGNYA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM PENCEGAHAN PENYEBARAN VIRUS COVID-19 PADA ANAK DAN REMAJA**

**Nurnainah<sup>1\*</sup>, Sri Wahyuni Bahrin<sup>2</sup>, Satriana Dardi<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Jl. Sultan Alauddin No. 293 Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Sari, Jl. Sultan Alauddin No. 293 Makassar, Sulawesi Selatan 90222, Indonesia

\*[nurnaina787@yahoo.com](mailto:nurnaina787@yahoo.com)

### **ABSTRAK**

Coronavirus novel SARS-COV-2 (virus covid-19) merupakan wabah yang berasal dari negara cina. Penyebaran Virus covid-19 melalui droplet dari orang yang terinfeksi virus tersebut yang masuk melalui hidung, mata, mulut dan yang paling menjadi rentan media penyebaran virus ini adalah tangan. Salah satu upaya untuk mencegah virus covid-19 ini adalah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan juga patuh terhadap protocol kesehatan yaitu 3M (Menjaga jarak, Mencuci tangan dan Memakai Masker). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi terkait pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 pada anak usia dini dan remaja. Kegiatan yang dilakukan bertempat di pesantren yaffat maros dengan sasaran 70 anak. Kegiatan yang diterapkan adalah melakukan Edukasi diberikan dengan metode ceramah dan demonstrasi terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada anak usia dini dan remaja. Pelaksanaan kegiatan ini akan dilakukan pre test terlebih dahulu dan hasil akhirnya akan di lakukan post test untuk mengukur pemahaman terkait perilaku hidup bersih dan sehat. Sebelum di berikan edukasi kemampuan anak dalam memahami pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada rentang skor 0 sampai 35,5%. Setelah di berikan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat, skor peserta meningkat berada di rentang 35,5% sampai dengan 100%,

Kata kunci: anak usia dini; covid-19; perilaku hidup bersih dan sehat; remaja

### ***THE IMPORTANCE OF CLEAN AND HEALTHY LIVING BEHAVIOR IN PREVENTING THE SPREAD OF THE COVID-19 VIRUS IN EARLY CHILDREN AND ADOLESCENTS***

#### **ABSTRACT**

*The novel coronavirus SARS-CoV-2 (covid-19 virus) is an outbreak that originated in China. This covid-19 virus spreads through droplets from people infected with the virus that enter through the nose, eyes, mouth and the most vulnerable to being a medium for the spread of this virus are the hands. One of the efforts to prevent the Covid-19 virus is to implement a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) and also comply with the health protocol, namely 3M (Keeping Distance, Washing Hands and Wearing Masks). The purpose of this community service activity is to provide education regarding the importance of clean and healthy living behavior in preventing the spread of the COVID-19 virus in early childhood and adolescents. The activities carried out took place at the Yaffat Maros Islamic Boarding School with a target of 70 children. The activities implemented are conducting education provided by lecture and demonstration methods related to clean and healthy*

*living behavior in early childhood and adolescents. The implementation of this activity will be pre-tested first and the final result will be post-tested to measure understanding related to clean and healthy living behavior. Before being given education on the child's ability to understand the importance of clean and healthy living behavior, the score ranges from 0 to 35.5%. After being given education on clean and healthy living behavior, the participants' scores increased in the range of 35.5% to 100%.*

*Keywords: adolescents; clean and healthy life behavior; covid-19; early childhood*

## **PENDAHULUAN**

Menurut Velavan & Meyer (2020) Coronavirus novel SARS-CoV-2 (penyakit coronavirus 2019) yang sebelumnya dikenal dengan nama 2019-nCoV) merupakan wabah terbaru yang berpusat di Provinsi Hubei, Republik Rakyat Tiongkok dan telah menyebar ke berbagai Negara di dunia. Keadaan darurat kesehatan global telah dideklarasikan oleh Komite Keadaan Darurat WHO berdasarkan tingkat pemberitahuan kasus yang meningkat di China dan Internasional (Dalam Saida, dkk. 2020). WHO mengemukakan bahwa virus covid-19 dapat menyebar melalui droplet yang keluar dari hidung orang yang terinfeksi. Percikan droplet akan masuk melalui hidung, mulut dan mata. Akan tetapi, anggota tubuh yang paling rentan menjadi media penyebaran virus adalah tangan (Saida, dkk 2020).

Kasus covid-19 tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga menyerang anak-anak. Berdasarkan data satgas penanganan covid-19 sekitar 11,3% total kasus covid di Indonesia adalah balita dan anak. Menurut data nasional dari data covid.go.id sekitar tanggal 6 Maret 2021, untuk anak usia 6-18 tahun tercatat sebanyak 125.084 kasus dengan jumlah kenaikan sekitar 83,1% dari 68.304 kasus pada 7 januari 2021. Dengan angka kematian yang meningkat dari 183 kematian menjadi 291 kematian. Angka kematian tersebut lebih tinggi dari akumulasi kasus kematian di Negara lain seperti Malaysia, Hongkong dan Taiwan. Kasus covid pada anak membuktikan masyarakat Indonesia masih menganggap hal tersebut tidak begitu mengancam Kesehatan dan keselamatan anak itu sendiri. Karena kurangnya kesadaran akan menerapkan protocol kesehatan yakni 3M (mencuci tangan, menjaga jarak dan memakai masker).

Sejumlah kasus infeksi covid-19 pada anak-anak umumnya terjadi karena penularan anggota keluarga atau orang yang tinggal bersama mereka. Namun infeksi coronavirus pada anak-anak biasanya lebih ringan ketimbang orang dewasa. Para peneliti menemukan bahwa gejala infeksi corona yang dialami anak-anak justru tak sedikit yang mengalami diare. Gejala ini juga diikuti dengan timbulnya demam, bahkan riset itu juga menemukan banyaknya gejala gastrointestinal yang kemudian diketahui akibat infeksi virus SARS-Cov-2 yang menyebabkan penyakit Covid-19 pada anak. Serangan ini justru menasar saluran pencernaan (Rakyat 2020)

Anak-anak dengan tingkat usia mereka sangat penting untuk mengetahui tindakan yang dapat diambil untuk mencegah dari tertularnya virus yaitu dengan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Anak akan merasa heran jika melihat orang berjalan keluar rumah dengan menggunakan masker, apabila anak bertanya orang tua baiknya memberikan hiburan dan

meyakinkan mereka, berikan fakta dasar terkait virus ini karena anak tidak memerlukan informasi yang bertele-tele. Memberikan penjelasan tentang virus corona dengan mengaitkan penyakit yang mereka ketahui bahwakan mereka pernah alami hingga anak benar-benar mengerti bahwa virus tersebut memang serius (News 2020).

Menurut kementerian social republic Indonesia, (2020) salah satu upaya dalam mencegah virus covid 19 adalah dengan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya yang dilakukan masyarakat agar lebih mementingkan kesehatan dan mampu mewujudkan hidup yang lebih berkualitas dan kegiatan ini harus dilakukan setiap hari agar menjadi kebiasaan. Adapun indicator PHBS yng harus dilakukan yaitu diantaranya menggunakan air bersih, mencuci tangan pakai sabun dengan benar, makan-makanan yang sehat, serta melakukan aktivitas fisik (dalam Ega Chessa alia 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Alif Yanuar Zukmadini, dkk (2020) bahwa pengetahuan anak-anak tentang pencegahan covid dalam melakukan PHBS masih kurang dan setelah diberikan edukasi, pengetahuan anak terhadap pentingnya melakukan PHBS dalam mencegah virus covid menjadi meningkat dari sebelum dilakukan edukasi. Jadi dapat disimpulkan bahwa anak-anak masih kurang pengetahuan tentang covid-19 sehingga menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari pun masih kurang untuk itu perlu dilakukan edukasi PHBS untuk mencegah virus covid-19 dan mencegah angka kasus covid pada anak semakin bertambah. Pada kondisi pandemic covid-19 saat ini orang tua harus tetap memberikan nutrisi yang baik dengan belanja makanan yang bergizi serta dimasak sendiri. Orang tua juga mengajarkan perlindungan yang baik kepada anak sebagaimana protokol kesehatan yang berlaku, seperti memintanya memakai masker, rajin cuci tangan, jaga jarak dan menghindari makanan yang tidak sehat (Harsono, 2020). Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi terkait pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 pada anak usia dini dan remaja.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian masyarakat dirancang dalam bentuk edukasi. Wilayah sasaran pelaksanaan adalah pesantren yaffat di kabupaten maros dengan sasaran 70 anak. Pengabdian di lakukan oleh tim, dimana tiap anggota tim pengabdian kepada masyarakat memiliki peran masing – masing. Koordinasi dengan pihak pesantren yaffat kabupaten maros untuk perencanaan kegiatan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 dilakukan oleh seluruh anggota tim. Kegiatan yang diterapkan adalah melakukan edukasi perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 dengan metode ceramah menggunakan media power point dan leaflet, dilanjutkan dengan demosntrasi tentang perilaku hidup bersih dan sehat dan diakhir dengan melakukan pembagian kuesioner post test untuk mengukur pemahaman tentang perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 kemudian di lanjutkan dengan demonstrasi langsung perwakilan responden untuk memperagakan Langkah – Langkah mencuci tangan yang baik dan benar

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Hasil Pre Test dan Post Test Pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dalam Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 pada Anak Usia Dini dan Remaja

Umur	Jumlah	Pre Test	Post Test
6 – 9 Tahun	15	25 %	65 %
10 – 12 Tahun	17	28 %	70 %
13 – 15 Tahun	14	34 %	75 %
16 – 18 Tahun	14	45 %	83 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum di berikan edukasi tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 pada anak usia dini dan remaja, mayoritas kemampuan anak dalam memahami pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 pada rentang skor 25 – 45 %, setelah di berikan edukasi tentang pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam pencegahan penyebaran virus covid-19 skor peserta meningkat pada rentang 65 – 100%. Pendidikan kesehatan merupakan suatu bentuk tindakan yang dilakukan terhadap perilaku yang bertujuan agar dapat mempengaruhi sikap, maupun pengetahuan seseorang, baik itu kelompok masyarakat sehingga dapat meningkatkan kesehatan sebagaimana yang diharapkan (Wahyuningsih, 2015 dalam Antono, 2018).

Perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS adalah kegiatan yang dilakukan sendiri atas kemauan sendiri yang tujuannya menolong dirinya sendiri dalam pelayanan kesehatan sehingga terhindar dari penyakit (dalam Abdul Hamid, 2018). Di institusi pendidikan seperti Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Universitas perlu menerapkan PHBS dimana sasarannya adalah orang yang termasuk ke dalam sasaran primer atau orang yang memiliki peran penting dalam lingkup tersebut dengan menciptakan lingkungan yang ber-PHBS di antaranya mencuci tangan menggunakan air mengalir dan sabun, membuang sampah pada tempatnya, tidak menggunakan Zat Adiktif (NAPZA) seperti merokok, mengkonsumsi alcohol, narkoba dan zat adiktif yang lainnya. Juga tidak meludah di sembarangan tempat.

Edukasi dapat mempengaruhi peningkatan kebiasaan anak untuk menjadi lebih baik, faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan seseorang adalah salah satunya pengetahuan, dan pengetahuan dapat diperoleh melalui edukasi. Edukasi kesehatan yang diberikan kepada anak dapat merubah sikap dari belum paham menjadi paham Dan merubah kebiasaan yang awalnya bersifat negatif yang maksudnya melakukan jajan sembarangan diluar rumah bisa berubah menjadi sikap yang bersifat positif (Nununk Suryani dkk, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Yulia Fariza (2018) menyatakan bahwa pengetahuan sangat berpengaruh terhadap seseorang ataupun kelompok untuk melakukan sesuatu. perilaku hidup bersih dan sehat jika diterapkan ke dalam kehidupan sehari-hari maka kesehatannya akan tetap terjaga.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pentingnya Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 Pada Anak & Remaja” dapat meningkatkan kemampuan anak di pesantren yaffat kabupaten maros dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat terutama dalam kondisi saat ini terkait penyebaran virus covid-19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid. (2018). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut (ISPA) Pada Balita*. Jombang: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Media Jombang.
- Harsono, (2020) *agar anak tetap sehat selama pandemic COVID-19*. Diases dari : <https://www.liputan6.com/health/read/4291422/agar-anak-tetap-sehat-selama-pandemi-covid-19>
- Henni Wati. (2019). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Swamedikasi Batuk Pada Siswa di SMA di Kota Kediri*. Java Health Journal. Vol.6. No.2.
- Kementerian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- La Ode Anhusadar, Islamiyah. (2020). *Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid19*. Jurnal Obsesi. Volume 5 Issue 1.
- Nunuk Suryani,dkk. (2018). *Media Pembelajaran Inovatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Rakyat (2020) *Gejala covid pada anak ternyata tidak diawali dengan batuk*. Diakses dari : <https://www.harapanrakyat.com>
- Safrizal ZA, MSi, Danang Insita Putra, PhD, Safriza Sofyan, SE, AK, M.Com, Dr. Bimo MPH. (2020). *Pedoman Umum Menghadapi Pademi COVID-19*. Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri. Jakarta
- Saida, Amirudin Ezzo, Parawansah. (2020). *Cegah Covid 19 Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kecamatan Puuwatu Kota Kendari*. Jurnal Of Community Engagement in Health. Vol.3. No.2
- Sukesiha, Usman, Setia Budi, Dian Nur Adkhana Sarid. (2020). *Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Kesehatan Tentang Pencegahan Covid-19 di Indoensia*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. Vol 11. No. 2.
- Yulia Fariza, (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Status Gizi dengan Status Kesehatan Anak Sekolah Dasar*. Bogor : Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.

Yuzlianti Rivalni Lase. (2019). *Hubungan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan Kesehatan Lingkungan di SDN No.065013 Medan Selayang*. Medan: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.

Zukmadini, A.Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). *Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan*. Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA. Vol. 3. No.1.