



Pendidikan Kesehatan, Gizi Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Bagi Anak Di Masa Pandemi Covid-19 Di Belawan Bahagia

Evanirwana

Universitas Imelda Medan

Corresponding Author: ✉ nirwana.eva88@gmail.com

ABSTRACT

On March 2019, Indonesia began to be exposed by covid-19 virus, not only Indonesia, but the whole world also exposed it. The pandemic caused by this virus has been going on for a year. It has a big impact on various sectors, including the economic and education sectors. In terms of economic sector, it can be seen that many employees have been laid off. Moreover, in terms of education, students are asked to study at home with their parents as an effort to break the covid-19 chain. Based on this problem, parents must familiarize children with healthy behavior, fulfill their nutritional needs and instill clean and healthy lifestyle for children so their immunity will be good and avoid the Covid-19 virus, another reason is that the habits given by the child will be carried until the child is an adult. This study uses a descriptive method, with data collection techniques using a survey in a google form, that is shared via WhatsApp. The data collection techniques using research instruments in the form of google form. The results of the collected data then the next step is to analyze and process it using simple statistics, namely the percentage then entered into three categories; Good (B), Adequate (C) and Bad (Br). This study reveals that aspects of healthy behavior carried out by children with a percentage of 92% with good criteria, 88% fulfillment of nutrition with good criteria and 57% clean and healthy lifestyle with sufficient criteria. It can be concluded that the clean and healthy lifestyle aspect is not optimal because children are not used to sunbathing in the morning and using masks.

Kata Kunci Keywords

How to cite

Covid-19, Nutrition, Healthy Behavior, Clean And Healthy Lifestyle

(2021). Jurnal Ability, 2(4).

PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan individu yang mengalami proses perkembangan yang pesat dan vital bagi kehidupannya kelak. Anak usia dini merupakan aset yang dimiliki suatu bangsa di kehidupan mendatang. Oleh karena itu kita sebagai orangtua dan guru hendaknya memberikan pendidikan yang bermakna bagi anak dengan memberikan stimulasi yang sesuai dengan tahapan perkembangannya agar anak dapat berkembang secara maksimal. Pemerintah telah membuat aturan melalui Peraturan Presiden RI. No 60 Tahun 2013 tentang PAUD-Holistik Integratif atau Pengembangan

Anak Usia Dini Holistik Integratif yang berbunyi pentingnya pemenuhan kebutuhan penting bagi anak secara lengkap meliputi aspek kesehatan, gizi dan perawatan, pendidikan dan pengasuhan serta perlindungan dan kesejahteraan tujuannya agar perkembangan anak dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

Sebaiknya pada masa anak usia dini merupakan masa yang esensial untuk meningkatkan sumber daya manusia secara sistematis dan berkesinambungan, karena dalam tumbuh kembang anak usia dini bergantung dari tiga pilar yaitu asupan gizi, layanan kesehatan, layanan kesehatan dan stimulasi psikososial. Untuk memberikan layanan yang tepat dan berkualitas sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini, sebagai orangtua dan guru harus memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang layanan kesehatan gizi dan stimulasi psikososial. Selain itu orang tua dan guru harus memiliki pengetahuan juga tentang mekanisme untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh anak.

Kerjasama antara orang tua dan guru sangat penting dalam memberikan layanan optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan anak, layanan tersebut dapat dilakukan dengan tepat apabila orang tua dan guru memiliki pengetahuan. Tahapan perkembangan anak Pendidikan kesehatan yang diterapkan bukan hanya untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan saja, namun melihat bagaimana mekanisme dan cara mengoptimalkan potensi yang dimiliki oleh anak usia dini.

Indonesia mengalami pandemi Covid-19 sejak mulai bulan Maret tahun 2020, yang menyebabkan pemerintah untuk membuat keputusan agar melakukan belajar dari rumah (BDR) pembelajaran dari rumah dengan pendampingan orang tua. Tujuan dari peraturan yang dibuat adalah untuk memutus penyebaran virus Covid-19 yang telah masuk ke Indonesia, dampak dari pandemi tersebut mengakibatkan perekonomian turun drastis, banyak pegawai yang mengalami pemutusan kerja sepihak (PHK), pedagang gulung tikar karena pendapatan menurun drastis. Fenomena tersebut juga terjadi di sebagian orang tua di TK ABA Sumberadi sehingga berdampak juga bagi pemenuhan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh anak.

Gizi sangat diperlukan bagi anak usia dini agar imunitas yang dimiliki anak kuat, selain gizi pembiasaan hidup bersih dan sehat (PHBS) saat penting, karena pembiasaan tersebut mengajarkan anak untuk selalu hidup bersih dan sehat misalnya cuci tangan menggunakan sabun setelah bepergian. Orang tua sebaiknya mengetahui dan melaksanakan tiga program tersebut yaitu pendidikan kesehatan, gizi dan PHBS untuk di implementasikan di rumah.

Alasan ekonomi merupakan faktor utama orang tua untuk memandang bahwa kesehatan gizi dan pola hidup sehat bagi anak usia dini bukan unsur yang utama dalam kehidupan anak. Selain itu minimnya pengetahuan tentang hal tersebut juga merupakan salah satu faktor. Oleh karena itu sebaiknya sebagai orang tua dan guru harus memiliki pengetahuan tentang pendidikan kesehatan, gizi dan PHBS agar pertumbuhan serta perkembangan anak berkembang maksimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana implementasi perilaku kesehatan, gizi dan hidup bersih dan sehat anak usia dini di rumah oleh orang tua selama pandemi.

Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Sehat Kata kesehatan berasal dari kata sehat, yang memiliki arti keadaan kehidupan manusia yang utuh dan dinamis, dan memiliki fungsi untuk menyesuaikan diri secara berkesinambungan pada perubahan yang muncul untuk memenuhi kebutuhan penting dalam kehidupannya setiap hari. Kesehatan anak perlu diperhatikan sejak dini dimulai dari dalam kandungan, karena gizi yang dikonsumsi oleh calon ibu sangat berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa mendatang. Masalah yang sering dihadapi oleh anak usia dini menurut beberapa ahli adalah masalah tentang kurang gizi, kurangnya olahraga yang dilakukan oleh anak dan pelecehan.

Anak mempunyai hak atas kesehatan sebagai proses tumbuh kembang dalam kehidupannya untuk masa depannya sendiri. Ketika anak sehat anak mampu untuk melakukan kegiatan apa saja yang ia inginkan tanpa ada gangguan, dapat beraktifitas dengan baik dan lancar, berfikir secara rasional, mampu konsentrasi dalam melakukan kegiatan belajarnya. Departemen Kesehatan tahun 2009 tercantum indikator tentang kesehatan anak, yang berbunyi (1) berat badan anak naik sejalan dengan garis pertumbuhan mengikuti pita hijau pada KMS atau naik ke pita warna di atasnya (2) anak akan bertambah tinggi (3) kemampuan anak akan berkembang sesuai dengan tahapan usia (4) jarang sakit (6) ceria, aktif dan lincah.

Anak sehat memiliki ciri-ciri dilihat dari beberapa segi, di antaranya dari segi fisik, psikis dan sosialisasi. Segi fisik dilihat dari badan anak sehat dan mengalami pertumbuhan jasmani yang normal yaitu dengan bertambah berat dan tinggi badan anak. Segi psikis anak dilihat dari jiwa anak yang sehat berkembang secara wajar dilihat dari cara berpikir anak yang bertambah cerdas dan kemampuan perasaan anak bertambah peka. Dari segi sosialisasi anak bergerak dengan aktif dan lincah gembira mudah beradaptasi dengan lingkungan yang ada di sekelilingnya.

Pendidikan kesehatan mempunyai arti proses belajar yang terjadi pada setiap individu dalam setiap pertumbuhan dan perkembangannya, atau arti lain adalah perubahan sikap ke arah yang lebih baik dan matang pada individu, kelompok dan masyarakat. Kebersihan merupakan faktor utama dalam kesehatan, baik kebersihan diri atau kebersihan lingkungan. Oleh karena itu pentingnya menjaga kebersihan harus ditanamkan sejak dini, pengenalan pembiasaan dapat dilakukan dengan cara yang sederhana misalnya dengan membuang sampah pada tempatnya, rajin mandi dan menggosok gigi. Hal tersebut sangat penting ditanamkan sejak dini agar menjadi pembiasaan bagi anak di masa mendatang.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Theresia Alvian Sum yang berjudul "Pentingnya Pendidikan Kesehatan dan Gizi Bagi Anak Usia dini" menjelaskan bahwa lembaga PAUD yang dijadikan sebagai objek penelitian belum mengoptimalkan pelaksanaan program makanan tambahan di sekolah dengan jenis makanan yang variatif dalam waktu sebulan. Faktor lain yang erat kaitannya dengan kesehatan adalah tentang gizi, gizi yang terkandung dalam makanan berupa vitamin, mineral, protein merupakan komponen penting sebagai pembangun tubuh dan sebagai pertahanan, perbaikan jaringan.

Anak usia dini membutuhkan gizi bagi kehidupannya, karena gizi merupakan unsur yang sangat penting untuk membantu tumbuh kembang anak. Selain itu gizi juga mempunyai andil yang besar dalam proses pertumbuhan dan perkembangan pada setiap aspek. Makanan yang banyak mengandung gizi sangat memberikan pengaruh guna mempertahankan kesehatan fisik dan psikis anak. Salah satu faktor yang menyebabkan malnutrisi adalah kurangnya anak mendapatkan makanan yang mengandung gizi karena alasan ekonomi rendah, faktor yang kedua adalah kurangnya pengetahuan orang tua mengenai asupan gizi yang baik.

Berdasarkan Permendiknas RI No. 58 Tahun 2009 yang membahas tentang standar PAUD menyebutkan bahwa standar pencapaian perkembangan anak usia dini khususnya pada kesehatan fisik seperti : (1) memiliki kesesuaian antara usia dengan berat badan (2) memiliki kesesuaian antara usia dengan tinggi badan (3) memiliki kesesuaian antara usia dengan tinggi (4) memiliki kesesuaian antara tinggi dengan berat badan. Standar pencapaian tersebut hal yang perlu dipahami oleh guru maupun orang tua.

Selama pandemi Covid-19 sebaiknya lembaga PAUD membuat program khusus tentang perawatan gizi dan kesehatan untuk anak, tujuannya untuk memantau peserta didik karena selama pandemi ini anak belajar dari rumah. Program yang dibuat dan dilaksanakan di rumah agar standar fisik

dapat tercapai dengan cara : (1) berusaha agar anak mendapatkan makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhannya (2) mencegah anak untuk terkena infeksi dengan hidup bersih dan sehat (3) memantau pertumbuhan dan perkembangan anak (4) mencegah anak untuk mengkonsumsi makanan yang berbahaya bagi kesehatan anak (5) menanamkan dan membangun kesadaran akan pentingnya gizi dan kesehatan pada diri anak (6) membuat program parenting menyangkut peningkatan kemampuan dan keterampilan pendidikan kesehatan, gizi dan perilaku hidup bersih dan sehat selama di rumah.

Program tersebut dapat dilakukan dengan cara menilai status gizi anak melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar kepala dan lingkar lengan atas. Adanya program ini komponen terpentingnya adalah unsur gizi dan kesehatan kemudian langkah selanjutnya adalah dengan memberikan program ini diberikan kepada orang tua melalui pesan *Whatsapp*, harapannya agar orang tua bisa menerapkan sendiri di rumah.

Pembiasaan perilaku hidup sehat perlu ditanamkan sejak usia dini karena akan membentuk pola hidup sehat yang akan tertanam dan dibawa anak sampai ia dewasa. Tugas untuk menanamkan pembiasaan tersebut bukan semata tugas orang tua saja namun juga tugas guru di sekolah, butuh kerja sama antara keduanya untuk menanamkan pembiasaan tersebut sehingga dapat menjadi jaminan untuk hari mendatang tubuh yang sehat. Peran yang lebih utama adalah peran dari orang tua di rumah karena anak selama pandemi ini berada di rumah.

Notoatmodjo berpendapat bahwa perilaku kesehatan merupakan respon dari individu terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sehat- sakit, penyakit dan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan seperti lingkungan, makanan, minuman dan pelayanan kesehatan.

Sedangkan perilaku hidup sehat adalah sikap manusia terhadap pelayanan kesehatan, sakit dan penyakit, makanan dan minuman serta lingkungan sehingga manusia harus memenuhi gizi sesuai dengan kebutuhannya masing-masing, melakukan olahraga dengan teratur, melakukan istirahat tidur dengan waktu yang cukup, merawat dan menjaga kebersihan diri sendiri serta lingkungan agar terhindar dari segala macam penyakit.

Proverawati dan Rahmawati juga berpendapat bahwa PHBS adalah pembiasaan perilaku bersih dan sehat merupakan cerminan dari pola hidup suatu keluarga yang senantiasa memperhatikan serta menjaga kebersihan dan kesehatan dilakukan dengan sadar sehingga anggota keluarga dapat terjaga dari segala penyakit yang akan menyerang tubuh mereka sendiri dan mampu berperan aktif dalam kegiatan kesehatan di masyarakat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih dan sehat antara lain adalah makanan dan minuman yang terdiri dari kebiasaan makan pagi, mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, faktor kedua adalah faktor perilaku terhadap kebersihan diri seperti mandi, membersihkan mulut, gigi, tangan dan kaki serta kebersihan pakaian, faktor terakhir adalah faktor perilaku kebersihan terhadap lingkungan seperti membuang sampah pada tempatnya.

Kegiatan pelaksanaan PHB dapat dilakukan melalui pembiasaan seperti yang tertuang dalam Depdiknas RI yaitu : berdoa sebelum dan sesudah makan, membersihkan diri sendiri, menjaga lingkungan. Pendidik membutuhkan media untuk memudahkan memberikan materi yang akan disampaikan kepada orang tua, jangan hanya mengajarkan teori yang ada di buku tetapi juga harus dikaitkan dengan realita yang terjadi selama pandemi.¹³ Cara yang paling ampuh adalah dengan keteladanan di rumah juga digunakan sebagai penanaman perilaku hidup bersih dan sehat bagi anak, misalnya orangtua mandi secara teratur, membuang sampah pada tempatnya, rajin sikat gigi dan membersihkan lingkungan sekitar, karena keteladanan merupakan faktor yang utama bagi pembiasaan anak.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif, penelitian deskriptif adalah penelitian yang berusaha menjawab masalah yang muncul sekarang kemudian memaparkan berdasarkan data yang didapat. Penelitian deskriptif adalah salah satu penelitian yang digunakan untuk menggambarkan serta menganalisis terhadap hasil penelitian yang didapat namun tidak untuk membuat suatu kesimpulan yang lebih luas.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan metode

survei, karena pada saat peneliti melakukan penelitian sedang berada pada masa pandemi Covid-19 maka survei yang dibagikan menggunakan *Google Form* yang dibagikan melalui media *Whastapp*. Penelitian yang dilakukan di TK ABA Sumberadi, yang terletak di Desa Sumberadi, Kecamatan Mlati dengan subyek orang tua/wali murid yang berjumlah 25 orang yang memiliki anak usia kelas B yaitu usia 6-7 tahun. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah orang tua/wali murid di TK ABA Sumberadi yang berada di kelas B dan bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi *Google Form* yang dikirim melalui *Whatsapp*. Sementara kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah orang

tua/wali murid kelas A dan orangtua yang menolak untuk menjadi responden.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk *Google Form*. Aspek-aspek yang dikumpulkan adalah perilaku sehat, gizi dan PHBS yang dilakukan oleh anak selama program Belajar Dari Rumah (BDR) di masa pandemi ini. Data yang sudah didapat dan terkumpul kemudian dianalisis serta diolah dengan menggunakan statistik sederhana yaitu prosentase. Penilaian kriteria perilaku sehat, gizi dan PHBS dibagi menjadi tiga yaitu Baik (B), Cukup (C) dan Buruk (Br).

Tabel 1.
Kriteria Penilaian Perilaku Sehat, Gizi dan PHBS

No.	Range Nilai	Kriteria
1.	68% - 100%	Baik
2.	34% - 67%	Cukup
3.	0% - 33%	Buruk

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini didapat dari pengisian angket melalui *Google Form* yang dibagikan kepada 25 orang tua/wali murid di TK ABA Sumberadi melalui *Whatsapp* dengan latar pendidikan yang beraneka ragam. Hasil dari *Google Form* tersebut kemudian diolah sebagai berikut :

Tabel 2.
Hasil Penelitian Perilaku Sehat, Gizi dan PHBS

	makan dan minum)	c. Makan 3 kali sehari	88%		
		d. Mau makan sayur	96%		
		e. Mau makan buah	96%		
3.	PHBS	a. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan menggunakan sabun	70%	57%	Cukup
		b. Memotong kuku seminggu sekali	27%		
		c. Berjemur setiap pagi	40%		
		d. Berolahraga sehari sekali	8%		
		e. Membuang sampah pada tempatnya	8%		
		f. Memakai masker jika berpergian	92%		
			60%		

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dianalisa bahwa perilaku sehat sudah memenuhi kriteria baik, aspek pemenuhan gizi memenuhi kriteria baik dan untuk PHBS anak masih dalam kriteria cukup karena permasalahan yang diungkap oleh orangtua/wali murid adalah pola tidur anak yang mengalami perubahan, anak usia dini menjadi bangun siang hari selama pandemi Covid-19 berbeda ketika pada saat anak masih aktif masuk sekolah dan, anak tidak nyaman jika untuk menggunakan masker dalam jangka waktu yang lama pada saat melakukan kegiatan di luar rumah.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini adalah tentang pelaksanaan perilaku sehat, gizi dan PHBS yang dilakukan oleh orangtua/wali kepada anak usia dini dirumah, mengingat bahwa perilaku sehat, gizi dan PHBS adalah hal terpenting pada saat ini karena sedang mengalami masa pandemi. Tujuan penelitian ini adalah melihat pelaksanaan dari orangtua/wali yang melaksanakan tiga program (perilaku sehat, gizi dan PHBS) di masa pandemi ini, karena semasa pandemi ini anak usia dini berada di rumah bukan di sekolah. Hasil yang diperoleh dalam aspek perilaku sehat memiliki kriteria baik, aspek pemenuhan gizi baik dan aspek PHBS kriteria cukup karena anak jarang untuk melakukan berjemur dan tidak betah menggunakan masker. Saran bagi lembaga setelah melihat dari hasil penelitian adalah, perlu konsistensi terhadap orangtua terhadap kebiasaan PHBS dalam masa pandemi ini, yaitu pada indikator berjemur dan berolahraga setiap pagi dan penggunaan masker pada saat bepergian oleh anak-anak.

REFERENCES

- Astuti, Apriliana Kuntoro. "Pelaksanaan Perilaku Sehat Pada Anak Usia Dini Di Paud Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan." *Scholaria : Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan* 6, no. 3 (2016): 264. <https://doi.org/10.24246/j.scholaria.2016.v6.i3.p264-272>.
- Hadi siswanto. "Pendidikan Kesehatan Unsur Utama Dalam Pendidikan Anak Usia Dini." *Cakrawala Pendidikan* 32, no. 2 (2012): 305-2
- Herawati, Netti. *Pedoman Dan Bahan Ajar Diklat Berjenjang PTK PAUD : Program Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Dini*. Jakarta: Direktorat Jenderal PAUDNI & Direktorat PPTK PAUDNI, 2012.
- Khotimah, Luluk. "Kesehatan Anak Usia Dini." *PGRA_UINSA*, 2014.

- Kurnia, Rita. "Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini." *Educhild: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Budaya* 4, no. 2 (2015): 109-14.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Prima, Eni, Irma Yuliantina, Nurfadillah, Ine Handayani, Riana, and Rochaeni Eni
- Ganesa. *Layanan Kesehatan, Gizi Dan Perawatan*. Edited by M. Nuch Rahardjo and Meidina Kusuma Halik. Jakarta: Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 2017.
- Proverawati, Atikah, and Eni Rahmawati. "Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)." *Yogyakarta: Nuha Medika*, 2012, 2-105.
- Sanjaya, Wina. *Penelitian Pendidikan Jenis, Metode Dan Prosedur*. Jakarta: Kencana, 2013.
- Sum, Theresia Alviani. "Pentingnya Pendidikan Kesehatan Dan Gizi Bagi Anak Usia Dini." *Jurnal Smart PAUD* 2, no. 1 (n.d.): 43-46.
- Syahreni, Elfi. *Mengembangkan Perilaku Sehat Pada Anak Usia 2-4 Tahun*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat dan Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, 2011.
- Wulandari, Heny. "Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Dini Di TK ABA Tegalsari Yogyakarta." *Post- Graduate Thesis*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011.