

## Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat pada Anak Sekolah Dasar menjelang masa New Normal

Desriani Lestari<sup>1\*</sup>, Amriani Amir<sup>2</sup>, Lucky Hartanti<sup>3</sup>, Mega Sari Juane Sofiana<sup>3</sup>, Neva Satyahadewi<sup>4</sup>

<sup>1\*</sup> Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

<sup>2</sup> Prodi Pendidikan Bahasan dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

<sup>3</sup> Fakultas Pertanian, Prodi Ilmu Teknologi Pengolahan, Universitas Tanjungpura, Pontianak

<sup>4</sup> Prodi Statistik, Fakultas MIPA, Universitas Tanjungpura

Correspondent Author: [desrianilestari@medical.untan.ac.id](mailto:desrianilestari@medical.untan.ac.id)

### ABSTRAK

Selama lebih dari 2 tahun, pandemi Covid 19 telah hidup berdampingan dengan kehidupan sehari-hari, dan telah mengubah tatanan berkehidupan pada hampir semua sektor, khususnya dalam dunia kesehatan dan pendidikan. Penyebaran virus Covid 19 sangat massif dan cepat, sehingga memerlukan usaha pemutusan mata rantai penyebarannya. Salah satu sumber penularan yang sangat potensial dan beresiko tinggi adalah anak sekolah, karena sulitnya mengontrol dan memahamkan dengan ketat tentang pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari penularan Covid 19. Potensi untuk berkumpul dengan alasan bermain atau belajar bersama bagi anak-anak usia Sekolah Dasar menjadi salah satu faktor untuk memperluas penyebaran virus tersebut. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mensosialisasikan perilaku hidup sehat kepada anak sekolah di Sekolah Dasar No 15 Segedong, dalam usaha menyongsong masa new normal setelah pandemic, dengan perubahan proses pembelajaran menggunakan sistem pembelajaran dengan metode pertemuan tatap muka terbatas (PTMT) yang diharapkan dapat melindungi atau menjaga dari paparan penyakit infeksi yang dapat menular dengan mudah. Kegiatan dilakukan pada siswa kelas 5 dan 6 yang berjumlah 25 orang dengan metode ceramah dan pemutaran video tentang pentingnya menjaga kesehatan agar terhindar dari penyakit infeksi.

**Kata Kunci :** *Sosialisasi, Perilaku, New normal, Pandemic covid 19*

Received: February 10, 2022

Revised: March 30, 2022

Accepted: March 31, 2022



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Pengaruh pandemi Covid 19 dalam dunia pendidikan telah menghasilkan kebijakan baru dalam proses belajar mengajar mulai tingkat Sekolah Dasar sampai perguruan tinggi, di antaranya adalah penutupan sekolah dan mengalihkan pembelajaran secara online atau dikenal dengan dengan system daring. Kegiatan pembelajaran daring telah menghasilkan gap atau kesenjangan akses dalam dunia pendidikan dan hal ini makin memperburuk kualitas pendidikan yang sudah terasa sebelum terjadinya pandemic Covid 19.

Beberapa penelitian tentang bagaimana pengaruh pandemic covid 19 selama kegiatan ini telah dilaporkan, di antaranya adalah Nur Azizah (2021) yang menyatakan bahwa ada sekitar 70% siswa usia sekolah 7-15 tahun belum mahir membaca dan berhitung. Hal ini disebabkan oleh karena selama pandemic, anak-anak usia sekolah yang belajar secara daring dari rumah (belajar dari rumah), tidak mendapatkan tempat yang tenang untuk belajar dan berkonsentrasi. Selain itu, latar belakang pendidikan orang tua di rumah sangat mempengaruhi proses dan hasil pembelajaran pada anak didik.

Salah satu efek dari pembelajaran daring selama masa pandemic adalah hubungan anak dan orang tua semakin dekat karena intensitas anak tinggal di rumah lebih besar, dengan demikian orang tua memegang peranan penting dalam menyampaikan informasi yang perlu diketahui oleh anak sekolah yang da di rumah. Beredarnya virus Covid 19 dengan beberapa strain virus yang berbeda, antara lain strain omega atau dikenal dengan omicron dengan paparan yang massif meskipun efeknya tidak menimbulkan penyakit seserius paparan covid 19 strain alfa dan delta, telah memperpanjang masa pembelajaran online, untuk memutus mata rantai penularan virus covid 19 melalui pembelajaran offline.

Memasuki awal tahun 2022 dan dengan akan mulai diberlakukannya pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) bagi penyelenggaraan pelayanan pendidikan di seluruh Indonesia dari PAUD sampai perguruan tinggi telah menjadi persoalan tersendiri bagi para pemangku kebijakan. Rentannya kembali beredar virus covid 19 dengan adanya titik-titik kumpul keramaian, serta kelalaian dalam menjaga protokol kesehatan bagi anak sekolah ini melatarbelakangi usaha sosialisasi perilaku hidup sehat pada anak sekolah dasar SD Nomor 15 Segedong, khususnya pada siswa kelas 5 dan 6 yang diharapkan dapat menjadi perpanjangan tangan dan mulut dalam menyebarluaskan hasil sosialisasi ini kepada adik-adik siswa kelas di bawahnya. Kegiatan sosialisasi dilakukan dengan ceramah di depan kelas oleh tim pelaksana kegiatan dari Universitas Tanjungpura Pontianak serta penyampaian leaflet promosi kesehatan dan pemberian vitamin C dan D pada anak sekolah.

## **BAHAN DAN METODE**

Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah : flyer promosi kesehatan dalam usaha pencegahan penyakit menular, proyektor (LCD) untuk presentasi dan bingkisan vitamin untuk semua peserta dan bingkisan hadiah untuk kuis yang diadakan selama kegiatan.

Tahapan pelaksanaan ini dimulai dengan koordinasi tim pelaksana kegiatan dengan guru dan kepala sekolah SD No 15 Segedong untuk menetapkan jadwal dan teknik pelaksanaan kegiatan ini, sebagai salah satu kegiatan yang penting untuk dilaksanakan sebelum memasuki tahun ajaran baru, yang akan dilaksanakan dengan sistem PTMT.

Kegiatan sosialisasi perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar SD No 15 Segedong yang dilakukan pada tanggal 5 Januari 2022 dalam usaha untuk memutus mata rantai penyebaran virus Covid 19 ataupun penyakit infeksi di masa mendatang dilaksanakan selama 1 hari di 2 kelas, yaitu kelas 5 dan kelas 6. Metode yang digunakan adalah metode ceramah di depan kelas, penyebaran leaflet promosi kesehatan dan pemberian bingkisan vitamin C dan D

## **HASIL**

Menurut Notoatmojo (2010), perilaku adalah suatu hasil dari beranekaragam pengalaman sebagai interaksi antara pengetahuan, sikap dan tindakan manusia dengan lingkungan. Jadi perilaku dapat juga diartikan sebagai respon suatu individu terhadap adanya stimulus dari lingkungan maupun dari dalam dirinya sendiri. Covid 19 adalah penyakit infeksi yang telah 2 tahun ini hidupnya berdampingan dengan aktivitas sehari-hari kita dan telah menyebabkan perubahan sporadis hampir di semua sektor khususnya pendidikan dan kesehatan. Sosialisasi perilaku hidup sehat menjelang new normal, di mana akan dilangsungkannya pembelajaran tatap muka di sekolah dengan protokol kesehatan yang ketat sebagai usaha memutus mata rantai penyebaran Covid 19, terutama anak usia sekolah 7-12 tahun sebagai obyek yang sangat potensial dalam penyebaran covid 19 yang lebih massif dan cepat.



Gambar 1. Kegiatan di kelas 5



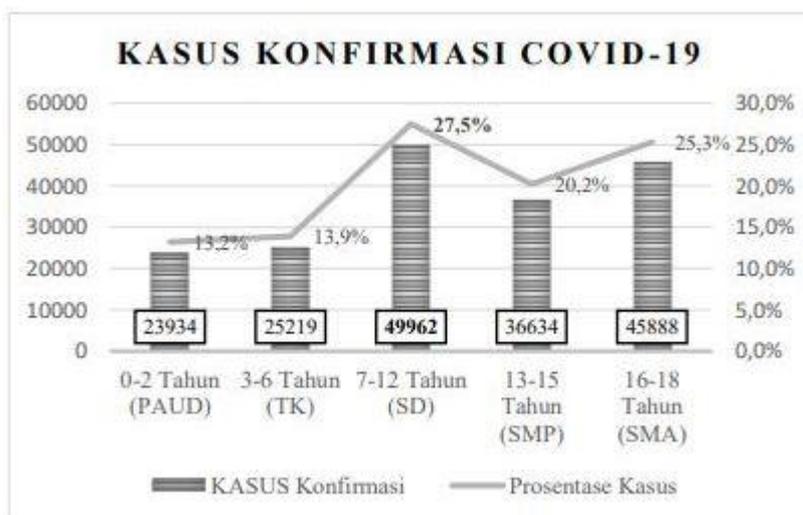
Gambar 2. Kegiatan di kelas 6

Total peserta kegiatan dari kedua kelas adalah sebesar 25 orang dimana 12 orang dari kelas 5 dan 13 orang dari kelas 6. Penentuan kelas 5 dan 6 sebagai obyek dari sasaran kegiatan ini adalah karena informasi yang akan disampaikan sangat penting untuk diviralkan atau disebarluaskan dalam lingkungan sekolah, dan anak-anak di kelas tersebut dapat menjadi perantara perpanjangan informasi baik di kalangan adik-adik sekolahnya maupun dalam lingkungan keluarga atau lingkungan sosial tempat tinggalnya. Guru wali kelas 5 dan 6 mendampingi kegiatan tersebut dari awal sampai akhir. Kegiatan ceramah diselingi dengan kuis-kuis yang disampaikan oleh tim pelaksana kepada peserta kegiatan dan setiap jawaban yang benar diberikan hadiah, untuk menyemangati anak-anak tersebut dalam mengikuti dan menyimak materi yang disampaikan oleh pemateri.

### PEMBAHASAN

Sekolah sebagai sebuah organisasi yang menyelenggarakan pelayanan pendidikan secara formal, secara simultan akan mengintegrasikan seluruh potensi yang ada yaitu sumber daya ekonomi, sosial, dan sumber daya manusianya. Menurut Nurochim & Ngaisah (2020), adanya perubahan kebijakan pendidikan secara periodic setiap pergantian kabinet akan sangat berpengaruh terhadap penyelenggaraan pendidikan di sekolah. Berubahnya sebuah kebijakan merupakan akibat dari kemajuan aau berkembangnya peradaban di mana interaksi antar manusia melewati batas wilayah dan budaya (Guo & Lei, 2019).

Adanya Pandemi Covid 19 yang telah berdampak pada semua sektor, dengan terpaksa telah mengubah banyak kebijakan khususnya dalam penyelenggaraan pendidikan. Selama 2 tahun dalam masa pandemic, pembelajaran berlangsung secara online (daring) kemudian berubah menjadi pembelajaran dengan tatap muka terbatas dan sekarang bersiap untuk pembelajaran normal (new normal).



Gambar 3. Konfirmasi kasus Covid pada usia anak Sekolah (Satgas Covid 19)

Berdasarkan grafik di atas, usia anak sekolah dasar memiliki prevalensi tertinggi paparan Covid 19, sehingga perlu mendapat perhatian penting untuk meminimalisir kecenderungan tersebut. Selama 2 tahun peradaban kita berdampingan dengan covid 19 telah mengajarkan kita untuk lebih berhati-hati dan benar-benar menjaga diri dan lingkungan dari penyebaran virus covid 19 ataupun penyakit-penyakit infeksi menular lainnya. Hal ini mendasari dilaksanakannya kegiatan sosialisasi perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar agar siap menghadapi pembelajaran di masa new normal, tanpa kekhawatiran akan terjadinya penyebaran infeksi virus covid 19 dan virus-virus lainnya.

Kegiatan yang berisi ceramah edukasi di sampaikan selama 2 jam termasuk dengan diskusi dan kuis-kuis interaktif yang dilaksanakan oleh tim pelaksana. Beberapa hal yang menjadi point penting yang disampaikan oleh tim pelaksana antara lain adalah :

1. Meskipun masa pandemic covid 19 sudah berakhir, setiap anak tetap harus melakukan beberapa hal yang sangat penting untuk dibudayakan dalam hidup sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan sosial di rumah dan masyarakat, di antaranya adalah :
  - a. Membersihkan tangan dengan menggunakan sabun/deterjen dan dibilas dengan air mengalir. Pembersihan ini dilakukan dalam memulai dan mengakhiri pekerjaan antara lain baik di rumah maupun di sekolah terutama setelah makan dan saat keluar dari toilet. Jika tidak memungkinkan cuci tangan dengan sabun, membersihkan tangan dapat juga dilakukandengan menggunakan cairan handsanitizer yang mengandung alkohol > 60%. Untuk siswa yang sudah besar seperti di kelas 5 dan kelas 6 bisa membantu adik kelasnya yang masih kecil untuk mencuci tangan dengan sabun atau handsanitizer.
  - b. Saat batuk atau bersin, maka mulut dan hidung wajib ditutup dengan menggunakan tissue atau telapak tangan dan tissue segera dibuang ke tempat sampah atau tangan yang dipakai menutup mulut dan hidung sat bersin segera dibersihkan kembali.
  - c. Hindari kerumunan dengan menjaga jarak paling sedikit 1 meter dengan orang lain terutama dalam keramaian yang tidak dapat dihindari. Saat bersalaman baik dengan keluarga ataupun teman di jalan atau di mana saja, dapat bersalaman dengan gaya baru yang lebih aman tanpa berjabat tangan, tapi dengan menautkan siku masing-masing atau menautkan kepalan tangan.
2. Siswa sebaiknya mengenal karakteristik virus corona dan COVID-19 sehingga memahami mengapa virus ini sangat berbahaya.
3. Dapat membuat keterampilan membuat sabun dan handsanitizer sebagai materi mata pelajaran kerajinan tangan, yang memiliki nilai jual.
4. Jika ada yang merasa badan tidak sehat, segerakan istirahat di rumah sampai dirasa pulih kembali.
5. Budayakan tidak jajan di sekolah. Jika terpaksa harus jajan di sekolah, usahakanlah makan jajanan yang dibungkus.
6. Biasakan makan dengan lauk yang kaya protein seperti ikan, telur dan daging yang dapat membuat imunitas tubuh makin kuat sehingga tidak mudah terpapar oleh penyakit infeksi.

Indikasi keseriusan peserta mengikuti kegiatan ini ditunjukkan dengan kemampuan para peserta kegiatan dalam merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan tm pelaksana terkait dengan materi yang sudah diberikan.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan sosialisasi perilaku hidup sehat pada siswa sekolah dasar SD No 15 Segedong dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2022 dihadiri oleh 25 orang siswa yaitu 12 orang siswa dari kelas 5 dan 13 orang siswa dari kelas 6. Kegiatan diikuti oleh peserta dengan antusias, ditunjukkan pada kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan/kuis yang disampaikan oleh tim pelaksana.

## **REFERENSI**

1. Nur Azizah K. Satgas Ungkap Sebaran Kasus COVID-19 pada Anak, Terbanyak Usia SD. 2021 Mar 30 [cited 2021 Mar 31]; Available from: <https://health.detik.com/beritadetikhealth/d-5513610/satgas-ungkap-sebaran-kasus-covid-19-pada-anak-terbanyakusia-sd>

2. Nurochim, & Ngaisah, S. (2020). Organisasi Sekolah Di Masa Pandemi. *ALIGNMENT:Journal of Administration and Educational Management*, 3(2), 154–167.
3. Guo, S., & Lei, L. (2019). Toward Transnational Communities of Practice: An Inquiry Into the Experiences of Transnational Academic Mobility. *Adult Education Quarterly*, 1–18.  
<https://doi.org/10.1177/0741713619867636>
4. Satuan Gugus Tugas COVID-19 (SATGAS COVID-19). Peta Sebaran | Satgas Penanganan COVID-19 [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 26]. Available from: <https://covid19.go.id/peta-sebaran>