

PEMBIASAAN HIDUP SEHAT PASCA PANDEMI COVID-19 PADA ANAK USIA DINI

Suminah

IAIN Takengon, inahsumi95@gmail.com

ABSTRAK

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan awal, sering disebut dengan masa keemasan, oleh karena itu masa ini menentukan perkembangan selanjutnya. Salah satu aspek penting dalam menentukan kehidupan anak dimasa depan adalah membiasakan hidup sehat di lingkungan sekitar anak, adapun lingkungan sekitar anak adalah lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat pihak-pihak ini yang terlibat langsung dalam pemenuhan pembiasaan dini hidup sehat. Semenjak pandemik covid 19 dan pasca pandemi menuntut semua untuk tetap menjaga kebersihan dan kebiasaan hidup sehat. Tujuan dilakukan penelitian ini bagaimana perlakuan guru terhadap anak untuk mengajarkan pola hidup sehat setelah pasca pandemic covid-19, jenis penelitian ini adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif atau menggambarkan kondisi anak dalam hal menerapkan pola hidup sehat pasca pandemic covid-19, seperti apa yang dilakukan guru untuk melihat keberhasilan anak dalam pembiasaan pola hidup sehat. Dari hasil pengamatan guru menggunakan beberapa metode dalam pengenalan pembiasaan hidup sehat antara lain metode Bercerita, Pembiasaan, dan Demonstras. Kesimpulan pengenalan pembiasaan hidup sehat pasca pandemic covid-19 anak dapat terbiasa mencuci tangan dengan benar, mengajarkan pola makan yang bernutrisi, membuang sampah pada tempatnya, dan mengajarkan cara merawat lingkungan sekitar.

Kata kunci: Pembiasaan-Hidup Sehat

ABSTRACT

Early childhood education is initial education, often referred to as the golden age, therefore this period determines further development. One of the important aspects in determining a child's life in the future is getting used to healthy living in the environment around the child. The environment around the child is the family, school and community environment, these parties are directly involved in fulfilling early habits of healthy living. Since the Covid-19 pandemic and post-pandemic, everyone has been required to maintain cleanliness and healthy living habits. The aim of this research is how teachers treat children to teach healthy lifestyles after the Covid-19 pandemic. This type of research is qualitative with a descriptive approach or describing children's conditions in terms of implementing healthy lifestyles after the Covid-19 pandemic, such as what teachers do. to see the success of children in adopting a healthy lifestyle. From the results of observations, teachers use several methods in introducing healthy living habits, including the storytelling, habituation and demonstration methods. In conclusion, by introducing healthy living habits after the Covid-19 pandemic, children can get used to washing their hands properly, teach them a nutritious diet, throw away rubbish in the right place, and teach them how to care for the surrounding environment.

Keywords: Habits - Healthy Living

* Korespondensi Author : Suminah, IAIN Takengon, inahsumi95@gmail.com, 085270857214,

I. PENDAHULUAN

Dunia di gegerkan dengan sejenis virus yang disebut dengan covid-19 tak terkecuali Indonesia hiruk pikuk dunia berhenti sejenak karena dibuktikan bahwa angka kematian sangat cepat, oleh karena itu pemerintah membuat sebuah kebijakan yang harus di terapkan untuk menjaga kesehatan, mulai dari harus berdiam di rumah, menjaga jarak, mencuci tangan dengan benar, menggunakan masker, dan mengurangi aktivitas luar rumah. Masa pandemi covid-19 menjadikan kesehatan sebagai prioritas utama

sehingga pemerintah pusat dan daerah memberikan kebijakan untuk seluruh lembaga pendidikan mulai dari jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga ke jenjang perguruan tinggi melakukan study for home atau belajar dari rumah. Kebijakan tersebut diterapkan sebagai upaya pencegahan meluasnya virus covid-19. (1)

Menteri pendidikan dan Kebudayaan telah memberikan pesan agar para orang tua, siswa, dan guru menjaga kesehatan masing-masing sesuai protokol kesehatan dari

Kemenkes terkait Covid-19, dan untuk mengikuti imbauan Presiden Jokowi agar belajar di rumah, bekerja di rumah, dan beribadah di rumah.(2)

Negara Indonesia juga merupakan salah satu negara yang terkena dampak covid-19 sejak pada bulan Maret 2020, pemerintah resmi mengumumkan kasus covid-19 pertama kali di Indonesia. Masyarakat yang terpapar covid-19 didomisili oleh orang dewasa, namun beberapa kasus pasien positif covid-19 juga berasal dari anak-anak. Pemerintah Indonesia melalui Gugus Tugas Percepatan Penanganan covid-19 (Gugus Tugas Nasional) mencatat pada tanggal 10 Desember 2021 total kasus positif covid-19 mencapai 4. 258. 752 orang (covid19.go.id, 2021). Data tersebut dari hari ke hari terus meningkat sehingga menjadikan kewaspadaan bagi semua pihak oleh sebab itu memprioritaskan kesehatan saat ini sangatlah penting. (3)

Kebijakan yang dikeluarkan pemerintah terkait dengan belajar dari rumah menuntut guru dan orangtua untuk membiasakan pola hidup sehat dan bersih dengan strategi yang menarik sesuai dengan perkembangan anak agar anak tidak cepat bosan. Membiasakan hidup sehat dan bersih artinya memberikan kegiatan pada anak tentang hidup sehat dan bersih secara berulang-ulang atau terus menerus sehingga menjadi kebiasaan bagi anak. (4)

Pembiasaan hidup bersih dan sehat di Era pandemi covid-19 ini dapat melindungi diri dari penularan virus covid-19. Selama pandemi Covid-19, pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) dilakukan di rumah, maka kerjasama antara pihak sekolah dengan orang tua sangat penting untuk dilakukan. Salah satu kerjasama yang dilakukan orang tua adalah dalam menerapkan hidup berih dan sehat di rumah sesuai dengan program yang telah dijalankan pihak sekolah sebelumnya dan sesuai dengan aturan pemerintah untuk tetap mematuhi protokol kesehatan. Sehingga diharapkan untuk membiasakan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini, dan dapat dijalankan dengan baik oleh pihak sekolah dan orang tua. (3)

Himbauan untuk melakukan 5M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak, menjauhi kerumunan, dan mengurangi mobilitas, 2) edukasi mengenai tata cara memakai masker dan melepas masker dengan benar, 3) edukasi langkah- langkah mencuci

tangan dengan benar, 4) edukasi pola hidup sehat dengan memperhatikan makanan yang harus mengandung 4 sehat 5 sempurna, olahraga, dan membuat sampah pada tempatnya. Penyampaian materi yang diberikan kepada peserta didik berupa video animasi yang agar menarik minat peserta didik serta mudah dalam penerimaan materi yang diberikan, lalu dilanjutkan melakukan praktik secara langsung kepada semua peserta didik. (5)

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan awal, para pratisi pendidikan sering menamakan dengan masa *Golden Age* (Masa keemasan), oleh karna itu masa ini menentukan perkembangan selanjutnya. Pendidikan anak usia dini yang ditujukan sejak anak dalam kandungan sampai berusia enam tahun, dapat dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani bagi anak guna untuk pendidikan yang lebih lanjut (UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional). Salah satu aspek penting dalam menentukan kehidupan anak dimasa depan adalah membiasakan hidup sehat di lingkungan sekitar anak, adapun lingkungan sekitar anak adalah lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat pihak- pihak ini yang terlibat langsung dalam pemenuhan pembiasaan dini dalam hidup sehat.

Dalam Al-Qur'an Surat Al-Maidah Allah menjelaskan bahwa:

يَٰٰيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحِلُّوا شَعَابِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدَىٰ وَلَا الْقَلَادَةٰ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّنْ رَبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَّلُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجِرِّمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ أَنْ صَدُوكُمْ عَنِ الْمَسِيْدِ الْحَرَامِ أَنْ تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالْتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعَدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata

kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur.” (QS Al Maidah : 6). (6)

Maksud ayat in adalah seruan kepada orang - orang beriman apabila ingin mengerjakan ibadah hendaklah dalam keadaan bersih dan secara berurutan dan sesui dengan ketentuan yang disampaikan oleh allah dan rasulnya supaya manusia bersyukur.

Sementara dalam hadist riwayat Muslim di sampaikan sebagai berikut:

Artinya: "Kesucian itu adalah setengah dari iman." (HR. Muslim).

Maksud dari hadis ini adalah kebersihan adalah sebagian dari iman, tidaklah seorang muslim peduli dengan kebersihan dalam sebuah ibadah juga syaratnya adalah bersih, ini cukup menjadi dasar untuk mengajarkan sehat dan bersih sedini mungkin.

Kedua dasar di atas ini cukup jelas bahwa agama islam menjelaskan pentingnya kebersihan, sehingga pembiasaannya ini harus dilakukan sedini mungkin sehingga target pencaipanya berhasil dengan baik. Pembiasaan menjaga kesehatan juga dilakukan dalam sekolah dengan instruksi hal-hal yang kecil yang setiap harinya dilakukan di sekolah maupun di rumah dan dipraktikkan oleh guru di masing-masing kelas atau diluar kelas.

Anak usia dini sangat membutuhkan penanaman karakter. Dalam menanamkan karakter ini, orang tua atau pihak sekolah perlu menggunakan suatu metode. Metode yang dapat digunakan yaitu metode pembiasaan. Pembiasaan merupakan salah satu metode pengajaran yang dirasa efektif untuk membangun karakter pada peserta didik. (7)

Apabila melakukan pembiasaan secara rutin dan terus menerus, anak akan mudah menerapkannya serta akan menjadi suatu kebiasaan (Kementerian Kesehatan RI, 2011). Begitu pula dengan menerapkan hidup bersih dan sehat yang berarti sekumpulan perilaku dan dipraktikkan atas dasar kesadaran diri sebagai hasil dari suatu pembelajaran agar mampu secara mandiri dalam menolong dirinya sendiri dibidang kesehatan. (8)

Praktik tentang kesehatan juga dilakukan di sekolah dengan instruksi guru yang ada didalam ataupun diluar kelas kemudian Penerapan kesehatan lainnya juga dipraktikkan oleh diri sendiri” (9) Pembiasaan hidup sehat harus dilakukan sejak dini mulai dari hal yang sederhana seperti mencuci tangan yang benar, menggosok gigi, tidak jajan sembarangan, serta pembelajaran yang dilakukan diluar ruangan.

Sementara dalam Aturan pemerintah bahwa dalam rangka mendukung pencapaian target-target Rencana Stratgis Kementerian Kesehatan Tahun 2010 – 2014, perlu dinyatakan upaya pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat masyarakat di semua tatanan; juga disampaikan dalam Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri Nomor 1/U/SKB/2003, Nomor 1067/Menkes/SKB/ VII/2003, Nomor MA/230 A/2003, Nomor 26 Tahun 2003 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah. (10)

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Taman kanak-kanak Islam Terpadu Cendekia Takengon pembiasaan sejak dini pola hidup sehat dilakukan dan di kenalkan tujuannya untuk menjadi terbiasa melakukan pola sehat, apalagi semenjak pandemik covid 19 dan pasca pandemi menuntut semua untuk tetap menjaga kebersihan dan kebiasaan hidup sehat. Tujuan dilakukan penelitian ini bagaimana perlakuan guru terhadap anak usia dini untuk mengajarkan pembiasaan hidup sehat setelah pasca pandemi covid-19, serta metode yang di gunakan dalam pembiasaan hidup sehat pasca pandemic covid-19.

II. METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis, proses dan makna dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta dilapangan. Penelitian kualitatif dengan karakteristik yang sangat dinamis tersebut, maka penelitian ini sangat cocok digunakan dalam penelitian karena penting juga bagaimana perkembangan, pemahaman, program penelitian tentang penerapan pembiasaan hidup sehat pada anak di Taman kanak-kanak Islam Terpadu Cendekia Takengon. (11).

Melalui pendekatan kualitatif, dapat memperoleh informasi secara detail dan memungkinkan untuk memperoleh data-data yang bersumber dari narasumber langsung baik tertulis maupun lisan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengenalan Pembiasaan Hidup Sehat
Pada pada Anak Usia Dini sangat penting guna melatih pembiasaan sehari-hari, didalam lingkungan sekolah guru juga ikut berperan penting pada pengenalan pembiasaan hidup sehat juga guru sebagai motivator, dan teladan bagi anak dalam melakukan pembiasaan hidup sehat.

Pembiasaan hidup bersih dan sehat adalah upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatan diri dari penyakit yang dapat menyerang tubuh. Perilaku hidup bersih dan sehat adalah kunci untuk mencapai kualitas kehidupan yang baik dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Pengenalan pembiasaan hidup sehat yang dimaksud adalah, pola perilaku yang sehubungan dengan hidup sehat yaitu kesehatan sebuah cerminan bagi setiap individu dalam menjaga kesehatan yang begitu sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan seperti yang kita ketahui bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan yang bebas dari segala kotoran, dan penyakit lainnya dan dapat merugikan segala aspek yang menyakut setiap kegiatan dan perilaku lingkungan masyarakat. (12)

Pengenalan pembiasaan hidup sehat pada adalah cara hidup atau pola prilaku yang

sehubungan dengan hidup sehat untuk anak usia dini, juga dalam pembiasaan hidup sehat sangat penting dalam kehidupan sehari-hari hal ini dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak kedepannya.

Sementara, Hidup sehat adalah, kemampuan prilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu, keluarga, atau kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (13), Perilaku hidup sehat adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan berdasarkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan peribadi dan keluarga.

Adapun upaya guru yang dilakukan di sekolah untuk mengenalkan pembiasaan hidup sehat adalah sebagai berikut:

1. Pembiasaan dan teladan serta membimbing anak dengan kesabaran
2. Mencontohkan mencuci tangan dengan benar
3. Praktek langsung yang dilakukan oleh anak
4. Membersihkan diri sendiri tanpa bantuan misalnya menggosok gigi, mandi, buang air dan lain sebagainya.
5. Mengosumsi makanan yang sehat dan juga menanamkan pembiasaan hidup sehat kepada anak tidak jajan di sembarang tempat.

Sementara dalam pengenalan pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini adalah sebagai berikut:

1. Pembiasaan mencuci tangan dengan benar
2. Membuang sampah pada tempatnya baik di sekolah maupun di luar sekolah
3. Menggosok gigi pagi dan petang
4. Buang air besar dan Buang air kecil di Kamar Mandi
5. Memotong kuku di sunahkan hari jumat seminggu sekali
6. Pemeriksaan dari pukesmas setempat enam bulan sekali

Dalam pengenalan pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini adalah dengan menggunakan metode dan

pendekatan Adapun metode dan jenis evaluasi yang dilakukan oleh guru dalam pengenalan hidup sehat adalah sebagai berikut:

1. Metode Bercerita

Guru menggunakan metode Bercerita adapun metode ini digunakan sebagai kalat ukur bagaimana anak bisa memahami pentingnya pembiasaan sehat di lingkungan sekolah dan luar sekolah, metode ini juga guru menggunakan buku-buku cerita yang relevan yang berhubungan dengan pembiasaan sehat, contoh cerita seperti “ belajar Menjaga Kebersihan Lingkungan”

2. Metode Pembiasaan

Metode pembiasaan sebuah keharusan untuk di terapkan di dunia anak, dengan pembiasaan maka anak akan mampu melakukan kebiasaan yang sifatnya menjadi rurinitas setiap harinya baik yang besifat wajib maupun yang bersifat sunnah.

3. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode pembelajaran dan evaluasi yang dilaksanakan dengan cara memperlihatkan kepada anak-anak bagaimana proses terjadinya atau cara sesuatu, biasanya dengan menggunakan media gambar sehingga akan mudah bagaimana anak memahami pembiasaan sehat dengan gambar dan guru menjelaskan gambar tersebut.

Pembiasaan hidup sehat pasca pandemic covid-19 dapat dilihat dalam table berikut:

Table 1.1 tentang pembiasaan dan metode dalam pelaksanaan pembiasaan hidup sehat pasca 21pandemic covid-19

No	Pembiasaan sehat	Metode	Ketuntasan
1	Mencuci tangan dengan benar	Pembiasaan	Selesai
2	Makanan yang nutrisi dan olahraga	Bercerita	Selesai
3	Membuang sampah pada tempatnya	Demontrasi dan Pembiasaan	Selesai

4	Menjaga lingkungan sekitar	Demontrasi dan Pembiasaan	Selesai
5	Mengkonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah	Demontrasi dan Pembiasaan	Selesai
6	Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan sekali	Demontrasi dan Pembiasaan	Selesai

Dari table diatas menunjukan bahwa pembiasaan hidup sehat harus dibarengi dengan menggunakan metode pembelajaran untuk anak usia dini, adapun metode yang sering dan dapat di terapkan adalah metode Pembiasaan dan metode Demontrasi sehingga kegiatan yang dimaksud akan tercapai dengan baik.

Oleh karena itu sebagai tindak lanjut pembiasaan hidup sehat pasca pandemi covid-19 dapat dilakukan pembiasaan mencuci tangan dengan baik, makanan yang bernutrisi, membuang sampah pada tempatnya serta penjagaan lingkungan terdekat. Maka pembiasaan adalah kegiatan baik yang dilakukan secara berulang-ulang sejak dini/sejak kecil dengan memberikan stimulus kepada anak sehingga menghasilkan perilaku atau tindakan yang menetap dan menjadikan suatu kebiasaan yang jika terulang kembali dimasa depan akan terbentuk secara otomatis.

Anak-anak yang telah dibiasakan dengan hidup sehat sejak dini, akan tumbuh dan berkembang dengan baik, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Selain itu membiasakan hidup sehat juga dapat terhindar dari berbagai macam penyakit juga dapat diharapkan dapat memutus mata rantai penyebaran penyakit. Membiasakan hidup sehat pasca pandemic covid 19 dapat diterapkan dengan baik dan benar baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan keluarga dan masyarakat. Penanaman dan pembiasaan ini harus diterapkan agar nilai karakter pada anak akan terus terasah dan terbiasa.

V. SIMPULAN DAN SARAN

Pengenalan pembiasaan hidup sehat pada anak usia dini yang dilakukan melalui metode pembiasaan sehari-hari. Kegiatan mencuci tangan diajarkan oleh guru dengan menganjurkan dengan mendemonstrasikan kepada

untuk, peduli dengan sampah disekeliling anak dapat terbiasa mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menjaga lingkungan sekitar, serta guru menerapkan beberapa metode seperti metode bercerita, demonstrasi, dan pembiasaan.

Sebagai saran untuk hendaknya harus mengacu pada manajemen pelaksanaan tata kelola sekolah seperti: *Planning, Organizing, Actuating, dan Controlling* tentunya dalam pembiasaan hidup sehat pada pendidikan anak usia dini.

VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Allah yang memberikan kesempatan dan kesehatan kepada saya dalam menyelesaikan penelitian ini dengan baik, Terimakasih kepada sekolah Islam Terpadu Cendekia Takengon dalam pemenuhan data, kepada seluruh yang terlibat dalam penyelesaian penelitian ini hingga selesai.

REFERENSI

1. Arifudin. Pandemi Corona dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan. 2020;
2. Fajriyah. Tips dan Trik Belajar di Rumah saat Pandemi COVID-19. 2020;
3. Wijayanti P. "Pengembangan Potensi Anak Usia Dini." Proseding. 2021;
4. Wiranata. Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Anak Usia Dini. 7. 2020;
5. Zahro1) NH, , Gustilas Ade Setiawan2) AA. POLA HIDUP SEHAT PASCA PANDEMI COVID-19. Mimb Integritas. 2022;1:304.
6. Kementerian Agama RI. Quran surat Al maidah ayat 6. 2019.
7. E. Mulyasa. Manajemen Pendidikan Karakter. Jakarta: Bumi Aksara; 2013.
8. Vionalita, G., & Kusumaningtiar D. Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children. Proceedings of the Health Science International Conference (HSIC 2017). Health Science International Conference (HSIC 2017) <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>. Malang; 2017.
9. Luthfia Fitri Khoimah. Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Pada Kelompok B melalui Kegiatan Mencetak. Universitas Muhammadiyah Jember; 2019.
10. Mendikbud. Berita Negara. Menteri Kesehat Republik Indones Peratur Menteri Kesehat Republik Indones. 2019;Nomor 65(879):2004–6.
11. Lexy J Meleong. Metodelogi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2006. 4 p.
12. Koentjaningrat. Manusia dan Kebudayaan di Indonesia. Jakarta: Djambatan; 2005. 42 p.
13. Zaenuddin HM. Rahasia Pengertian Hidup Sehat. Jakarta: Pustaka Inspira; 2014. 54 p.