

Activity Book As A Home Study Media In The Establishment Of Clean Healthy Living Behavior During The Covid 19 Pandemic In Preschool Age Children

Wahyu Jati Dyah Utami¹, Yodong¹, Prasko¹, Endah Aryati¹

¹Jurusan Kesehatan Gigi; Poltekkes Kemenkes Semarang

Corresponding Author: Wahyu Jati Dyah Utami

Email: wahyujatidyah@gmail.com

ABSTRACT

The Clean and Healthy Behavior Movement is a benchmark in health development to improve people's behavior. The achievement of PHBS indicators in Central Java in 2015 was 76.73% This makes Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) a special concern for the government, especially during the Covid 19 pandemic Instilling PHBS behavior in children is very important because children's low knowledge of PHBS will affect their low body health status Parents have a very important role in assisting children to study at home during the Covid-19 pandemic, especially in applying knowledge about clean and healthy living behavior. This research is to produce learning media at home for pre-school children through activity books and analysis of their effectiveness on the formation of Healthy Clean Living Behaviors Research Methods: Research and Development (R&D), there are ten stages, namely potential problems, data collection, product design, expert validation, revisions, product trials, usage trials (quasi-experimental with pre-test and post-test design), a sample of 30 children. The treatment was carried out for 14 days, measurements were carried out pre-experimentally, after 7 days, and after 14 days. The data were tested using freadment followed by a post hoc Wilcoxon test. The average knowledge about clean and healthy living behavior (handwashing nail hygiene, dressing hygiene, dental hygiene, hair hygiene, environmental hygiene) before giving the activity book was 32.5 then after the twelfth week. -1 to 74.5 knowledge is increasing in the 2nd week of 92.99. Based on the results of statistical tests, this Activity Book affects the formation of healthy clean living behavior indicated by the p-value <0.001. Activity Book is effective as an effort to establish Healthy Clean Living Behavior in preschool children

Keywords: Activity Book, Preschool Children, Clean and Healthy Life Behavior

Pendahuluan

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau biasa juga disebut sebagai PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat .[1] Panduan Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat). PHBS merupakan strategi pencegahan dengan dampak

jangka pendek bagi peningkatan kesehatan dalam 3 tataran wilayah yaitu sekolah, keluarga dan masyarakat. Gerakan PHBS menjadi tolak ukur dalam pembangunan kesehatan demi meningkatkan perilaku masyarakat. Status kesehatan individu erat kaitannya dengan perilakunya, semakin baik perilaku yang berhubungan dengan

kesehatan maka status kesehatannya akan semakin baik[2]

Berdasarkan data Riskesdas (riset kesehatan dasar) tahun 2013, PHBS pada penduduk Indonesia, berperilaku menyikat gigi setiap hari sudah

dilakukan sebanyak 93,8% namun perilaku menyikat gigi yang benar masih rendah yaitu 2,3%, sedangkan PHBS pada anak yang sudah melaksanakan sikat gigi setiap hari sebanyak 95,7%, namun hanya 1,7% saja yang telah melakukannya dengan benar. Data lain berhubungan dengan PHBS secara umum, dimana di dalamnya terdapat usia anak sekolah yang telah melakukan perilaku buang air besar (BAB) dengan benar di jamban yaitu mencapai 82,6% sedangkan melakukan cuci tangan menggunakan sabun yang benar dengan proporsi 47%. Pada tahun 2007 perilaku mencuci tangan mencapai 23,2% akan terjadi peningkatan pada tahun 2013 menjadi 47% kemudian perilaku BAB di jamban pada tahun 2007 mencapai 71,1% sedangkan pada tahun 2013 menjadi 82,6%. Perilaku konsumsi makanan yang berisiko mengancam tubuh yaitu berupa mengonsumsi makanan/minuman antara lain yang manis mencapai 53,1%, berlemak mencapai 40,7% dan penyedap mencapai 77,3% .[3]

Gerakan PHBS menjadi tolak ukur dalam pembangunan kesehatan demi meningkatkan perilaku masyarakat. Status kesehatan individu erat kaitannya dengan perilakunya, semakin baik perilaku yang berhubungan dengan kesehatan maka status kesehatannya akan semakin baik.[4] Gerakan PHBS sangatlah penting dalam kondisi pandemi saat ini. Pada awal tahun 2020 terjadi wabah penyebaran virus Covid 19 dan oleh WHO dinyatakan sebagai Pandemi. Masyarakat banyak yang belum mengetahui apa itu covid 19 dari mulai pengertiannya, cara penularannya sampai cara pencegahannya. Serta masih banyak warga yang belum sadar akan pentingnya menaati protokol kesehatan dalam upaya pencegahan dan pemutusan rantai penularan penyakit Covid 19. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) menjadi perhatian khusus bagi pemerintah dalam usaha pencegahan Covid 19. Akibat pengetahuan anak tentang PHBS yang rendah bukan tidak mungkin anak tidak bisa menerapkan perilaku hidup sehat dengan benar atau bahkan tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga akan berpengaruh pada derajat kesehatan tubuh yang rendah. Perlunya penanganan dan solusi untuk itu dengan meningkatkan pengetahuannya, memahaminya, dan mempraktekannya untuk dirinya sendiri[5]

Selama Pandemi Covid 19 telah memaksa pemerintah memindahkan proses belajar siswa siswi sekolah ke rumah mereka masing masing. Sehingga orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam mendampingi anak belajar di rumah. Pada anak Usia Pra Sekolah terutama selama masa Pandemi Covid 19 ini, pengetahuan tentang

pencegahan covid 19 sangat penting ditanamkan pada anak, terutama dalam menerapkan perilaku hidup bersih sehat..[6] Memberikan pengetahuan pada anak usia pra sekolah harus diberikan dalam bentuk bermain, karena anak pada anak usia ini masih sangat suka bermain, misalnya dengan menyampaikan pesan – pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar yang ditujukan untuk anak anak. Dalam menyampaikan pesan dibuat dalam konten interaktif seperti permainan , teka teki, kuis, gambar untuk diwarnai dan elemen elemen lain yang melibatkan tulisan atau gambar.

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan penelitian dalam upaya memberikan pengetahuan tentang Perilaku Hidup Bersih Sehat pada anak usia sekolah dasar sehingga dihasilkan inovasi media sebagai alternatif belajar di rumah selama pandemic covid 19

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development (R &D)*. Penelitian ini bertujuan untuk membuat media pembelajaran activity book sebagai upaya pembentukan perilaku hidup bersih sehat. Dalam menghasilkan produk, peneliti mengumpulkan data dengan metode diskriptif sedangkan dalam menguji keefektifan produk dengan metode analitik. Tahapan yang dilakukan Potensi Masalah, Pengumpulan Data, Perencanaan Desain Produk, Validasi Ahli, Revisi, Uji Coba Produk. Jenis penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen* yaitu eksperimen pura-pura atau eksperimen yang tidak sebenarnya[7]. Kegiatan percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Sedangkan desain penelitian yang digunakan adalah pre-test and post-test group design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua anak di Posyandu Gedawang berusia pra sekolah (4 s.d 5 tahun) yang berjumlah 25 . Sebuah populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, sehingga jumlah sampel 25 siswa. Variabel Pengaruh Activity Book adalah suatu media untuk menyampaikan pesan – pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik tulisan maupun gambar yang ditujukan untuk anak anak. Activity book ini berisi konten interaktif seperti permainan , teka teki, kuis, gambar untuk diwarnai dan elemen elemen lain yang melibatkan tulisan atau gambar dalam buku itu sendiri. Variabel Terpengaruh Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat. Dalam penelitian ini yang akan diukur adalah pengetahuan

kebersihan diri anak mengenai PHBS yang meliputi pengetahuan tentang mencuci tangan, kebersihan rambut, kebersihan gigi danmulut, kebersihan kuku, kebersihan pakaian, pembuangan sampah, danolahraga yang teratur

Hasil dan Pembahasan

Hasil wawancara kepada subjek penelitian menunjukkan kesimpulan jawaban subjek penelitian adalah karakteristik anak usia dini yaitu : 1) Rasa ingin tahu anak yang tinggi, 2) Mudah meniru dan mencontoh perkataan, perbuatan, dan perilaku orang di sekitarnya, 3) Senang berimajinasi dan berfantasi, 4) Anak yang aktif dan enerjik, 5) Anak mudah frustrasi dalam hal belajar saat mengalami kesulitan. Media pembelajaran yang cocok diberikan untuk anak usia dini : 1)Media yang menarik perhatian anak, 2) Media yang memiliki warna yang cerah, 3) Media yang sesuai dengan tujuan pembelajaran, 4) Media tepat untuk mendukung materi pembelajaran, 5) Media sesuai dengan jumlah peserta didik, 6) Media memiliki sifat aman. Metode pembelajaran yang tepat yaitu metode bermain / membentuk kelompok bermain agar anak tidak mudah bosan pada saat menerima materi atau pelajaran sehingga lebih terasa

menyenangkan. Hasil temuan di lapangan yang terkumpul pada tahap pendahuluan, kemudian peneliti merancang dan mengembangkan produk berupa media pendidikan kesehatan gigi yang dapat digunakan untuk membentuk Perilaku Hidup Bersih Sehat[8]

Buku ini berisikan materi diantaranya cara memelihara kebersihan tangan, kuku, rambut, pakaian, gigi, lingkungan dan aktivitas fisik. Media pendidikan pada anak-anak lebih berhasil jika dilakukan dengan media pembelajaran yang tepat dan menarik. Anak usia dini berada dalam dunia bermain.[9] Bermain sambil belajar perlu menggunakan bahan bacaan yang menarik hati anak. Sehingga materi yang akan disampaikan dapat mudah dipahami oleh anak.[10] Activity Book melatih kemampuan motorik halus anak karena anak belajar dengan menggunakan alat tulis. Anak dapat melakukan aktivitas di dalam Activity Book Perilaku Hidup Bersih Sehat. Dalam activity book dibuat berwarna-warni, terdapat berbagai macam kegiatan, dan merangsang kreativitas anak sehingga pembelajaran lebih menyenangkan. Media ini praktis, karena dalam satu buku terdapat berbagai macam aktivitas sehingga dapat menunjang keterampilan motorik halus anak.[11]



Gambar 1.
Activity Book Seri 1



Gambar 2.
Activity Book Seri 2

Berdasarkan hasil penilaian dari validator ahli diketahui nilai skor kelayakan sebesar 88 % dengan kategori sangat layak (tanpa revisi), sehingga media “Activity Book Perilaku Hidup Bersih Sehat” dapat dilakukan uji coba produk.

Uji Coba Produk

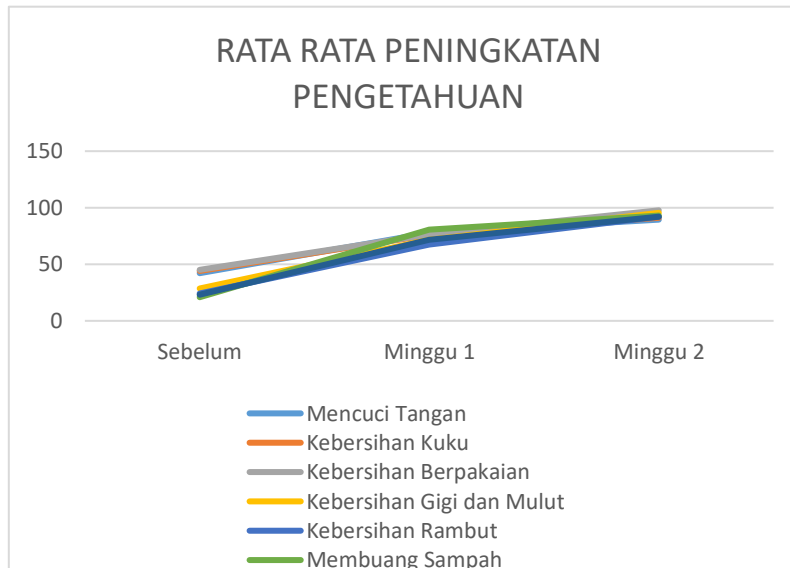
Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil rata-rata Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat sebelum dan setelah perlakuan sebagai berikut :

Tabel 1.
Perbedaan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat sebelum dan setelah perlakuan dengan activity book (N=30)

Variabel	Pre Mean±SD	Post 1 Mean±SD	Post 2 Mean±SD	p*
Mencuci Tangan	42,14±17,5	78,03±14,3	89,45±16	0,000
Kebersihan Kuku	44,07±20,2	76,13±17,7	92,07±14,6	0,000
Kebersihan Berpakaian	45,10±16,17	76,2±15,8	97,7±8,6	0,000
Kebersihan Gigi dan Mulut	28,6±24,100	71,77±19,9	95,47±11,77	0,000
Kebersihan Rambut	24,2±14,8	67,40±29,7	92,10±17,0	0,000
Membuang Sampah	20,9±16,17	80,77±19,23	92,07±14,6	0,000
Aktifitas Fisik	23,10±21,4	71,8±27,9	92,07±14,6	0,000

Hasil analisis dengan uji Friedman diatas menunjukkan adanya perbedaan rerata bermakna ($p < 0.001$), pengetahuan sebelum dan setelah pemberian buku activity book, pada variable perilaku

mencuci tangan, kebersihan kuku, kebersihan berpakaian, kebersihan gigi, kebersihan rambut, kebersihan lingkungan dan aktifitas fisik.



Gambar 3 Grafik Rata Rata Pengetahuan

Berdasarkan grafik terlihat bahwa secara keseluruhan nilai rata rata pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Sehat setelah pemberian media belajar activity book pada minggu pertama mengalami peningkatan, kemudian rata rata peningkatan pengetahuan semakin bertambah pada minggu kedua

Berdasarkan analisis uji *Friedman* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna skor dengan nilai $p < 0.001$. Stimulus yang diberikan oleh peneliti ternyata mendapat respon baik oleh responden. Perbedaan bermakna ini membuktikan adanya pengaruh activity book terhadap Pembentukan Perilaku Hidup Bersih Sehat. Buku activity book ini merupakan media pembelajaran, dimana media pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan kegiatan belajar siswa sehingga dapat meningkatkan hasil belajar [12]. Penggunaan media dalam kegiatan belajar mengajar akan lebih menarik, siswa lebih mudah memahami karena bahan pengajaran lebih jelas, dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Metode pembelajaran juga diperlukan agar siswa tidak bosan, karena anak tidak hanya mendengarkan dan mengamati, namun anak dapat melakukan kegiatan demonstrasi [13]. Menurut Edgar Dale yang digambarkan lewat „Kerucut Pengalaman Dale,“ proses pendidikan dengan melibatkan lebih banyak indera akan lebih mudah diterima dan diingat oleh para sasaran Pendidikan [14]. Pemberian pendidikan kesehatan pun akan lebih efektif dan hasilnya optimal ketika menggunakan metode dan media pendidikan kesehatan yang tepat dan melibatkan lebih banyak indera [15]. Peningkatan pengetahuan setelah belajar dengan buku activity book pada anak pra sekolah ini juga dikarenakan secara berulang yang meliputi pemberian buku activity book seri 1 dan

seri 2 dalam kurun waktu 2 minggu, hal ini dikarenakan perubahan perilaku diperlukan sebuah proses dan waktu tidak hanya dalam waktu singkat. [16] Aktifitas yang dilakukan berulang ulang akan menjadi suatu pengkondisian dan kebiasaan. Selanjutnya terjadi proses belajar yaitu transformasi dari masukan/input kemudian direduksi, diuraikan kemudian disimpan dalam ingatan [17].

Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disusun activity book sebagai upaya meningkatkan perilaku hidup bersih sehat. Activity book terbukti berpengaruh terhadap pengetahuan kebersihan berpakaian, dibuktikan dengan uji *Friedman* p value < 0.001 . Activity book terbukti berpengaruh terhadap pengetahuan kebersihan rambut dibuktikan dengan uji *Friedman* p value < 0.001 . Activity book terbukti berpengaruh terhadap pengetahuan membuang sampah, dibuktikan dengan uji *Friedman* p value < 0.001 . Activity book terbukti berpengaruh terhadap pengetahuan aktivitas fisik, dibuktikan dengan uji *Friedman* p value < 0.001 terhadap pengetahuan mencuci tangan, dibuktikan dengan uji *Friedman* p value < 0.001 . Activity book terbukti berpengaruh terhadap pengetahuan kebersihan kuku dibuktikan dengan uji *Friedman* p value < 0.001 . Activity book terbukti berpengaruh.

Daftar Pustaka

- [1] Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Kementerian Kesehatan RI; 2011.
- [2] Tabi'in A. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

- (PHBS) pada Anak Usia Dini sebagai Upaya Pencegahan Covid 19. *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*. 2020;6(1):58–73.
- [3] Julianti R, Nasirun M, Wembrayarli W. Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) di Lingkungan Sekolah. *J Ilm Potensia*. 2018;3(2):76–82.
- [4] Victor Trismanjaya H, Herviza Wulandary P, Tasnim Fitria Z, Seri Asnawati M, Sunomo Hadi S, Sulfianti, et al. Promosi Kesehatan Masyarakat [Internet]. Yayasan Kita Menulis. 2020. p. 1–183. Available from: www.kitamenuis.id
- [5] Lina HP. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) siswa di SDN 42 Korong Gadang Kecamatan Kuranji Padang. *J Promkes Indones J Heal Promot Heal Educ*. 2016;4(1):92–103.
- [6] Maulidia A, Hanifah U. Peran Edukasi Orang Tua terhadap PHBS AUD selama Masa Pandemi Covid-19. *Musamus J Prim Educ*. 2020;35–44.
- [7] Adiputra IMS, Trisnadewi NW, Oktaviani NPW, Munthe SA, Hulu VT, Budiastutik I, et al. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis; 2021.
- [8] Nurhafizah N. Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Anak Usia Dini menggunakan Bahan Sisa. *Early Child J Pendidik*. 2018;2(2b):44–53.
- [9] Rohmah N. Bermain dan pemanfaatannya dalam perkembangan anak usia dini. *Tarbawi J Pendidik Islam*. 2016;13(2).
- [10] Fithri DL, Setiawan DA. Analisa Dan Perancangan Game Edukasi Sebagai Motivasi Belajar Untuk Anak Usia Dini. *Simetris J Tek Mesin, Elektro dan Ilmu Komput*. 2017;8(1):225–30.
- [11] Widyastuti RN, others. Pengaruh Media Buku Bergambar SOGI (Menggosok Gigi) Terhadap Pengetahuan dan Praktik Menggosok Gigi Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Sumurejo Kecamatan Gunungpati Semarang Tahun 2015. Universitas Negeri Semarang; 2016.
- [12] Rahmawati G. Buku teks pelajaran sebagai sumber belajar siswa di perpustakaan sekolah di SMAN 3 Bandung. *EduLib*. 2015;5(1).
- [13] Mahnun N. Media pembelajaran (kajian terhadap langkah-langkah pemilihan media dan implementasinya dalam pembelajaran). *An-Nida'*. 2012;37(1):27–34.
- [14] Utami WJD, Santoso B, Fatmasari D, others. Audiovisual Model as an Effort to Form a Tooth Brushing Habit of Elementary School Students. 2019;
- [15] Sadimin S, Utami WJD, Nugraheni H, Wiradona I. Animated Video Media as an Alternative for Oral Health Telepromotion on Elementary School Students. *NVEO-NATURAL VOLATILES \& Essent OILS Journal| NVEO*. 2021;3852–61.
- [16] Fatmasari D, Rasipin R, Santoso B, Supriyana S, Utami WJD. Mogigu (menggosok gigi asyik dengan lagu) to increase brushing teeth of the elementary school. *J Appl Heal Manag Technol*. 2019;1(1):16–22.
- [17] Fatmasari D, Utami WJD, Supriyana S. Edukasi dan pendampingan selama 21 hari dengan mogigu meningkatkan perilaku menggosok gigi dengan benar pada anak dan orang tua SD Bulusan Semarang. *J Kesehat Gigi*. 2020;7(1):29–34.