

MEWUJUDKAN SISWA SEKOLAH DASAR YANG SEHAT MELALUI MAKANAN BERGIZI DAN POLA HIDUP BERSIH PADA MASA PANDEMI COVID

CREATING HEALTHY PRIMARY SCHOOL STUDENTS THROUGH NUTRITIONAL FOOD AND CLEAN LIFESTYLES DURING THE COVID PANDEMIC

Ester Radandima¹, Veronika Toru², Antonetha R. Hunggumila³, Kartini Pekabanda⁴
^{1,2,3,4} Program Studi Keperawatan Waingapu, Poltekkes kemenkes Kupang, Indonesia
email: esterndima@gmail.com

Abstrak

Makanan bergizi pada masa pandemi covid-19 sangat penting bagi pola hidup manusia karena dengan mengkonsumsi makanan bergizi masyarakat dapat menjaga kesehatan sehingga virus tidak mudah menyerang tubuh dan dengan itu dapat memutuskan rantai penyebaran virus corona. Kekurangan gizi Pada anak usia sekolah dapat mengakibatkan terjadi gangguan perilaku, perkembangan fisiologi dan berdampak pada prestasi belajar anak. Kebaruan dalam kegiatan pengabdian ini karena mewujudkan siswa Sekolah Dasar yang sehat melalui makanan yang bergizi dan pola hidup bersih pada masa pandemi Covid. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan, pendidikan siswa tentang makanan bergizi. penurunan peningkatan angka kejadian covid 19. Metodenya yaitu sosialisasi dan penyuluhan. Bekerja Sama dengan pihak sekolah yaitu guru dan siswa sekolah dasar yang berjumlah 47 orang. Hasil evaluasi dari 47 orang peserta dapat memahami dan mengerti pentingnya makanan bergizi untuk meningkatkan imun pada masa pandemic covid 19. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan salah satu cara untuk melindungi diri dari penularan COVID-19. Kesimpulan bahwa Peserta mampu memperagakan cara mencuci tangan yang benar dan dapat menjelaskan kembali pentingnya PHBS dan makanan bergizi untuk dapat meningkatkan pendidikan kesehatan pada siswa dan guru dalam merubah perilaku hidup bersih dan sehat.

Kata Kunci : Makanan bergizi; Hidup sehat; Covid 19.

Abstract

Nutritious food during the COVID-19 pandemic is essential for human lifestyles because by consuming nutritious food, people can maintain their health so that viruses do not quickly attack the body, and by doing so, they can break the chain of the spread of the coronavirus. Malnutrition in school-age children can result in behavioral disorders and physiological development and impact children's learning achievement. This service activity is new because it creates healthy elementary school students through nutritious food and a clean lifestyle during the COVID-19 pandemic. This community service aims to increase students' knowledge and education about nutritional food. They are reducing the increase in the number of Covid-19 incidents. The method is socialization and counseling. They are collaborating with the school, namely teachers and elementary school students, totaling 47 people. The evaluation results from 47 participants helped us understand the importance of nutritious food to increase immunity during the COVID-19 pandemic. Clean and Healthy Living Behavior is one way to protect yourself from transmission of COVID-19. The conclusion is that participants can demonstrate the correct way to wash their hands and explain again the importance of PHBS and nutritious food to improve health education for students and teachers in changing clean and healthy living behavior.

Keywords: *Nutritious food; Healthy living; Covid 19.*

PENDAHULUAN

Saat ini masih banyak masyarakat Indonesia yang tidak menerapkan pola makan bergizi dan hidup bersih dan sehat (PHBS). Perilaku tidak sehat ini dapat disebabkan oleh meningkatnya perilaku tidak sehat pada anak usia sekolah. Pada tahun 2007, prevalensi merokok remaja adalah 10,3%. Pada tahun 2010 terjadi peningkatan yang signifikan sebesar 17,5%. Masalah lain dalam perilaku kesehatan anak usia sekolah adalah kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur serta perilaku cuci tangan yang kurang memadai. Anak sekolah lebih suka makan jajanan di sekolah dari pada makan buah dan sayur. (1)(2)(3) Mengonsumsi makanan yang tidak bergizi, kekurangan vitamin dapat berdampak pada prestasi belajar anak usia sekolah sehingga terjadi masalah kesehatan umum. Sedangkan masalah kurangnya PHBS dapat disebabkan dari diri individu yaitu kebersihan diri sendiri mulai dari lingkungan rumah, tempat bekerja, sekolah seperti menggosok gigi, mencuci tangan sebelum dan sesudah bekerja dengan air mengalir menggunakan sabun (4)(5)(6).

Perilaku hidup bersih yang tidak menerapkan pola Kesehatan menyebabkan banyak anak usia

sekolah yang menderita diare dikarenakan tidak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Kuman penyakit yang melekat pada tangan ikut masuk ke dalam tubuh bersama makanan yang dimakan sehingga menyebabkan infeksi seperti diare dan tipoid. Selain timbulnya penyakit diatas, saat ini ada penyakit baru yang juga berhubungan dengan kebersihan diri yaitu covid 19. Virus corona adalah penyakit yang di sebabkan oleh Covid - 19, yang merupakan sebuah makhluk berukuran sangat kecil sekitar 125 nanometer tetapi dapat menyebabkan kematian bagi orang yang terinfeksi virus tersebut. Virus ini ditandai dengan munculnya gejala batuk pilek, flu, demam, gangguan pernapasan, tetapi ada juga yang tidak nampak/muncul gejalanya, dan dalam kondisi parah bisa mengakibatkan gagal napas dan berakhir dengan kematian. Cara penularannya lewat droplets atau percikan batuk ataupun saat bersin. Virus dapat menular melalui bersin atau batuk sehingga orang yang menghirup yang berada di lingkungan tersebut akan terinfeksi virus covid-19. Virus juga dapat menyebar secara tidak langsung melalui benda-benda yang tercemar virus akibat percikan atau sentuhan tangan yang tercemar virus. Bisa

tertinggal di permukaan benda-benda dan hidup selama beberapa jam hingga beberapa hari, namun cairan disinfektan dapat membunuhnya. Untuk melawan virus hal utama yang perlu kita lakukan adalah melakukan tindakan pencegahan seperti: sering cuci tangan pakai sabun, menerapkan etika batuk/pakai masker, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga jarak dan hindari kerumunan dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

Perilaku Hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Kondisi sehat tidak serta merta terjadi, tetapi harus senantiasa diupayakan dari yang tidak sehat menjadi hidup yang sehat serta menciptakan lingkungan yang sehat. (7)(8)(9).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (10) tentang Penanaman Pola Hidup Sehat Di Masa Pandemi Pada Siswa Mi Negeri 1 Purbalingga bahwa Penanaman pola hidup sehat disekolah dan di rumah telah diterapkan untuk mewujudkan lingkungan yang sehat dan meningkatkan pemahaman kesehatan sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan siswa serta mencegah

penyebaran virus COVID-19 yang merupakan penyakit dengan tingkat penularan cukup tinggi, sehingga diperlukan upaya perlindungan kesehatan masyarakat secara komprehensif baik di lingkungan sekolah maupun lingkungan rumah. Perlindungan kesehatan di lingkungan di sekolah dan rumah bertujuan untuk mencegah terjadinya penularan virus dan terjadi kluster baru.

Masalah yang terjadi di sekolah dasar (SD) Kelurahan Mauliru khususnya Sekolah Dasar Masehi Lumbumanggit yang berada di wilayah kerja puskesmas Kambaniru bahwa dari jumlah keseluruhan siswa sekolah dasar 210 orang dan di ambil sampel 47 orang mewakili yang lain didapatkan bahwa mereka tidak mengerti dan tidak paham tentang makanan bergizi dan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Hasil wawancara awal di dapatkan bahwa mereka tidak bisa menjawab apa yang di maksud makanan bergizi dan bagaimana perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah pada masa pandemi covid 19.

Masih banyak masyarakat, termasuk anak usia sekolah, yang belum menerapkan pola makan bergizi dan PHBS secara memadai, sehingga perlu dilakukan upaya intervensi yang efektif terhadap perilaku masyarakat.

Pengetahuan masyarakat Salah satu cara untuk merubah sikap dan perilaku adalah melalui promosi kesehatan. Kegiatan ini akan di sampaikan kepada siswa dan guru. Diharapkan siswa dapat menyampaikan kepada teman-teman sebaya nya dan guru dapat terus memantau PHBS siswa. Selain itu juga akan di berikan bantuan berupa kebutuhan kebersihan, masker dan vitamin.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaannya adalah penyuluhan dan sosialisasi tentang materi makanan bergizi dan perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah yang di bantu oleh mahasiswa. Mahasiswa membantu dalam hal, seting tempat kegiatan dan mengatur jalannya penyuluhan, dosen menyiapkan materi dan melaksanakan penyuluhan yang tentang materi yang sudah di siapkan.

Sekolah Dasar Masehi Lumbumanggit merupakan Kelurahan Mauliru yang berada di wilayah kerja puskesmas Kambaniru. Kami melakukan koordinasi dengan kepala sekolah untuk bekerja sama dalam mitra pengabdian masyarakat mewujudkan siswa SD yang sehat melalui makanan bergizi dan pola hidup bersih terkait dengan penyuluhan kesehatan yang sudah di laksanakan.

Jumlah peserta yang terlibat adalah 47 orang.

Langkah-langkah pelaksanaan kegiatan pengabmas yaitu Pra Kegiatan: Melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk membahas kegiatan yang akan dilakukan sehingga selaras dengan program kerja Puskesmas Mitra. Pembahasan sampai kepada teknis pelaksanaan berupa jadwal dan tempat pelaksanaan kegiatan termasuk didalamnya menetapkan penanggung jawab setiap kegiatan baik dari unsur mitra dan tim pengabdian.

Kegiatan yaitu Sosialisasi berupa pendidikan kesehatan tentang makanan bergizi, PHBS dan covid 19 pada siswa dan guru, Sasaran : Siswa dan Guru, Waktu : 22 Mei 2022. Pelatihan dan Pendidikan kesehatan dalam bentuk pelatihan teknik mencuci tangan dan melakukan protokol kesehatan yang benar. Pada tanggal 14 Juni 2022.

Pendampingan dalam bentuk pemberian bantuan berupa kebutuhan kebersihan, masker dan makanan bergizi, yang dilaksanakan pada tanggal 27 Agustus 2022.

Monitoring dan Evaluasi di bagi dua bagian yaitu

a. Monitoring kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan setiap selesai melakukan kegiatan pendidikan kesehatan, pelatihan dan pendampingan.

b. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengadakan pertemuan akhir dengan guru-guru SD dan kepala sekolah di SD Lumbumanggit untuk membahas evaluasi pelaksanaan program serta keberlanjutan kegiatan yang mencakup pembentukan kader sehat di sekolah yang berada di bawah tanggung jawab kepala sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam 3 tahap, yaitu:

a. Tahap sosialisasi

Sosialisasi ini berupa pendidikan kesehatan tentang makanan bergizi, PHBS dan covid 19 pada siswa dan guru

Sasaran : Siswa dan Guru

Waktu : 22 Mei 2022

Luaran : pengetahuan siswa dan guru meningkat

Hasil :

- 1) Siswa dan guru SDM Lumbu Manggit bersedia mengikuti sosialisasi tentang Mewujudkan siswa SD yang sehat melalui makanan bergizi dan pola hidup bersih pada masa pandemic covid 19.
- 2) Kegiatan sosialisasi di lakukan sesuai dengan jadwal yang telah di sepakati Bersama.
- 3) Siswa dan guru yang hadir berjumlah 47 orang



Gambar 1. Sosialisasi

b. Tahap pendidikan Kesehatan dan pelatihan

Pendidikan Kesehatan dan Pelatihan ini dalam bentuk penyuluhan dan penyampaian materi dan memperagakan teknik

mencuci tangan dan Tindakan protokol kesehatan yang benar

Sasaran : siswa dan guru

Waktu : 14 Juni 2022

Luaran : Siswa dan guru dapat melakukan teknik mencuci

dan protokol kesehatan yang benar

Hasil :

- 1) Siswa dan guru SDM Lumbu Manggit dapat mempraktekkan dengan benar cara memncuci tangan dan penerapan protokol Kesehatan.
- 2) Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan mahasiswa,mahasiswa terlibat dalam membantu pelaksanaan penyuluhan,mengatur mahasiswa dalam mengikuti penyuluhan dan dan pelatihan tersebut.
- 3) Setelah kegiatan penyuluhan, evaluasi dan pelatihan hasil langsung di laksanakan. Dimana siswa dan guru memahami cara mencuci tangan yang benar,manfaat makanan bergizi dan pentingnya protokol Kesehatan . dan dapat mendemonstrasikan Kembali apa yang telah mereka dengar lewat penyuluhan tersebut,bahwa untuk meningaktakan daya tahan

tubuh saat masa pandemic covid dan tidak terinfeksi virus corona perlu mengkonsumsi makanan bergizi dan melakukan perilaku hidup bersih di lingkungan sekolah maupun di rumah. Hal ini sesuai dengan penelitian (11)(12)(13), di mana gaya hidup seseorang adalah pola kebiasaan, dan orang cenderung mengikuti gaya hidup sehat yang direkomendasikan selama masa Covid, yang dapat menyebabkan perubahan aktivitas, minat, lingkungan dan gaya hidup, konon akan tercermin dari cara orang berinteraksi satu sama lain. Pandemi -19 meliputi:
Konsumsi makanan berprotein tinggi setiap hari; Konsumsi buah dan sayuran segar setiap hari; Minum air putih minimal 1500ml setiap hari; Menerapkan pola makan yang bervariasi dari berbagai jenis, warna dan sumber; Makan, minum suplemen gizi, istirahat teratur dan olahraga teratur minimal 7 jam satu hari.



Gambar 2. Pelatihan cara mencuci tangan yang benar

c. Pendampingan

Pendampingan ini dalam bentuk pemberian bantuan berupa kebutuhan kebersihan, masker dan makanan bergizi

Sasaran : 27 Guru dan Siswa

Waktu : Agustus 2022

Luaran : kebutuhan kebersihan, masker dan makanan bergizi

Hasil:

- 1) Siswa dan guru dapat menerapkan manfaat makanan bergizi, pentingnya protokol kesehatan dan kebersihan diri
- 2) Dalam kegiatan ini melibatkan mahasiswa untuk membagi makanan bergizi, kebutuhan kebersihan dan masker.

d. Monitoring dan evaluasi

1. Monitoring Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan setiap selesai melakukan kegiatan pendidikan kesehatan, pelatihan dan pendampingan. Sekolah Dasar Masehi Lumbumanggit merupakan Kelurahan Mauliru yang beradas di wilayah kerja puskesmas

kambaniru. Kami melakukan koordinasi dengan kepala sekolah untuk bekerja sama dalam mitra pengabdian masyarakat untuk mewujudkan siswa SD yang sehat melalui makanan bergizi dan pola hidup bersih terkait dengan penyuluhan kesehatan yang sudah di laksanakan.

2. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan mengadakan pertemuan akhir dengan guru-guru SD dan kepala sekolah di SD lumbumanggit untuk membahas evaluasi pelaksanaan program serta keberlanjutan kegiatan yang mencakup pemebentukan kader sehat di sekolah yang berada di bawah tanggung jawab kepala sekolah . Dari hasil tersebut diatas selaras dengan penelitian yang berjudul penerapan perilaku gizi seimbang masyarakat kota Binjai pada masa pandemic covid 19 Oleh (14)(15) bahwa pengetahuan dan perilaku seseorang dapat

mempengaruhi pola hidup sehat seseorang dalam masa pandemic covid 19.

Adapun sedikit kendala yang di hadapi atau masalah yang ditemukan saat kegiatan berlangsung. Saat kegiatan berlangsung masih ada beberapa siswa yang kurang aktif dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat di karenakan cuaca luar yang panas,.Diharapkan guru atau kepala sekolah lebih aktif lagi dalam mempersiapkan siswa-siswa tersebut.

KESIMPULAN

Kesimpulan bahwa Peserta mampu memperagakan cara mencuci tangan yang benar dan dapat menjelaskan kembali pentingnya PHBS dan makanan bergizi untuk dapat meningkatkan pendidikan kesehatan pada siswa dan guru dalam merubah perilaku hidup bersih dan sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Poltekkes Kesehatan Kemenkes Kupang dan Tim pengabdian kepada masyarakat Prodi keperawatan Waingapu yang telah memfasilitasi / mendanai kegiatan pengabdian di SDM Lumbumanggit sehingga terlaksana dengan baik.

REFERENCES

1. Saputri ME, Widiastuti S, Pamela DN. Pemeriksaan Gizi Pada Anak Usia Sekolah dan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah Dasar Terpadu Al-Farabi Pondok Terong Cipayung Depok. *J Community Engagem Heal.* 2021;4(2620–3766):82–5.
2. Nurfadillah A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *JPKM J Pengabdian Kesehatan Masyarakat* [Internet]. 2020 Nov 9;1(1):1–6. Available from: <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/jpkm/article/view/7676>
3. Awaliah R, Hardiani Jufri S, Aliah Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Alauddin Makassar A. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Propinsi Sulawesi Selatan Indonesia Clean And Healthy Lifestyle Behaviors (PHBS) During The Covid-19 Pandemic In Province Of South Sulawesi Indonesia. *J Kesehat Lingkung.* 2022;12(1):134–41.
4. Ari R, Rakhmat S. Pelaksanaan Trias Usaha Kesehatan Sekolah Sd Negeri. *Pelaks Trias UKS.*

- 2020;6(2):87–93.
5. Solikin R, Cahyani IWN, Setyawan A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD Negeri Tambaan 1. J Pancar [Internet]. 2022;6(2):238–41. Available from: <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/473/270>
 6. Nurmahmudah E, Puspitasari T, Agustin IT. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. ABDIMAS J Pengabdian Masy. 2018;1(2):46–52.
 7. Andriansyah Y, Rahmantari DN. Penyuluhan Dan Praktik Phbs (Perilaku Hidup Bersih. Inov dan Kewirausahaan. 2013;2(1):45–50.
 8. Boekosoe L. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau dari Aspek Pengetahuan dan Status Ekonomi Masyarakat. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community [Internet]. 2020 Mar 17;2(2):241–56. Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/5268>
 9. Khairunnisa A, Maryanah A, Nabila SP, Luli MK. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi MI Muhammadiyah 01 Depok. J Pengabdian Masy Saga Komunitas. 2022;2(1):141–7.
 10. Pramana R, Studi P, Guru P, Ibtidaiyah M, Tarbiyah F, Ilmu DAN. Pada Siswa MI Negeri 1 Purbalingga. 2021;
 11. Atmadja TFA, Yuniarto AE, Yuliantini E, Haya M, Faridi A, Suryana S. Gambaran Sikap Dan Gaya Hidup Sehat Masyarakat Indonesia Selama Pandemi Covid-19. AcTion Aceh Nutr J. 2020;5(2):195.
 12. Maksum TS. Pelatihan Pembuatan Hand Sanitizer Alami Sebagai Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Masa Pandemi Covid-19. JPKM J Pengabdian Kesehatan Masy [Internet]. 2020 Nov 9;1(1):7–13. Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/article/view/7748>
 13. Kadir S. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dari Sarapan dengan Status Gizi Siswa. Jambura J Heal Sci Res [Internet]. 2019 Jan 2;1(1):1–6. Available from: <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/1783>
 14. Akbar DM, Aidha Z. Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada

- Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2020. J Menara Med. 2020;3(1):15–21.
15. Utami FA, Sani F. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Era Pandemi Corona Virus Disease (COVID-19) di Indonesia. J Biostat Kependudukan, dan Inform Kesehatan. 2021;1(3):197.