



Sosialisasi Hidup Bersih dan Sehat Kepada Anak-anak di Kelurahan Mangunharjo Pada Masa Pandemi Covid-19

Yahya Eko Nopiyanto^{1*}, Septian Raibowo², Andika Prabowo³, Alimuddin⁴, Deny Pradana Saputro⁵, Fadli Dongoran⁶

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Indonesia, 38371

⁴Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia, 25171

⁵Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Riau, Indonesia, 28293

⁶Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Musamus Merauke, Indonesia, 99611

E-mail: * yahyaekonopiyanto@unib.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v2i1.459>

Info Artikel:

Diterima :

2021-02-24

Diperbaiki :

2021-03-19

Disetujui :

2021-03-24

Abstrak: Hidup bersih dan sehat harus dilaksanakan oleh setiap warga masyarakat. Namun, tidak semua anggota masyarakat terutama anak-anak di Kelurahan Mangunharjo mempunyai pengetahuan dan kesadaran untuk melakukan hidup bersih dan sehat di masa pandemi Covid-19. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak di Kelurahan Mangunharjo mengenai hidup bersih dan sehat selama masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah, dan praktek dengan pendekatan 2 kelompok kecil. Peserta dari pengabdian ini berjumlah 13 peserta yang berusia 5-12 tahun. Hasil pengabdian menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan kesadaran pada anak-anak mengenai hidup bersih dan sehat selama masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: sosialisasi, bersih, sehat, covid

Abstract: A clean and healthy life must be carried out by every member of the community. However, not all community members, especially children in Mangunharjo Village, have the knowledge and awareness to live a clean and healthy life during the Covid-19 pandemic. The purpose of this service was to increase the knowledge and awareness of children in Mangunharjo Village about a clean and healthy life during the Covid-19 pandemic. The method used in this activity is the lecture and practice method with two small groups. The number of participants from this service was 13 participants aged 5-12 years. The results of the this service stated that there was an increase in knowledge and awareness in children about living clean and healthy during the Covid-19 pandemic.

Keywords: socialization, clean, healthy, covid

Pendahuluan

Pemerintah terus berupaya untuk mengurangi tingkat penyebaran Covid-19 dengan cara menganjurkan kepada setiap warganya supaya melakukan pembatasan sosial serta pola hidup bersih dan sehat (Nopiyanto, 2020). Pola hidup bersih dan sehat ditandai dengan menggunakan masker, mencuci tangan, makanan yang bergizi, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Namun, masyarakat di lingkungan pedesaan atau kelurahan khususnya anak-anak belum sepenuhnya menyadari akan pentingnya penggunaan masker dan mencuci tangan di masa pandemi Covid-19 (Jannah, 2020). Selain itu, tingkat pengetahuan masyarakat di pedesaan masih rendah mengenai pentingnya gizi dan kesehatan untuk peningkatan kualitas anak (Sudarsana, 2017).

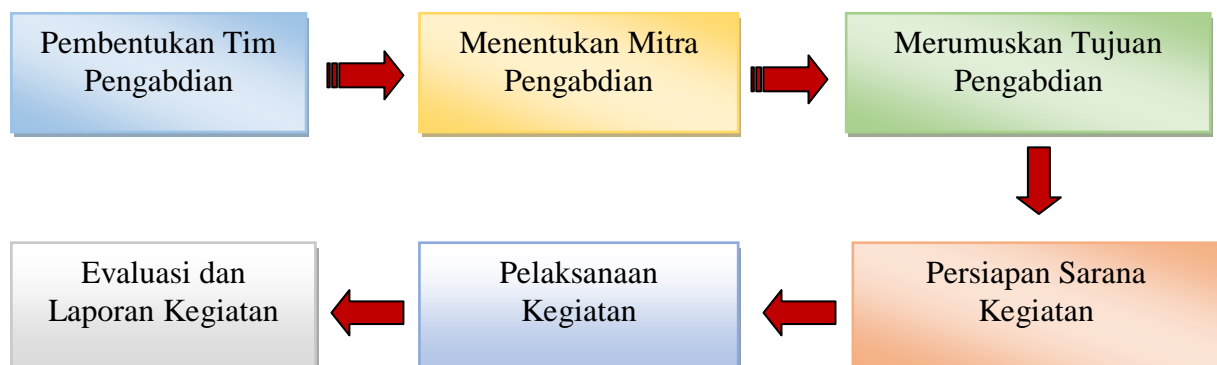
Banyak yang berasumsi bahwa anak-anak tidak akan terkena virus Covid-19 karena mempunyai daya tahan tubuh yang tinggi. Namun, asumsi tersebut tidak tepat. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jumlah pasien yang berusia anak-anak mencapai 3.324 dan sebanyak 129 anak dilaporkan meninggal dunia (Meutia, 2020). Selain itu, menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak melaporkan bahwa anak-anak usia 0-17 tahun menjadi penderita Covid-19 dengan angka lima persen dari total kasus (Nawangsih, 2020).

Berdasarkan hasil observasi diketahui bahwa rendahnya pengetahuan yang dimiliki oleh anak-anak di Kelurahan Mangunharjo mengenai hidup bersih dan sehat selama pandemi Covid-19. Hal tersebut tercermin dari perilaku yang dilakukan oleh anak-anak yaitu: tidak menggunakan masker selama beraktivitas di luar rumah, banyak menghabiskan waktu berkumpul dengan teman-temannya untuk bermain *game online*, tidak menggunakan *hand sanitizer* atau mencuci tangan sebelum masuk rumah atau makan, tidak tersedianya tempat cuci tangan di depan rumah, tidak melakukan olahraga secara teratur.

Untuk mengatasi permasalahan di atas diperlukan langkah nyata salah satunya adalah dengan melakukan sosialisasi hidup bersih dan sehat kepada anak-anak di Kelurahan Mangunharjo. Fokus pengabdian ini adalah memberikan materi hidup sehat dan bersih yang terdiri dari cara menggunakan masker yang baik, mencuci tangan, makanan yang bergizi, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup. Subjek dalam pengabdian ini adalah anak-anak di Kelurahan Mangunharjo RT 02/RW 01 yang berusia 5-11 tahun. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai hidup sehat dan bersih pada anak-anak di masa pandemi Covid-19.

Metode

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan koordinasi kepada ketua RT 02/ RW 01 di Kelurahan Mangunharjo untuk mendapatkan persetujuan dan izin kegiatan. Subjek dalam pengabdian ini adalah anak-anak di Kelurahan Mangunharjo yang berusia lima hingga dua belas tahun, total subjek dalam pengabdian ini adalah 13 peserta yang terdiri dari 4 anak laki-laki dan 9 anak perempuan. Lokasi pengabdian berada di Kelurahan Mangunharjo. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2021. Metode yang digunakan oleh tim pengabdian dalam mencapai tujuan dalam pengabdian ini adalah metode ceramah, dan praktek. Strategi yang digunakan adalah dengan cara membagi 2 kelompok kecil. Tim pengabdian melakukan wawancara tidak terstruktur kepada anak-anak sebelum dan setelah kegiatan pengabdian. Hal ini dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan dari kegiatan ini, jika nilai rata-rata dari jawaban sebelum kegiatan dan setelah kegiatan terdapat perbedaan yang signifikan positif maka kegiatan ini dianggap berhasil. Proses kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Proses Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Hasil dan Pembahasan

Pada kegiatan ini, tim pengabdian memberikan lima materi pokok mengenai hidup bersih dan sehat selama masa pandemi Covid-19 yang terdiri dari cara penggunaan masker yang baik, cara mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun, makanan yang bergizi untuk dikonsumsi di masa pandemi Covid-19, olahraga teratur untuk menjaga imun tubuh, dan istirahat yang cukup untuk menjaga kesehatan selama masa pandemi Covid-19. Sebelum dan setelah kegiatan sosialisasi dilaksanakan, tim pengabdian melakukan wawancara tidak terstruktur kepada anak-anak sebelum dan setelah kegiatan pengabdian kepada peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta mengenai pola hidup bersih dan sehat. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa secara umum terjadi

peningkatan pengetahuan peserta mengenai hidup bersih dan sehat selama masa pandemi Covid-19. Hasil dari masing-masing indikator dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Data Hasil Pengabdian

No	Indikator	Sebelum Pengabdian			Setelah Pengabdian		
		Min	Mak	Rerata	Min	Mak	Rerata
1	Penggunaan Masker	70	80	75	80	95	87,5
2	Mencuci Tangan	75	85	80	80	90	86
3	Makanan Bergizi	60	80	70	80	90	85
4	Olahraga Teratur	75	80	77,5	85	95	90
5	Istirahat Cukup	60	75	67,5	80	85	82,5

Berdasarkan pada tabel 1 dapat diketahui bahwa sebelum pengabdian dilaksanakan pada indikator penggunaan masker, nilai rerata peserta adalah 75. Namun, setelah pengabdian dilaksanakan terjadi perbedaan yang signifikan nilai rerata peserta menjadi 87,5. Penggunaan masker merupakan salah satu hal wajib yang harus dilakukan oleh setiap warga masyarakat tanpa terkecuali. Masker merupakan bagian dari alat perlindungan diri untuk mengurangi penyebaran Covid-19 (Meri et al., 2020). Untuk itu setiap masyarakat tanpa terkecuali anak-anak harus diberikan sosialisasi mengenai pentingnya penggunaan masker pada masa pandemi Covid-19. Dengan adanya kegiatan sosialisasi mengenai penggunaan masker maka dapat memutus rantai penyebaran virus Covid-19 (Friska et al., 2020). Pada kegiatan ini, tim pengabdian memberikan masker kepada seluruh peserta, menjelaskan jenis masker yang standar untuk digunakan, dan menjelaskan fungsi dari penggunaan masker khususnya pada masa pandemi Covid-19. Penyampaian materi menggunakan metode ceramah serta menggunakan video sebagai media untuk menjelaskan materi.



Gambar 2. Tim Pengabdian Memberikan Contoh Cara Menggunakan Masker

Materi kedua pada kegiatan ini adalah mengenai cara mencuci tangan yang benar dengan menggunakan sabun. Nilai rerata pada indikator ini sebelum dilaksanakan kegiatan adalah 80, dan nilai rerata setelah dilaksanakan kegiatan menjadi 86,5. Artinya terdapat peningkatan yang signifikan antara sebelum dan setelah kegiatan. Peningkatan ini terjadi karena tim pengabdian memberikan materi secara jelas dan sederhana serta dipraktikkan secara langsung oleh peserta. Selain itu, peningkatan pengetahuan mengenai cara mencuci tangan dikarenakan para peserta sangat antusias dalam mengikuti dan memperhatikan materi yang disampaikan oleh tim pengabdian. Mencuci tangan merupakan langkah preventif yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia dalam menghadapi pandemi Covid-19 (Tabi'in, 2020). Untuk itu setiap anak hendaknya diberikan pengetahuan mengenai cara mencuci tangan yang benar dan pentingnya menjaga kebersihan tangan di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil pengabdian sebelumnya diketahui bahwa program sosialisasi mencuci tangan dengan menggunakan sabun terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta dan efektif dalam menurunkan angka penyebaran Covid-19 (Rudi, 2020)

Materi mengenai makanan yang bergizi sangat penting diberikan oleh tim pengabdian kepada peserta karena materi ini berkaitan dengan makanan yang mengandung nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam menghadapi pandemi Covid-19. Tingkat pengetahuan peserta mengenai indikator ini diukur dengan kuesioner yang diberikan oleh tim pengabdian. Sebelum kegiatan dilaksanakan diketahui bahwa nilai rerata pada indikator ini sebesar 70, dan setelah kegiatan dilaksanakan terjadi peningkatan yaitu menjadi 85. Makanan bergizi adalah

makanan yang mempunyai kandungan cukup gizi seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, dan mineral secara seimbang berdasarkan kebutuhan tubuh. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan bantuan video yang diadopsi dari youtube (<https://www.youtube.com/watch?v=ztF2e7DAvAA>). Penyampaian materi menggunakan bantuan video terbukti efektif untuk menyampaikan materi kesehatan bagi anak-anak usia sekolah (Mulyadi et al., 2018). Selain itu, pada materi ini peserta sangat disarankan untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung vitamin D. Karena vitamin D mempunyai kandungan imunomodulator yang berfungsi untuk memperbaiki dan meningkatkan imun tubuh dalam menghadapi Covid-19 (Zendrato, 2020).

Olahraga yang teratur juga menjadi materi dalam kegiatan pengabdian ini. Berdasarkan pada tabel 1 diketahui bahwa sebelum kegiatan dilaksanakan, nilai rerata peserta pada indikator olahraga adalah sebesar 77,5 dan setelah dilaksanakan kegiatan nilai rerata peserta menjadi 90. Hasil pengabdian ini juga didukung oleh hasil pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa setelah dilakukan kegiatan sosialisasi maka dapat meningkatkan pengetahuan peserta mengenai pentingnya olahraga di masa pandemi Covid-19 (Nopiyanto et al., 2020). Pada tahap ini, tim pengabdian masih menggunakan metode ceramah untuk menyampaikan materi kepada peserta. Olahraga yang disarankan untuk dilakukan di masa pandemi Covid-19 adalah olahraga dengan intensitas yang ringan dan sedang serta dilakukan selama tiga kali dalam seminggu. Contoh olahraga yang disarankan adalah jalan, jogging, bersepeda yang dilakukan selama 30 hingga 60 menit (Dongoran, 2020). Pada materi ini, peserta diberikan pengetahuan mengenai pentingnya dan manfaatnya olahraga di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa olahraga bersepeda dapat meningkatkan imun tubuh pada masa pandemi Covid-19 (Hadi, 2020). Selain itu, melalui olahraga dapat meningkatkan aktivitas fisik dan menciptakan kebahagiaan (Nopiyanto & Raibowo, 2020; Kardi et al, 2020). Olahraga yang dilakukan pada masa pandemi Covid-19 dapat dimodifikasi baik peraturan maupun sarana dan prasarana yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa melalui modifikasi model latihan dapat meningkatkan keterampilan olahraga (Pujianto et al., 2020).

Materi terakhir yang disampaikan pada kegiatan ini adalah istirahat yang cukup pada masa pandemi Covid-19. Nilai rerata sebelum kegiatan dilaksanakan adalah 67,5 dan nilai rerata setelah kegiatan adalah 82,5. Nilai rerata pada indikator ini merupakan yang paling rendah diantara nilai rerata lainnya. Rendahnya nilai pada indikator ini dikarenakan kurangnya pemahaman peserta mengenai

pentingnya istirahat yang cukup. Hal ini ditandai dengan banyaknya intensitas bermain *game online* yang dilakukan oleh anak-anak di Kelurahan Mangunharjo (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Intensitas bermain yang dilakukan anak-anak menyebabkan kurangnya waktu istirahat. Menurut (Karo, 2020) istirahat yang cukup merupakan salah satu cara terbaik untuk menjaga kesehatan dan mengurangi penyebaran Covid-19. Pendapat yang sama juga menyatakan bahwa istirahat yang cukup sangat dianjurkan bagi setiap orang untuk menjaga kesehatan di masa pandemi Covid-19 (Limbong, 2020). Untuk itu, setiap anak-anak di Kelurahan Mangunharjo disarankan untuk beristirahat yang cukup selama masa pandemi Covid-19. Setelah selesai menyampaikan materi, maka kegiatan terakhir adalah pengambilan foto bersama antara tim pengabdian dengan peserta kegiatan.



Gambar 3. Foto Bersama Kelompok 1 dan 2

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi hidup bersih dan sehat di Kelurahan Mangunharjo dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak mengenai hidup bersih dan sehat selama masa pandemi Covid-19. Keterbatasan dalam kegiatan ini adalah jumlah peserta yang masih sedikit dikarenakan rendahnya minat peserta untuk mengikuti kegiatan sosialisasi. Disarankan kepada seluruh orang tua di Kelurahan Mangunharjo untuk terus memperhatikan kebersihan dan kesehatan anak-anak selama masa pandemi Covid-19. Bagi tim pengabdian selanjutnya disarankan untuk memberikan pelatihan dengan peserta yang lebih bervariasi terdiri dari orang tua dan lansia. Selain itu, diharapkan kepada tim pengabdian selanjutnya dapat menggunakan media sosialisasi berbasis video atau film dokumentasi untuk meningkatkan minat bagi peserta dalam mengikuti kegiatan sosialisasi.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada ketua RT 02/ RW 01 yang telah memberikan izin terhadap pelaksanaan kegiatan ini. Selain itu, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada anak-anak di Kelurahan Mangunharjo yang telah bersedia menjadi peserta kegiatan sosialisasi hidup bersih dan sehat selama masa pandemi Covid-19.

Referensi

- Friska, F., Resa Fitria Andeani, Nadia Rosita, Fitri Ardian, & Anisa Tiara Septiani. (2020). Pemberdayaan serta Penerapan Protokol Kesehatan di Posyandu Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut, Jawa Barat Sebagai Upaya Mencegah Penularan Covid-19. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i1.270>
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36.
- Jannah, S. H. (2020, November). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Di Masa Pandemi. In *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat (Vol. 4, No. 1, pp. 194-198)*.
- Kardi. (2020). Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia. *Jurnal Empati*, 1(1), 21–35.
- Karo, M. B. (2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Hardiknas (Vol. 1, pp. 1-4)*.
- Ketut Sudarsana, O. I. (2017). Membentuk Karakter Anak Sebagai Generasi Penerus Bangsa Melalui Pendidikan Anak Usia Dini. *Membentuk Karakter Anak, Volume 1*, 41–48.
- Limbong, W. S., Girsang, M. L., & Panggabean, R. D. (2020). Sosialisasi Gaya Hidup Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Panti Asuhan Talenta Delpita Di Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 1(2), 199-205.
- Meri, Khusnul, Suhartati, R., Mardiana, U., & Nurpalah, R. (2020). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Penggunaan Hand Sanitizer dan Masker Sebagai Upaya Preventif Terhadap Covid-19. *Bantenese - Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v2i1.2340>
- Mulyadi, M. I., Warjiman., & Chrisnawati. (2018). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Keperawatan STIKES Suaka Insan*, 3(2), 1–9.

- Meutia, A. (2020). Dampak Pandemi Covid 19 Pada Psikis Dan Ingatan Anak. *Elementary School Journal PGSD FIP Unimed*, 10(1), 60-66.
- Nopiyanto, Y. E. (2020). Hambatan Guru Pendidikan Jasmani Generasi 80-an dalam Pembelajaran Daring di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Saintika*, 5(2), 139-148. doi: 10.24036/sporta.v5i2.140
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). Pelatihan Olahraga Futsal sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online pada Anak-Anak di Kelurahan Mangunharjo. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 114–124. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i2.264>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Rudi, A. (2020). Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun Dengan Air Mengalir Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Siswa-Siswi SD Muhammadiyah Sintang , Kalimantan Barat. *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(3), 241–248. <https://doi.org/10.37339/jurpikat.v1i3.337>
- Safitri, H. I., & Harun, H. (2020). Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.542>
- Tabi'in, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat(PHBS) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), 58. <https://doi.org/10.18592/jea.v6i1.3620>
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242–248.