

# IMPLEMENTASI HIDUP SEHAT DALAM PERSIAPAN PEMBELAJARAN TATAP MUKA SISWA SD SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN COVID-19

Berliana Khoffah Febriyanti<sup>1</sup>, Vanda Rezanica<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
[Berlianafebriyanti084@gmail.com](mailto:Berlianafebriyanti084@gmail.com)<sup>1</sup>, [vanda1@umsida.ac.id](mailto:vanda1@umsida.ac.id)<sup>2</sup>

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima: 30-08-2021  
Direvisi : 09-09-2021  
Disetujui: 10-09-2021  
Online : 13-09-2021

### Kata Kunci:

Implementasi;  
Hidup Sehat;  
Pembelajaran  
Tatap Muka;  
Upaya Pencegahan  
Covid-19.

### Keywords:

Implementation;  
Healthy Life;  
Face to Face Learning;  
Covid-19 Prevention  
Efforts.



## ABSTRAK

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan informasi dalam pembiasaan hidup sehat pada siswa SD dalam upaya pencegahan Covid-19 pada pembelajaran daring dan persiapan tatap muka. Kurangnya pengetahuan siswa SD tentang pembiasaan hidup sehat mengharuskan guru untuk memberikan edukasi yang lebih serta bekerja sama dengan orang tua pada pelaksanaan pembelajaran daring dan persiapan tatap muka yang akan segera dilakukan. Pembiasaan hidup sehat yang diberikan kepada siswa antara lain mencuci tangan dengan benar sesuai anjuran dari WHO, memakai masker yang baik, melakukan *physical distancing* atau menjaga jarak dengan orang lain minimal satu meter, dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Metode yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review*. Dalam melakukan pengumpulan data penulis mengumpulkan data dan informasi yang berkaitan dengan pembiasaan hidup sehat siswa SD dalam upaya pencegahan Covid-19 pada pembelajaran daring dan persiapan tatap muka melalui data – data pendukung yang bersumber dari jurnal penelitian baik nasional maupun internasional, serta buku – buku penunjang. Upaya pembiasaan hidup sehat yang dilakukan dengan baik akan menjadi efektif untuk mencegah virus Covid-19. Semakin banyak edukasi yang diberikan, maka siswa akan semakin baik dalam implementasi pada kehidupan sehari – hari dan semakin siap dalam persiapan pembelajaran tatap muka yang akan dilakukan.

**Abstract:** *The purpose of this study was giving the information to inculcate healthy living habits in elementary school students in an effort to prevent Covid-19 in online learning and face-to-face preparation. The lack of knowledge of elementary school students about healthy living habits required teachers to give more education and cooperate with parents in the implementation of online learning and face-to-face preparations that will soon be carried out. Healthy living habits that given to students include washing hands properly according to WHO recommendations, wearing good masks, doing physical distancing or keeping a distance of at least one meter from other people, and eating nutritious food. The method of this study was used a literature review approach. In collecting data, the author collected data and information related to healthy living habits of elementary school students in an effort to prevent Covid-19 in online learning and face-to-face preparation through supporting data that sourced from research journals, both national and international, as well as supporting books. Efforts to habituate healthy life habits that are carried out properly, will be effective in preventing the Covid-19 virus. The more education was given, the students will be better at implementing it in daily life and more ready in preparation for face-to-face learning that will be carried out.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

## A. LATAR BELAKANG

Pandemi COVID-19 adalah krisis kesehatan utama di dunia saat ini. Banyak negara memutuskan untuk menutup sekolah karena lonjakan kasus yang tidak terkendali. Pandemi Covid-19 mulai masuk di Indonesia pada awal Maret 2020 dan terus

mengalami lonjakan masif setiap harinya di berbagai daerah. Munculnya virus Covid-19 di Indonesia memberikan dampak besar bagi masyarakat. Dampak penyebaran virus Covid-19 ini terjadi di berbagai bidang seperti ekonomi, sosial, industri, pariwisata, dan pendidikan. Menurut UNESCO,

setidaknya ada 290,5 juta siswa di seluruh dunia yang aktivitas belajarnya terganggu akibat kebijakan penutupan sekolah (Purwanto et al., 2020).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia menyikapi hal tersebut dengan mengeluarkan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* atau Covid-19 (Siregar & Damilia, 2020). Banyak hal yang dibahas dalam surat tersebut, salah satunya adalah pemberlakuan kegiatan belajar mengajar dari rumah atau pembelajaran daring bagi guru dan siswa. Sehingga pembelajaran yang selama ini dilakukan secara tatap muka di sekolah, dipindahkan ke rumah dalam kurun waktu yang belum ditentukan demi kesehatan dan keamanan bersama di tengah pandemi. Hal ini dilakukan agar proses belajar mengajar tetap berjalan walaupun dilakukan secara daring tanpa mengurangi kebermaknaan dari pembelajaran tersebut. Salah satu masalah yang dihadapi saat pembelajaran jarak jauh terkait masalah kesehatan adalah sulitnya pengawasan guru terhadap siswa terkait perilaku hidup bersih dan sehat selama di rumah sebagai upaya pencegahan penularan virus Covid-19.

Munculnya pandemi Covid-19 mendorong pentingnya memberikan edukasi terhadap masyarakat tentang perilaku hidup bersih dan sehat. Pengetahuan masyarakat sangat berpengaruh terhadap perilaku dalam melakukan pencegahan penularan Covid-19. Menurut Notoatmojo (2012), perilaku merupakan suatu aktivitas seseorang yang bersangkutan dan mempunyai kapasitas yang sangat luas mencakup berjalan, berbicara, bereaksi, dan berpakaian, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat harus dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat (Karo, 2012). Jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia per 20 Agustus 2021 mencapai 3.950.304 orang dengan jumlah kasus kematian 1.348 orang (Nopsi Marga, 2021). Gejala utama Covid-19 adalah demam, batuk, lemas, dan sesak napas, nyeri tenggorokan, batuk dan pilek (Karo, 2012).

Sebagai upaya pencegahan penularan Covid-19 yang semakin luas, pemerintah menghimbau kepada seluruh masyarakat untuk melakukan tindakan pencegahan seperti melakukan *physical distancing* atau menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang

lain, menggunakan masker dan rutin mengganti setiap 4 jam sekali, rutin mencuci tangan dengan sabun dan air yang mengalir, meningkatkan daya tahan tubuh dengan minum vitamin C, olahraga yang cukup, dan mengatur pola makan yang bergizi. Siswa perlu mendapatkan informasi yang memadai serta mudah dipahami agar dapat turut serta melaksanakan berbagai upaya pencegahan Covid-19 yang telah dicanangkan oleh pemerintah (Sari, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah memberikan edukasi pembiasaan hidup sehat pada siswa SD untuk pencegahan penularan Covid-19 pada pembelajaran daring dan persiapan tatap muka. Hal ini dilatarbelakangi oleh guru yang masih terbatas dalam mengintegrasikan budaya hidup sehat siswa ke dalam pembelajaran. Hal ini menjadikan siswa tidak memaknai pentingnya menerapkan pembiasaan hidup sehat dalam lingkungannya. Padahal, guru dapat mengintegrasikan dan mengoptimalkan lagi edukasi tentang pentingnya hidup sehat pada siswa melalui pembelajaran, pembiasaan dan seluruh aktivitas siswa (Edwita, Hasanah, 2020), dan orang tua yang masih minim pengetahuan tentang pembiasaan hidup sehat untuk anaknya sebagai pencegahan Covid-19 selama pembelajaran daring dan persiapan tatap muka.

## B. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan *literature review*. Dalam melakukan pengumpulan data penulis mengumpulkan data dan informasi yang berkaitan dengan pembiasaan hidup sehat siswa sd dalam upaya pencegahan Covid-19 pada pembelajaran daring dan persiapan tatap muka melalui data-data pendukung yang bersumber dari jurnal penelitian baik nasional maupun internasional, serta buku-buku penunjang. *Literature review* seperti yang dijelaskan Cooper dalam Creswell (2010) memiliki beberapa tujuan yaitu menginformasikan kepada pembaca hasil-hasil penelitian lain yang berkaitan erat dengan penelitian yang dilakukan saat itu, menghubungkan penelitian dengan literatur-literatur yang ada, dan mengisi celah dalam penelitian-penelitian sebelumnya (Hariyanti & Wirapraja, 2018). *Literature review* berisi ulasan,

rangkuman, dan pemikiran penulis tentang beberapa sumber pustaka (buku, informasi dari internet, data gambar, grafik, dll) tentang topik yang dibahas. Studi literatur ini memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana pembiasaan hidup sehat siswa SD dalam upaya pencegahan Covid-19 pada pembelajaran daring dan persiapan tatap muka.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Edukasi Pembiasaan Hidup Sehat

Perilaku hidup sehat merupakan salah satu upaya preventif atau pencegahan terhadap suatu penyakit dan masalah kesehatan pada seseorang, sehingga perilaku tersebut diharapkan dapat diterapkan pada semua golongan masyarakat termasuk siswa SD. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku hidup bersih seperti kebiasaan yang dilakukan di rumah, lingkungan masyarakat, dan sekolah. Upaya pembiasaan hidup sehat yang dilakukan dengan baik, akan menjadi efektif untuk mencegah penyakit menular khususnya virus Covid-19. Siswa SD merupakan kelompok usia yang kritis karena pada usia tersebut rentan terhadap masalah kesehatan. Masalah kesehatan umum yang terjadi pada anak usia sekolah biasanya berkaitan dengan kebersihan perorangan dan lingkungan. Guru dan orang tua siswa harus bekerja sama dalam pembiasaan hidup sehat pada siswa karena pembelajaran yang dilakukan adalah daring. Edukasi pada orang tua siswa dapat dilakukan melalui webinar atau *Google Meet* karena tidak memungkinkan untuk tatap muka secara langsung di sekolah.

Sekolah diharapkan dapat menerapkan perilaku hidup sehat sebagai salah satu sarana peningkatan pengetahuan dan kemampuan dalam berperilaku hidup sehat pada siswa. Sekolah berperan menjadi pintu masuk dari perubahan perilaku sehat sekaligus mendukung peran orang tua dalam implementasi hidup sehat. Sebagian orang tua sudah memiliki edukasi yang baik terkait implementasi hidup sehat seperti halnya para orang tua PAUD Alam Islam Rumah Cerdas Mojolaban. Sebanyak 25 orang tua atau sebesar 89,3% dari populasi memiliki tingkat pengetahuan Covid-19 dengan kategori baik dan frekuensi penerapan perilaku hidup bersih dan sehat juga dalam kategori baik, yaitu sebanyak 20 orang tua atau 71,4% (Indriastuti, 2021).

Salah satu bentuk dukungan guru, yaitu guru dapat membuat *powerpoint* dan video yang interaktif saat melaksanakan edukasi pada orangtua dan siswa sehingga dapat dipahami dengan baik. Guru harus menjelaskan secara detail kepada orang tua dan langkah-langkah apa saja yang harus dilakukan selanjutnya kepada pemahaman anak di rumah. Guru juga bisa mendatangkan narasumber yang ahli di bidangnya sebagai tambahan materi tentang kesehatan di tengah pandemi Covid-19. Guru memiliki peran sebagai pemimpin kelas, pengajar, pembimbing, pengatur lingkungan belajar, perencana pembelajaran, motivator dan evaluator.

Data diatas mengungkap bahwa sebagian besar orang tua memiliki edukasi implementasi hidup sehat. Namun, ditemukan juga hasil penelitian yang menyatakan bahwa sikap siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat berada dalam kategori kurang (51,2% dari populasi). Siswa kurang menyadari pentingnya mencuci tangan sebelum makan, membuang serutan pensil di kolong meja dan memilih makanan dan minuman yang sehat. Ini artinya sebagian orang tua juga tidak menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak (Chrisnawati & Suryani, 2020). Disinilah peran guru dibutuhkan.

Peran guru dalam menumbuhkembangkan perilaku sehat pada siswa dan sebagai pembimbing siswa, pengatur lingkungan sekolah, termasuk yang ada di kelas, pemberi motivasi, dan sebagai evaluator (Irwandi et al., 2016). Pembiasaan dapat diartikan sebagai sebuah metode dalam pendidikan berupa proses penanaman sikap atau tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang. Pengulangan ini dengan sengaja dilakukan berkali-kali agar asosiasi antara stimulus dengan respon menjadi sangat kuat, sehingga tidak mudah dilupakan (Sugandini et al., 2020).

### 2. Edukasi tentang Pengertian, Gejala, dan Cara Penularan

Coronavirus Disease 2019 atau COVID-19 adalah pandemi baru yang dapat menyebabkan gangguan pernapasan dan radang paru pada seseorang. Covid-19 pertama kali muncul di China yaitu kota Wuhan, Provinsi Hubei. Covid-19 memiliki period window rata-rata 5-6 hari dengan period window terlama yaitu 14 hari (Susanto & Deapalupi, 2020). Penyakit

ini disebabkan oleh infeksi Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Gejala klinis yang muncul antara lain gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) sampai yang komplikasi berat (*pneumonia* atau *sepsis*) (Razi et al., 2020).

Seseorang yang terserang virus Covid-19 akan merasakan gejala yang berbeda-beda, tergantung dari sistem imun penderitanya. Jika sistem imunnya kuat dan baik, maka gejala yang dirasakan ringan. Namun, jika sistem imunnya tidak baik dan memiliki penyakit bawaan, maka gejala yang dirasakan akan semakin berat. Gejala ringan yang dirasakan biasanya demam dengan suhu lebih dari 38 derajat, batuk, pilek, dan nyeri tenggorokan. Apabila gejala berat, maka yang dirasakan adalah gejala ringan ditambah dengan sesak napas dengan frekuensi lebih dari 24 kali dalam satu menit dan pneumonia berdasarkan tes radiologis yang dilakukan penderitanya. Seseorang yang merasakan gejala ringan maupun berat biasanya disertai dengan riwayat sebagai berikut:

- a. Melakukan perjalanan ke negara atau daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi Covid-19 pada 14 hari terakhir sebelum timbul gejala
- b. Kontak dengan orang yang memiliki riwayat perjalanan pada 14 hari terakhir ke negara atau daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi Covid-19
- c. Kontak erat dengan orang yang berasal dari negara atau daerah yang terkonfirmasi adanya transmisi Covid-19
- d. Bekerja atau mengunjungi fasilitas kesehatan yang berhubungan dengan pasien yang terkonfirmasi Covid-19
- e. Riwayat kontak erat (minimal 15 menit dengan jarak kurang dari 2 meter) dengan pasien terkonfirmasi Covid-19 (Razi et al., 2020).

Penularan Covid-19 melalui droplet atau percikan saat batuk, bersin atau berbicara. Kontak fisik dengan orang yang terinfeksi dengan menyentuh atau berjabat tangan, menyentuh benda-benda yang terpapar virus kemudian menyentuh mulut, hidung, dan mata tanpa cuci tangan terlebih dahulu. Penularan Covid-19 sangat cepat di semua lapisan masyarakat tidak terkecuali pada siswa SD.

Sehingga tindakan preventif dari guru dan kerjasama dengan orangtua sangat diperlukan untuk memutus rantai penyebaran Covid-19 pada siswa SD.

### 3. Edukasi tentang Cara Mencuci Tangan dengan Baik

Mencuci tangan adalah pembiasaan hidup sehat yang dapat dilakukan untuk mencegah penularan Covid-19 pada siswa SD. Guru dapat memberikan contoh berupa video cara mencuci tangan yang baik dan benar kemudian membagikan melalui whatsapp orangtua siswa atau dengan memantau cara cuci tangan siswa di rumah dengan aplikasi *Zoom* atau *Google Meet*. Cara ini cukup efektif dilakukan agar guru tetap bisa memberikan monitoring pada siswa dan melihat ketersediaan tempat cuci tangan yang layak meskipun pembelajaran dilakukan secara daring. Sebelum pembelajaran dimulai, guru dapat memberikan nasehat tentang pentingnya mencuci tangan dengan benar dengan air mengalir dan sabun kepada siswa. Adapun langkah mencuci tangan menurut WHO dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Langkah Mencuci Tangan Menurut WHO  
Sumber: (Razi et al., 2020)

Cuci tangan harus dilakukan saat setelah bepergian, bekerja, bermain, dan beraktifitas di luar, sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan, dan setelah menggunakan toilet. Saat keluar rumah membawa handsanitizer dengan kandungan alkohol 70% yang dapat digunakan saat tidak ada sabun dan air mengalir. Pelatihan pembuatan hand sanitizer secara mandiri bisa dilakukan sebagai salah satu upaya pemberdayaan siswa sehingga nantinya bisa diaplikasikan baik dilingkungan sekolah, keluarga

ataupun masyarakat pada umumnya (Pratoko, 2021). Siswa dapat memperagakan gerakan cuci tangan sesuai arahan WHO dengan didampingi orangtua di rumah.

Seperti halnya pengabdian masyarakat di SD 5 Panji yang telah diterapkan untuk mengedukasi siswa bagaimana cara mencuci tangan yang benar dan memfasilitasi tempat cuci tangan sebagai upaya implementasi hidup sehat. Usaha tersebut dilaksanakan sebagai bentuk dukungan terhadap guru, siswa, pegawai, dan penjaga sekolah (Sugandini et al., 2020). Maka, sebagai bentuk upaya yang efektif adalah dengan mengedukasi dan menyediakan fasilitas cuci tangan di beberapa titik untuk memudahkan siswa cuci tangan.

Berbagai macam upaya memang harus dikerahkan untuk menyiapkan fasilitas-fasilitas tersebut dari berbagai sisi, baik itu dari pihak sekolah, pihak orang tua, masyarakat, dan pihak-pihak pemerintah (dinas-dinas terkait, seperti dinas kesehatan) sebagai proses pembiasaan.

#### 4. Edukasi tentang Pentingnya *Physical Distancing*

*Physical distancing* adalah menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter. *Physical distancing* harus dilakukan siswa terutama saat di luar rumah karena Covid-19 dapat menular dengan cepat di jarak yang dekat. Guru dapat memberikan pengertian kepada siswa bahwa di tengah Covid-19 seperti ini, lebih baik di rumah saja dan melakukan kegiatan yang bermanfaat seperti belajar, berkebun bersama keluarga, membantu membersihkan rumah, menonton film, dsb.

Peran orang tua juga sangat penting dalam mengawasi anak-anak agar tidak keluar rumah jika tidak ada kepentingan dan menjaga agar emosi anak tetap stabil walaupun di rumah saja dan mendampingi anak saat beraktivitas. Penjelasan sebenarnya dari *physical distancing* adalah berdiam diri di rumah, jika tidak ada kepentingan yang sangat mendesak, usahakan tidak keluar rumah.

Jika terpaksa ke luar rumah, hindari tempat keramaian, beri jarak dengan orang lain, sekolah dialihkan dari luring menjadi daring, tempat kerja yang memberlakukan *work from home* atau bekerja dari rumah. Menghindari jalan-jalan, mengadakan acara yang melibatkan banyak orang, menunda

kegiatan mudik, dan menghindari makan di luar rumah. Karena kita tidak pernah tahu apakah tempat makan di luar higienis atau memperhatikan kebersihan makanan yang diberikan kepada kita, jadi disarankan untuk tetap makan di rumah saja yang sudah terjamin kebersihannya.

Sebetulnya, masyarakat sudah memahami tentang *physical distancing*. Nampak pada hasil penelitian yang mengungkap fakta dari 140 responden (warga Kelurahan Sumurrejo), sejumlah 132 responden (94,3%) memiliki pengetahuan pengetahuan terkait *physical distancing* dan hanya 8 responden saja (5,7%) yang memiliki pengetahuan terkait *physical distancing* dengan kategori cukup (Pertiwi & Budiono, 2021).

Perilaku *physical distancing* dapat muncul dengan dilatarbelakangi punya atau tidaknya pengetahuan tentang *physical distancing*. Mengapa begitu? Terdapat hasil penelitian yang menunjukkan bahwa adanya hubungan bermakna antara pengetahuan *physical distancing* dengan perilaku *physical distancing*. Responden yang memiliki pengetahuan baik terkait *physical distancing* ternyata berpeluang 1,7 kali untuk dapat menunjukkan perilaku *physical distancing* baik dibandingkan dengan responden yang memiliki pengetahuan *physical distancing* buruk (Syadidurrahmah et al., 2020).

Maka dari itu, sebaiknya guru dan orang tua harus membekali dirinya sendiri dengan pengetahuan akan *physical distancing* yang baik terlebih dahulu sebelum mengedukasi siswa atau anak mereka sehingga edukasinya dapat tersampaikan dengan baik.



Gambar 2. Menjaga Jarak Minimal 1 Meter  
Sumber: (Kemenkes, 2020)

## 5. Edukasi tentang Pentingnya Memakai Masker dengan Benar

Saat ini masker merupakan benda yang sangat penting penggunaannya di tengah pandemi Covid-19 untuk mencegah penularannya melalui droplet atau percikan cairan. Guru harus memberikan edukasi dalam tata cara penggunaan masker yang benar kepada siswa SD. Karena usia anak-anak masih membutuhkan pengetahuan dan pengarahan lebih dari guru yang bekerjasama dengan orangtua. Penggunaan masker yang tepat sudah distandarkan oleh praktek yang diberikan oleh WHO (Prayitno et al., 2020). Standar yang benar dalam menggunakan masker menurut WHO antara lain:

- a. Pastikan masker menutup mulut, hidung, dagu dan bagian yang berwarna berada di bagian depan.
- b. Tekan bagian atas masker agar mengikuti bentuk hidung dan tidak terlalu longgar saat digunakan kemudian tarik ke belakang ke bagian bawah dagu.
- c. Lepaskan masker yang telah digunakan dengan memegang tali dan langsung buang ke tempat sampah yang tertutup.
- d. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah membuang masker ke tempat sampah.
- e. Hindari menyentuh masker saat menggunakannya terutama masker bagian luar.
- f. Jangan menggunakan kembali masker sekali pakai.
- g. Ganti masker secara rutin apabila kotor atau basah (Razi et al., 2020).

Walaupun virus Covid-19 tidak menyebar melalui udara, akan tetapi penggunaan masker dapat melindungi kita saat keluar rumah. Jika kita dalam kondisi kurang sehat, lebih baik jika menggunakan masker medis dengan ketebalan 3 lapis (Prayitno et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jefferson (2011) dan Barasheed (2016), pemakaian masker efektif sebagai salah satu upaya menghambat infeksi virus dari penyakit pernafasan, dan bukti menunjukkan respirator N95 dan masker bedah, keduanya memberi perlindungan yang baik (Atmojo et al., 2020). Begitu pentingnya penggunaan masker ketika wabah melanda.

Di sekolah, guru dapat memantau siswa dengan cara meminta orangtua untuk mengirimkan foto siswa saat menggunakan masker dengan benar melalui *whatsapp*, atau guru bisa memantau langsung saat pembelajaran daring berlangsung. Penggunaan masker dengan benar sangat penting saat pembelajaran daring maupun persiapan tatap muka. Karena, saat tatap muka siswa akan berinteraksi secara langsung dengan teman sebayanya. Dengan memakai masker, maka siswa akan meminimalisir penularan Covid-19 di sekolah.

Untuk itu, sangat disarankan pihak sekolah menyediakan juga masker untuk siswa bila dibutuhkan, seperti ketika siswa lupa tidak menggunakan masker, masker siswa hilang, atau lainnya.

## 6. Edukasi tentang Makanan Bergizi untuk Menjaga Imun

Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dan aman dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi (Kemenkes, 2020). Keamanan pangan juga harus diperhatikan dan sesuai dengan keamanan pangan yang dianjurkan WHO sebagai berikut:

- a. Cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun sampai bersih dan cuci bahan makanan yang akan diolah
- b. Pisahkan penyimpanan dan bedakan antara telenan dan pisau untuk bahan makanan yang mentah dan bahan makanan yang matang
- c. Memasak makanan dengan benar terutama yang berbahan protein hewani
- d. Makanan matang harus disimpan pada suhu yang tepat dan aman
- e. Gunakan air dan bahan baku pangan yang aman (Kemenkes, 2020).

Pola hidup sehat yang teratur, baik, dan selalu memperhatikan asupan gizi dalam setiap makanan dapat membantu anak tumbuh dan berkembang baik fisik maupun psikisnya (Edwita, Hasanah, 2020). Penentuan gizi adalah landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan (Sitoayu et al., 2020). Orang tua harus membiasakan hidup sehat secara teratur agar kesehatan tubuh anak selalu

terjaga dengan baik, dan dapat berkonsentrasi penuh dalam belajar, baik secara daring maupun luring. Edukasi dan monitoring dari guru diperlukan saat pembelajaran daring berlangsung. Saat tatap muka nantinya, siswa diharuskan membawa bekal untuk menghindari siswa jajan di luar. Membawa bekal akan lebih higienis, sehat, hemat, dan terjamin. Siswa tidak diperbolehkan berbagi makanan dengan siswa yang lainnya saat makan bersama untuk menghindari penularan Covid-19. Siswa harus diberikan edukasi untuk memperbanyak mengonsumsi buah seperti pisang, alpukat, jeruk, nanas, apel, manggis, dll. Sayuran yang mengandung banyak serat untuk menjaga kekebalan tubuh seperti sayuran berdaun hijau, terong, daun singkong, labu, dll. Kecukupan gizi terutama vitamin dan mineral sangat diperlukan untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal. Sayur dan buah merupakan sumber terbaik dari berbagai vitamin, mineral, dan serat yang baik. Vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayur dan buah berperan sebagai antioksidan dan membantu meningkatkan imunitas pada tubuh. Dengan imunitas tubuh yang meningkat, maka dapat membantu mencegah virus Covid-19. Sayuran adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan yang mengandung banyak manfaat. Setiap jenis sayuran mempunyai keunggulan zat gizi tertentu. Sayuran yang berwarna memiliki kandungan vitamin yang lebih tinggi. Macam-macam sayuran dan manfaatnya berdasarkan warna menurut (Kemenkes, 2020), antara lain:

- a. Sayuran berwarna hijau adalah sumber karoten yang baik untuk antioksidan. Semakin hijau warna sayur, maka semakin banyak mengandung karoten, vitamin C, mineral, dan asam folat. Selain untuk meningkatkan imunitas tubuh, sayuran hijau juga berfungsi sebagai penghambat pertumbuhan sel kanker, membantu tubuh memproduksi sel darah merah, dan menguatkan sel otak. Contoh sayuran hijau adalah daun singkong, sawi hijau, buncis, kangkung, bayam, dll
- b. Sayuran berwarna ungu mengandung banyak antioksidan dan vitamin. Warna ungu alami pada sayur berfungsi untuk meningkatkan sistem imun, meningkatkan produksi sel darah merah dan sel darah putih, serta dapat

mencegah kerusakan otak. Contoh sayuran ungu adalah terong ungu dan kol ungu

- c. Sayuran berwarna kuning dan orange mengandung berbagai vitamin dan antioksidan. Manfaat dari sayuran jenis ini adalah meningkatkan kesehatan pada indera penglihatan. Contoh sayuran berwarna kuning dan orange adalah wortel, jagung, labu kuning, dll
- d. Sayuran berwarna merah mengandung antioksidan yang berfungsi sebagai pelindung pembuluh darah, kesehatan jantung, dan mencegah kanker. Sayuran jenis ini mengandung vitamin A dan vitamin E. Contoh sayuran berwarna merah adalah bayam dan lobak merah
- e. Sayuran berwarna putih adalah jenis sayuran yang tidak berpigmen namun tetap memiliki manfaat untuk tubuh. Sayuran jenis ini mengandung vitamin E, kalsium, dan zat alicin yang dapat mengatur kadar kolesterol, tekanan darah, dan menghambat pertumbuhan sel kanker. Contoh sayuran berwarna putih adalah bunga kol, sawi putih, tauge, dll

Buah-buahan merupakan sumber vitamin dan antioksidan yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh. Macam buah-buahan dan manfaatnya berdasarkan warna antara lain:

- a. Buah berwarna merah mengandung banyak vitamin C dan zat flavonoid. Buah berwarna merah bermanfaat untuk menurunkan kadar kolesterol dan menjaga kesehatan hati. Contoh buah berwarna merah adalah semangka, tomat, anggur, strawberry, dll
- b. Buah berwarna kuning dan orange mengandung vitamin A dan karoten yang bermanfaat untuk meningkatkan penglihatan. Buah jenis ini juga mengandung antioksidan yang bermanfaat untuk meningkatkan imunitas pada tubuh. Mengandung B kompleks yang berfungsi untuk menjaga kesehatan hati. Contoh buah berwarna kuning dan orange adalah pepaya, jeruk, pisang, mangga, dll
- c. Buah berwarna hijau berfungsi untuk meningkatkan imunitas dan menghambat pertumbuhan sel kanker. Contoh buah berwarna hijau adalah melon, anggur, apel malang, dll

d. Buah berwarna ungu dan biru, semakin gelap warna buahnya maka semakin banyak kandungan vitamin di dalamnya. Buah ini bermanfaat untuk menghambat pertumbuhan sel kanker, menjaga kesehatan jantung, dan pembuluh darah. Contoh buah berwarna ungu dan biru adalah ubi ungu, blueberry, delima, dll.

Makanan bergizi tersebut lebih baik juga disediakan di sekolah dalam bentuk kantin sehat. Untuk menyediakan kantin sehat, maka perlu persiapan dan pengawasan manajemen kantin sehat sehingga dapat berjalan sesuai protokol kesehatan, seperti halnya kantin sehat milik SMAN 3 Rangkasbitung yang pelayanannya dapat terealisasi dengan baik, tentu saja yang mendapat dukungan dari pimpinan, yaitu kepala sekolah berupa kebijakan-kebijakan yang menyukseskan kelancaran kantin sehatnya (Sri Mulyani & Suryapermana, 2020). Ketersediaan kantin sehat tersebut dapat dicontoh pada sekolah-sekolah dasar.

Upaya yang harus terus dilakukan untuk menunjang keberhasilan pencegahan Covid-19 adalah dengan membangun kepercayaan pada layanan dan sarana kesehatan yang ada, menunjukkan empati pada mereka yang terdampak, memahami penyakit itu sendiri, dan melakukan langkah-langkah praktis dan efektif, sehingga dapat membantu menjaga diri dan orang yang dicintai tetap aman (Pratoko, 2021).

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa sekolah harus (1) mengedukasi siswa dan orang tua terkait pembiasaan hidup sehat, (2) mengedukasi tentang Covid-19 pada siswa dan orang tua, (3) mengedukasi dan menyediakan fasilitas cuci tangan, (4) mengedukasi dan membiasakan, (5) mengedukasi dan menyediakan masker, dan (6) mengedukasi dan menyediakan kantin sehat sebagai persiapan pembelajaran tatap muka.

Disini peran guru harus memberikan edukasi pada siswa dan orangtua tentang pembiasaan hidup sehat untuk mencegah virus Covid-19 agar mereka dapat mengimplementasikan pembiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari dan menyadari tentang

pengertian Covid-19, gejala yang dirasakan saat terpapar virus, dan cara penularan virus. Siswa juga mengetahui bagaimana cara agar tidak terpapar Covid-19 yaitu dengan memakai masker yang benar dan rutin menggantinya saat kotor atau basah tanpa menyentuh bagian luar masker, mencuci tangan dengan enam gerakan yang benar sesuai anjuran dari WHO, melakukan *physical distancing* atau menjaga jarak dengan orang lain minimal 1 meter dan menghindari kerumunan, serta mengonsumsi makanan yang bergizi seperti buah-buahan dan sayuran segar yang diolah menjadi hidangan yang sehat dan higienis.

Peran guru dan orangtua sangat penting dalam penanaman pembiasaan sehat pada siswa SD karena usia mereka adalah usia yang butuh banyak bimbingan dan pengulangan contoh sikap setiap harinya. Guru harus tetap memantau siswa walaupun pembelajaran yang berlangsung secara daring seperti monitoring melalui *Zoom* atau *google meet*, memberikan video edukasi dan video praktek cuci tangan yang benar pada siswa, dan guru tidak boleh bosan untuk terus memberikan nasehat tentang pentingnya pembiasaan hidup bersih pada siswa. Karena pembiasaan hidup bersih tidak hanya berlaku di rumah saja, namun nantinya akan berlaku di sekolah sebagai persiapan tatap muka. Semakin siap dan semakin banyak pengetahuan yang dimiliki siswa terkait pembiasaan hidup sehat dan pencegahan Covid-19, maka akan semakin siap juga persiapan tatap muka yang dilakukan.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah dan kekuatan serta kesabaran sehingga saya bisa menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan baik. Terimakasih kepada Ibu Vanda Rezanita M.Pd selaku dosen PGSD FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang sudah memberikan bimbingan dan banyak koreksi sehingga saya dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan baik. Terimakasih kepada orangtua saya yang sudah memberikan dukungan dan doa serta semangat sehingga saya bisa menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan baik.



## DAFTAR RUJUKAN

- Atmojo, joko tri, Iswahyuni, S., Rejo, & Setyorini, C. (2020). Penggunaan Masker Dalam Pencegahan Dan Penanganan Covid-19. *Penggunaan Masker Dalam Pencegahan Dan Penanganan Covid-19: Rasionalitas, Efektivitas, Dan Isu Terkini*, 3(2), 84–95.
- Chrisnawati, Y., & Suryani, D. (2020). Hubungan Sikap, Pola Asuh Keluarga, Peran Orang Tua, Peran Guru dan Ketersediaan Sarana Dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1101–1110. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.484>
- Edwita, Hasanah, U. (2020). Pelatihan Pembuatan Flashcard untuk Meningkatkan Budaya Hidup Sehat Siswa Sekolah Dasar Di Wilayah Jakarta. *Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara*, 4(1), 40–52.
- Hariyanti, N. T., & Wirapraja, A. (2018). Pengaruh Influencer Marketing Sebagai Strategi Pemasaran Digital Era Moderen (Sebuah Studi Literatur). *Jurnal Eksekutif*, 15(1), 133–146.
- Indriastuti. (2021). Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Covid-19 dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini di Masa Pandemi. *Skripsi*, 8–12. [http://eprints.ums.ac.id/89855/10/NASKAH\\_PUBLIKASI.pdf](http://eprints.ums.ac.id/89855/10/NASKAH_PUBLIKASI.pdf)
- Irwandi, S., Ufatin, N., & Sultoni. (2016). Peran Sekolah dalam Menumbuhkembangkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar (Studi Multi Situs di SD Negeri 6 Mataram dan SD Negeri 41 Mataram Kota Mataram Nusa Tenggara Barat). *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pembangunan*, 1(3), 492–498.
- Karo, M. B. (2012). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat ( PHBS ) Strategi Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19*. 1–4.
- Kemkes. (2020). *Panduan Gizi Seimbang COVID-19.pdf* (p. 30).
- Nopsi Marga. (2021). *UPDATE Corona Indonesia per Jumat 20 Agustus 2021: Kasus Harian Covid-19 Bertambah 20.004 Orang*. Pikiran Rakyat.Com.
- Pertiwi, G. S., & Budiono, I. (2021). Perilaku Physical Distancing Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 90–100.
- Pratoko, K. (2021). *Jurnal ABDI MERCUSUAR*. 01(01), 48–54.
- Prayitno, S. A., Pribadi, H. P., & Ifadah, R. A. (2020). Peran Serta Dalam Melaksanakan Protokol Pencegahan Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19) Pada Masyarakat. *DedikasiMU(Journal of Community Service)*, 2(3), 504. <https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v2i3.1657>
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Santoso, P. B., Wijayanti, L. M., Choi, C. H., & Putri, R. S. (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1–12. <https://ummaspul.ejournal.id/EdupsyCouns/article/view/397>
- Razi, F., Yulianty, V., Amani, S. A., & Fauzia, J. H. (2020). *COVID-19 : Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat. PD Prokami Kota Depok*, 27.
- Sari, M. K. (2020). Sosialisasi tentang Pencegahan Covid-19 di Kalangan Siswa Sekolah Dasar di SD Minggiran 2 Kecamatan Papar Kabupaten Kediri. *Jurnal Karya Abdi*, 4(1), 80–83.
- Siregar, E. F. S., & Damilia, E. (2020). Pembelajaran Online Sebagai Bentuk Penguatan Pendidikan Selama Pandemi Covid-19 Di SD Muhammadiyah 03 Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, III(2), 306–315.
- Sitoayu, L., Putri, V. H., Lutfiani, W., & Rumana, N. A. (2020). Makan Bergizi dan Hidup Penuh Prestasi. *Jurnal Abdimas*, 6(2), 93–97.
- Sri Mulyani, I. T., & Suryapermana, N. (2020). Manajemen Kantin Sehat Dalam Meningkatkan Kegiatan Belajar Mengajar (Studi Kasus di SMAN 3 Rangkasbitung). *Adaara: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 10(2), 121–130. <https://doi.org/10.35673/ajmpi.v10i2.988>
- Sugandini, W., Erawati, N. K., & ... (2020). Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Metode Pembiasaan Di Sekolah Dasar. *Proceeding Senadimas ...*, 122–132.
- Susanto, E., & Deapalupi, A. P. (2020). Analisis Dampak Covid-19 terhadap Implementasi Study From Home (SFH) di Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan : Riset Dan Konseptual*, 4(4), 536. [https://doi.org/10.28926/riset\\_konseptual.v4i4.274](https://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v4i4.274)
- Syadidurrahmah, F., Muntahaya, F., Islamiyah, S. Z., Fitriani, T. A., & Nisa, H. (2020). Perilaku Physical Distancing Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada Masa Pandemi COVID-19. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.4004>