

**EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM
PENCEGAHAN COVID-19 KEPADA ANAK-ANAK DI PESISIR PANTAI**
Lili Rahmawati^{1*}, Lili Dasa Putri²

Pendidikan Luar Sekolah, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Negeri Padang
Lilirahmawati@gmail.com^{1*}, lilidasaputri@fip.unp.ac.id²

ABSTRAK

COVID-19 merupakan sebuah penyakit yang sangat berbahaya yang menyebabkan tingginya angka kematian dan menyerang semua kalangan manusia mulai dari usia anak-anak sampai usia lansia. COVID-19 ini juga menyerang masyarakat terutama masyarakat di pesisir pantai yang kurang memperhatikan kebersihan lingkungan sekitar mereka. Edukasi dilakukan guna untuk mencegah tersebar luasnya COVID-19 ini dikalangan masyarakat. Kegiatan edukasi yang dilakukan kepada masyarakat pesisir pantai adalah dengan menjelaskan apa itu COVID-19, bagaimana gejalanya, penyebarannya dan cara menghindarinya agar tidak terkena virus tersebut. Kegiatan dilakukan dengan menggunakan beberapa metode yaitu ceramah, tanya jawab dan diskusi. Kemudian akan diadakan juga berupa pengisian angket dan penyebaran poster, guna pengisian angket untuk melihat sejauh mana warga masyarakat yang terkena penyakit corona virus ini dan juga melihat sejauh mana masyarakat dapat menguasai edukasi yang telah diberikan. Dengan adanya edukasi ini dapat meningkatkan pola hidup sehat dan bersih dalam pencegahan COVID- 19.

Kata Kunci : Edukasi, Hidup bersih dan sehat, Covid-19

ABSTRACT

COVID-19 is a very dangerous disease that causes high mortality rates and attacks all people from the age of children to the elderly. This Covid-19 also attacks the community, especially people on the coast who do not pay attention to the cleanliness of their surroundings. Education is carried out to prevent the spread of COVID-19 among the public. Educational activities carried out for coastal communities are by explaining what COVID-19 is, how it is symptomatic, how it spreads and how to avoid it so as not to be exposed to the virus. Activities are carried out using several methods, namely lectures, questions and answers and discussions. Then it will also be held in the form of filling out questionnaires and distributing posters, in order to fill out questionnaires to see how far the community has been affected by this corona virus disease and also see how far the community can master the education that has been given. With this education, it can improve a healthy and clean lifestyle in the prevention of COVID-19.

Keywords: Education, Live clean and healthy, Covid-19

PENDAHULUAN

Corona Virus atau lebih dikenal dengan COVID-19 adalah sebuah penyakit yang bisa menyebabkan kematian sekitar 318.789 orang meninggal dunia akibat penyakit baru ini yang penyebabnya infeksi virus SARS (*Severe Acute Respiratory Syindrom Coronavirus*). Penyakit Covid-19 ini bisa menular melalui dua cara yaitu melalui kontak fisik berupa jabatan tangan, sentuhan fisik (hidung, mulut,wajah) dan melalui kontak bicara, bersin atau batuk sari orang yang terpapar penyakit Corona Virus ini. (Zukmadini et al., 2020)

Pertama kali Novel Corona Virus terdeteksi di China pada bulan Desember 2019 yang dinyatakan oleh WHO Covid-19 merupakan sebuah pandemi dimana seluruh dunia termasuk indonesia merasakan pandemi tersebut. (Zumla et al., 2016; Chan et al., 2013; He et al., 2020) berpendapat bahwa Covid-19 ini menyebabkan timbulnya beberapa penyakit seperti gangguan pernafasan, hati, enterik dan neurologis sistem yang mempunyai tingkat keparahan beraneka ragam antara manusia dan hewan.

Tepat tanggal 2 bulan Maret 2020, indonesia dinyatakan konfirmasi terpapar Virus Corona. Dimana semakin hari semakin meningkat jumlah kasus positif Covid-19 di Indonesia dan terus berkembang luas sampai kepada daerah-daerah kecil.

Gejala yang muncul saat terkena penyakit Corona Virus ini sama dengan flu atau demam pada umumnya seperti pilek, batuk, nyeri otot, sakit kepala, sakit kerongkongan sampai menimbulkan kematian.(Masriwati et al., 2022) anak- anak tercantum ke dalam kelompok umur yang sangat rentan terhadap penularan COVID- 19 di sekitarnya. Sebagian anak- anak yang terinfeksi COVID- 19 kerap kali tidak menampilkan indikasi peradangan. (Covid-et al., 2021).

Sebelum adanya aturan pelaksanaan sikap hidup bersih serta sehat di dikala COVID- 19 ini, telah terdapat ketentuan ataupun anjuran buat mempraktikkan sikap hidup bersih serta sehat jauh saat sebelum terdapatnya COVID- 19 atau virus corona ini dalam kehidupan sehari-hari. PHBS ini gunanya untuk mencerminkan serta menciptakan masyarakat yang bersih dan sehat baik individu maupun kelompok untuk menerapkan pembelajaran di bidang kesehatan demi tercapainya masyarakat yang sehat.

Menurut (Wonoseputro & Wijaya, 2022) Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) ialah sebuah program bidang kesehatan dalam pemberdayaan

masyarakat secara individu ataupun kelompok untuk memberdayakan masyarakat dalam bidang kesehatan supaya mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan beberapa upaya salah satunya yaitu pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan. Bagi(Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul, 2013) tujuan penerapan pola hidup yang bersih serta sehat ialah:(1) Menghindari permasalahan kesehatan misalnya menghindari penyakit penyakit;(2) Menanggulangi permasalahan kesehatan buat menciptakan kesehatan warga;(3) Tingkatkan kedudukan serta pemanfaatan pelayanan kesehatan; serta(4) Tingkatkan partisipasi masyarakat dalam bermacam upaya melindungi kesehatan.

Menurut Razi dkk(2020), sikap hidup bersih serta sehat (PHBS) buat menanggulangi virus COVID- 19 bisa berbentuk metode cuci tangan dengan sabun, batuk dengan menutup mulut ataupun gunakan masker, metode melaksanakan Physical Distancing(melindungi jarak raga), serta metode melindungi kebersihan diri. Pemberian bimbingan menimpa PHBS ini bisa dicoba dengan sosialisasi ataupun dengan memakai perlengkapan dorongan berbentuk poster. Salah satu wujud media pendidikan cetak yang bisa dengan gampang digunakan buat mengantarkan data kepada pembaca merupakan poster supaya mereka bisa bebas dari penyakit COVID- 19 ataupun lebih diketahui dengan Corona Virus.

Menurut UU No 23 Tahun 2002 tentang proteksi anak, disebutkan kalau anak ialah amanah serta karunia Tuhan YME yang dalam dirinya menempel harkat serta martabat selaku manusia seutuhnya. Oleh sebab itu tiap anak berhak atas keberlangsungan hidup, berkembang serta tumbuh dan berhak atas proteksi. Kanak- kanak pesisir tepi laut ialah kanak- kanak yang kerap terlantar paling utama di bidang Pembelajaran serta apalagi pula dibidang Kesehatan. Minimnya Pembelajaran membuat mereka tidak dapat memahami serta mengarahkan kepada anak- anak mereka paling utama orang tua hendak berartinya melindungi kebersihan.

Kesulitan hidup seorang bisa terjalin apabila kebutuhan pokoknya tidak bisa dipanuhi. Tercantum dalam hal ini merupakan anak- anak pesisir tepi laut yang kurang pengetahuan akan pentingnya Kesehatan disebabkan orang tua yang kurang memiliki pengetahuan dan kurang memperoleh Pendidikan yang baik dan pendidika yang layak.

Dalam keseharian anak-anak pesisir pantai menghabiskan waktu

mereka dengan bermain dan belajar tanpa memperhatikan Kesehatan mereka seperti tidak memakai sandal saat bermain, makan makanan disaat kondisi tangan kotor, serta memegang benda atau teman-temannya setelah bersin atau batuk tanpa memperhatikan kebersihannya.

Berdasarkan pengamatan dan beberapa literatur yang saya baca mengenai anak- anak pesisir pantai yang terdampak Covid- 19 itu terjadi akibat anak-anak yang sering bermain teman-temannya tanpa memperhatikan kesehatan atau diperhatikan kesehatannya oleh orang tuanya sendiri.(Romadhona & Solicitor, 2020). Edukasi yang diberikan kepada anak-anak tersebut sudah dilakukan oleh petugas kesehatan yaitu tenaga kesehatan di salah satu Puskesmas tentang cara pencegahan dan penanganan COVID-19.(Pranatami et al., 2021).

Bersumber pada kondisi saat ini, anak- anak serta warga memerlukan pendampingan dalam mempraktikkan PHBS pada masa Covid- 19. anak- anak ialah sasaran yang sangat berarti sebab anak- anak ialah usia yang rentan terserang penyakit. Energi tahan ataupun imunitas badan anak belum sekuat orang berusia sehingga butuh mempraktikkan kebersihan dalam melindungi kesehatan anak semenjak dini.

Program kemitraan ini bertujuan buat tingkatkan uraian warga terpaut sikap hidup bersih serta sehat khususnya dalam upaya penangkalan Covid- 19. Terdapatnya penyuluhan di Pesisir Tepi laut ini diharapkan pemahaman warga hendak berartinya melindungi kebersihan serta berperilaku hidup bersih serta sehat terus menjadi bertambah sehingga sanggup berfungsi dalam menghindari kemampuan penularan Covid- 19 serta merendahkan angka positif Covid- 19 khususnya di Pesisir Tepi laut.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam pembahasan kali ini adalah studi kepustakaan dengan subjek nya adalah anak-anak pesisir pantai. Studi pustaka ataupun kepustakaan ialah serangkaian aktivitas yang berkenaan dengan pengumpulan informasi pustaka, membaca serta mencatat dan mencerna bahan riset. (Mestika Zed(2003).

Riset Literatur yakni langkah dini dalam pengumpulan data. Riset Literatur yakni gimana pengumpulan data yang diarahkan kepada pencari data dan informasi melalui dokumen- dokumen, baik dokumen tertulis, potret- potret,

gambar, maupun dokumen elektronik yang bisa mendukung dalam proses penataan.” Hasil studi hendak dapat jadi kredibel apabila didukung foto- gambar maupun karya tulis akademik dan seni yang telah ada.”(Sugiyono, 2005: 83). Riset Literatur sampai dapat dikatakan jika riset literatur dapat pengaruhi kredibilitas hasil studi yang dicoba.

Menurut Zed(2014), penelitian kepustakaan ialah tata cara pengumpulan informasi dari bermacam sumber bibliotek tanpa butuh melaksanakan studi lapangan, bahan- bahan riset yang diperoleh bisa dimanfaatkan dengan metode membaca, mencatat serta mengelolah buat dijadikan selaku informasi riset.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sikap Hidup Bersih dan Sehat ataupun lebih dikenal dengan singkatan dari PHBS ialah suatu perilaku orang dalam melindungi kebersihan serta kesehatan orang itu sendiri serta di sekitarnya supaya sanggup memberdayakan warga paling utama dibidang kesehatan terlebih dikala keadaan COVID- 19 dikala saat ini ini.

Sebaliknya Program PHBS ialah sesuatu program yang membagikan arahan kepada perorangan agar bisa menghasilkan serta membagikan cerminan tentang gimana berperilaku hidup sehat serta bersih supaya sanggup melindungi diri dari virus yang terdapat disekitar. Hal ini bertujuan meningkatkan pengetahuan perilaku serta sikap lewat pendekatan pimpinan(advokasi), bina keadaan(social support) serta pemberdayaan warga(empowerment) selaku sesuatu upaya buat menolong warga mengidentifikasi serta menanggulangi perkaranya sendiri, lewat pelaksanaan cara- cara hidup sehat dengan melindungi dan tingkatkan status kesehatannya.

Terdapat 3 perihal utama yang pengaruhi pelaksanaan gaya hidup bersih serta sehat ialah aspek pemudah, aspek pemungkin, serta aspek penguat. Aspek pemudah merupakan suatu uraian yang diberikan secara orang ataupun individu kepada warga buat mempraktikkan sikap hidup bersih serta sehat di tengah warga. Aspek pemungkin merupakan terdapatnya ketersediaan fasilitas serta prasarana ataupun kelengkapan dalam mendukung kesehatan di suatu rumah tangga.

Aspek penguat ialah suatu wujud sikap ataupun perilaku dari tenaga kesehatan ataupun tokoh masyarakat yang akan jadi teladan dan panutan bagi

masyarakat dalam bidang kesehatan supaya mampu melakukan suatu tindakan di lingkungan masyarakat. Seperti misalnya adanya kegiatan sosialisasi kesehatan yang melibatkan masyarakat sehingga masyarakat menjadi penguat dan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. (Suprpto, 2021).

Pendidikan kesehatan disebuah sekolah IAIN Pekalongan mengadakan kegiatan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan guna untuk menghindari virus yang ada tangan anak-anak termasuk juga cara menghindari virus corona. (Aspiah & Mulyono, 2020) Kegiatan mencuci tangan di lakukan secara rutin belakangan memang memberikan pengaruh baik bagi anak-anak, dimana mereka tidak rentan terkena penyakit sejak dini seperti penyakit yang marak saat ini yaitu covid-19 yang bisa mematikan seorang.

Tepat pada tanggal 31 Maret 2020 yang terkonfirmasi COVID-19 berjumlah 1. 528 serta 136 mengalami kematian. Tingkatan mortalitas Covid-19 di Indonesia sebesar 8, 9%, angka tertinggi di Asia Tenggara. Informasi bertepatan pada 23 April 2020 terkonfirmasi positif sebanyak 7. 775 dengan 647 angka kematian.

Dikala ini, penyebaran SARS- CoV- 2 dari orang ke orang jadi sumber penyebaran utama sehingga penyebaran jadi lebih parah. Transmisi SARS- CoV- 2 dari penderita simptomatik terjalin lewat droplet yang keluar dikala batuk ataupun bersin serta pada dini Maret 2021 penumpukan positif covid 19 lebih dari 1, 3 juta permasalahan ataupun sebanyak 1. 398. 578 permasalahan covid 19. Sejak negara Indonesia di sahkan sebagai darurat bencana corona bersumber pada anjuran dari World Health Organization, sampai pemerintah mengambil beberapa langkah yang ditetapkan sebagai kebijakan buat pencegahan menularnya Covid- 19 ini. Buat mengestimasi serta meminimalisir jumlah pengidap virus corona di Indonesia dicoba sebagian kebijakan di segala wilayah. Antara lain dengan membagikan kebijakan mengurangi aktivitas diluar rumah, aktivitas sekolah dirumahkan, bekerja dari rumah(work from home), terlebih aktivitas beribadah disarankan dirumah agar tetap terjaga. (Helena et angkatan laut(Angkatan laut(AL)), 2021).

Perihal ini telah jadi keputusan pemerintah berdasarkan sebagian pertimbangan- pertimbangan yang telah lewat pertimbangan yang mendalam. Kebijakan ini diharapkan sanggup menanggulangi permasalahan yang terjalin di warga yang mempengaruhi pada pemenuhan kebersihan serta kesehatan warga.

Anak- anak ialah kelompok umur yang sangat rentan terhadap peradangan COVID- 19. Indikasi dari virus ini tidak membuktikan respon apa- apa apalagi semacam demam biasa serta apalagi tidak membuktikan indikasi. Sebagian anak yang terinfeksi COVID- 19 kerap kali tidak menampilkan isyarat peradangan. Oleh sebab itu, buat meminimalisir penularan COVID- 19 dibutuhkan bimbingan secepat bisa jadi yang mengarahkan Sikap Hidup Bersih serta Sehat(PHBS) selaku protokol dalam penindakan COVID- 19 pada anak.

PHBS sebagai bentuk perilaku yang dilakukan secara sadar dalam kaitannya dengan kesehatan dengan tujuan untuk melindungi diri sendiri dan keluarga. Banyak sekarang dari masyarakat terutama dari keluarga sendiri susah menerapkan yang namanya perilaku hidup bersih dan sehat terkadang mereka menganggap itu hal biasa dan tidak perlu terlalu berlebihan dalam kebersihan, padahal kebersihan itu sangat penting apalagi di lingkungan keluarga. PHBS dalam pencegahan virus COVID-19 meliputi cuci tangan, perilaku batuk efektif, dan mempraktikkan physical distancing (jaga jarak) serta cara menjaga kebersihan diri.

Aktivitas bimbingan PHBS diharapkan bisa membagikan pengetahuan serta keahlian buat mempraktikkan sikap hidup yang bersih serta pula sehat secara mandiri supaya bebas dari peradangan COVID- 19. Dengan terdapatnya bimbingan membagikan pengaruh positif kepada warga hendak berartinya melindungi kebersihan terlebih buat menjauhi serta melindungi diri dari yang namanya virus paling utama virus corona ataupun lebih diketahui dengan COVID- 19.

(Lestari et al., 2022) Pendidikan PHBS ini tidak saja dilakukan oleh pihak yang berkewajiban saja seperti fasilitator atau tenaga kesehatan tetapi juga peran orang tua sangat ditekankan dalam hal ini apalagi masalah kesehatan anak-anaknya. Jadi didalam keluarga juga perlu dilaksanakan program PHBS ini agar terciptanya keluarga yang bersih dan keluarga yang sehat bebas dari penyakit mengerikan yaitu Covid-19.

Dalam perspektif islam kesehatan juga merupakan sebuah hal utama seperti salah satu ungkapan *kebersihan adalah sebagian dari iman* maka dari itu anak juga perlu mengenal agama mereka seperti ungkapan imam Al-Gazali bahwasannya seorang anak harus diberi pengenalan agama sesuai agama orang tuanya agar anak mampu menjadi sosok yang memilik akhlak yang baik, jiwa yang bersih dan kekuatan spritual yang kuat serta mampu menyebarkan

kebaikan antar sesama umat manusia. (Wijayanti, 2021)

Ada beberapa point PHBS dalam pandangan islam yang dapat kita terapkan kepada anak-anak terutama anak-anak daerah pesisir pantai diantaranya yaitu :

1. Sebelum makan baca Do'a

Sebelum memakan makanan harus membaca do'a terlebih dahulu seperti hadis yang bersumber dari Aisyah, Rasulullah bersabda Bila salah seseorang diantara kamu menyantap santapan, hendaknya ia membaca ' BISMILLAH', Bila dia tidak ingat membacanya hingga hendaknya ia mengucapkan ' bismillahi fi awwalihi wa akhirihih(dengan menyebut nama Allah pada permulaan serta kesimpulannya)— (HR. Abu dawud, AT- Tirmidzi, serta ibnu majah).

2. Menggunakan tangan kanan

Tangan kanan merupakan tangan yang paling baik dari tangan kiri, sebab tangan kiri biasanya digunakan untuk keperluan hajat seperti buang air. Dan juga kebiasaan setan makan dan minum menggunakan tangan kiri.

3. Tidak boleh meniup makan yang masih panas dan usahakan makan makanan yang tidak terlalu panas

Makanan yang panas tidak boleh ditiup dikarenakan ada beberapa penyakit yang di alami seperti rusaknya indra pengecap dan rongga mulut jika keseringan meniup makanan panas.

4. Senantiasa menjaga kebersihan

Dalam islam kebersihan disebut juga dengan thaharah atau bersuci karena dalam islam kebersihan adalah yang paling utama seperti sholat, sebab ketika kita menghadap Tuhan maka kita harus bersih dan hadas besar atau kecil.

5. Memelihara kesehatan individu dan lingkungan sekitar

Menjaga kesehatan pribadi sama dengan menjaga kesehatan sekitar karena ketika diri sendiri sudah terbiasa bersih maka lingkungan sekitar pun akan terlihat bersih.

Kesehatan seorang anak juga di pengaruhi oleh kegiatan dan kebiasaan orang tuanya, jika orang tua nya bersih maka anak pun akan ikut bersih begitupun sebaliknya. Lingkungan sekitar tempat tinggal juga mempengaruhi kesehatan anak apalagi daerah pesisir pantai. banyak anak-anak yang bermain tanpa menggunakan sandal dan bermain tanah sehabis bermain langsung

megang makanan dan akibatnya anak terkena penyakit. COVID-19 yang penularannya lewat kontak fisik seperti pegangan juga mempengaruhi pola lingkungan terutama anak-anak yang ketika sedang memegang sesuatu benda dan dipinjamkan ketemannya maka tidak tertutup kemungkinan anak juga terkena virus yang sama akibat kurang pengawasan orang tua.

Ada beberapa program PHBS yang terdiri dari lima tatanan (Herlina, 2017) diantaranya yaitu :

1) PHBS dalam keluarga

Kesehatan dalam keluarga juga terpenting apalagi keluarga adalah pola utama seorang anak dalam memperoleh pendidikan yang baik, maka perlu adanya pengetahuan orang tua tentang kesehatan kebersihan lingkungan individu maupun lingkungan sekitar dan mengajarkan pada anggota keluarga.

2) PHBS dalam lingkup kesehatan

Lingkup kesehatan tentu sudah tau bagaimana penerapan PHBS sebab mereka dari individu pribadi saja sudah menerapkannya dan kepada masyarakat pun mereka sudah menjalankannya seperti memberikan sosialisasi pentingnya kesehatan bagi masyarakat terutama bagi anak-anak.

3) PHBS di tempat umum

Kebersihan dan kesehatan ditempat umum sering terabaikan apalagi daerah pesisir pantai, banyak dari pengunjung atau penduduk sekitar membuang sampah sembarangan. Sehingga munculah penyakit yang dapat menyerang semua kalangan usia apalagi anak-anak yang rentan yang imun mereka masih lemah. Apalagi saat COVID-19 ini banyak dari mereka yang terdampak akibat kebersihan yang tidak terjaga anak-anak jadi korbanya.

4) PHBS di sekolah

Lingkungan sekolah juga perlu bersih, sebagai pendidik yang baik ajarkan kepada anak-anak akan penting kebersihan dan kesehatan agar mereka terhindar dari penyakit sejak dini dan mampu juga diterapkan dalam kehidupan mereka. Walaupun mereka dirumah tidak menjaga kebersihan seperti di sekolah setidaknya sekolah telah menjadi salah satu tempat kebiasaan mereka untuk selalu bersih sehingga lama-kelamaan menjadi kebiasaan.

5) PHBS di Lingkungan sekitar

Penerapan perilaku hidup sehat di sekitar perlu juga diperhatikan karena jika lingkungan sekitar bersih maka bersih pula individunya dan terhindar dari segala macam virus dan penyakit. Sebagai contoh dapat kita lihat di negara tetangga seperti Jepang, di Jepang mereka sangat memperhatikan yang namanya kebersihan sehingga ketika banjir terjadi itu air banjir yang meluap sama bersih nya dengan air galon yang biasa kita konsumsi sehari-hari begitu bersihnya negara tetangga itu.

PHBS merupakan sebuah solusi yang hadir saat sekarang ini terutama bagi anak-anak daerah pesisir pantai dimana mengajarkan kepada mereka pentingnya menjaga kesehatan dan kebersihan sejak dini apalagi untuk menghindari penyakit Covid-19 yang mengerikan tersebut. Dan juga mengajarkan kepada anak-anak apabila sehat akan membuat semangat belajar semakin tinggi dan semakin kreatif dalam belajar.

Daerah pesisir pantai secara garis besar penduduknya memiliki penghasilan tidak sebanyak masyarakat pada umumnya seperti yang dikutip dari (Prarikeslan, 2017) dalam Kusnadi (2003) yang menyatakan bahwa masyarakat pesisir pantai memiliki penghasilan sedikit dan pas-pasan.

Kebanyakan dari masyarakat pantai memiliki pekerjaan sebagai nelayan yang penghasilan mereka ditentukan oleh jumlah tangkapan ikan yang mereka peroleh selama bekerja di pantai, jika mendapatkan ikan yang banyak maka mereka akan memperoleh penghasilan yang besar jika mendapatkan ikan yang sedikit maka memperoleh penghasilan sedikit pula.

Keberhasilan kesehatan masyarakat sangat ditentukan oleh perilaku masyarakat serta kebiasaan masyarakat itu sendiri bagaimana keseharian mereka dalam berinteraksi dan bagaimana pandangan mereka terhadap kebersihan dan kesehatan lingkungan mereka. (Prarikeslan, 2017) dalam Menkes (2003) menyatakan bahwa keberhasilan kesehatan masyarakat itu tergantung kepada orientasi mereka terhadap kebersihan dan kesehatan.

Begitu juga dengan daerah pesisir pantai yang kurang memperhatikan kesehatan mereka terutama lingkungan sekitar, seperti lingkungan kotor akibat sampah dan pembuangan limbah sembarangan sehingga dapat memicu muncul penyakit dan virus.

Oleh karena itu, perlu adanya penerapan PHBS ini bagi masyarakat terutama daerah pesisir pantai karena kesehatan semua poin utama dalam

kehidupan dan hal terpenting dari segalanya. Ketika kesehatan tidak lagi jadi hal utama maka semuanya tidak akan berguna seperti kata pepatah *percuma banyak uang dan harta tetapi dihabiskan hanya untuk membiayai penyakit karena kesehatan yang tidak dijaga*. Dalam agama pun kesehatan juga menjadi poin utama dan terpenting apalagi saat COVID-19 ini kita harus mematuhi aturan prokes yaitu mencuci tangan, menjaga jarak serta memakai masker.

Beberapa program pelaksanaan PHBS sebagai upaya pencegahan Covid-19 di daerah pesisir pantai

1. Mencuci tangan dengan sabun

Dalam keseharian anak- anak di wilayah pesisir tepi laut diajarkan gimana metode cuci tangan yang benar ialah dengan air mengalir serta dengan sabun dan jangan kurang ingat disela- sela jari. Serta pula cuci tangan pula ialah suatu ketentuan dari pemerintah buat menjauhi ataupun menghindari diri supaya bebas dari penyakit Coronavirus. Bukan berarti jika tidak terdapat Covid- 19 anak- anak tidak berperilaku hidup sehat namun diajarkan serta diterapkan secara masif. Tetapi meski tidak terdapat penyakit bahaya ini yang namanya cuci tangan dengan sabun hingga ke sela- sela jari serta dengan air yang mengalir ialah suatu keharusan dalam aktivitas satu hari buat mempraktikkan sikap hidup sehat serta bersih.

2. Makan makanan yang bergizi

Makanan yang sehat dan bergizi merupakan sebuah nutrisi yang dapat meningkatkan imun dan kesehatan tubuh anak-anak. Sebagai seorang fasilitator perlu adanya pengetahuan dan penyuluhan tentang makanan sehat dan bergizi kepada anak-anak terutama anak-anak pesisir pantai, dimana daerah pesisir pantai terkenal dengan hasil laut nya yang bergizi yang sehat yang bisa dikonsumsi anak-anak pesisir pantai seperti ikan laut, kerang, rumput laut dll sebagainya yang memiliki protein yang tinggi. Makanan yang sehat tidak selalu makanan yang mahal dan berada di tempat yang mewah, tapi makanan yang sehat adalah makanan yang bersih dan banyak mengandung protein dan vitamin. Komposisi gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Makanan sehat akan menjadi tameng bagi anak-anak terutama bagi kesehatan mereka.

3. Membersihkan diri (tangan dan kuku)

Membersihkan diri termasuk tangan kuku juga merupakan sebuah hal yang penting dalam perilaku hidup sehat dan bersih. Anak-anak pesisir pantai sering bermain pasir dan jika kuku tidak dipotong maka berapa banyak kuman dan bakteri yang masuk kedalam tubuh. Potong kuku juga merupakan sebuah sunnah dalam islam dimana disaat hari Jum'at merupakan sunnah untuk bersihbersih terutama potong kuku. Memotong kuku juga sangat berarti dicoba secara berkala pada kanak-kanak, sebab di sela-sela kuku kanak-kanak yang umumnya kotor memiliki banyak bakteri serta kuman. Perihal ini bila tidak diajarkan pada anak serta tidak kerap dibilas pastinya hendak membahayakan kesehatan untuk kanak-kanak serta bisa pengaruhi pertumbuhan anak.

4. Menjaga kesehatan lingkungan sekitar

Selain menjaga kesehatan diri itu penting, menjaga kesehatan lingkungan sekitar juga penting untuk perilaku hidup sehat dan bersih. Salah satunya yaitu ajarkan kepada anak-anak bagaimana cara membuang sampah yang benar dan jangan biarkan mereka membuang sampah sembarangan. Apalagi didaerah pesisir pantai yang namanya sampah itu sangat banyak tidak dari penduduk sekitar tapi dari kebanyakan pengunjung yang datang. Maka dari itu kita terapkan kepada anak-anak sejak dini untuk menjaga kebersihan lingkungan dengan membuang sampah pada tempatnya. Jika lingkungan bersih maka otomatis kita pun akan sehat dan bersih dan terhindar dari berbagai penyakit dan virus salah satunya coronavirus.

SIMPULAN

Berdasarkan beberapa sumber yang ditemukan bahwasannya perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) sangat diperlukan masyarakat terutama anak-anak pesisir pantai yang terdiri dari beberapa tahapan cara menjaga kesehatan dan kebersihan yaitu : Mencuci tangan dengan sabun, Makan makanan yang bergizi, Membersihkan diri (tangan&kuku), Menjaga kebersihan lingkungan sekitar, Memeriksa kesehatan anak.

SARAN

1. Bagi orang tua

Orang tua memiliki peran penting dalam kesehatan anak-anaknya dan perlu adanya pengetahuan dan penerapan PHBS kepada anakanaknya

agar memiliki keluarga yang sehat dan bersih.

2. Bagi pembaca

Semoga dapat menjadi referensi dan menjadi manfaat untuk tetap menjaga kesehatan baik itu adanya virus bahaya ataupun tidak.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspiah, A., & Mulyono, S. (2020). Peran Perawat Sekolah dalam Memberikan Edukasi Kesehatan Terkait Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah: Tinjauan Literatur. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(April), 26. <https://doi.org/10.33846/sf11nk204>
- Covid-, P., Plosowahyu, D., & Lamongan, K. (2021). 1. *Pendahuluan*. 6(2), 99–104.
- Helena, S., Hartanti, L., Azhari, A. M., Warsidah, W., & Sofiana, M. S. J. (2021). Peningkatan Sistem Imunitas Keluarga di Masa New Normal melalui Konsumsi Kerang-Kerangan dan Diversifikasi Pengolahannya bagi Masyarakat Pesisir Pantai Mutiara. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(2), 363–370. <https://doi.org/10.30994/jceh.v4i2.251>
- Herlina, M. (2017). *Sosiologi Kesehatan paradigma konstruksi sosial*.
- Lestari, K. F., Pakaya, D. F., Kaloan, Y., Pagotja, A., & Devi, S. (2022). *Pemberian Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak-Anak Di Desa Uwemanje*. 1(3), 128–132.
- Masriwati, S., Rahmadania, W. O., & Novianti, A. D. (2022). Edukasi Protokol Kesehatan Pencegahan Virus Corona (Covid-19) Dan Donasi Masker Untuk Masyarakat Daerah Pesisir Pantai. *Jurnal Anoa Pengabdian Mandala Waluya*, 1(1), 27–31. <https://doi.org/10.54883/japmw.v1i1.10>
- Pranatami, D. A., Akmalia, H. A., & Rofiah, N. L. (2021). Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-anak di Masa Pandemi. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 367. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v3i4.3643>
- Prarikeslan, W. (2017). Tingkat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat Di Pesisir Pantai Sasak Pasaman Barat. *Jurnal Geografi*, 6(1), 11. <https://doi.org/10.24036/geografi/vol6-iss1/174>
- Romadhona, M., & Solicitor, A. (2020). Narasi Visual Buku Pop-up Carousel tentang Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat untuk Anak. *Jurnal Desain*

- Idea: Jurnal Desain Produk Industri Institut Teknologi Sepuluh Nopember Surabaya*, 19(2), 78. https://doi.org/10.12962/iptek_desain.v19i2.7948
- Suprpto, S. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Era Pandemi COVID-19. *Abdimas Singkerru*, 1(1), 1–7. <https://jurnal.atidewantara.ac.id/index.php/singkerru>
- Wijayanti, P. (2021). *Dini Dalam Perspektif Islam Di Era Pandemi Covid-19*. 12–26.
- Wonoseputro, C., & Wijaya, E. S. (2022). Perancangan Rumah Edukasi Ramah Anak Di Pesisir Kondang Merak Sebagai Kegiatan Pengabdian Masyarakat Di Masa Pandemi Covid-19. *SHARE "SHaring - Action - REflection,"* 8(1), 109–118. <https://doi.org/10.9744/share.8.1.109-118>
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina, K. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i1.440>