



## Pengaruh Edukasi Kesehatan Fisik Tentang COVID-19 Terhadap Kemampuan Menerapkan AKB Pada Siswa SD

Linda Sari Barus<sup>1</sup>, Susanti Niman<sup>1</sup>, Tina Shinta Parulian<sup>1</sup>, Ira Ocktavia Siagian<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santo Borromeus, Indonesia

<sup>2</sup> Institut Kesehatan Immanuel Bandung, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:

[lindasariarus@gmail.com](mailto:lindasariarus@gmail.com)



Keywords:

Physical Health Education,  
Covid-19, New Normal  
Adaptation, Elementary  
Students

### ABSTRACT

*Objective: Covid-19 pandemic is a non-natural disaster. Everyone, including children, becomes stressed, to prevent transmission of the virus, an adaptation of new habits is needed, so it is necessary to provide knowledge in the form of repeated education related to new normal adaptation to improve physical health. This is necessary so that the child's ability to apply the new normal adaptation is consistent. This new normal adaptation is a necessary step to determine the readiness of elementary school children to conduct limited face-to-face learning*

*Methods: This article used a pre-experimental design, namely by means of a one-group pre-test-post-test design for 73 elementary school students in Bandung. The child is given a pre-test regarding the new normal adaptation and then a video is given about physical health that must be considered in the new normal adaptation, after which a post-test assessment is carried out. Bivariate Analysis Using the Wilcoxon test.*

*Results: The results of the study found that there was an influence before being given physical health education about covid-19 on the ability of elementary school students to implement the new normal adaptation.*

*Conclusion: Researchers suggest parents and teachers to keep reminding their children to adapt to new habits.*

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 merupakan bencana non-alam yang dapat memberikan dampak pada kondisi kesehatan fisik, jiwa dan psikososial setiap orang, termasuk anak-anak. Pandemi menimbulkan stres pada berbagai lapisan masyarakat (Sumartyawati, et al. 2020). Penutupan sekolah dan perguruan tinggi di berbagai tempat berdampak negatif pada lebih dari 91% siswa di seluruh dunia (Lee, 2020). *Stay at home* pada anak meningkatkan kecemasan akibat adanya gangguan dalam pendidikan, aktivitas fisik dan sosial (Jiao, et al. 2020). *Stay at home*, penutupan sekolah dan aktivitas pembelajaran secara virtual juga berdampak terhadap kesehatan fisik (Chambonniere.,et al. 2021). Covid 19 secara tidak langsung menuntut setiap individu mengubah gaya hidup.

Gaya hidup yang tidak sehat dapat meningkatkan risiko tertular infeksi Covid 19. Bukan hanya mudah mengalami infeksi, individu dengan gaya hidup yang tidak sehat memiliki risiko dampak yang lebih parah akibat Covid 19 (Taeymans, et al. 2021). Penutupan sekolah dan pembatasan aktivitas selama masa pandemi Covid 19 berdampak negatif pada gaya hidup anak (Bailey, & Scheuer, 2022). Hasil penelitian di Kanada yang dilakukan pada 1.472 orang tua dari anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun menunjukkan bahwa hanya 4,8% (2,8% perempuan, 6,5% laki-laki) dari anak-anak (5-11 tahun) dan 0,6% (0,8% perempuan, 0,5% laki-laki) remaja (12-17 tahun) memiliki gaya hidup sehat (Chambonniere,et al. 2021). Anak dengan gaya hidup tidak sehat lebih mudah sakit sehingga menghambat sekolahnya.

Anak usia sekolah yang mengalami masalah kesehatan akan menghambat keberhasilannya di sekolah. Anak yang tidak sehat secara fisik tidak akan siap untuk belajar. Anak yang tidak siap belajar akan terhambat untuk mencapai potensi penuhnya sebagai anggota masyarakat yang produktif (Birch, & Auld, 2019). Anak dapat mengalami masalah kesehatan bila anak dan keluarga kurang memahami tentang kesehatan. Petugas kesehatan seperti perawat dapat memberikan layanan pemahaman kesehatan melalui edukasi kesehatan (Garvey, et al, 2022). Edukasi kesehatan fisik mengenai AKB pada orang tua dari anak usia sekolah pasca pandemik dibutuhkan untuk membentuk perilaku baru. Adaptasi kebiasaan baru (AKB) pandemic Covid 19 (Kementrian Kesehatan, 2020) meliputi istirahat tidur minimal 10 jam/hari, makan makanan bergizi termasuk buah dan sayur,

berjemur setiap hari antara jam 9-10 (10-15 menit), olah raga dan bermain setiap hari, menjaga jarak, mencuci tangan serta menggunakan masker.

Anak dan orang tua perlu mengenal sistem “normal baru” di era adaptasi kebiasaan baru. Salah satunya adalah menjaga kesehatan fisik bagi anak usia sekolah melalui edukasi kesehatan. Peneliti berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan suatu penelitian untuk melihat kemampuan anak menerapkan perilaku adaptasi kebiasaan baru pada siswa SD di Bandung melalui proses edukasi kesehatan fisik. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi kemampuan menerapkan AKB sebelum dan sesudah dilakukan edukasi kesehatan, dan mengidentifikasi adanya pengaruh terhadap kemampuan menerapkan AKB pada siswa SD setelah dilakukan edukasi kesehatan fisik pada siswa SD.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif, menggunakan desain pre eksperimen *one group pretest posttest design*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah edukasi kesehatan fisik tentang Covid 19 dan variabel dependen kemampuan menerapkan AKB pada siswa SD. Saat awal, orang tua dan anak diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai AKB serta diminta untuk melakukan demonstrasi cara cuci tangan. Setelah menjawab pertanyaan pra edukasi anak dan orang tua diberikan edukasi kesehatan disertai dengan menonton video mengenai AKB dan melakukan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar dan setelahnya dilakukan evaluasi. Kegiatan menonton ini dilakukan berulang kali.

Penelitian ini sudah mengikuti prinsip etik dengan surat laik etik No. 128/KEPK/STIKI/XI/2021. Penelitian ini dilakukan di SD Swasta Bandung pada Bulan November 2021 pada saat percobaan pertemuan tatap muka terbatas (PTMT) dan *full offline* siswa-siswa SD. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak kelas 4, 5 dan 6 SD Swasta Bandung. Guru-guru SD Swasta Bandung sering memberikan edukasi mengenai AKB tetapi tetap saja ada siswa SD yang tidak patuh menggunakan masker, atau menggunakan masker yang tidak sesuai, siswa juga tidak patuh untuk selalu mencuci tangan.

Teknik sampling yang digunakan adalah kuota sampling sebanyak 73 sampel. Responden diminta untuk mengisi formulir *Gform* melalui link yang

diberikan. Data analisis menggunakan uji Wilcoxon yang berguna untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak. Edukasi kesehatan dilakukan secara daring melalui media zoom dan pemutaran video mengenai AKB, hal ini dilakukan mengingat kondisi dalam keadaan pandemic tetapi tetap diharapkan edukasi ini meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa SD dalam melakukan AKB sehingga mencegah penularan penyakit Covid-19.

**HASIL**

Hasil penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1-3. Tabel 1 dan tabel 2 berisi mengenai data univariate, sedangkan tabel 3 menyajikan mengenai hasil uji beda dengan menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pretest* Anak SD Swasta Bandung mengenai AKB (N=73) (Data Primer, 2021)

No	Edukasi Kesehatan Fisik	Melakukan/ Tidak Melakukan AKB			
		Ya (N)	%	Tidak (N)	%
1	Istirahat tidur minimal 10 jam/hari	38	52,1	35	47,9
2	Makan makanan bergizi termasuk buah dan sayur	70	95,9	3	4,1
3	Berjemur setiap hari antara jam 9-10 (10-15 menit)	22	30,1	51	69,9
4	Olahraga dan bermain setiap hari	52	71,2	21	28,8
5	Menjaga jarak	73	100	-	-
6	Mencuci tangan	73	100	-	-
7	Menggunakan masker	73	100	-	-

Tabel 1. menunjukkan nilai *pretest* anak SD melakukan kegiatan adaptasi kebiasaan baru. Perilaku yang sudah banyak dilakukan adalah menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker sebanyak 100% disusul dengan makan makanan bergizi termasuk buah dan sayur sebanyak 95,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa orang tua sudah melakukan hal yang terbaik sejauh yang bisa dilakukan kepada anaknya. Perilaku yang belum banyak dilakukan adalah berjemur setiap hari antara jam 9-10 (10-15 menit) sebanyak 69,9%.

Tabel 2. menunjukkan nilai *posttest* anak SD melakukan kegiatan adaptasi kebiasaan baru. Perilaku yang sudah banyak dilakukan adalah menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker sebanyak 100% disusul dengan makan makanan bergizi termasuk buah dan sayur sebanyak 94,5%. Perilaku istirahat tidur minimal 10 jam/hari, berjemur setiap hari antara jam 9-10 (10-15 menit) dan olah raga

bermain setiap hari mengalami peningkatan

Tabel 3. menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan fisik tentang Covid 19 terhadap kemampuan menerapkan AKB pada siswa SD ( $z$  value= 0.000) pada item istirahat tidur minimal 10 jam/ hari, berjemur setiap hari antara jam 9-10 (10-15 menit), dan olahraga dan bermain setiap hari. Tidak ada pengaruh edukasi kesehatan fisik pada item makan makanan bergizi termasuk buah dan sayur, menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker ( $z$  value > 0,05).

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian didapatkan bahwa edukasi kesehatan fisik mengenai AKB pada masa pandemic ini memberi pengaruh pada kemampuan siswa SD swasta menerapkan AKB pada item istirahat tidur minimal 10 jam/ hari, berjemur setiap hari antara jam 9-10 (10-15 menit), dan olahraga dan bermain setiap hari. Pada nilai *pretest* nilai rata-rata kemampuan siswa SD melakukan AKB sudah baik dan bertambah baik setelah dilakukan edukasi kesehatan melalui video.

Kemampuan siswa SD dalam menerapkan AKB pada *pretest* dalam rata-rata baik sekitar 78,47% dan meningkat pada saat *posttest* menjadi 92,18%. Terjadi peningkatan sebanyak 13,7%. Kemungkinan hal ini terjadi karena terjadinya peningkatan pengetahuan siswa SD yang menjadi responden dengan memperhatikan video yang diputar berulang sehingga lebih memahami materi yang disampaikan.

Penelitian ini sejalan dengan Dale (1970) dalam Sprawls (2008) yang menyatakan bahwa kemampuan seseorang dalam mengingat sesuatu akan meningkat bila menggunakan lebih dari satu panca indera. Dale menyatakan bahwa saat seseorang menonton demonstrasi di video maka kemampuan untuk mengingat meningkat sebanyak 30-50% bahkan akan meningkat mencapai 90% bila dilanjutkan dengan melakukan simulasi pada apa yang ditonton. Semakin banyak indra yang terlibat maka semakin besar peluang informasi tersebut diserap.

menyenangkan karena adanya animasi atau gambar yang menarik (Ayun, Husin, Pratiwi dan Oktarianita, 2021). Peningkatan nilai edukasi kesehatan dari *pretest* dan *posttest* juga didukung oleh guru-guru SD Swasta Bandung yang kerap memberikan edukasi mengenai AKB dan dukungan dari para orang tua siswa SD yang kerap mendukung untuk pemakaian masker, mencuci tangan, menjaga jarak, makan makanan yang bergizi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Posttest* Anak SD Swasta Bandung mengenai AKB (N=73) (Data Primer, 2021)

No	Edukasi Kesehatan Fisik	Melakukan/ Tidak Melakukan AKB			
		Ya (N)	%	Tidak (N)	%
1	Istirahat tidur minimal 10 jam/hari	58	79,5	15	20,5
2	Makan makanan bergizi termasuk buah dan sayur	70	95,9	3	4,1
3	Berjemur setiap hari antara jam 9-10 (10-15 menit)	60	82,2	13	17,8
4	Olahraga dan bermain setiap hari	64	87,7	9	12,3
5	Menjaga jarak	73	100	-	-
6	Mencuci tangan	73	100	-	-
7	Menggunakan masker	73	100	-	-

Tabel 3. Hasil Uji Beda *Pretest* dan *Posttest* Anak SD Swasta Bandung mengenai AKB (N=73) (Data Primer, 2021)

No	Edukasi Kesehatan Fisik	Z value
1	Istirahat tidur minimal 10 jam/hari	0,003
2	Makan makanan bergizi termasuk buah dan sayur	1,000
3	Berjemur setiap hari antara jam 9-10 (10-15 menit)	0,000
4	Olahraga dan bermain setiap hari	0,045
5	Menjaga jarak	1,000
6	Mencuci tangan	1,000
7	Menggunakan masker	1,000

Video AKB yang ditonton siswa SD merupakan video kreasi tim riset yang dibuat untuk memenuhi kebutuhan pengajaran untuk siswa SD sehingga informasi yang disampaikan dapat dengan mudah diserap oleh sasaran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ayun, Husin, Pratiwi dan Oktarianita (2021) mengenai pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan anak. Media pembelajaran video adalah media efektif dan mudah dipahami, belajar menjadi lebih

Edukasi kesehatan ini tidak memberikan pengaruh pada item makan makanan bergizi termasuk buah dan sayur, menjaga jarak, mencuci tangan dan menggunakan masker. Kondisi ini terjadi karena sebelum siswa SD melakukan *pretest* mengenai kemampuan pelaksanaan AKB sudah mendapatkan edukasi dari guru dan orang tua sudah selalu menyediakan masker untuk dipergunakan oleh siswa SD dan menyiapkan makan makanan bergizi sebelum terjadinya pandemic.

## KESIMPULAN

Simpulan dari hasil penelitian ini terlihat ada pengaruh edukasi kesehatan fisik tentang Covid 19 terhadap kemampuan menerapkan AKB pada siswa SD ( $p$  value= 0.000).

## SARAN

Peneliti menyarankan orangtua dan guru untuk terus mengingatkan/ edukasi berulang kali dalam melakukan penerapan AKB salah satunya dengan Video Atraktif Edukasi Fisik pada anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bintang Agustina; dan Oktarianita. (2021). Pengaruh edukasi protocol kesehatan menggunakan media video terhadap pengetahuan anak panti. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*. Vol 8, N0.4, Desember 2021, hal 205-212.
- Balasubramanian, S., Rao, N. M., Goenka, A., Roderick, M., & Ramanan, A. V.(2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Children - What We Know So Far and What We Do Not. *Indianpediatrics*,57(5),435–442.<https://doi.org/10.1007/s13312-020-1819-5>
- Bailey, R., & Scheuer, C. (2022). The COVID-19 pandemic as a fortuitous disruptor in physical education: the case of active homework. *AIMS public health*, 9(2), 423–439. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2022029>
- Bialek S, Boundy E, Bowen V, et al. Severe outcomes among patients with coronavirus disease 2019 (COVID-19) — United States, February 12–March 16, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2020;69:343–346.
- Birch, D. A., & Auld, M. E. (2019). Public Health and School Health Education: Aligning Forces for Change. *Health promotion practice*, 20(6), 818–823. <https://doi.org/10.1177/1524839919870184>
- Chambonniere, C., Lambert, C., Fearnbach, N., Tardieu, M., Fillon, A., Genin, P., Larras, B., Melsens, P., Bois, J., Pereira, B., Tremblay, A., Thivel, D., & Duclos, M. (2021). Effect of the COVID-19 lockdown on physical activity and sedentary behaviors in French children and adolescents: New results from the ONAPS national survey. *European journal of integrative medicine*, 43, 101308. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2021.101308>
- Cheng KK, Lam TH, Leung CC. Wearing face masks in the community during the COVID-19 pandemic: altruism and solidarity. *Lancet*. 2020; 2019 (20):2019–20
- Dong Y, Mo X, Hu Y, Qi X, Jiang F, Jiang Z, & ... (2020). Epidemiological characteristics of 2143 pediatric patients with 2019 corona virus disease in China. *Pediatrics*. 2020 Mar. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/pediatrics/early/2020/03/16/peds.2020-0702.1.full-text.pdf>. Accessed on April 04, 2020. [Epub ahead of print]
- Ghate, S., Parekh, B. J., Thapar, R. K., Nadkarni, P. R., Sen, S., Bansal, U., Sambhariya, C. H., Popat, S., Bhattacharya, P., Kirtani, S., Kanetkar, Y., Vats, S. P., Kamath, S. S., Raj, M., Basavaraja, G. V., & Gupta, P. (2020). Indian Academy of Pediatrics Guidelines on School Reopening, Remote Learning and Curriculum in and After the COVID-19 Pandemic. *Indian pediatrics*, 57(12), 1153–1165. <https://doi.org/10.1007/s13312-020-2072-7>
- Garvey, W., Schembri, R., Oberklaid, F., & Hiscock, H. (2022). A health-education intervention to improve outcomes for children with emotional and behavioural difficulties: protocol for a pilot cluster randomised controlled trial. *BMJ open*, 12(6), e060440. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-060440>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., Somekh, E (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *J. Pediatr.*, S0022-3476(20)30336X. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>. PubMed.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *Lancet Child Adolesc. Health*, S2352-4642(20)30109-7. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30109-7](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30109-7). PubMed.
- Livingston E, Bucher K. Corona virus disease 2019 (COVID-19) in Italy. *JAMA*. 2020.
- Lotfi, M., Hamblin, M. R., & Rezaei, N. (2020). COVID-19: Transmission, prevention, and potential. *Clinic chimica acta; international journal of clinical chemistry*, 508, 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.cca.2020.05.044>
- Sumartiyawati, N. M., Santosa, I. M. E., & ... (2020). Promosi Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Masyarakat di Wilayah Propinsi Nusa Tenggara Barat. ... *Masyarakat ...*, 01(03), 90–96. <https://doi.org/10.33221/>

- jpmim.v1i03.849
- Sprawls., P. (2008). Evolving models for medical physics education and training: A global perspective. *Biomedical Imaging and Intervention Journal* (biij). <http://www.biij.org/2008/1/e16>. Doi: 10.2349/biij.4.1.e16
- Taeymans, J., Luijckx, E., Rogan, S., Haas, K., & Baur, H. (2021). Physical Activity, Nutritional Habits, and Sleeping Behavior in Students and Employees of a Swiss University During the COVID-19 Lockdown Period: Questionnaire Survey Study. *JMIR public health and surveillance*, 7(4), e26330. <https://doi.org/10.2196/26330>
- UNICEF. (2019). Global population of children 2100. Statista. <https://www.statista.com/statistics/678737/total-number-of-children-worldwide/>.
- World Health Organization/ WHO. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19—11 March 2020 2020 March 11 [Available from: <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19—11-march-2020>
- Zhang Y. (2020). The Epidemiological Characteristics of an Outbreak of 2019 Novel Corona virus Diseases (COVID-19)—China, 2020. *Chinese Journal of Epidemiology* (by The Novel Corona virus Pneumonia Emergency Response Epidemiology Team). 2020