

## PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID 19

Jauhari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut Agama Islam Negeri Jember

### Abstrak

Anak rentan terhadap resiko penularan penyakit covid 19. Diperlukan perilaku hidup bersih dan sehat sebagai upaya menurunkan resiko tertularnya penyakit ini. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di masa pandemi covid 19. Metode penelitian adalah menggunakan penelitian kepustakaan. Obyek penelitian ini didapatkan melalui: buku, jurnal ilmiah, koran, majalah, serta dokumen lainnya. Pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa perilaku sehat pada anak di masa pandemi covid 19 adalah menjaga kebersihan, menggunakan alat pelindung diri dan meningkatkan daya tahan tubuh. Untuk menjaga kebersihan dilakukan dengan menjaga kebersihan tangan melalui cuci tangan, membersihkan badan setelah keluar rumah dan menjaga jarak dari orang lain. Alat pelindung diri dengan menggunakan masker yang dapat menutup bagian hidung dan mulut serta menerapkan etika batuk. Untuk meningkatkan daya kekebalan tubuh dilakukan dengan mengkonsumsi gizi seimbang, olahraga teratur, tidur yang cukup dan menciptakan suasana yang bahagia. Dengan peningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat tersebut dapat menurunkan resiko terjadinya paparan dan membentengi diri dari penularan penyakit covid 19.

**Kata Kunci:** Anak, Bersih, Covid 19, Perilaku, Sehat

### Abstract

*Children are vulnerable to the risk of contracting the disease covid 19. Clean and healthy living habits are needed in an effort to reduce the risk of contracting this disease. This study aims to explain the behavior of clean and healthy living in early childhood during the Covid 19 pandemic. The research method is to use literature research. The object of this research is obtained through: books, scientific journals, newspapers, magazines, and other documents. The data was collected through the documentation method. The results of the study found that healthy behavior in children during the Covid 19 pandemic was maintaining cleanliness, using personal protective equipment and increasing endurance. Maintaining cleanliness is done by maintaining hand hygiene through washing hands, cleaning the body after leaving the house and keeping a distance from other people. Personal protective equipment using a mask that can cover the nose and mouth and apply cough etiquette. To increase immune power, it is done by consuming balanced nutrition, regular exercise, adequate sleep and creating a happy atmosphere. By increasing hygiene and healthy living habits, it can reduce the risk of exposure and fortify oneself from transmission of the Covid disease 19.*

**Keywords:** Behavior, Clean, Children, Covid 19, Healthy

---

\*correspondence Address  
E-mail: jauharijauhari18@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Pembangunan kesehatan adalah bagian keseluruhan dari pembangunan di Indonesia yang memiliki peran besar dalam menentukan tingkat keberhasilan tercapainya tujuan pembangunan. Pembangunan kesehatan mampu menambah kualitas sumber daya manusia di Indonesia yang ditunjukkan dengan meningkatnya derajat kesehatan masyarakat (Purwandari et al., 2013). Masyarakat dapat di kategorikan dalam keadaan sehat apabila kondisi dari segi jasmanai, jiwa, spiritual dan juga secara sosial sehingga mampu menjalankan kehidupan yang produktif baik secara sosial maupun ekonomis sebagaimana yang tercantum dalam Undang-Undang Negara Republik Indonesia No. 36/2009 tentang Kesehatan. Kondisi ini akan membantu peningkatan kualitas sumberdaya manusia di Indonesia.

Kemajuan suatu bangsa dapat diukur dan digambarkan melalui melalui indikator utama yaitu peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dimiliki. Indonesia menempatkan pembangunan sumber daya manusia, program dan strategi pembangunan sebagai isu utama. Terdapat banyak penelitian tentang anak usia dini yang menyatakan bahwa untuk mempersiapkan sumber daya manusia bermutu harus dimulai sejak usia dini, bahkan diawali sejak pada waktu konsepsi di dalam kandungan. kualitas kesehatan, kecerdasan, dan kematangan sosial di tahap berikutnya ditentukan oleh adanya pemenuhan kebutuhan perkembangan dan pertumbuhan anak secara holistic dan terintegrasi (Kemendikbud, 2015). Program promosi kesehatan di institusi pendidikan anak usia dini adalah salah satu solusi untuk mencapai hal tersebut

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Takaeb et al (2019) pada lembaga pendidikan anak usia dini bahwa setiap tahun ajaran akademik dan hampir sebagian besar dari anak di PAUD pernah tidak dapat mengikuti pendidikan PAUD selama beberapa hari atau minggu karena sakit. Gejala yang sering dirasakan antara lain sakit perut, pilek, demam dan batuk. Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan upaya untuk pencegahan penyakit dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Purwandari et al., 2013) Upaya promotif dan preventif secara sistematis dan berkesinambungan perlu dilakukan sejak dari dini yang memiliki tujuan untuk menjamin kelangsungan hidup anak khususnya upaya menurunkan kesakitan anak usia dini serta menjamin tumbuh kembang anak secara maksimal sesuai dengan kemampuan yang dimiliki (Kemenkes, 2011).

Saat ini negara Indonesia berada dalam tantangan yang mengharuskan kepada seluruh masyarakat termasuk anak usia dini untuk beradaptasi dengan kondisi wabah

Corona Virus Disease 2019 (COVID-19). Berdasarkan data kementerian kesehatan di Indonesia terdapat lebih dari 225.000 ribu orang terkonfirmasi positif COVID-19 termasuk diantaranya adalah anak usia dini. Sesak nafas, demam, serta batuk merupakan tanda dan gejala yang sering muncul pada penyakit akibat infeksi virus ini. Infeksi ini dapat menyebabkan terjadinya kematian pada anak. Masa inkubasi terjadi berkisar antara 5 sampai dengan 6 hari dan paling lama 14 hari sejak terinfeksi virus COVID-19 (Kemenkes, 2020a). COVID-19 diprediksi akan memperpanjang masa pandemi karena belum ditemukannya vaksin dan pengobatan secara definitif, sehingga harus mempersiapkan diri dan beradaptasi dengan kehidupan baru dalam berperilaku sehari-hari. Anak usia dini harus mampu melakukan perubahan beradaptasi dengan kebiasaan yang baru (new normal) agar terhindar dari penularan COVID-19 sehingga dapat hidup sehat. Untuk menekan penularan COVID-19 diperlukan kedisiplinan dalam menerapkan prinsip pola hidup yang lebih bersih dan sehat (Kemenkes, 2020c).

Penyakit ini dapat menular kepada siapapun baik dewasa maupun anak usia dini (Jauhari, 2020a). Anak-anak tidak hanya bersiko untuk tertular penyakit COVID-19, tetapi anak usia dini juga termasuk di antara anggota masyarakat yang terdampak akibat pandemi. Dalam kondisi ini anak usia dini harus mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru sehingga dapat terhindar dari resiko penularan COVID-19 (Jauhari, 2020b). Anak usia dini harus mampu berperilaku sesuai dengan kebiasaan baru yang lebih menyehatkan, lebih bersih, serta lebih patuh terhadap protokol kesehatan (Jauhari, 2020d).

Untuk optimalisasi pertumbuhan dan perkembangan yang salah satunya dengan perilaku sehat pada anak usia dini diperlukan kerjasama yang baik antar pendidik dan orang tua (Jauhari, 2020c). Manfaat membiasakan perilaku sehat sejak dini diantaranya adalah anak mempunyai pola hidup sehat yang dapat diterapkan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu pada anak usia dini yang mempunyai pola hidup sehat, dapat terhindar dari beberapa macam penyakit yang sering muncul pada anak usia dini, misalnya batuk atau pilek, tuberkulosis paru, diare, demam, campak, infeksi pada telinga, serta penyakit kulit pada anak. Selain hal tersebut anak juga dapat terhindar dari resiko terjadinya kecelakaan yang dapat terjadi di sekitar lingkungan anak, misalnya keracunan makanan, terjatuh saat aktifitas, tenggelam, tertusuk benda tajam atau duri saat bermain. Berbagai macam kemampuan potensi yang dimiliki anak usia dini dapat digali dan dikembangkan usia anak sehingga pertumbuhan dan perkembangan anak dapat optimal (Astuti, 2016).

Perilaku sehat memerlukan upaya yang terus menerus yang dilakukan sebagai upaya untuk berperan aktif dalam meningkatkan kesehatan serta untuk mewujudkan lingkungan yang sehat. Indikator perilaku ini menjadi sebuah tolok ukur untuk mewujudkan keadaan atau suatu kecenderungan Perilaku sehat anak. Perilaku ini yang diupayakan untuk seoptimal mungkin dilakukan oleh anak. Idealnya untuk perilaku ini dapat dilakukan secara keseluruhan yang mencakup delapan indikator perilaku. Tetapi, realita yang terjadi dilapangan tidak demikian, program PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) pada anak masih berjalan belum optimal ditandai dengan adanya kasus penyakit yang terjadi akibat Perilaku hidup yang kurang sehat. Sebagian dari indikator PHBS anak adalah mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir serta sabun dan menerapkan etika batuk. PHBS adalah sekumpulan pola perilaku anak yang dilakukan disebabkan oleh adanya kesadaran dari hasil suatu pembelajaran, yang membuat anak dapat memelihara serta menjaga kesehatan dan mempunyai peran aktif dalam mewujudkan masyarakat yang sehat (Kemenkes RI, 2014).

Dalam mempersiapkan anak untuk membentuk perilaku kebiasaan baru dapat dilakukan dengan membiasakan perilaku sehari-hari sejak dini untuk menerapkan protokol kesehatan agar anak terhindar dari resiko penularan covid 19. Pembentukan kebiasaan baru ini diawali dari peran keluarga dengan memberi contoh perilaku sehat dan meningkatkan pemahaman pada anak tentang perilaku baru yang dilakukan. Kondisi lingkungan anak dan komunikasi antara anak dengan orang tua diperlukan dalam membentuk karakter dan sikap anak terhadap pencegahan covid 19.

#### ***METODE PENELITIAN***

Metode penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (library research). Obyek penelitian ini diperoleh melalui berbagai informasi kepustakaan berupa: jurnal ilmiah, buku, koran, majalah, dan dokumen lainnya. Jurnal ataupun buku tersebut dipilih oleh penulis berdasarkan relevansi jurnal dengan rumusan masalah pada penelitian ini. Metode dokumentasi adalah metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Fokus penelitian kepustakaan ini adalah analisis deskriptif dengan menggunakan sumber data sekunder. Pemilihan sumber didasarkan: Provenance, Objectivity, Persuasiveness dan Value.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Perilaku hidup bersih dan sehat merupakan kumpulan perilaku sehat yang dilaksanakan atas dasar kesadaran diri sendiri sehingga mampu menolong diri dan keluarga dalam bidang kesehatan dan mempunyai peranan dilingkungan masyarakat sekitarnya. Perilaku hidup bersih sehat ini merupakan suatu kegiatan untuk menyampaikan pengalaman tentang menjalani hidup sehat pada individu, pada kelompok serta lingkungan masyarakat sekitarnya melalui media komunikasi sebagai untuk menyampikan informasi kesehatan. Informasi yang diberikan tentang pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan bagaimana menjalani perilaku hidup bersih dan sehat (Kemenkes, 2016).

Kejadian penularan penyakit disebabkan oleh enam komponen mata rantai penularan penyakit, bila pada satu mata rantai tersebut diputus atau dihilangkan, makadapat mencegah terjadinya penularan. Enam komponen mata rantai penularan penyakit tersebut adalah Agen infeksi, Reservoir, Portal of exit (pintu keluar), Metode Transmisi, Portal of entry (pintu masuk), Susceptible host (Pejamu rentan). Agent infeksi merupakan mikroorganisme/virus penyebab terjadinya penularan penyakit. Pada anak yang memiliki penyakit menular, agen infeksi dapat berupa bakteri, virus ( termasuk Covid 19), jamur dan parasit. Reservoir atau disebut sumber penularan dapat hidup, dan berkembang-biak sehingga dapat menularkan kepada anak yang lainnya. Berdasarkan hasil penelitian, reservoir yang paling banyak pada anak adalah alat permainan anak, binatang, tanah, air, lingkungan yang kurang bersih serta bahan organik lainnya. Selain hal tersebut juga dapat ditemukan pada orang sehat misalnya pada permukaan kulit, selaput lendir pada mulut, serta pada saluran napas bagian atas. Portal of exit (pintu keluar) merupakan tempat mikroorganisme/virus keluar dari reservoir melalui saluran napas, saluran pencernaan. Cara Penularan penyakit merupakan cara perpindahan mikroorganisme/virus dari tempat awal atau reservoir kepada anak yang lainnya. Terdapat beberapa cara penularan penyakit yaitu melalui kontak langsung ataupun tidak langsung, melalui percikan ludah (droplet), melalui uadara (airborne) dan melalui melalui makanan, air atau minuman (vehikulum). Masuknya virus ke dalam tubuh (Portal of entry) merupakan tempat masuknya virus kedalam tubuh anak diantaranya dapat melalui saluran pernapasan, saluran pencernaan. Anak yang rentan (Susceptible host) merupakan seseorang anak yang memiliki penurunan daya kekebalan tubuh sehingga menurunkan kemampuan dalam melawan virus yang masuk kedalam tubuhnya. Beberapa faktor yang dapat menurunkan kekebalan tubuh anak adalah usia,

status gizi, status imunisasi, dan penyakit kronis pada anak (Kemenkes, 2017; Anderson & Mcfarlane, 2000).

Gerakan perilaku hidup bersih dan sehat memiliki tujuan untuk meningkatkan mutu kesehatan melalui proses penyadartahuan yang menjadi permulaan dari partisipasi anak dalam melakukan perilaku dalam hidup sehari-hari yang bersih dan sehat. Gerakan ini bermanfaat agar tercipta kehidupan bermasyarakat yang memiliki kesadaran pada kesehatan serta mempunyai pengetahuan serta kesadaran dalam melakukan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai dengan standar yang telah ditentukan (Kemenkes, 2011). Perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini dengan menjaga kebersihan, menggunakan alat pelindung diri dan meningkatkan daya tahan tubuh anak.

### **Menjaga Kebersihan**

Virus Covid-19 adalah penyebab penyakit menular yang memiliki resiko terjadinya kedaruratan kesehatan (Telaumbanua, 2020). Oleh karena itu, anak usia dini harus di adaptasikan untuk melakukan perilaku baru ketika keluar dari rumah. Tindakan rutinintan yang dapat dilakukan adalah dengan membiasakan pada saat sampai di rumah setelah keluar rumah (perjalanan), segera membersihkan diri dan melakukan ganti baju sebelum berinteraksi dengan anggota keluarga yang lain (Kemenkes, 2020a). Selain hal tersebut yang dapat dilakukan untuk meminimalisir resiko penularan penyakit adalah menjaga jarak antara orang lain lebih dari 1 meter agar terhindar ndarai percikan/ droplet dari orang yang sedang berbicara, sedang batuk, atau bersin, serta menghindari berdesakan, keramaian dan kerumunan orang (Kemenkes, 2020c). Pada orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya harus melakukan pembatasan interaksi/kontak dengancara tidak bersalaman, dan tidak berpelukan dan menjaga kebersihan tangan dengan melakukan cuci tangan (Kemenkes, 2020a).

Kegiatan membersihkan tangan merupakan kegiatan yang kecil tetapi memiliki dampak yang besar selain menghindarkan resiko penularan covid 19. Untuk Kegiatan ini dapat menghindarkan dari beberapa penyakit diantaranya: mudah terserang batuk pilek, diare, keracunan makanan, hepatitis A, terinfeksi E. Coli dan impetigo (Jauhari, 2020b). Selain itu juga dapat mencegah terjadinya penularan penyakit cacar air ( Varicella), Difteria, Campak (Rubeola), Gondongan, hepatitis B (Marni 2016). Penyakit influenza salah satunya dapat dicegah dengan rajin mencuci tangan karena cuci tangan dapat mengurangi resiko perpindahan virus dan bakteri melalui tangan anak. Apabila anak jarang melakukan cuci tangan, maka perpindahan virus atau bakteri ini dapat menjadi pencetus infeksi saluran pernafasan (ISPA), diare dan gangguan pencernaan lainnya. Hal

ini dapat terjadi akibat perpindahan virus atau bakteri dari dan melalui tangan anak sehingga masuk ke dalam saluran pencernaan oleh makanan yang dipegang oleh anak. Cuci tangan juga dapat mencegah terjadinya keracunan makanan. Tangan yang tidak bersih terdapat virus, kuman dan bakteri akan menjadi penyebab keracunan makanan yang dampaknya diare, muntah atau sakit perut yang akut. Menjaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan adalah salah satu cara yang terbukti efektif dalam pencegahan penularan covid 19 (WHO, 2020a). Cara ini dapat mengurangi resiko penularan melalui kontak transmisi (WHO, 2020b). Menjaga kebersihan tangan dengan melakukan cuci tangan secara teratur dengan menggunakan sabun dan air mengalir atau dengan menggunakan handsanitizer (cairan antiseptik berbasis alcohol) (WHO, 2009). Mengajarkan pada anak untuk tidak menyentuh hidung, mata dan mulut dengan tangan yang kotor atau belum melakukan cuci tangan karena pada kondisi ini memungkinkan adanya kontaminasi droplet yang mengandung kuman atau virus (Kemenkes, 2020c).

Tindakan menjaga kebersihan tangan ini harus dilakukan oleh seluruh anggota keluarga. Kegiatan membersihkan tangan merupakan kegiatan yang kecil tetapi memiliki dampak yang besar karena dapat menghindarkan banyak penyakit. Kegiatan menjaga kebersihan tangan dengan melakukan cuci tangan merupakan perilaku tindakan yang sangat sederhana, serta mudah dilakukan pada orang dewasa maupun anak-anak. Tetapi jika hal ini tidak dilakukan dengan tertib makan dapat mengganggu kesehatan karena banyak resiko terserang penyakit yang dapat merugikan terhadap kesehatan dan tumbuh kembang anak. Dengan melakukan kegiatan ini dapat terhindar dari gangguan kesehatan yang terjadi akibat penularan virus dan bakteri. Kebersihan tangan pada anak merupakan dapat dilakukn ketika tangan kotor atau setelah memegang benda benda. Kegiatan kebersihan tangan ini dapat dilakukan dengan melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Penggunaan air mengalir dan sabun ini dilakukan jika tangan anak tampak kotor atau terkena cairan tubuh manusia. Selain dengan air dapat juga menjaga kebersihan tangan dengan menggunakan cairan antiseptik berbasis alcohol (*alcohol-based handrubs*). Penggunaan cairan ini diindikasikan pada tangan yang tidak jelas nampak kotor misalnya setelah memegang gagang pintu, memegang mainan, atau benda-benda yang terdapat di area umum.. selain melakukan kebersihan tangan, kuku juga harus dijaga kebersihannya. Kuku harus selalu nampak bersih serta terpotong rapi dan pendek. Hal ini dilakukan untuk dapat mengurangi resiko munculnya virus dan mikroorganisme yang ada pada tangan anak. Kegiatan memnaga kebersihan tangan dengan melakukan cuci tangan ini telah dianggap sejak 150 tahun yang lalu telah

dipercaya dan terbukti sebagai salah satu kegiatan terpenting untuk mengurangi penularan mikroorganisme dan mencegah terjadinya penularan virus. Penelitian tentang keefektifan menjaga kebersihan tangan melalui mencuci tangan ini sudah dilakukan sejak tahun 1861 yang dilakukan oleh Semmelweis. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa penularan penyakit dari satu orang kepada orang lain dapat terjadi melalui tangan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa menjaga kebersihan tangan dengan baik dapat mencegah terjadinya penularan mikroorganisme dan menurunkan frekuensi terjadinya infeksi penyakit.

Cara membersihkan tangan melalui cuci tangan menurut standar WHO terdiri dari enam langkah cuci tangan. Cara membersihkan Tangan dengan air mengalir dan sabun dilakukan dengan langkah awal dengan membasahi tangan dengan menggunakan air mengalir yang bersih, kemudian menuangkan sabun sebanyak 3-5 cc untuk menyabuni seluruh permukaan tangan.. untuk meratakan sabun keseluruhan telapak tangan menggunakan enam langkah cuci tangan. Langkah pertama adalah meratakan sabun dengan kedua telapak tangan, langkah kedua menggosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan serta sebaliknya, langkah ketiga menggosok kedua telapak serta pada sela-sela jari, langkah keempat adalah dengan cara Jari-jari sisi dalam dari kedua tangan saling mengunci, langkah ke lima dengan menggosok ibu jari kiri berputar dalam genggaman tangan kanan serta menggosok ibu jari kanan berputar menggunakan genggaman tangan kiri, langkah ke enam dengan menggosok dengan memutar ujung jari-jari pada telapak tangan kiri dan sebaliknya dengan menggosok dengan memutar ujung jari-jari kiri pada telapak tangan kanan. Kemudian membilas kedua tangan dengan menggunakan air mengalir, menngeringakan dengan tisu atau dapat juga dengan menggunakan handuk sekali pakai sampai benar-benar kering dan gunakan handuk sekali pakai atau tissue towel untuk menutup kran (Prosedur dilakukan 40 - 60 detik ). Gerakan enam langkah cuci tangan ini juga dilakukan pada saat melakukan kebersihan tangan dengan menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol.

### **Menggunakan alat pelindung diri**

Membiasakan pada anak untuk menggunakan masker sebagai Alat pelindung diri (APD). APD merupakan sarana yang didesain sebagai penghalang terhadap masuknya cairan, partikel padat, atau udara agar dapat melindungi anak dari cedera atau penularan virus dan bakteri. Apabila digunakan dengan benar, APD bertindak sebagai penghalang antara bahan infeksius (misalnya virus dan bakteri) dan kulit, mulut, hidung, atau mata (selaput lendir) (Kemenkes, 2020b). Penggunaan masker dapat menggunakan bahan

yang terbuat dari kain yang terdiri dari tiga lapis. Saat menggunakan menggunakan alat pelindung diri berupa masker hendaknya dapat menutupi pada hidung, mulut sampai ke dagu (Kemenkes, 2020c).

Apabila terdapat gejala batuk bersin, sebaiknya menggunakan masker medis. Masker hendaknya digunakan dengan tepat, tidak menyentuh permukaan masker serta tidak membuka tutup masker. Apabila anak tidak sengaja menyentuhnya, anak diajarkan untuk segera melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau dapat juga menggunakan pembersih antiseptik tangan yang berbasis alkohol. Apabila dalam kondisi tertentu tidak terdapat masker, ajarkan pada anak saat batuk atau bersin untuk menutup dengan tisu dan tisu langsung di buang ke tempat sampah tertutup, kemudian segera melakukan cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau dapat juga menggunakan cairan antiseptik berbasis alkohol. Jika tidak terdapat tisu, saat bersin atau batuk ditutup dengan menggunakan lengan atas bagian dalam yang disebut dengan etika batuk (Kemenkes, 2020a). Etika batuk dan kebersihan pernapasan dapat diterapkan di semua situasi baik di rumah, di institusi pendidikan, maupun masyarakat. Penerapan etika batuk ini dilakukan untuk dapat mengendalikan sumber infeksi. Untuk mencegah penularan infeksi saluran pernapasan di lembaga pendidikan anak usia dini, etika batuk diterapkan sebagai bagian mendasar dari perilaku sehat anak (Kemenkes, 2017).

### **Meningkatkan daya tahan tubuh**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dapat dilakukan dalam rangka untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak dengan cara mengkonsumsi gizi seimbang, istirahat yang cukup, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari serta menghindari faktor risiko penyakit. Anak usia dini yang mempunyai penyakit penyerta misalnya penyakit pada paru, gangguan pada jantung, gangguan pada ginjal, kondisi penurunan daya imunitas/penyakit autoimun, lebih berhati-hati dalam melakukan aktifitas di tempat umum (Kemenkes, 2020c). Daya kekebalan tubuh anak (Imunitas) dapat ditingkatkan dengan cara mengkonsumsi gizi yang seimbang yaitu karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin. Apabila terdapat kekurangan nutrisi pada anak dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh. Untuk meningkatkan imunitas anak, juga dilakukan dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayuran. Buah dan sayur ini banyak memiliki kandungan vitamin, mineral dan serat yang sangat diperlukan oleh tubuh anak, sehingga anak yang banyak makan buah dan sayur memiliki kekebalan tubuh yang relatif lebih baik. Kandungan vitamin dan mineral yang ada pada buah dan

sayur antara lain mengandung vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, mengandung unsur mineral magnesium, seng, kalium, fosfor serta asam folat yang diperlukan untuk meningkatkan kesehatan anak. Kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam buah dan sayuran ini mempunyai manfaat sebagai antioksidan tubuh atau penangkal senyawa yang tidak baik dalam tubuh anak. Vitamin C adalah salah satu vitamin yang paling banyak dikenal sebagai penguat sistem kekebalan tubuh. Demikian juga dengan vitamin E yang mempunyai efek antioksidan yang baik, yang berfungsi untuk melindungi tubuh anak dari paparan radikal bebas serta infeksi. Kebutuhan tidur terpenuhi. Kekurangan jam tidur menyebabkan letih dan lesu sehingga daya tahan melemah. Namun tidur yang berlebihan juga menyebabkan badan kurang gerak dan mengurangi daya tahan tubuh. Anak yang tidak terpenuhi kebutuhannya biasanya akan mudah terserang penyakit. Untuk meningkatkan kesehatan jiwa anak dilakukan dengan menciptakan lingkungan yang riang dan menghindari stres pada anak. Stres berlebihan pada anak dapat menurunkan imunitas anak. Kegiatan yang dapat mengurangi stres pada anak diantaranya adalah bermain bersama anak, bercerita, bercanda dan tertawa bersama keluarga ataupun kegiatan lainnya yang dapat membuat perasaan senang pada anak. Selain hal tersebut juga hendaknya juga menghindarkan anak berada dalam kecemasan dan perasaan bosan karena harus menerapkan pola hidup baru dengan banyak tinggal di dalam rumah selama pandemi Covid-19 (Jauhari, 2020d).

Keluarga adalah lingkup forum pendidikan yang utama dan pertama dalam perkembangan anak yang menjadi dasar pokok dalam membentuk karakter serta kepribadinya. Agar dapat menciptakan karakter jiwa baik dan kepribadian yang baik pada anak dalam keluarga, diperlukan adanya kondisi lingkungan keluarga yang dinamis dan harmoni. Kondisi dan situasi ini dapat terwujud jika terbangun komunikasi dan koordinasi dua arah yang kuat antara anak dan orang tua (Hyoscyamina, 2011). Keluarga terutama orang tua berperan penting dalam pembentukan perilaku anak. Membangun komunikasi yang efektif dengan anak, tindakan yang dapat dilakukan untuk membentuk perilaku anak usia dini dalam menghadapi era new normal adalah dengan membangun karakter positif anak, mengontrol kegiatan anak, memberikan teladan yang baik, menanamkan spiritualitas anak, dan melibatkan anak pada kegiatan-kegiatan positif (Maimunah, 2020). Komunikasi yang terwujud secara efektif oleh orang tua kepada anak dapat mendorong keberanian anak dalam mengambil suatu keputusan. Sejak dini seorang anak perlu diberikan sebuah kesempatan untuk

dapat belajar mengambil keputusan sendiri, mengerjakan serta memilih segala sesuatunya secara utuh. (Jatmikowati, 2018).

### ***SIMPULAN DAN SARAN***

Perilaku hidup bersih dan sehat dapat dilakukan dengan baik bila ada kesadaran kemauan dan pemahaman pada anak. Untuk dapat mencapai hal tersebut perlu dilakukan pembiasaan agar menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan perilaku tersebut adalah kebiasaan untuk menjaga kebersihan tangan melalui cuci tangan agar terhindar dari berbagai macam penyakit pernafasan, pencernaan, penyakit kulit yang disebabkan oleh virus maupun bakteri termasuk penularan covid 19. Mmembersihkan badan setelah keluar rumah, tidak menyentuh sesuatu atau bersentuhan dengan orang lain, menjaga jarak dengan orang lain dilakukan untuk menghindari terkena droplet dari orang yang bicara, batuk, atau bersin. Mennggunakan lat pelindung diri dengan menggunakan masker sesuai dengan standar dan menerapkan etika batuk. Selain hal tersebut, untuk meningkatakn imunitas tubuh dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi gizi yang seimbang, serta pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Disarankan perilaku ini untuk diterapkan dalam aktifitas sehari-hari sehingga dapat mengurangi resiko terserang penyakit termasuk mengurangi resiko penularan covid 19.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti. (2016). Pelaksanaan Perilaku Sehat pada Anak Usia Dini di PAUD Purwomukti Desa Batur Kecamatan Getasan. *Scholaria*, 6(3), 263–272.
- Anderson. E.T & McFarlane.J. 2000. *Comunity As Partner: Theory and Practice in Nursing*. Lippincott Williams & Wilkins
- Hyoscyamina (2012) Peran Keluarga dalam membangun Karakter anak, *J. Psikologi*, vol. 10, 2012, doi: <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.144-152>.
- Jauhari. (2020). Deteksi Gangguan Pendengaran pada Anak Usia Dini. *Genius*, 1(1), 61-71. Retrieved from <https://genius.iain-jember.ac.id/index.php/gns/article/view/8>
- Jauhari. (2020c). *Tempat Penitipan Anak Usia Dini: Sebuah Tren Atau Kebutuhan?* <https://www.suaraindonesia.co.id/read/15826/20200423/111759/tempat-penitipan-anak-usia-dini-sebuah-tren-atau-kebutuhan>.
- Jauhari. (2020d, May 29). *Meningkatkan Imunitas Anak Usia Dini di Tengah Wabah Covid 19*. [https://www.suaraindonesia.co.id/read/17004/20200529/120135/meningkatkan-imunitas-anak-usia-dini-di-tengah-wabah-covid-19#!-\\_-](https://www.suaraindonesia.co.id/read/17004/20200529/120135/meningkatkan-imunitas-anak-usia-dini-di-tengah-wabah-covid-19#!-_-)
- Jauhari, J. (2020). Strategies for Preventing Disease Transmission at Early Childhood Education Institutions. *International Journal of Emerging Issues in Early Childhood Education*, 2(1), 18-29.
- Jatmikowati (2018) “Efektifitas Komunikasi Orang Tua Terhadap Kepribadian Intrapersonal Anak,” *Pedagog. J. Anak Usia Dini dan Pendidik. Anak Usia Dini*, doi: 10.30651/pedagogi.v4i2.1936.
- Kemendikbud. (2015). *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan PAUD Holistik Integratif di Satuan PAUD*. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kemenkes. (2011). *Pedoman pembinaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011.
- Kemenkes. (2016). *Gerakan PHBS Sebagai Langkah Awal Menuju Peningkatan Kualitas Kesehatan Masyarakat*. <http://promkes.kemkes.go.id/phbs>.
- Kemenkes. (2017). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2017.
- Kemenkes. (2020a). *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Coronavirus Disease 2019 (Covid-19)*. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/413/2020.
- Kemenkes. (2020b). *Petunjuk Tehnis Alat Pelindung Diri (APD) dalam Menghadapi Wabah Covid 19*. Direktorat Jendral Pelayanan kesehatan kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemenkes. (2020c). *Protokol Kesehatan Bagi Masyarakat Di Tempat Dan Fasilitas Umum Dalam Rangka Pencegahan Dan Pengendalian Corona Virus Disease 2019 (Covid-19)*. Keputusan menteri kesehatan Nomor HK.01.07/MENKES/382/2020.
- Purwandari, R., Ardiana, A., & Wantiyah. (2013). Hubungan antara Perilaku Mencuci Tangan dengan Insiden Diare pada Anak Usia Sekolah di Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan*.
- Rohmah, A. A. ., & Jauhari. (2020). Mengembangkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Multiple Intelligences. *PRESCHOOL: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 32-41. Retrieved from <https://preschool.iain-jember.ac.id/index.php/preschool/article/view/9>
- Telaumbanua, D. (2020). Urgensi Pembentukan Aturan Terkait Pencegahan Covid-19 di Indonesia. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i01.290>
- Viana, R. O., & Jauhari, J. (2020). Pembelajaran Gerak Dan Lagu Untuk Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini. *Pedagogi: Jurnal Anak Usia Dini dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(2), 108-118.
- WHO. (2009). *Guidelines on Hand Hygiene in Health Care*. World Health Organization. World Health Organization.
- WHO. (2020a). *Infection prevention and control during health care when coronavirus disease (COVID-19) is suspected or confirmed*. World Health Organization.
- WHO. (2020b). *WHO Save Lives: Clean Your Hands In The Context Of Covid-19*. <https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/en>.