

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. COVID-19

1. Pengertian COVID-19

Coronacirus Disease 2019 atau COVID-19 adalah penyakit baru yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan pernapasan dan radang paru. Penyakit ini disebabkan oleh infeksi *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) (IMANI PROKAMI, 2020). Virus ini dinamakan Corona karena bentuknya yang menyerupai mahkota. Jika virus ini masuk ke dalam tubuh manusia yang memiliki system imun lemah, maka ia akan menyerang system pernapasan manusia. Virus Corona sudah dikenal sejak tahun 1930-an yang terdapat pada hewan.

Pada tahun 2002, muncul penyakit baru golongan Virus Corona yang menyebabkan penyakit SARS. Ditahun 2012, muncul lagi golongan Virus Corona ini yang menyebabkan penyakit *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) di Timur Tengah, khususnya negara-negara Arab. Bulan Desember 2019, di Kota Wuhan, Tiongkok, terjadi Kejadian Luar Biasa (KLB) kasus radang paru-paru (pneumonia) yang disebabkan oleh virus dari keluarga besar Virus Corona, tetapi virus ini belum pernah dikenal sebelumnya, sehingga disebut sebagai Corona jenis baru atau *Novel Coronavirus*. Pada tanggal 11 Februari 2020, *World Health Organization* (WHO) secara resmi

mengumumkan penamaan baru virus penyebab pneumonia misterius itu dengan nama SARS-CoV-2 dan nama penyakit yang ditimbulkannya adalah COVID-19 (Sutaryo dkk, 2020).

2. Gejala COVID-19

Secara umum, pasien menunjukkan gejala gangguan system pernapasan dan demam. Gejala klinis yang muncul akibat COVID-19 yaitu demam, batuk, letih, lesu, sakit tenggorokan bahkan gangguan (sesak) pernapasan. Pada sedikit kasus juga ditemukan gejala seperti diare, mual, hidung berair (pilek), indra pengecap/perasa dan indra pencium tidak terasa.

3. Cara Penularan COVID-19

COVID-19 paling utama ditransmisikan oleh tetesan aerosol penderita dan melalui kontak langsung. aerosol kemungkinan ditransmisikan ketika orang memiliki kontak langsung dengan penderita dalam jangka waktu terlalu lama. Konsentrasi aerosol di ruang yang relative tertutup akan semakin tinggi sehingga penularan akan semakin mudah.

Apabila seseorang mengidap virus saluran pernapasan maka setiap bernapas, berbicara, batuk, bersin, menyanyi, atau kegiatan lain yang menghasilkan droplet, virus akan ikut terbawa keluar saat aktivitas tersebut. Droplet merupakan cairan dari saluran pernapasan yang ukurannya besar. Misalnya, apabila seseorang bersin atau batuk maka tubuh akan mengeluarkan percikan atau cipratan air ludah atau lendir hidung. Apabila droplet yang membawa virus terhirup oleh orang lain, virus akan kembali

hidup di dinding saluran pernapasan sejak dari ujung hidung sampai alveolus (ujung paru-paru). Dari batuk droplet ini bisa terpercik sekitar 1-2 meter. Nasib droplet yang berisi virus sebagian akan terhirup orang lain, sebagian besar akan jatuh ke lantai, baju, meja, atau permukaan lain. Droplet akan mengering, tetapi virus masih mampu hidup beberapa saat (Sutaryo dkk, 2020).

Ada 2 cara penularan COVID-19 yaitu penularan secara langsung dan penularan secara tidak langsung. penularan secara langsung lewat virus yang dapat bertahan di udara atau tetesan kecil (droplet) dari liur atau hidung penderita COVID-19 dan kontak fisik dengan orang terinfeksi (menyentuh atau jabat tangan). Sedangkan penularan secara tidak langsung yaitu droplet mendarat di benda atau permukaan yang disentuh oleh orang sehat kemudian orang sehat ini menyentuh mata, hidung atau mulut mereka.

4. Kelompok/Populasi Berisiko COVID-19

Sebagian kasus pasien COVID-19 hanya mengalami gejala ringan saja, bahkan adapula yang tidak mengalami adanya gejala walaupun sudah positif terinfeksi virus corona. Akan tetapi, pada beberapa kelompok, COVID-19 dapat menimbulkan gejala dan komplikasi penyakit yang lebih berat (Anisa Amalia Ikhsania, 2020). Menurut KEMENKES RI, berikut ini adalah kelompok yang rentan terinfeksi virus COVID-19 yaitu sebagai orang lanjut usia (Lansia), orang dengan riwayat penyakit penyerta (komorbid), tenaga medis di Rumah Sakit, dan anak-anak.

Orang lansia di atas usia 60 tahun dan orang-orang dengan riwayat penyakit penyerta memang tergolong rentan terinfeksi virus corona. Namun, di beberapa Negara orang-orang berusia muda ada juga yang meninggal dunia akibat terinfeksi COVID-19. Meski kondisi mereka mungkin tidak terlalu parah seperti pasien orang dewasa, tetapi risiko pada anak-anak terutama bayi, terinfeksi virus corona tetap tidak boleh disepelekan. Terlebih jika anak-anak tersebut sebelumnya mengidap pneumonia yang berisiko memperburuk infeksi COVID-19.

COVID-19 seringkali dikaitkan sebagai penyakit dengan system imun rendah sehingga anak-anak lebih rentan terkena wabah ini. Anak-anak yang terinfeksi positif COVID-19 biasanya mengalami gejala yang lebih ringan dibanding orang dewasa. Para ahli sendiri belum bisa menemukan efek tidak terlalu parahnya dampak penularan virus corona pada anak-anak. Akan tetapi, kemungkinan ada dua teori yang melandasi hal ini yaitu:

- a. Anak-anak yang masih negative COVID-19 memang belum terekspos oleh virus ini, atau
- b. Ada perbedaan system kerja antibody dalam diri anak yang berbeda dengan orang dewasa.

Hingga kini, para dokter belum dapat mengambil kesimpulan mengenai dampak virus corona terhadap anak-anak. Maka dari itu, para orangtua tetap disarankan untuk mengambil tindakan pencegahan agar anak-anak terhindar dari infeksi virus ini (Anisa Amalia Ikhsania, 2020).

5. Pencegahan dan Pengendalian Penularan COVID-19 di Masyarakat

Masyarakat memiliki peran penting dalam memutus mata rantai penularan COVID-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru. Menurut KEMENKES RI tahun 2020, Prinsip pencegahan dan pengendalian COVID-19 di masyarakat dilakukan dengan:

a. Pencegahan penularan pada individu

Pencegahan COVID-19 terjadi melalui droplet yang mengandung virus SAR-CoV-2 yang masuk ke dalam tubuh melalui hidung, mulut dan mata, untuk itu pencegahan penularan COVID-19 pada individu dilakukan dengan beberapa tindakan, seperti:

- 1) Membersihkan tangan secara teratur dengan cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 40-60 detik atau menggunakan cairan antiseptic berbasis alcohol (*handsanitizer*) minimal 20-30 detik. Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut dengan tangan yang tidak bersih.
- 2) Menggunakan alat pelindung diri berupa masker yang menutupi hidung dan mulut jika harus keluar rumah atau berinteraksi dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya (yang mungkin dapat menularkan COVID-19).
- 3) Menjaga jarak minimal 1 meter dengan orang lain untuk menghindari terkena droplet dari orang yang batuk atau bersin. Jika

tidak memungkinkan melakukan jaga jarak maka dapat dilakukan dengan berbagai rekayasa administrasi dan teknis lainnya.

- 4) Membatasi diri terhadap interaksi/kontak dengan orang lain yang tidak diketahui status kesehatannya.
- 5) Saat tiba di rumah setelah bepergian, segera mandi dan berganti pakaian sebelum kontak dengan anggota keluarga di rumah.
- 6) Meningkatkan daya tahan tubuh dengan menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) seperti konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, istirahat yang cukup termasuk pemanfaatan kesehatan tradisional.
- 7) Mengelola penyakit penyerta/komorbid agar tetap terkontrol.
- 8) Mengelola kesehatan jiwa dan psikososial

Kondisi kesehatan jiwa dan kondisi optimal dari psikososial dapat ditingkatkan melalui:

- a) Emosi positif: gembira, senang dengan cara melakukan kegiatan dan hobi yang disukai, baik sendiri maupun bersama keluarga atau teman dengan mempertimbangkan aturan pembatasan social berskala besar di daerah masing-masing;
- b) Pikiran positif: menjauhkan informasi hoax, mengenang semua pengalaman yang menyenangkan, bicara pada diri sendiri tentang hal positif (*positive self-talk*), responsive (mencari solusi)

terhadap kejadian, dan selalu yakin bahwa pandemic akan segera teratasi;

- c) Hubungan social yang positif: memberi pujian, memberi harapan antar sesama, saling mengingatkan cara-cara positif, meningkatkan ikatan emosi dalam keluarga dan kelompok, menghindari diskusi yang negative, tetap melakukan komunikasi secara daring dengan keluarga dan kerabat.

9) Apabila sakit menerapkan etika batuk dan bersin. Jika berkelanjutan segera berkonsultasi dengan dokter/tenaga kesehatan.

10) Menerapkan adaptasi kebiasaan baru dengan melaksanakan protocol kesehatan dalam setiap aktivitas.

b. Perlindungan kesehatan pada masyarakat

COVID-19 merupakan penyakit yang tingkat penularannya cukup tinggi, sehingga perlu dilakukan upaya perlindungan kesehatan masyarakat yang dilakukan secara komprehensif. Perlindungan kesehatan masyarakat bertujuan mencegah terjadinya penularan dalam skala luas yang dapat menimbulkan beban besar terhadap fasilitas pelayanan kesehatan. Tingkat penularan COVID-19 di masyarakat dipengaruhi oleh adanya pergerakan orang, infeksi antar manusia dan berkumpulnya banyak orang, untuk itu perlindungan kesehatan masyarakat harus dilakukan oleh semua unsur yang ada di masyarakat baik pemerintah,

dunia usaha, aparat penegak hukum serta komponen masyarakat lainnya.

Adapun perlindungan kesehatan masyarakat dilakukan melalui:

1) Upaya pencegahan (*prevent*)

- a) Kegiatan promosi kesehatan (*promote*) dilakukan melalui sosialisasi, edukasi, dan penggunaan berbagai media informasi untuk memberikan pengertian dan pemahaman bagi semua orang, serta keteladanan dari pimpinan, tokoh masyarakat, dan melalui media mainstream.
- b) Kegiatan perlindungan (*protect*) antara lain dilakukan melalui penyediaan sarana cuci tangan pakai sabun yang mudah diakses dan memenuhi standar atau penyediaan *handsanitizer*, upaya penapisan kesehatan orang yang akan masuk ke tempat dan fasilitas umum, pengatur jaga jarak, disinfeksi terhadap permukaan, ruangan, dan peralatan secara berkala, serta penegakkan kedisiplinan pada perilaku masyarakat yang berisiko dalam penularan dan tertularnya COVID-19 seperti berkerumun, tidak menggunakan masker, merokok ditempat dan fasilitas umum dan lain sebagainya.

2) Upaya penemuan kasus (*detect*)

- a) Deteksi dini untuk mengatasi penyebaran COVID-19 dapat dilakukan semua unsur dan kelompok masyarakat melalui koordinasi dengan dinas kesehatan setempat atau fasyankes.

- b) Melakukan pemantauan kondisi kesehatan (gejala demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, dan/atau sesek napas) terhadap semua orang yang berada di lokasi kegiatan tertentu seperti tempat kerja, tempat dan fasilitas umum atau kegiatan lainnya.

3) Unsur penanganan secara cepat dan efektif (*respond*)

Melakukan penanganan untuk pencegahan terjadinya penyebaran yang lebih luas, antara lain berkoordinasi dengan dinas kesehatan setempat atau fasyankes untuk melakukan pelacakan kontak erat, pemeriksaan laboratorium serta penanganan lain sesuai kebutuhan. Penanganan kesehatan masyarakat terkait *respond* adanya kasus COVID-19 meliputi:

a) Pembatasan Fisik dan Pembatasan Sosial

Pembatasan fisik harus ditepakan oleh setiap individu. Pembatasan fisik merupakan kegiatan jaga jarak fisik (*physical distancing*) antar individu. Sedangkan pembatasan social, jika suatu wilayah yang telah terjadi penularan COVID-19 di komunitas maka perlu dilakukan tindakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk mencegah kemungkinan penyebaran COVID-19 dengan tetap memperhatikan pembatasan fisik.

b) Penerapan etika batuk dan bersin.

- c) Isolasi mandiri/perawatan di rumah dilakukan terhadap orang yang bergejala ringan dan tanpa kondisi penyerta seperti (penyakit paru, jantung, ginjal dan kondisi *immunocompromise*).
- d) Penerapan tindakan karantina terhadap kelompok/populasi berisiko.

B. Anak Usia Dini

Anak usia dini adalah sosok individu yang sedang menjalani suatu proses perkembangan dengan fundamental bagi kehidupan selanjutnya (Yuliani Nurani Sujiono, 2013:6). *Nasional Association for the Education of Young Children* (NAEYC) yaitu asosiasi para pendidik anak yang berpusat di Amerika, mendefinisikan tentang usia anak usia dini berdasarkan perkembangan hasil penelitian di bidang psikologi perkembangan anak yang mengindikasikan bahwa terdapat pola umum yang diprediksi menyangkut perkembangan yang terjadi selama 8 tahun pertama kehidupan anak (Dadan Suryana, 2013).

Dalam Peraturan Presiden (Perpres) Nomor 60 Tahun 2013, anak usia dini adalah bayi yang baru lahir hingga anak-anak yang belum genap berusia 6 tahun. Dalam pemantauan tumbuh-kembangnya, kelompok usia ini dibagi lagi menjadi janin dalam kandungan sampai lahir, lahir sampai dengan usia 28 hari, usia 1 sampai 24 bulan, dan usia 2 sampai 6 tahun (Asni Harismi, 2020).

Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional berkaitan dengan Pendidikan Anak Usia Dini tertulis pada

pasal 28 ayat 1 yang berbunyi “Pendidikan Anak Usia Dini diselenggarakan bagi anak sejak lahir sampai dengan enam tahun dan bukan merupakan prasyarat untuk mengikuti pendidikan dasar”. Selanjutnya pada Bab 1 pasal 1 ayat 14 ditegaskan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini adalah suatu upaya pembinaan yang diajukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (Depdiknas USP, 2004:4 dalam Yuliani Nurani Sujiono, 2013:6).

Usia dini (0-6 tahun) atau yang dikenal dengan “*golden period*” merupakan periode yang sangat mendasar bagi perkembangan individu karena pada masa ini terjadi pembentukan kepribadian dasar individu, penuh dengan kejadian-kejadian penting dan unik yang meletakkan dasar bagi kehidupan seseorang pada masa dewasa. James J. Heckman, pemenang Nobel bidang ekonomi dalam studinya mengenai *Human Capital Policy* (2003) mengungkapkan bahwa “investasi yang diberikan pada kelompok penduduk yang berusia dini akan dipetik hasilnya pada tahap-tahap berikutnya dari siklus hidupnya. Hal ini terjadi karena kemampuan kognitif dan non kognitif yang diperoleh pada tahap awal akan memudahkan seseorang untuk belajar” (KEMENDIKBUD, 2020).

C. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)

1. Pengertian PHBS di Sekolah

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS di sekolah merupakan kegiatan memberdayakan siswa, guru dan masyarakat di lingkungan sekolah untuk melakukan pola hidup sehat untuk menciptakan sekolah sehat (KEMENDIKBUD, 2020). Manfaat PHBS di Sekolah yaitu mampu menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, meningkatkan proses belajar mengajar dan para siswa, guru hingga masyarakat lingkungan sekolah menjadi sehat.

Pengertian PHBS di tatanan institusi pendidikan yang tertuang dalam Peraturan Menkes RI Nomor : 2269/MENKES/PER/XI/2011 adalah sebagai berikut: Di insititusi pendidikan (kampus, sekolah, pesantren, seminar, padepokan dan lain-lain), sasaran primer harus mempraktikkan perilaku yang dapat menciptakan Institusi Pendidikan Ber-PHBS, yang mencakup antara lain mencuci tangan menggunakan sabun, mengonsumsi makanan dan minuman sehat, menggunakan jamban sehat, membuang sampah di tempat sampah, tidak merokok, tidak mengonsumsi NAPZA (Narkotika, Alkohol, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya), tidak meludah sembarang tempat, memberantas jentik nyamuk dan lain-lain (KEMENKES, 2011). Menurut

KEMENKES RI tahun 2016, beberapa indikator PHBS di sekolah yaitu sebagai berikut:

- a. Mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan,
- b. Mengonsumsi jajanan sehat,
- c. Menggunakan jamban bersih dan sehat,
- d. Olahraga yang teratur dan terukur,
- e. Memberantas jentik nyamuk,
- f. Tidak merokok di lingkungan sekolah,
- g. Membuang sampah pada tempatnya, dan
- h. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan.

Dalam buku Anik Maryunani (2013:160), pada anak usia TK/RA dan SD/MI biasanya berkaitan dengan:

- a. Kebiasaan perorangan dan lingkungan seperti gosok gigi yang baik dan benar.
- b. Kebiasaan cuci tangan pakai sabun, serta
- c. Membersihkan kuku dan rambut.

2. PHBS pada Anak Usia Dini

Anak mempunyai posisi yang strategis sebagai “cikal bakal” sebuah kelompok masyarakat baru dan menjadi penentu nasib perjalanan kelompok tersebut. Dengan lingkungan yang mendukung, anak-anak akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan berpotensi sebagai agen perubahan untuk mempromosikan perilaku hidup bersih dan sehat baik dilingkungan sekolah,

keluarga maupun masyarakat. Oleh karena itu, lembaga PAUD dan lembaga pendidikan sederajat lainnya merupakan sasaran strategis untuk menanamkan nilai-nilai positif kepada anak usia dini, serta memperkenalkan perilaku hidup bersih dan sehat (KEMENDIKBUD, 2020).

Selain dari lingkungan keluarga, sekolah merupakan tempat belajar yang sangat penting bagi anak. Lingkungan sekolah “seharusnya” menjadi tempat yang dapat merangsang anak untuk belajar dan memulai perubahan. Di lingkungan sekolah, guru harus menjadi teladan bagi anak-anak, begitu pula anak-anak akan berperan sebagai “contoh” bagi anak-anak lain di lingkungan hidupnya dan bagi anggota keluarganya dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Sekolah dapat mempengaruhi masyarakat karena melalui peserta didik, sekolah dapat menyentuh sejumlah besar keluarga di dalam masyarakat.

Menurut KEMENDIKBUD tahun 2020, Sekolah melaksanakan kegiatan pembiasaan PHBS seperti kegiatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) secara rutin, BAB/BAK di jamban, membuang sampah di tempatnya dan meminum air yang layak konsumsi.

- a. Pembiasaan Perilaku Buang Air Kecil (BAK) dan Buang Air Besar (BAB di Jamban

Selain menimbulkan bau yang tidak sedap, tinja dan urine manusia banyak mengandung kuman penyakit. BAB dan BAK di sembarang tempat akan berisiko mencemari badan air dan tanah. Kuman

penyakit juga dapat menempel di tangan manusia atau menempel di kaki binatang (lalat, kecoak, dan serangga lainnya) dan diterbangkan oleh angin bersama dengan debu yang apabila hinggap di atas makanan atau minuman akan mencemari makanan dan minuman.

Penularan penyakit yang bersumber dari tinja (*Faeces*) dapat terjadi melalui:

- 1) Tangan, jari, kuku/ di bawah kuku (*Fingers*) masuk langsung ke mulut atau melalui makanan yang dipegang.
- 2) Lalat (*Flies*) hinggap ke makanan (*Foods*) atau ke wajah.
- 3) Tanah (*Field*), makanan tidak dicuci atau tidak dimasak.
- 4) Air/cairan (*Fluids*), air tidak diolah dulu sebelum dikonsumsi.

b. Pembiasaan Mencuci Tangan Pakai Sabun (CTPS)

Di tangan manusia menempel banyak sekali kuman penyakit. Kuman tersebut dapat berasal dari tinja atau urine jika setelah cebok tidak melakukan CTPS, atau dari benda kotor yang di pegang, atau dari tubuh, ketika sedang menderita ISPA atau sakit mata. Ketika menutup mulut dan hidung dengan tangan pada saat bersin dan menggunakan tangan untuk membuang ingus, maka kuman akan menempel di tangan. Kuman menempel di tangan tersebut akan berpindah ke berbagai benda yang di sentuh atau pegang. Mencuci tangan pakai sabun dilakukan sebelum makan, setelah BAK/BAB, setelah bermain, setelah memegang binatang, setelah memegang benda yang kotor dan lain sebagainya.

Berikut ini adalah langkah-langkah untuk melakukan cuci tangan pakai sabun secara benar yaitu sebagai berikut:

- 1) Gunakan air bersih yang mengalir, basahkan tangan dan lengan.
- 2) Gunakan sabun, gosok-gosok telapak dan punggung tangan, jari-jari, lengan dan kuku (selama sekitar 60 detik).
- 3) Bilas tangan dan lengan dengan air bersih yang mengalir.
- 4) Keringkan tangan dan lengan dengan tisu, handuk atau serbet bersih.



Gambar 2.1 Cara mencuci tangan yang benar

c. Pembiasaan untuk Minum Air dan Makan Makanan yang Sehat serta Higiene

- 1) Air Minum yang Sehat dan Higienis

Air diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal sehingga keseimbangan air perlu dipertahankan dengan mengatur jumlah masukan air dan keluaran air (antara lain melalui kencing dan keringat). Air dibutuhkan oleh tubuh manusia karena fungsinya yang sangat penting, antara lain sebagai pengatur proses biokimia, pengatur suhu, pembentuk komponen sel dan organ, media transportasi zat gizi dan pembuangan sisa metabolisme, serta pelumas sendi dan bantalan organ. Kebutuhan manusia akan air dipengaruhi antara lain oleh tahap pertumbuhan, laju metabolisme, aktivitas fisik, laju pernapasan, suhu tubuh dan lingkungan, kelembaban, udara, jumlah dan pola konsumsi pangan.

2) Makanan dan Jajanan yang Sehat dan Higienis

Untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, seorang anak membutuhkan gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Dengan kata lain, gizi seimbang berarti cukup secara kuantitas, cukup secara kualitas, mengandung berbagai zat gizi (energy, protein, vitamin dan mineral), untuk menjaga kesehatan dan untuk melakukan aktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari (bagi

semua kelompok umur dan fisiologis), serta menyimpan zat gizi untuk mencukupi kebutuhan tubuh saat konsumsi makanan tidak mengandung zat gizi.

Dalam jurnal berjudul “*How Nutrition Can Help To Fight Against Covid-19 Pandemic*” yang dipublikasikan di *U.S. National Institutes of Health National Library of Medicine*, makanan dengan gizi seimbang akan menjamin kekuatan sistem kekebalan yang dapat membantu menahan serangan virus. Dalam jurnal tersebut dijelaskan pedoman makanan gizi seimbang untuk mencegah COVID-19, diantaranya (Arofatin Maulina Ulfa, 2021):

- a) Makan buah-buahan setiap hari seperti jambu biji, apel, pisang, stroberi, melon, jeruk bali, nanas, pepaya, jeruk, dengan ukuran porsi dua cangkir (4 porsi).
- b) Makan sayuran segar seperti paprika hijau, bawang putih, jahe, kangkung, jeruk nipis, ketumbar, brokoli, cabai hijau dengan takaran 2,5 cangkir (5 porsi).
- c) Makan biji-bijian dan kacang-kacangan. Sebanyak 180 gram biji-bijian seperti jagung yang belum diproses, gandum, beras merah, almond, kelapa, dan pistachio atau umbi-umbian seperti kentang, talas atau singkong.
- d) Gunakan makanan dari sumber hewani misalnya ikan.

- e) Untuk cemilan, pilihlah buah-buahan segar dan sayuran mentah daripada makanan yang tinggi gula, garam, atau lemak. Hindari ngemil yang tidak teratur.
- f) Jangan memasak sayuran terlalu lama karena dapat menyebabkan hilangnya gizi penting seperti vitamin dan mineral.
- g) Saat menggunakan buah dan sayuran kering atau kalengan, pilih varietas tanpa tambahan gula atau garam.
- h) Pastikan makanan disiapkan dan disajikan pada suhu yang dapat diterima ($\geq 72^{\circ}\text{C}$ selama 2 menit).
- i) Batasi asupan garam hingga lima gram sehari.
- j) Konsumsi lemak tak jenuh yang dapat ditemukan dalam alpukat, ikan, kacang-kacangan, kedelai, minyak zaitun, kanola, minyak jagung, dan bunga matahari daripada lemak jenuh yang biasa ditemukan dalam mentega, daging berlemak, minyak kelapa dan kelapa sawit, keju, minyak samin dan krim.
- k) Minum air putih 8-10 gelas setiap hari. Air akan membantu untuk mengangkut nutrisi dalam darah, membuang limbah, dan mengatur suhu tubuh.
- l) Hindari semua jenis minuman berkarbonasi dan semua minuman yang mengandung gula.

- m) Pertahankan gaya hidup sehat dengan berolahraga, meditasi, dan tidur teratur. Tidur yang cukup akan membantu mendukung fungsi kekebalan tubuh.
- n) Makan di rumah untuk menghindari kontak dengan orang lain dan berusaha mengurangi kemungkinan terpapar COVID-19.

Keragaman jenis pangan yang dikonsumsi akan mempengaruhi kecukupan gizi yang dibutuhkan. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin memungkinkan terpenuhinya kebutuhan gizi, bahkan semakin memungkinkan tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Selain memperhatikan keanekaragaman makanan, juga penting untuk memperhatikan keamanan pangan, yang berarti bahwa makanan harus bebas dari kuman penyakit atau bahan berbahaya.

Pemberian makanan di sekolah harus memenuhi unsur pendidikan dan pembiasaan bagi anak-anak agar mereka menyukai makanan yang bervariasi dan mengandung zat gizi. Kegiatan makan bersama juga merupakan waktu yang tepat untuk memperkenalkan manfaat makanan yang dimakan beserta zat gizi yang dikandungnya, membiasakan anak untuk menjaga kebersihan makanan, mengenal makanan yang mengandung bahan pewarna dan bahan kimia berbahaya lainnya, membiasakan anak untuk tertib ketika sedang

makan dan membiasakan perilaku cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.

Berikut ini cara memilih jajanan sehat menurut Fide Baraguma (2021) yaitu:

- a) Membeli di tempat yang bersih
 - b) Menghindari warna yang mencolok
 - c) Menghindari yang berasa tajam
 - d) Memperhatikan bungkus makanan
 - e) Jangan tergiur dengan harga murah
 - f) Memilih bahan alami
 - g) Memilih jajanan yang ditutup rapat
 - h) Memperhatikan kebersihan penjual
 - i) Membawa alat makan sendiri
 - j) Membawa bekal
- d. Pembiasaan untuk Membuang Sampah di Tempat Sampah dan Menjaga Lingkungan Bersih dan Aman

Pembiasaan untuk membuang sampah di tempat sampah dan menjaga lingkungan agar bersih, sehat dan aman harus dimulai sejak usia dini. Pembiasaan ini hendaknya dilanjutkan oleh peserta didik di rumah, dengan dukungan dari orangtua/pengasuh.

Berikut ini merupakan cara menjaga kebersihan lingkungan sekolah di masa pandemi menurut Unilever (2021) yaitu sebagai berikut:

- a) Membuat bilik Disinfektan di dekat pagar sekolah
- b) Menyemprot Disinfektan di seluruh sudut sekolah
- c) Mengepel dan membersihkan permukaan ruang kantor dan kelas setiap hari
- d) Menyediakan *handanitizer* di seluruh sudut sekolah
- e) Membersihkan kaca jendela agar sirkulasi udara bersih dan sehat
- f) Membersihkan kamar mandi setiap 6 jam sekali
- g) Menanam pohon dan tanaman gantung agar rindang dan sejuk
- h) Memasang himbauan untuk selalu taat protokol kesehatan dan menjaga kebersihan

3. PHBS Sebagai Pencegahan COVID-19

Dalam situasi pandemic COVID-19 ini, membuat PHBS menjadi rutinitas bahkan keharusan bagi masyarakat. Menurut Dinas Kesehatan Sleman tahun 2020, beberapa hal yang dapat dilakukan adalah:

a. Makan Bergizi

Mengonsumsi makanan bergizi khususnya sumber Vitamin C dan Vitamin E dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Mengonsumsi sumber zat gizi langsung dari makanan akan lebih baik dibandingkan didapat dari suplemen tambahan. Akan tetapi dalam kondisi tubuh memerlukan tambahan bisa juga dapat dengan mengonsumsi suplemen vitamin dan mineral.

b. Olahraga Teratur

Olahraga teratur dapat menangkal masuknya virus pada tubuh. Olahraga tidak harus diluar rumah. Dalam kondisi pandemic, olahraga bisa juga dilakukan di dalam rumah.

c. Sering Cuci Tangan

Cuci tangan dengan sabun pada air mengalir menjadi factor yang sangat penting untuk membunuh virus yang menempel di tangan. Mencuci tangan selama kurang lebih 20 detik perlu dibudayakan agar kita tidak tertulari dan tidak menulari. Mencuci tangan dengan *handsanitizer* menjadi alternatif kedua jika tidak tersedia tempat cuci tangan dengan sabun. Kandungan alcohol dalam *handsanitizer* menurut WHO minimal 60%. Sangat dianjurkan jika setiap kali keluar rumah selalu membawa *handsanitizer* pada tas atau saku.

d. Hindari Menyentuh Wajah

Hindari kebiasaan menyentuh area segitiga wajah yaitu mata, hidung dan mulut karena melalui pintu inilah virus corona masuk ke dalam tubuh manusia.

e. Pakai Masker

Virus corona dapat menular melalui droplet yaitu cairan yang keluar bersamaan ketika batuk, bersin atau percikan air liur ketika berbicara. Oleh sebab itu, menggunakan masker dapat melindungi orang lain yang mungkin menular atau mencegah penularan dari orang lain.

Banyak yang salah ketika seseorang menggunakan masker, misalnya membuka masker ketika berbicara.

f. Istirahat Cukup

Tidur yang cukup dan berkualitas kurang lebih 7-8 jam dapat meningkatkan imunitas tubuh dan hindarilah begadang malam.

g. Etika Batuk dan Bersin

Jangan menutup mulut dengan tangan ketika batuk atau bersin, tetapi harus menggunakan tisu, sapu tangan atau tutup mulut dengan lipatan lengan.

h. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Saat ini marak kegiatan desinfeksi baik yang digerakkan oleh lembaga maupun inisiatif masyarakat. Fasilitas umum seperti bandara, pasar, stasiun, terminal dan lainnya perlu dilakukan desinfeksi secara rutin. Untuk rumah, cukup dengan mengepel lantai dua kali sehari, membersihkan peralatan yang sering disentuh tangan dengan disinfektan seperti gagang pintu, gagang kulkas, pegangan tangga, meja, kursi dan lain-lain.

i. Hindari Berkerumunan dan Jaga Jarak Aman

Menurut penelitian, percikan droplet keluar dari mulut rata-rata sejauh 1,8 meter. Oleh karena itu, jaga jarak dengan orang lain minimal dua meter. Hindari berkerumunan karena sangat berpotensi terjadi penularan dan hindari sentuhan fisik seperti bersalamankarena bisa menjadi media penularan perpindahan virus dari tangan ke tangan.

4. Faktor yang mempengaruhi Perilaku Kesehatan

Kar (1983) mencoba menganalisis perilaku kesehatan dengan bertitik tolak bahwa perilaku itu merupakan fungsi dari:

- a. Niat seseorang untuk bertindak sehubungan dengan kesehatan atau perawatan kesehatannya (*behavior intention*).
- b. Dukungan sosial dari masyarakat sekitarnya (*social-support*).
- c. Ada atau tidak adanya informasi tentang kesehatan atau fasilitas kesehatan (*accessebility of information*).
- d. Otonomi pribadi, yang bersangkutan dalam hal ini mengambil tindakan atau keputusan (*personal automony*).
- e. Situasi yang memungkinkan untuk bertindak atau tidak bertindak (*action situatuin*).

Uraian di atas dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$B = f(BI, SS, AL, PA, AS)$$

Dimana :

B = Behaviour

BI = Behaviuor Intention

f = Fungsi

SS = Social Support

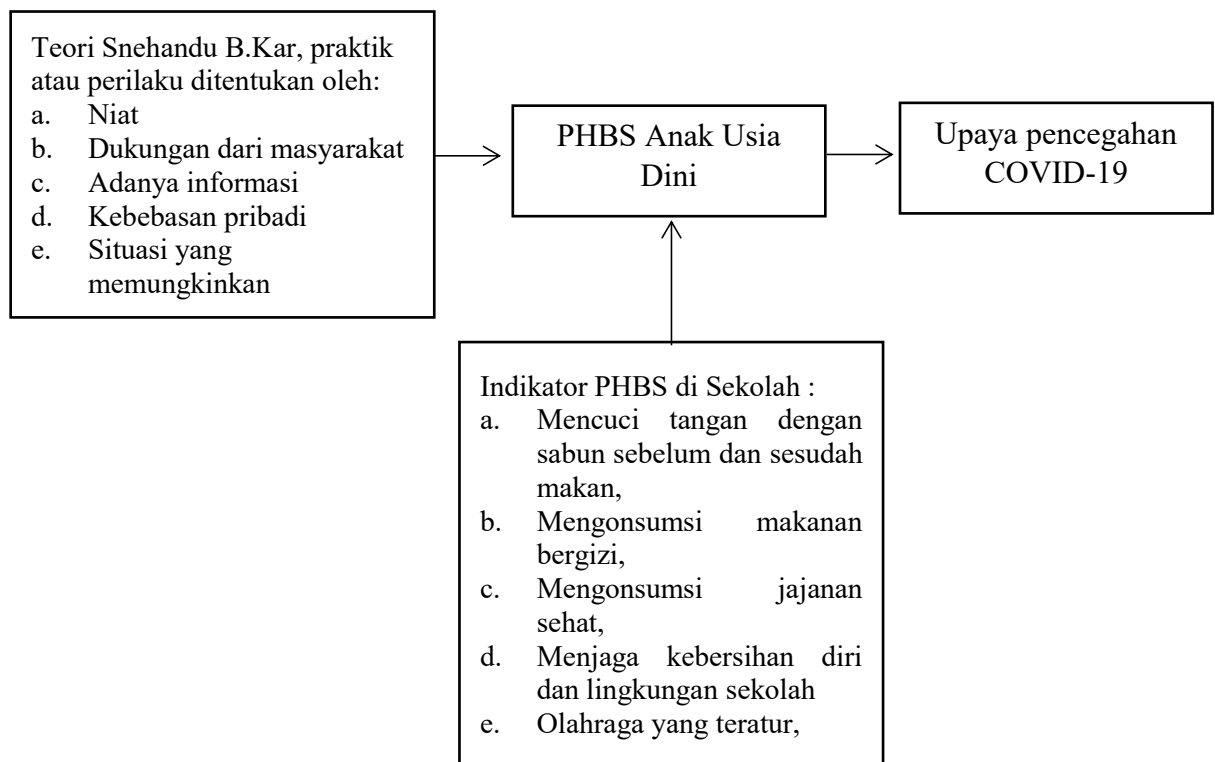
AI = Accessability of Information

PA = Personal Autonomy

AS = Action Situation

Disimpulkan bahwa perilaku kesehatan seseorang atau masyarakat ditentukan oleh seseorang terhadap objek kesehatan, ada atau tidak adanya dukungan dari masyarakat sekitarnya, ada atau tidaknya informasi tentang kesehatan, kebebasan dari individu untuk mengambil keputusan/bertindak, dan situasi yang memungkinkan ia berperilaku/bertindak atau tidak berperilaku/tidak bertindak (Adventus MRL dkk, 2019:64).

D. Kerangka Teori



Sumber: Teori Snehandu B. Kar (1983), Anik Maryunani (2013), Kemenkes (2016), Kemendikbud (2020)

Gambar 2.2 Kerangka Teori