

**PERAN KONSELOR TERHADAP PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT
ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID-19**

Adine Rasendri Hania¹, Adela Tsamrotul Fikriyah²
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia
e-mail: adinehania@gmail.com

Abstract

Clean and healthy behavior for early childhood is carried out for the benefit of children and their families. Children are very vulnerable to transmission of the virus, especially during the COVID-19 pandemic. The role of parents as the main actors to familiarize and set an example for children to always live clean and children's school teachers as counselors for children at school. This study aims to briefly describe the role of counselors in children's clean and healthy living behavior during the COVID-19 pandemic and in this new normal era. The research method uses the library method. The object of this research is obtained from scientific journals, theses, books, articles and other documents. The results showed that the role of counselors, parents, and teachers is needed to always give the best to children by maintaining cleanliness, always washing hands after carrying out any activities, utilizing individual defensive gear by continually wearing a veil, and expanding the youngster's resistant framework by giving nutritious food, counseling a nutritionist, taking kids to rest consistently and practicing routinely. Also, consistently cause youngsters to feel glad despite the fact that learning at school is redirected to internet learning, so kids don't feel exhausted.

Keywords : *counselors, healthy, children, covid-19*

Accepted: November 02 2021	Reviewed: November 09 2021	Published: November 30 2021
-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

A. Pendahuluan

Bimbingan dan Konseling (BK) adalah suatu kegiatan instruktif yang merupakan salah satu bagian dari kerangka pembinaan mulai dari pembinaan anak usia dini hingga sekolah dasar. Bagian yang berbeda menginstruksikan dan mempersiapkan. Dengan demikian, situasi Bimbingan dan Konseling di sekolah sejak awal, mengingat untuk sekolah dasar, adalah sesuatu yang sangat mirip atau setingkat dengan situasi mendidik dan mempersiapkan. Konselor adalah pelaksana staf yang memiliki situasi yang sama sebagai guru mata pelajaran dan pendidik fungsional. Guru bimbingan dan konseling merupakan pendidik kedua setelah keluarga (orang tua) dirumah. Untuk mengoptimalkan perkembangan dan

pertumbuhan anak dengan mengetahui pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia dini, diperlukan partisipasi yang besar di antara para pengajar dan wali (Jauhari 2020).

Pembiasaan hidup bersih dan sehat sangat penting diterapkan sejak dini terlebih di masa pandemi covid-19 saat ini. Pola hidup bersih dan sehat merupakan perubahan pola perilaku yang ada pada diri individu dengan menerapkan pembiasaan untuk menjaga kebersihan dan kesehatan diri dan lingkungan. Upaya menerapkan PHBS berkaitan dengan meningkatkan pemahaman, sikap maupun perilaku dalam penerapannya. Menurut teori HL BLUM diketahui bahwa status kesehatan anak sangat berkaitan erat dengan perilaku mereka, semakin baik perilaku hidup sehat maka semakin baik pula status kesehatannya (Umaroh, Hanggara, and Choiri 2016)

Indikator perilaku hidup sehat menjadi tolak ukur keberhasilan atas keadaan atau kecenderungan perilaku sehat anak. Sebagian dari indikator PHBS anak yaitu anak selalu mencuci tangan dengan air mengalir menggunakan pembersih dan menerapkan etika batuk. PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) merupakan pola perilaku anak yang dilakukan disebabkan dengan adanya keasadaran keberhasilan suatu pembelajaran sehingga anak dapat memelihara dan menjaga kesehatan, serta anak berperan aktif dalam mewujudkan masyarakat yang sehat (RI 2014). Anak usia dini juga berperan melakukan adaptasi dengan kebiasaan yang baru (new normal) agar terhindar bahaya penularan covid-19. Untuk menekan penularan covid-19 ini diperlukan kerjasama dalam disiplin penerapan prinsip pola hidup yang lebih bersih dan sehat (Kemenkes 2020c).

Berdasarkan kajian dari penelitian sebelumnya bimbingan konseling atau bimbingan penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat anak perlu dilakukan agar masyarakat atau orang tua dapat memahami dan mengetahui bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dengan selalu mencuci tangan dengan sabun dan menggunakan air mengalir. Adiwiryo menyatakan bahwa peran orang tua merupakan faktor eksternal terhadap praktik perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah. Selain selalu mengingatkan menjaga diri untuk menghindari virus yang ada, guru juga memberikan kegiatan sederhana kepada anak yang disampaikan melalui rekaman video atau rekaman suara kepada anak (Safitri and Harun 2020). Masyarakat perlu adanya bimbingan guna memberikan informasi dan menambah pengetahuan dalam menjalani kehidupan sehari-hari di masa pandemi. Sejalan dengan kajian pada jurnal tersebut peran konselor dalam membantu orang tua agar anak selalu dalam keadaan sehat dengan menerapkan perilaku hidup bersih sejak dini selalu mengontrol kesehatan anak pada ahli gizi dan menyediakan makanan sehat dan bergizi pada anak.

Pembentukan perilaku hidup bersih sehat dan kebiasaan baru di masa pandemi ini diawali dari peran lingkungan keluarga serta melakukan pembiasaan hidup bersih. Serta konsultasi pada ahli gizi. Dari beberapa paparan teori diatas maka penulis mengkaji tentang bagaimana menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat anak di masa pandemi covid-19 yang mana orang tua bekerja sama dengan guru sekolah dan berkonsultasi pada ahli gizi mengenai masalah kesehatan gizi anak. Bertujuan untuk mengetahui peran konselor baik ahli gizi, guru sekolah atau orang tua terhadap pentingnya menjaga kesehatan terutama pada anak usia dini di masa pandemi covid-19 ini.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kepustakaan. Objek penelitian ini diperoleh melalui berbagai informasi perpustakaan berupa: jurnal ilmiah, e-book, surat kabar, majalah, dan dokumen lainnya. Jurnal atau e-book yang dipilih disesuaikan berdasarkan relevansi jurnal dengan rumusan masalah dalam penelitian ini. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini. Penelitian kepustakaan difokuskan pada analisis deskriptif dengan menggunakan sumber data sekunder.

C. Hasil dan Pembahasan

Orang tua bertanggung jawab dalam Pendidikan Kesehatan Anak. Pendidikan kesehatan ini memfokuskan pada pembiasaan yang berkaitan dengan pembiasaan apa yang mereka makan dan perilaku hidup sehat anak. Disekolah Pendidikan kesehatan merupakan tanggung jawab guru yang sekaligus sebagai konselor anak disekolah. Pendidikan kesehatan disekolah menanamkan hal baru dalam hidup bersih pada siswa dan mengedukasi agar murid mengerti akan bahaya penyakit.

Peran guru dan orang tua sangat penting sebagai konselor anak dirumah dan disekolah. Melalui pelaksanaan kegiatan bimbingan konseling dapat mengembangkan fungsi menurut (Tohirin and Pd 2007) menyebutkan beberapa fungsi bimbingan dan konseling yaitu (1) fungsi pencegahan, (2) fungsi pemahaman, (3) fungsi pengentasan, (4) fungsi pemeliharaan, (5) fungsi penyaluran, (6) penyesuaian, (7) pengembangan, (8) perbaikan dan (9) advokasi. Pelayanan seperti ini bertujuan membantu siswa melengkapi kebutuhannya dan perkembangan pada beberapa aspek termasuk kesehatan siswa.

Gerakan perilaku hidup sehat bermanfaat untuk terciptanya kehidupan bermasyarakat yang sadar pada kesehatan serta pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat sesuai standar yang 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.

1. Pandemi Covid 19

China merupakan Negara pertama kali terjangkit virus corona tepatnya di Wuhan provinsi Hubei. Tidak lama virus menular cepat di seluruh Negara, yang seperti ini bukan lagi disebut wabah tetapi sudah menjadi pandemi. Para ahli menyebut virus penemuan baru di Wuhan, Hubei, China tahun 2019 itu sebagai covid-19 yang menyerang sistem pernafasan manusia (Setiawan 2020). Untuk pencegahan covid-19 semua diharapkan mematuhi protokol kesehatan dan melakukan *sosial distancing* serta *physical distancing*. Termasuk tidak melaksanakan perjalanan luar kota ataupun berpergian jauh dengan transportasi umum. Boleh melaksanakan kegiatan diluar rumah jika memang benar-benar penting namun tetap menjaga pengamanan diri sesuai protokol kesehatan (Susilo et al. 2020).

Pembiasaan hidup bersih dan sehat sangat penting diterapkan sejak dini terlebih pada masa pandemi. Virus masuk di Indonesia berdampak kurang baik pada kehidupan masyarakat. Termasuk kehidupan ekonomi, kesehatan, sosial, maupun pendidikan. Covid-19 berdampak pada dunia pendidikan terlihat pada kebijakan pemerintah pusat hingga daerah memberikan kebijakan pada seluruh tingkat pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga perguruan tinggi untuk melaksanakan pembelajaran dari rumah (daring). Hal ini dilakukan sebagai upaya pemerintah untuk mencegah meluasnya virus covid-19 ini. Dilakukan juga oleh Negara terdampak, kebijakan lockdown atau karantina dilakukan agar masyarakat bisa mengurangi interaksi sesama yang nantinya menyebabkan meluasnya virus. Belum tuntasnya masa tanggap darurat pandemi covid-19 membuat cemas masyarakat seluruh Negara terjangkit, orang tua juga turut cemas dengan keadaan putra putrinya dirumah. Kondisi aktivitas pendidikan terhambat karena proses pembelajaran diambil alih oleh orang tua. Orang tua dituntut untuk selalu memantau dan berperan menjadi guru disekolah. Sehingga diharapkan orang tua mendampingi serta menambah ide kreatif dalam mengajarkan anak-anak dirumah agar tidak bosan. Terlebih jika anak masih memasuki jenjang Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) yang memerlukan pendampingan penuh dalam proses kegiatan belajarnya. Membutuhkan kreativitas penuh dari orang tua dirumah agar anak betah bermain sambil belajar dengan Ibu atau Ayah. Ki Hajar Dewantara mengatakan bahwa pendidikan dari keluarga mendudukkan sifat dan manifestasi yang lebih sempurna dibandingkan pusat-pusat lain untuk maju menuju pendidikan pembentukan karakter individu dan pendidikan sosial (Dewantara 1961).

2. Menjaga Kebersihan

Cuci tangan adalah tindakan kecil namun memiliki efek besar yang terlepas dari menjauhkan diri dari bahaya penularan COVID-19. Mencuci tangan juga dapat mencegah kontaminasi makanan atau keracunan makanan. Tangan yang kotor mengandung infeksi, mikroba, dan organisme yang akan menyebabkan kontaminasi makanan yang menyebabkan muntah, diare, bahkan sakit perut yang hebat. Jaga kebersihan tangan dengan mencuci tangan secara konsisten dengan sabun dan air mengalir atau dengan menggunakan hand sanitizer (Safety and Organization 2009). Penggunaan air mengalir dan sabun dilakukan jika tangan anak tampak kotor atau terkena cairan tubuh. Selain air, kita juga bisa menjaga kebersihan tangan dengan menggunakan disinfektan berbahan dasar alcohol.

Anjuran untuk membersihkan tangan melalui cuci tangan sesuai ketentuan WHO terdiri dari enam tahap mencuci tangan dengan air mengalir dan sabun. Langkah pertama adalah membasahi tangan dengan air bersih yang mengalir, kemudian tuangkan 3-5 cc sabun ke seluruh permukaan tangan, sebarkan pembersih ke seluruh telapak tangan menggunakan enam tahap mencuci tangan. Langkah awal mengoleskan sabun dengan kedua telapak tangan. Langkah kedua adalah menggosok punggung dan sela-sela jari tangan kiri dengan tangan kanan serta sebaliknya. Langkah ketiga menggosok telapak tangan dan sela-selanya. langkah keempat adalah jari-jari di dalam kedua tangan saling mengunci. Langkah kelima dengan menggosok ibu jari kiri memutar di genggam tangan kanan dan menggosok ibu jari kanan berputar menggunakan pegangan tangan kiri. Dan yang terakhir yaitu langkah keenam dengan fokus pada ujung jari tangan, telapak tangan kiri begitu juga sebaliknya dengan memfokuskan pada ujung jari kiri telapak tangan kanan. Kemudian, bilas kedua tangan menggunakan air mengalir, keringkan dengan tisu atau bahan bersih hingga benar-benar kering. Pengembangan enam usaha cuci tangan ini juga dilakukan saat membersihkan tangan dengan hand sanitizer.

3. Menggunakan alat pelindung diri

Salah satu alat pelindung diri untuk anak-anak yaitu masker. Biasakan anak-anak agar selalu memakai masker untuk melindungi dirinya dari penyebaran virus atau bakteri. Pemanfaatan APD yang tepat sebagai penghalang antara virus atau bakteri dengan kulit, mulut, hidung, atau mata (Kemenkes 2020b). Penggunaan masker harus menutup hidung, mulut, hingga dagu. Penggunaan masker yang dianjurkan yaitu dengan bahan yang terbuat dari kain yang terdiri dari tiga lapisan(Kemenkes 2020c).

Apabila dalam kondisi batuk anak tidak menggunakan masker maka ajarkan anak ketika batuk atau bersin menutupnya dengan tisu sekali buang,

kemudian segera mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir. Salah satu etika batuk yaitu menggunakan lengan atas bagian dalam. Penerapan etika batuk pada anak merupakan cara meminimalisir penyebaran virus dan bakteri dan sebagai penerapan perilaku hidup sehat anak (Kemenkes 2020a).

4. Meningkatkan daya tahan tubuh

Daya tahan tubuh anak dapat ditingkatkan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, dan nutrisi tertentu. Untuk membangun kekebalan tubuh, biasakan anak-anak untuk mengkonsumsi buah dan sayur. Makanan yang kaya serat mengandung banyak nutrisi, mineral dan serat yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak-anak usia dini. Sehingga sebagian besar anak-anak yang mengkonsumsi banyak makanan yang kaya serat memiliki sistem kekebalan tubuh yang sangat baik. Selain itu mempunyai kebiasaan tidur yang cukup, anak akan memiliki daya tahan tubuh yang relatif baik. Sebaliknya ketika tidur berlebihan juga dapat menyebabkan membuat daya tahan tubuh anak kurang dan badan kurang gerak. Selain hal tersebut, hindari anak mengalami perasaan bosan karena harus menerapkan pola hidup baru yang lebih sering menghabiskan waktu dirumah selama pandemic covid-19 (Jauhari 2020).

Keluarga adalah pendidikan pertama dan yang paling utama dalam masa anak usia dini, karena keluarga merupakan lingkungan pertama yang dijumpai anak. Keluarga, khususnya wali, berperan penting dalam membentuk kepribadian anak. Membentuk perilaku anak usia dini dalam menghadapi masa tipikal baru atau disebut juga new normal yaitu dengan membangun karakter positif anak, mengontrol setiap kegiatan anak, memberikan teladan atau contoh yang baik, meningkatkan kegiatan spiritual anak, dan mengikutsertakan anak dalam kegiatan-kegiatan yang menyenangkan (Yulianingsih and Nugroho 2021).

Guru bimbingan dan konseling merupakan pendidik kedua setelah keluarga (orang tua) dirumah. Selain keluarga atau wali, bimbingan kepada ahli gizi merupakan salah satu bagian dari pendidikan gizi yang diharapkan dapat membantu masyarakat, perkumpulan atau orang-orang untuk mengetahui dan mampu mengatasi masalah kesehatan dan gizi yang dialami oleh anak-anak. Konselor yang dimaksud bisa menjadi guru kelas, atau ahli gizi untuk benar-benar melihat standar kesehatan anak-anak. Konselor memiliki peran yaitu sebagai fasilitator dan inspirasi. Konselor juga berperan dalam membedakan masalah, memutuskan dan memilih jawaban untuk masalah dan membantu menentukan pilihan dalam menangani masalah Kesehatan anak usia dini.

D. Simpulan

Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat sejak dini dapat dilakukan orang tua dengan selalu mengingatkan dan memberi contoh baik pada anak. Perilaku hidup bersih dan sehat anak dilakukan dengan cara selalu menjaga kebersihan, menggunakan alat pelindung diri, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Terlebih saat ini masa pandemi covid-19 masih tetap ada, dapat dilakukan dengan cara menyediakan makanan bergizi, tidur cukup, olahraga dan menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Selain orang tua dirumah, guru sekolah juga selalu mengingatkan dan memberikan kegiatan sederhana kepada anak saat pembelajaran daring dapat melalui pesan suara ataupun rekaman video. Orang tua juga dapat memberikan yang terbaik untuk anak dengan mengkonsultasikan kesehatan anak pada konselor gizi ataupun pada guru kelas sebagai konselor anak disekolah. Peran konselor disini sangat penting untuk konsultasi kesehatan anak usia dini yang mana orang tua belum sepenuhnya memahami arti pentingnya perilaku sehat anak. Konselor diperlukan untuk menyadarkan kelompok atau individu yang belum sepenuhnya sadar akan kesehatan. Termasuk perilaku sehat pencegahan penularan virus covid-19 ini.

Daftar Rujukan

- Dewantara, Ki Hajar. 1961. "Ilmu Pendidikan." *Yogyakarta: Taman Siswa.*
- Jauhari. 2020. "PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA DINI DI MASA PANDEMI COVID 19." *Jurnal Buah Hati* 7(2):169–81.
- Kemenkes. 2011. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011.*
- Kemenkes. 2020a. *Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Corona Vrus Disease 2019 (Covid-19). Keputusan Menteri Kesehatan Nomor HK. 01.07/MENKES/413/2020.*
- Kemenkes. 2020b. *Petunjuk Tehnis Alat Pelindung Diri (APP) 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.*

- RI, Kemenkes. 2014. *Profil Kesehatan Indonesia Kementerian Kesehatan Indonesia. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. Kemenkes.*
- Safety, W. H. O. Patient and World Health Organization. 2009. *WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care.* World Health Organization.
- Safitri, Hana Ika and Harun Harun. 2020. "Membiasakan Pola Hidup Sehat Dan Bersih Pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5(1):385-94.
- Setiawan, Adib Rifqi. 2020. "Lembar Kegiatan Literasi Sainifik Untuk Pembelajaran Jarak Jauh Topik Penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19)." *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 2(1):28-37.
- Susilo, Adityo, Cleopas Martin Rumende, Ceva Wicaksono Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Herikurniawan Herikurniawan, Robert Sinto, Gurmeet Singh, Leonard Nainggolan, and Erni Juwita Nelwan. 2020. "Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 7(1):45-67.
- Tohirin, A. and M. Pd. 2007. "Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah." *Jakarta: Raja Grafindo Persada.*
- Umaroh, Ayu Khoiratul, Heru Yuda Hanggara, and Choiri Choiri. 2016. "Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulu Kabupaten Sukoharjo Bulan Januari-Maret 2015." *Jurnal Kesehatan* 9(1):25-31.
- Yulianingsih, W. and R. Nugroho. 2021. "Keterlibatan Orangtua Dalam Pendampingan Belajar Anak Selama Masa Pandemi Covid-19. 5 (2), 1138-1150."