



- Bunga Rampai Anak Bangsa -

Integrasi Ilmu Keolahragaan

dalam Preventif Pandemi Covid-19



Editor:

Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd.

Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.

Dr. Syahrudin, M.Kes., AIFO.

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

BUNGA RAMPAI ANAK BANGSA

**INTEGRASI ILMU
KEOLAHRAGAAN**

Dalam Preventif Pandemi

COVID - 19

Oleh:

Adi Wijayanto, Moch. Irfan Hadi, Syahrudin, Ricky Susiono, Putri Cicilia Kristina, Prahastara, Mashuri Eko Winarno, Taufik Yudi Mulyanto, Idris Moh Latar, Adi Sucipto, Didik Muryati, Siti Rodi'ah, Fadli Dongoran, Khairul Amar, Didi Yudha Pranata, Topo Yono, Muhamad Ali Mustofa Kamal, Febrian Dwi Kartika Sari, Ari Wibowo Kurniawan, Andri Arif Kustiawan, Wahyu Indra Bayu, Desy Tya Maya Ningrum, Arief Darmawan, Fahrial Amiq, Cahniyo Wijaya Kuswanto, Mutrofin, Ruslan Rusmana, Benny Badaru, Abdian Asgi Sukmana, Yusup, Bintoro Widodo, Zihan Novita Sari, Funsu Andiarna, Susanto, Andry Mulyana, Peni Nohantiya, Rizki Burstiando, Esti Novi Andyarini.

Editor:

Prof. Dr. Mashuri Eko Winarno, M.Pd.
Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or.
Dr. Syahrudin, M.Kes., AIFO



BUNGA RAMPAI ANAK BANGSA

Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19

Copyright © Adi Wijayanto, dkk. 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

All right reserved

Layout: Arif Riza

Desain cover: Diky M. Fauzi

Penyelaras Akhir: Saiful Mustofa

ix + 382 hlm: 16.4 x 21 cm

Cetakan Pertama, Mei 2020

ISBN: 978-623-7706-73-1

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang memplagiasi atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

Telp: 081216178398

Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

KATA PENGANTAR

Pada Februari 2020 Unesa sempat menjadi episentrum di antara perguruan tinggi di Indonesia karena ada lebih dari sepuluh mahasiswa Indonesia yang sedang belajar di CCNU (Central of China Normal University) di Kota Wuhan, yakni wilayah yang disebut-sebut sebagai episentrum penyebaran covid-19 di dunia. Pada waktu itu hampir semua stasiun televisi dan media massa cetak maupun online secara terus-menerus meminta konfirmasi saya sebagai Rektor Unesa tentang perkembangan mahasiswa yang dikarantina di kampus tersebut. Tidak kurang dari Duta Besar Indonesia dari Kantor KBRI di Beijing, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI di tanah air, Gubernur Jawa Timur, dan Walikota Surabaya setiap saat selalu kontak via telepon untuk berkoordinasi mengatasi WNI (termasuk mahasiswa Unesa) yang ada di Wuhan. Saat itu komitmen Pemerintah Indonesia adalah bagaimana teknisnya bisa memulangkan WNI dari Wuhan ke tanah air. Sementara itu, pemahaman dan kesadaran masyarakat Indonesia tentang bahaya virus corona (covid-19) ini masih sangat rendah.

Unesa dengan cepat pada pertengahan Maret menerbitkan surat edaran Rektor Unesa terkait dengan aktivitas akademik dan layanan administrasi, baik akademik maupun nonakademik. Itu adalah kesadaran Unesa ke dalam, yaitu untuk mengatasi persoalan yang mungkin terkendala akibat pandemi covid-19 tersebut. Dalam urusan ke luar, Unesa juga tampil dengan kebijakan pembentukan *Unesa Crisis Center* (UCC). Kiprah aktivitas UCC sudah bisa dirasakan oleh banyak masyarakat, baik masyarakat internal kampus Unesa, maupun masyarakat secara luas. UCC turut membantu persediaan APD (alat pelindung diri)

yang terutama diperuntukkan bagi tenaga medis. Ada banyak rumah sakit di Jatim yang telah menerima donasi APD dari UCC (Unesa). Alat pembantu pencegahan covid bagi perseorangan juga disumbangkan oleh UCC kepada masyarakat dalam bentuk *hand sanitizer*, masker, dan tempat cuci tangan. Semua barang yang disumbangkan ini adalah produk PKM (Pengabdian kepada Masyarakat) Unesa. Kepedulian sosial juga dilakukan oleh UCC dalam rangka membantu menanggulangi kekurangan bahan makanan pokok bagi masyarakat luas akibat dampak karantina, yang mungkin mereka tidak bekerja. Bentuk sumbangan yang diberikan UCC adalah bahan makanan pokok, vitamin, masker, *hand sanitizer*. Sebagai Lembaga Pendidikan, UCC tidak lupa membuat program edukasi bagi masyarakat, di antara penerbitan buku.

Buku *Bunga Rampai Anak Bangsa: Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19* di tangan para pembaca ini sejalan dengan Program UCC tersebut. Kami menyambut baik penerbitan buku ini di tengah-tengah masyarakat Indonesia yang saat ini sedang mengalami pandemi covid-19. Buku ini sangat menarik karena menyoroti pandemi covid-19 dari sisi ilmu keolahragaan, terutama dalam dimensi tindakan preventifnya. Yang menarik lagi adalah bahwa penyumbang tulisan (penulis) adalah warga bangsa Indonesia yang tersebar dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia, baik negeri maupun swasta. Saya sangat mengapresiasi upaya penerbitan buku ini agar pemahaman dan sekaligus kesadaran masyarakat Indonesia untuk hidup sehat menjadi lebih dikedepankan.

Secara substantif buku ini memaparkan berbagai pengalaman kegiatan selama pandemi covid berlangsung, mulai kesehatan, pendidikan, permainan, budaya hidup sehat hingga kajian keagamaan tentang wabah corona. Ada tujuh bab dalam buku ini. Paparan tentang bagaimana upaya meningkatkan

imunitas tubuh dalam melawan covid-19 dapat pembaca lihat pada Bab I. Persoalan nilai pendidikan dan moral pada masa covid-19 terdapat pada Bab II. Bab III menyoroti persoalan peningkatan iman dalam kerangka nilai spiritual. Bab IV lebih aplikatif dalam bidang pembelajaran (baca *pendidikan*) karena memaparkan cara mengembangkan media pembelajaran, terutama melalui

online. Tuntunan bagaimana beraktivitas sehari-hari, juga dengan mengembangkan permainan, dalam rangka membudayakan hidup sehat dapat pembaca dapati pada paparan mulai Bab V sampai dengan Bab VII.

Sebagai sebuah bunga rampai, buku ini kaya akan perspektif kajian sehingga pembaca akan disuguhi mozaik pengetahuan. Namun, di sisi lain, bunga rampai memberikan peluang kurang seragamnya gaya selingkung penulisan, terjadinya duplikasi pembahasan, dan berpeluang tidak adanya kajian tertentu yang menjadi penghubung antartulisan. Di sinilah peran bijak pembaca untuk dapat menarik benang merah yang kadang-kadang tidak gampang.

Saya yakin buku ini dapat memberi kontribusi terhadap pembaca mengenai keilmuan, khususnya ilmu keolahragaan dalam menjadikan masyarakat yang secara sadar menerapkan beberapa protokol kesehatan untuk mencegah virus corona menyerang tubuh kita. Semoga buku ini juga bermanfaat bagi masyarakat luas.

Surabaya, awal Mei 2020
Nurhasan

Rektor Unesa

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
BAB I UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS TUBUH DALAM MELAWAN COVID-19	
Jaga Jarak Fisik, Jaga Kesehatan, Jaga Kebugaran Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Di Tengah Gempuran COVID-19	3
Pelajaran dari Covid-19, Siapkah Kita Menghadapi Pandemi Berikutnya?.....	13
Peningkatan Imunitas Melalui Olahraga Ditinjau Dari Sistem Endokrin (Pandemi Covid-19).....	23
Penerapan Latihan Metode Unifikasi Terhadap Peningkatan Imunitas Tubuh Dalam Mengadapi Wabah Covid-19	31
Menjaga Imunitas dalam Melawan Covid-19.....	39
Physical Distancing Penting, Physical Activity Tetap Dijalani Demi Menjaga Imunitas Melawan Covid-19.....	49
BAB II NILAI PENDIDIKAN DAN MORAL PADA MASA COVID-19	
Tetaplah Berkarya Disaat Pandemi Covid-19.....	61
Belajar, Puasa Dan Bugar di tengah Corona	79
Mendidik Anak dengan HSBO di Pandemic Covid 19.....	95
Corona, Mengapa Takut!	105
Berkah Corona.....	113
Transformasi Budaya Sehat di Tengah Pandemi Corona.....	125

Covid-19: Berkah atau Bencana?	133
Sinergitas Membangun Gerakan Olahraga Di tengah Covid19.....	141
Hikmah Di balik Pandemic Covid-19.....	149

BAB III NILAI SPIRITUAL DALAM MENINGKATKAN IMAN DI SAAT COVID-19 MEWABAH

Tangkal Covid 19 dengan Gerakan Sholat dan Pola Hidup Bersih Ala Rosululah SAW.....	159
Pandemi Covid-19 di Indonesia: Antara Menjauhkan DAN Mendekatkan dalam Pengamalan Keagamaan?.....	165
Bumi Hari Ini, Manusia dan Corona dalam Perspektif Qs. An Najm Ayat 39 dan Qs. At Takatsur Ayat 8.....	177
Media Aplikasi Online Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani pada Situasi Wabah Virus Corona (COVID 19).....	189
E-Learning Solusi Pembelajaran Olahraga di tengah Urgensi Covid-19.....	201

BAB IV AKTIFITAS SELAMA DALAM GEMPURAN COVID-19

Sehat Dengan 30 Menit.....	211
Tetap Melakukan Aktivitas Jasmani di tengah Pandemi	221
<i>Don't Panic</i> , Aktivitas Fisik Yang Aman Saat Musim Virus Covid-19.....	229
Virus Corona Dan Dampaknya Bagi Sepakbola.....	237
Lawan Covid-19; Sehat di Rumah dengan Latihan Pernapasan	245
Sehat lahir Batin: Kunci Menghadapi Ujian Akhir Doktoral di Tengah Pandemi Covid-19.....	255
Produktivitas di Masa Penyebaran Wabah Covid -19.....	263

BAB V AKTIFITAS GERAK DALAM PERMAINAN SELAMA SERANGAN WABAH COVID-19

Meningkatkan Imunitas dalam Tubuh dengan Bermain Olahraga Petanque di Rumah Selama Social Distancing Covid-19.....	273
<i>Stay At Home</i> Dengan Bermain Permainan Tradisional.....	283
Liburan Covid 19 dengan Permainan Tradisional dan Permainan Modifikasi.....	299

BAB VI BUDAYA HIDUP SEHAT UNTUK MENANGKAL COVID-19

Aktivitas Jasmani Untuk kebugaran Tubuhku.....	309
Tetap Bugar Walaupun di rumah Saja untuk Melawan Virus Covid 19.....	317
Mengenal Lebih Dekat tentang Pencegahan Tertular COVID-19	329
Tetap Bugar di Tengah Corona	337
Keluar Rumah Wajib Menggunakan Masker	343
Peran Ibu Dalam Mendidik Pola Hidup Sehat Di Keluarga Menjadi Modal Utama Melawan Virus Covid-19	353
<i>Urban Gardening</i> , Solusi Mandiri Gizi di masa <i>Physical Distancing</i> Hemat, Sehat, Berkeringat!.....	363
Pembiasaan PHBS pada Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid-19.....	373

BAB I

**UPAYA MENINGKATKAN IMUNITAS
TUBUH DALAM MELAWAN COVID-19**

MENINGKATKAN IMUNITAS DALAM TUBUH DENGAN BERMAIN OLAHRAGA PETANQUE DI RUMAH SELAMA SOCIAL DISTANCING COVID- 19

Dr. Benny Badaru, M.Pd¹

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

“Olahraga Petanque salah satu olahraga ringan dan mudah yang dapat dilakukan selama masa pandemic Covid 19 melanda dunia khususnya di Indonesia.”

Olahraga sebagai kata majemuk berasal dari dua kata olah dan raga. Olah artinya upaya untuk mengubah, mematangkan atau upaya untuk menyempurnakan sedangkan raga berarti badan/fisik. Cukup banyak penelitian yang membuktikan bahwa aktifitas fisik berdampak positif terhadap kesehatan. Aktifitas fisik yang dilakukan secara reguler mencegah dari berbagai penyakit dan meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani dan daya tahan tubuh. Olahraga merupakan bagian dari kegiatan fisik secara terencana, terstruktur, berulang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang.

¹ Benny Badaru, lahir di Ujung Pandang, 11 Oktober 1985. Setelah lulus SMA peneliti melanjutkan ke pendidikan tinggi di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM Makassar pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi lulus tahun 2008. Pendidikan S2 pada program studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga di PPs Universitas Negeri Makassar, lulus tahun 2010 dan pendidikan S3 pada program studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) lulus pada 2017. Tahun 2010 diangkat sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) tenaga Dosen di FIK UNM Makassar diperbantukan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Manfaat berolahraga lainnya dapat menguatkan struktur tulang, menyehatkan organ tubuh khususnya organ jantung, mampu menurunkan tingkat stress, menurunkan kolestrol juga meningkatkan imunitas dalam tubuh seseorang dan mencegah terinfeksi COVID-19. Penelitian telah membuktikan, banyak manfaat yang bisa Anda terima saat beraktivitas fisik, seperti berolahraga. Selain menjaga kesehatan, termasuk meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas) yang sangat berguna dalam masa pandemi virus Corona seperti sekarang, berolahraga juga bisa mengubah suasana hati.

Salah satu upaya pencegahan virus Corona Covid-19 adalah menjalani karantina mandiri di rumah. Wabah virus corona baru (Covid-19) memang berdampak pada banyak sektor, namun bukan berarti Anda meninggalkan olahraga. Langkah ini bisa jadi membosankan jika hanya diisi rebahan saja, tanpa banyak melakukan aktivitas fisik. Psikolog Wiene Dewi dari Ikatan Psikologi Olahraga mengimbau, agar masyarakat tetap melakukan olahraga ringan di rumah atau tempat tinggal sendiri tanpa harus berkerumun atau berkumpul dengan sejumlah orang. Menurutnya, olahraga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang penting agar tubuh tidak rentan terkena penyakit seperti Covid-19 karena daya tahan tubuh yang kuat menjadi salah satu benteng menghadapi virus corona COVID-19. Frekuensi olahraga fisik dapat dilakukan 3-5 kali per minggu, intensitas sedang, dan durasi selama 30-45 menit. Sebelum memulainya didahului dengan pemanasan dan diakhiri pendinginan. Tidak kalah penting menjaga hidrasi agar selalu tercukupi cukup. Minum 30 menit sebelum berolahraga dan setelahnya guna mengganti jumlah cairan yang keluar lewat keringat. Anjuran Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), olahraga dapat dilakukan 30 menit. Tatkala olahraga dengan terpapar sinar matahari, rentang waktu 15 sampai 20 menit terbilang cukup.

Melalui tulisan ini kami pilihkan jenis olahraga ringan dan sederhana yaitu olahraga Petanque, dimana olahraga tersebut dapat Anda lakukan bersama keluarga di rumah selama menjalani swakarantina dan berkontribusi untuk meningkatkan imunitas dalam tubuh sehingga dapat mengatasi kejenuhan selama dirumah dan pencegahan penularan virus Corona penyebab Covid-19 .

Olahraga

Olahraga adalah suatu bentuk kegiatan fisik yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam olahraga tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga menimbulkan rasa senang dan menormalkan suatu keadaan yang telah mencapai titik kejenuhan. Untuk itulah olahraga menjadi penting sebagai pemenuhan kebutuhan dalam menjalani aktifitas sehari-hari (Firmansyah Dis, 2015 : 47). Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Ramadhani, 2008). Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Aktifitas fisik juga merupakan kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktifitas hidup sehari-harinya. Suatu aktifitas fisik yang memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan-aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain - lain, hal ini disebut latihan. Sedangkan yang dimaksud dengan olahraga adalah latihan yang dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi (Lesmana, 2012).

Sistem Imun

Imunitas merupakan daya tahan tubuh. Sistem imun adalah jaringan dalam tubuh yang berfungsi melindungi tubuh dari infeksi dan benda asing, juga berfungsi menyembuhkan luka,

menjaga keseimbangan mikroba dalam tubuh, dan mengatur reaksi tubuh terhadap perubahan yang terjadi di lingkungan seperti perubahan cuaca (Kerthyasa, 2013). Sistem imun mempunyai tiga fungsi utama. Fungsi pertama adalah suatu fungsi yang sangat spesifik yaitu kesanggupan untuk mengenal dan membedakan berbagai molekul target sasaran dan juga mempunyai respon yang spesifik. Fungsi kedua adalah kesanggupan membedakan antara antigen diri dan antigen asing. Fungsi ketiga adalah fungsi memori yaitu kesanggupan melalui pengalaman kontak sebelumnya dengan zat asing patogen untuk bereaksi lebih cepat dan lebih kuat dari pada kontak pertama (Munasir, 2001).

Berdasarkan sumbernya, imunitas atau daya tahan tubuh dibagi dua yaitu aktif dan pasif. Imunisasi aktif adalah pemberian kuman yang sudah dilemahkan atau vaksin dengan tujuan untuk merangsang tubuh memproduksi antibodi yang akan bertahan selama bertahun-tahun (Notoatmodjo, 2012). Imunisasi pasif adalah pemberian anti body dengan maksud memberikan imunitas secara langsung tanpa harus memproduksi sendiri zat aktif tersebut untuk kekebalan tubuhnya. Antibodi yang diberikan bertujuan untuk pencegahan atau pengobatan terhadap infeksi, baik untuk infeksi bakteri maupun virus. Perlindungan bersifat sementara selama antibodi masih aktif didalam tubuh dan perlindungannya singkat karena tubuh tidak membentuk memori terhadap patogen atau antigen spesifik (Notoatmodjo, 2012).

Manfaat Olahraga bagi kesehatan Tubuh

Manfaat olahraga yang disampaikan oleh Daniel Landers, Profesor Pendidikan Olahraga dari Arizona State University:

- a. Meningkatkan kemampuan otak :Latihan fisik yang rutin dapat meningkatkan konsentrasi, kreativitas, dan kesehatan mental. Hal ini karena olahraga dapat meningkatkan jumlah

oksigen dalam darah dan mempercepat aliran darah menuju otak.

- b. Membantu menunda proses penuaan : Riset membuktikan bahwa latihan sederhana seperti jalan kaki secara teratur dapat membantu mengurangi penurunan mental pada wanita di atas 65 tahun. Latihan ini tidak harus dilakukan dalam intensitas tinggi, cukup berupa jalan kaki di sekitar rumah.
- c. Mengurangi stres : Olahraga dapat mengurangi kegelisahan, bahkan lebih jauh lagi, bisa membantu Anda mengendalikan amarah. Latihan seperti aerobik dapat meningkatkan kemampuan jantung dan membuat Anda lebih cepat mengatasi stres. Aktivitas seperti jalan kaki, berenang, bersepeda, dan lari merupakan cara terbaik mengurangi stres.
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh : Jika Anda senang melakukan olahraga (meski tak terlalu lama namun rutin dan dilakukan dengan santai), maka aktivitas tersebut bisa meningkatkan hormon-hormon baik dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin, dan endorfin. Hormon ini berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh. Endorphin adalah zat yang diproduksi kelenjar pituitari dan berada di bawah otak. Manfaat endorphin adalah sebagai penghilang sakit. Penelitian yang dibuat ilmuwan Skotlandia menunjukkan adanya perasaan enak setelah berolahraga antara 30 menit sampai 1 jam. Orang yang melakukan olahraga secara rutin dapat menghasilkan endorphin. Endorphin juga dapat dihasilkan apabila seseorang mengalami rasa gembira. Suatu penelitian menunjukkan bahwa ketika seseorang tertawa maka akan merangsang saraf simpati untuk memproduksi endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit.

Cooper mengatakan, Dengan olahraga yang teratur orang yang kurang sehat menjadi sehat dan yang sehat bertambah sehat (Adang Suherman 2011 : 8) Sehingga secara ilmiah Olahraga terbukti mampu meningkatkan daya tahan tubuh ,membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Namun, perlu Anda ingat, olahraga yang dilakukan secara teratur memiliki efek yang lebih baik terhadap sistem imun dibandingkan olahraga yang hanya sesekali. Jadi, sempatkanlah untuk berolahraga setidaknya 30 menit setiap hari atau minimal seminggu 3-4 kali. Waktu olah raga bisa pagi hari atau sore hari. Menjaga daya tahan tubuh diyakini bisa menghalau infeksi virus, dengan rajin berolahraga maka darah yang membawa oksigen, nutrisi dan beberapa mineral kebutuhan tubuh akan terdistribusi dengan baik keseluruhan tubuh, sehingga dapat mendorong percepatan regenerasi sel juga. Sementara itu selain berolah raga, berjemur pada pagi hari selama 15-20 menit juga dapat meningkatkan imunitas karena bertujuan untuk mengaktifkan Ultraviolet D3 sehingga kekebalan tubuh akan meningkat dan dapat mencegah COVID-19 pada seseorang.

Cara bermain Olahraga Petanque

Petanque dimainkan oleh dua, empat atau enam orang dalam dua tim, atau pemain dapat bersaing sebagai individu dan bermain santai. Di tunggal dan ganda permainan setiap pemain memiliki tiga boule. Sebuah koin dilempar untuk menentukan sisi mana pemain bermain terlebih dahulu. Tim mulai menarik lingkaran di tanah yang ber diameter 35-50 cm. Semua pemain harus melempar boule mereka dari dalam lingkaran ini, dengan kedua kaki yang tersisa di tanah. Pemain pertama melempar jack 6-10 meter, setidaknya satu meter dari perbatasan.

Pemain yang melemparkan jack kemudian melemparkan Boule pertama mereka. Seorang pemain dari tim lawan

kemudian membuat melempar. Bermain terus dengan tim yang tidak terdekat ke jack harus terus melemparkan tanah sampai mereka Boule lebih dekat ke jack dari lawan mereka atau kehabisan boule. Jika boule terdekat dari setiap tim adalah jarak yang sama dari jack, maka tim yang memainkan memainkan terakhir lagi. Jika boule masih berjarak sama maka tim bermain bergantian sampai perubahan posisi. Jika boule masih berjarak sama pada akhir pertandingan maka tidak ada poin yang dicetak oleh tim baik. Permainan berlanjut dengan pemain dari tim yang memenangkan akhir sebelumnya menggambar lingkaran baru di sekitar di mana jack selesai dan melemparkan jack untuk akhir yang baru.

Permainan berakhir, dan titik dapat mencetak gol ketika kedua tim tidak memiliki boule lebih, atau ketika jack adalah tersingkir dari bermain. Tim yang menang menerima satu poin untuk setiap Boule yang telah lebih dekat ke jack dari Boule terbaik-ditempatkan oposisi. Jika jack terlempar dari arena permainan, tidak ada skor tim kecuali hanya satu tim telah boule kiri untuk memutar. Dalam hal ini tim dengan boule menerima satu poin untuk setiap bahwa mereka harus bermain. Tim pemenang adalah yang pertama yang mencapai 13 poin kemenangan.

Sebuah tim yang sukses memiliki petanque pemain yang terampil menembak. Dalam menempatkan, sebuah Boule di depan jack memiliki nilai jauh lebih tinggi dari satu pada jarak yang sama di belakang jack, karena disengaja atau tidak disengaja mendorong dari Boule depan umum meningkatkan posisinya. Pada setiap bermain setelah Boule pertama telah ditempatkan, tim yang mendapat giliran harus memutuskan apakah ke titik atau menembak. Faktor-faktor yang dihitung dalam keputusan penilaian itu meliputi seberapa dekat dengan jack Boule, peranan dari sebuah pointer atau tempat dalam sekitar 15 sentimeter jika medannya terawat, tidak berbatu atau

tidak rata, dan seberapa banyak boule setiap tim belum bermain. Seorang kapten tim, dalam pertandingan ideal, membutuhkan pointer ke tempat Boule yang cukup dekat dalam pendekatan ke soket (paradoks, dalam kompetisi, pointer pertama kadang-kadang bertujuan untuk tidak begitu dekat ke jack bahwa lawan pasti akan menembak mereka Boule segera). Mereka kemudian memvisualisasikan sebuah lingkaran imajiner dengan jack sebagai pusat dan jarak jack-Boule sebagai jari-jari lingkaran itu dan membela dengan segala cara yang sah. (Ramdan Pelana dkk, 2020 : 53).

Perlengkapan dan Lapangan Petanque

Peralatan yang digunakan dalam pertandingan petanque harus memenuhi syarat international dan dibuat oleh manufaktur resmi organisasi dunia olahraga petanque. Syarat ini meliputi berat bola, ukuran tangan, bahan material, merek dan nomor seri. Adapun alat tersebut adalah:

- a. Bosi merupakan bola berbentuk bulat terbuat dari logam dan berongga dibahagian dalamnya, mempunyai garis pusat antara 70,5mm - 80mm dan beratnya antara 650gram - 800gram. Disamping itu, biasanya boule ini mempunyai nama tertentu, angka penunjuk berat dan nomor seri



Gambar 1. Gambar Bola Besi Petanque
Sumber : Cedric Vernet (2019:9)

- b. Boka atau Jack merupakan bola yang terbuat dari kayu. Boka mempunyai garis pusat antara 25 mm - 35 mm bola ini

harus berwarna dan mudah dilihat pada lapangan permainan



Gambar 2. Gambar Bola Kayu (Boka/ Jack)
Sumber : Cedric Vernet (2019:9)

- c. Lingkaran berdiameter 50 cm digunakan untuk sebagai penanda untuk pemain mulai melakukan tembakan dalam permainan petanque.



Gambar 3. Gambar Lingkaran Petanque
Sumber : Cedric Vernet (2019:10)

Daftar Pustaka

- Firmansyah Dlis, 2015. *Sosiologi Olahraga*. Wineka Media : Malang
- Notoatmodjo Soekidjo. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka cipta: Jakarta
- PROKAMI, 2020. *Bunga Rampai Covid-19 : Buku Kesehatan Mandiri Untuk Sahabat #Dirumahaja*. Depok : PD. PROKAMI.
- Ramadani, Yanti (2008) Semarang Sport Center. Undergraduate thesis, Jurusan Arsitektur Fakultas Teknik Undip.
- Ramdan Pelana dkk, *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. PT. Rajagrafindo : Jakarta
- Suherman, Adang, 2011. *Realitas Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Rizqi Press : Bandung.
- Vernet, Cedric. 2019, *Olahraga Petanque*. PT. Kridatama Adara Konsep : Jakarta.
- World Health Organization (WHO). 2020. <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>. Diakses 18 Januari 2020.
- WHO. *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1*. Januari 21, 2020
- Zakiudin Munasir, 2001. *Respons Imun Terhadap Infeksi Bakteri*. Jurnal Sari Pediatri, Vol. 2, No. 4, Maret 2001: 193 – 197
<https://www.konimex.com/post/healthy-lifestyle/investasi-sehat/manfaat-olahraga>, diakses tanggal 19 April 2020

olahraga terkadang juga sudah bosan dengan kegiatan yang itu-itu saja.

“Urban gardening” adalah salah satu dari sekian banyak solusi dalam menghadapi pandemi corona saat ini. Manfaat dari Urban Gardening pada pembahasan ini saya rangkum menjadi 3 yaitu Urban Gardening Solusi Mandiri Gizi dimasa Physical Distancing Hemat, Sehat dan Berkeringat. Bagaimana maksud dari 3 hal tersebut mari kita kupas satu persatu.

Urban Gardening “Hemat”

Saya berkeyakinan siapapun anda, dimanapun anda, apapun status sosial anda, orang terkaya didunia sekalipun ketika berhadapan dengan pandemi corona seperti saat ini, pasti tidak ada yang sedang menghambur-hamburkan keuangannya untuk hal yang tidak perlu. Semuanya pasti melakukan langkah-langkah berhemat. PHK dimana-mana, banyak orang kehilangan pekerjaan karena perusahaan tempatnya bekerja sudah tidak sanggup lagi untuk beroperasi karena pembatasan ruang gerak publik. Perlu strategi berhemat agar kita tetap *survive* menghadapi keadaan ini. Berhemat tidak perlu harus memangkas kebutuhan pangan yang menyebabkan kita kurang gizi. Kita bisa menanam sendiri sayur-sayuran dan berbagai macam tanaman yang dapat mengurangi uang belanja. Misalnya menanam sayur sawi, terong, tomat, cabai, bawang merah, bawang putih, daun bawang kacang panjang, mentimun atau tanaman-tanaman “empon-empon” yang saat ini sedang ramai dicari. Sayur-sayuran yang saya sebutkan tadi adalah sayuran yang sering kita konsumsi untuk kebutuhan harian, sayuran tersebut dapat kita tanam sendiri secara mandiri.

Bagi anda yang punya kebun atau area yang luas tentu bukan masalah. Namun bagaimana yang tidak mempunyai halaman. Tetap bisa menanam melalui teknik *urban gardening*. Tidak perlu beli pot atau polibag jika itu nanti juga akan menguras isi kantong anda. Cukup cari barang-barang yang

sudah tak terpakai, bisa kaleng bekas, tas plastik, bekas bungkus sabun cuci, snack makanan, semua bisa dipakai dengan sedikit kreatifitas. Media tanam yang digunakan juga cukup tanah dan kompos, kompos bisa diproduksi sendiri dari sisa-sisa limbah organik rumah tangga ataupun daun-daunan kering sisa menyapu halaman, semua dapat dimanfaatkan. Pada bahasan ini saya tidak menerangkan bagaimana cara-cara menanam sayuran tersebut karena anda dapat mencari cara atau tehnik menanam tersebut di berbagai media : artikel internet, blog, facebook, instragram, youtube atau mesin pencari lain, semua sudah tersedia secara luas dan gratis.

Pencukupan kebutuhan pangan sehari-hari memang tidak sepenuhnya tercukupi hanya dengan kita menanam sayuran-sayuran dilahan dan jumlah yang terbatas. Kita masih harus membeli beras, lauk pauk, susu dan berbagai macam lainnya. Namun setidaknya dengan kita menanam sendiri kita dapat berhemat dan bersiap mana kala kondisi pangan sudah mulai susah. Dengan *urban gardening* kita tetap dapat memperoleh gizi yang baik dari tanaman yang kita tanam sendiri.

***Urban Gardening* “Sehat”**

Kebutuhan asupan gizi selama masa karantina menjadi hal yang perlu diperhatikan karena rangkaiannya berujung pada kekebalan imun seseorang, bila seseorang kekurangan gizi maka sistem imun pun akan semakin menurun. Banyak sekali manfaat dari urban gardening atau berkebun, tanamannya yang kita rawat sendiri, jadi kita mengetahui kualitas tanaman atau sayuran tersebut, berbeda dengan kita beli dipasar yang kita tidak tahu seberapa banyak pestisida dan pupuk-pupuk kimia yang terkandung di dalamnya. Manfaat lain dari berkebun ini sudah banyak diteliti ternyata berkebun juga bisa digunakan sebagai terapi pada lansia yang memiliki hipertensi, sebuah penelitian mengungkap pengaruh terapi berkebun pada tekanan

darah, hasilnya adalah terapi berkebun atau urban gardening secara efektif dapat menstabilkan tekanan darah pada lansia dengan riwayat hipertensi, sehingga harapannya para lansia mengambil terapi berkebun sebagai salah satu alternatif terapi nonfarmakologi atau non obat yang dapat dilakukan secara mandiri atau bersama, dimana terapi ini juga tanpa efek samping, Magfirah, M., & Fariki, L. ode A. (2018). Selain kesehatan fisik kegiatan berkebun juga dapat meningkatkan kesehatan mental, penelitian yang dilakukan Silitonga, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. (2018) menjawab bahwa berkebun dapat meningkatkan *self-efficacy* yang merupakan sifat atau karakter berupa keyakinan seseorang dalam melaksanakan suatu tugas. Orang dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih siap menghadapi setiap masalah yang dihadapi daripada menghindari masalah tersebut. Mental dengan *self-efficacy* yang tinggi sangat kita perlukan di era krisis pandemi korona. Kita harus berani menghadapi masalah korona ini bukan malah berputus asa dengan keadaan.

Meskipun lansia adalah yang paling beresiko dalam pandemi korona saat ini, namun kesehatan keluarga tidak hanya berfokus pada menjaga kesehatan lansia saja, seluruh anggota keluarga termasuk anak-anak juga perlu kita perhatikan, aktifitas berkebun bisa dilakukan bersama-sama dengan seluruh anggota keluarga, sehingga manfaatnya dapat dirasakan oleh seluruh anggota keluarga. Pada anak-anak berkebun juga dapat meningkatkan perkembangan fisik dan motorik anak dalam Ratnasari, T. (2014). Pada anak-anak terlebih dahulu kita perlu mengenalkan peralatan-peralatan yang dibutuhkan agar mereka senang sebelum memulai proses berkebun, sehingga selanjutnya mereka dapat menyukai aktifitas ini. Keterlibatan orang tua dalam mengedukasi anak dimasa-masa pandemi tentu diperlukan mengingat siswa hanya belajar dari rumah. Selain menyehatkan berkebun juga dapat meningkatkan kecerdasan

anak. Menurut Pratiwindya, D. (2019) kegiatan berkebun semisal hidroponik dan keterlibatan orang tua yang tinggi memiliki pengaruh yang lebih baik pada kecerdasan naturalistik anak-anak. Kecerdasan naturalistik adalah kecerdasan dalam mengenali berbagai hal tentang alam baik flora maupun fauna.

Dari berbagai penelitian tersebut sudah tidak perlu dipertanyakan lagi keuntungan kita melakukan *urban gardening* di rumah karena berdampak bagi seluruh anggota keluarga, orang tua, anak-anak bahkan kakek nenek yang ada dirumah. Baik kesehatan jasmani/ fisik maupun kesehatan rohani/ mental semuanya dapat ditingkatkan melalui aktifitas berkebun.

***Urban Gardening* “Berkeringat”**

Selain berberapa hal diatas khususnya dalam menghadapi pandemi korona saat ini berkebun juga dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pengganti olahraga konvensional yang biasa kita lakukan. Pada dasarnya yang perlu kita garis bawahi adalah untuk mencapai derajat sehat bukanlah olahraga yang menjadi fokus utamanya akan tetapi aktifitas fisik atau biasa disebut *physical activity*. WHO sebagai lembaga dunia yang mengurus kesehatan sepakat memberi rambu-rambu aktifitas fisik yang tepat bagi berbagai usia. Berikut rekomendasi global terkait aktifitas fisik :

1. Usia 5-17 tahun

Anak-anak dan remaja usia 5-17 harus mengumpulkan setidaknya 60 menit dari intensitas aktivitas fisik harian *moderate to virgous* (sedang hingga berat). Jumlah aktivitas fisik yang lebih besar atau melakukan aktifitas fisik lebih dari 60 menit akan memberikan manfaat kesehatan tambahan. Aktifitas fisik yang dimaksud adalah aktifitas aerobik (kondisi kecukupan oksigen). Intensitas dalam kondisi berat bisa ditambahkan berupa aktifitas penguatan otot dan tulang setidaknya 3 kali dalam seminggu.

2. Usia 18-64 tahun

Orang dewasa berusia 18-64 tahun harus melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik aerobik intensitas *moderate*/ sedang dalam seminggu atau lakukan setidaknya 75 menit aktivitas fisik aerobik intensitas *vigorous*/ tinggi dalam seminggu atau kombinasi yang setara dari keduanya. Aktivitas aerobik harus dilakukan dalam kira-kira berdurasi setidaknya 10 menit. Untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa harus meningkatkan aktifitas aerobik *moderate*/ sedang hingga 300 menit per minggu, atau terlibat dalam 150 menit aktifitas aerobik intensitas *vigorous*/ tinggi per minggu, atau kombinasi yang setara dari keduanya. Kegiatan penguatan otot harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama seminggu 2 kali atau lebih.

3. Usia diatas 65 tahun

Orang dewasa berusia 65 tahun ke atas harus melakukan setidaknya 150 menit aktifitas fisik dengan kondisi *moderate*/ sedang dalam seminggu atau lakukan setidaknya 75 menit aktifitas fisik dengan kondisi *virgouos*/ tinggi dalam seminggu atau kombinasi dari keduanya. Aktifitas fisik dalam kondisi aerobik harus dilakukan kira-kira setidaknya 10 menit durasi. Untuk manfaat kesehatan tambahan, orang dewasa berusia lanjut 65 tahun keatas melakukan aktifitas fisik kondisi *moderate*/ sedang hingga 300 menit per minggu, atau 150 menit per minggu dalam kondisi *virgouos*/ tinggi, atau kombinasi keduanya. Orang dewasa pada kelompok usia ini, dengan mobilitas yang buruk, harus melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan keseimbangan setidaknya 3 hari atau lebih per minggu untuk mencegah terjatuh. Penguatan otot yang harus dilakukan dengan melibatkan kelompok otot utama 2 hari atau lebih dalam seminggu. Ketika orang dewasa dalam usia kelompok ini tidak dapat melakukan aktifitas fisik yang disarankan karena adanya keterbatasan kemampuan,

maka mereka tetap diharuskan melakukan aktifitas fisik sesuai dengan kemampuannya.

Pada rekomendasi tersebut disebutkan aktifitas fisik yang *moderate/* sedang dan *virgous/* tinggi. Namun apakah yang dimaksud aktifitas fisik dalam tingkatan *moderate/* sedang dan *virgous/* tinggi. Aktifitas fisik *Moderate/* sedang adalah jika dalam skala relatif terhadap kapasitas per individu, aktivitas fisik intensitas sedang biasanya 5 atau 6 pada skala 0-10, artinya jika anda mampu berlari maksimal 10km perhari maka anda cukup 5-6 km agar mencapai tingkatan *moderate/* sedang. Sedangkan untuk *virgous/* tinggi adalah jika dalam skala relatif terhadap kapasitas per individu, intensitas yang kuat aktivitas fisik biasanya 7 atau 8 pada skala 0-10, artinya jika anda mampu berlari maksimal 10 km perhari maka anda cukup 7-8 km saja untuk mencapai *virgous/* tinggi.

Seperti yang dikatakan sebelumnya aktifitas fisik tidak hanya dikaitkan dalam olahraga saja, tapi WHO mengartikan aktifitas fisik bisa berbagai bentuk seperti aerobik, latihan kekuatan, kelenturan, keseimbangan. Bukankah dalam berkebun juga terdapat kegiatan-kegiatan tersebut, mengangkat tanah dan memindahkan tata letak posisi tanaman misalnya bukankah membutuhkan melatih kekuatan otot, dengan durasi tepat kegiatan berkebun juga akan berdampak pada tubuh yang akhirnya berkeringat. Berkeringat menandakan bahwa anda telah berada pada kondisi beraktifitas fisik, tinggal menyesuaikan saja durasi menit untuk mencapai level derajat sehat. Namun yang perlu diperhatikan juga bahwa aktifitas berkebun akan sangat banyak menghabiskan waktu di luar ruangan. Kita juga perlu memperhatikan paparan sinar matahari, gunakan pelindung pakaian panjang ketika beraktifitas untuk menghindari paparan sinar matahari langsung. Karena kita berada pada wilayah tropis usahakan aktifitas berkebun ini diluar antara jam 10 pagi hingga jam 2 siang. Karena pada waktu

tersebut paparan sinar matahari akan terlalu terik untuk beraktifitas.

Kesimpulan

Dalam menghadapi pandemi korona kita perlu melakukan berbagai cara untuk *survive*. Dari sekian banyak solusi mengatasi pandemi ini, *urban gardening* menjadi salah satu diantaranya. Pertama, *Urban Gardening* menawarkan kita bagaimana dapat menghemat pengeluaran dimasa sulit, kita dapat mengkonsumsi gizi yang cukup dari tanaman yang kita tanam sendiri sehingga dapat mengurangi pengeluaran untuk berbelanja. Yang kedua, aktifitas berkebun dalam *urban gardening* memberi manfaat kesehatan baik kesehatan jasmani/ fisik maupun rohani/ mental, seperti yang dijelaskan pada berbagai penelitian sebelumnya. Yang ketiga, untuk mencapai derajat sehat kita perlu melakukan aktifitas fisik sesuai standar yang direkomendasikan dari WHO, *urban gardening* menjadi alternatif keluar dari keadaan olahraga konvensional yang mungkin kita sudah bosan melakukannya. *Urban Gardening* bisa dilakukan di berbagai tempat dan orang, bisa dilakukan sendiri atau bersama-sama seluruh anggota keluarga. Terakhir, selamat menjaga jarak *physical distancing* dan selamat mencoba *urban gardening*, semoga kita semua selamat dan sehat selalu melewati pandemi ini.

Daftar Pustaka

- Magfirah, M., & Fariki, L. ode A. 2018. Pengaruh Terapi Berkebun Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Panti Sosial Tresna Werdha Minaula Kendari. *Journal of Islamic Nursing*, 3(2), 7. <https://doi.org/10.24252/join.v3i2.6279>
- Silitonga, A. N., Satiadarma, M. P., & Risnawaty, W. 2018. Penerapan Hortikultura Terapi Untuk Meningkatkan Self-Efficacy Pada Lansia. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 399. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.928>
- Ratnasari, T. 2014. Pengaruh Penerapan Kegiatan Berkebun Terhadap Perkembangan Fisik Motorik Anak. 2008. <https://jurnal.uns.ac.id/kumara/article/download/35108/22912>
- Pratiwindya, D. 2019. Pengaruh Kegiatan Berkebun Hidroponik Dan Keterlibatan Orangtua Terhadap Kecerdasan Naturalistik Anak. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan KALUNI*, 2. <https://doi.org/10.30998/prokaluni.v2i0.134>
- WHO, W. H. O. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity. Information Sheet*. <https://doi.org/10.1080/11026480410034349>

PEMBIASAAN PHBS PADA ANAK USIA DINI DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Esti Novi Andyarini, M.Kes.¹
UIN Sunan Ampel Surabaya

“Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan kesadaran tiap anggota keluarga dalam menjalankan rutinitas sehari-hari secara bersih dan sehat.”

Penyebaran Virus korona atau yang disebut *Coronavirus Disease 2019* (Covid 19) atau *NovelCoronavirus* pertama kali terjadi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China pada bulan Desember 2019 (Kelvin and Halperin, 2020). Covid 19 disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2). Virus mematikan ini terus menyebar di seluruh dunia, tidak terkecuali Indonesia. Sampai akhirnya pada Bulan Maret 2020 WHO menyatakan kasus Covid-19 ini sebagai “Pandemi”(Ludvigsson, 2020:1) karena dalam waktu yang sangat singkat menyebabkan morbiditas dan mortalitas meningkat secara signifikan di seluruh belahan dunia. Sampai dengan hari ini 27 April 2020, Covid-19 menelan banyak korban. Berdasarkan data terbaru WHO sejumlah 2.883.603 kasus

¹ Penulis merupakan Dosen UIN Sunan Ampel Surabaya Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Penulis menyelesaikan gelar Diploma III Kebidanan (2006) dan Diploma IV Kebidanan (Pendidik) (2007) di STIKES Husada Jombang, sedangkan gelar Magister Kedokteran Keluarga (2013) di Universitas Sebelas Maret Surakarta.

dikonfirmasi positif dan 198.842 kasus meninggal karena Covid-19 dari 213 negara dan negara bagian di dunia.

Meskipun Covid-19 memakan banyak korban, yang perlu diperhatikan karena dampak pandemi ini adalah pelayanan kesehatan lainnya terutama pada anak-anak (WHO, 2020). Anak-anak kemungkinan beresiko relatif rendah dan jauh dari kematian karena Covid-19, namun dapat menjadi resiko tinggi bila anak dengan penyakit lain kemudian terpapar oleh keluarga yang positif Covid-19. Berdasarkan data World Health Organization pada tanggal 28 Februari 2020, kasus anak yang dikonfirmasi positif Covid-19 menyumbang 2,4% dari 55.924 kasus di Cina (Shen et al., 2020:2). Pada Maret 2020 di Italia terdapat 1,2% dari 22.512 kasus dengan Covid-19 adalah anak-anak, tanpa ada kasus kematian (Livingston and Bucher, 2020:1). Di Amerika Serikat kurang dari 1% dari seluruh Rumah Sakit di AS yang dikonfirmasi positif Covid-19 (CDCMMWR, 2020:343). Di Indonesia sampai dengan April 2020 anak-anak dengan kasus positif Covid-19 berada pada 1.53% dari 9.095 kasus positif (Gugus Tugas, 2020:1). Data terkait kasus anak dengan positif Covid-19 memang sangat sedikit dibanding dengan peta sebaran insi Covid-19 pada rentang usia dewasa.

Berdasarkan beberapa penelitian di Wuhan menyatakan anak dengan positif Covid-19 adalah pada rentang usia rata-rata 7 tahun (Dong et al., 2020:4) dengan median usia 3 tahun (Liu et al., 2020:14). Mereka semua dalam masa usia dini yang tidak kalah pentingnya harus diperhatikan selain orang dewasa yang beresiko lebih tinggi untuk terpapar virus ini. Gejala yang umumnya terjadi pada anak usia dini ini bisa simptomatik dan asimptomatik. Umumnya pasien anak mengalami demam tinggi (>39° C), batuk, muntah (Liu et al., 2020:14), sakit tenggorokan, myalgia, bersin, kelelahan. Dari hasil laboratorium menunjukkan kadar limfosit, sel darah putih, neutrophil dibawah normal, dan mengalami pneumonia atau Infeksi Saluran Pernafasan Akut

melalui pemeriksaan Rontgen dan sejumlah mengalami mengi (*wheezing*) (Lu et al., 2020:17). Gejala infeksi Covid-19 pada anak relatif lebih ringan dari orang dewasa, bahkan terdapat beberapa kasus anak yang terinfeksi Covid-19 dengan gejala asimtomatik. Meski demikian bukan berarti masalah keterpaparan pada anak disepelekan. Masa inkubasi pada anak terjadi antara rentang 2 sampai dengan 10 hari (Ludvigsson, 2020:2).

Saat ini pemerintah Indonesia telah menerapkan beberapa langkah untuk menanggulangi penyebaran Covid-19, mulai dengan “*Stay at Home*”, *Social and Physical Distancing*, penggunaan masker bila keluar rumah, tata cara bersin yang benar, cuci tangan dengan sabun selama 20-30 detik, menjaga pola makan dengan gizi seimbang, berjemur di pagi hari, sampai menjaga pola hidup bersih dan sehat. Pada beberapa daerah juga telah diberlakukan *Lockdown* dan PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). Dengan adanya pembatasan sosial besar-besaran ini mengakibatkan setiap orang tidak bisa melakukan segala aktifitas rutin diluar rumah dengan bebas. Setiap kegiatan seperti bekerja, belajar, dan beribadah semua dilakukan dari rumah tidak terkecuali anak-anak yang mau tidak mau harus belajar dan melakukan segala aktivitas di rumah selama pandemi Covid-19 ini. Oleh karena segala aktivitas dilakukan di rumah selama pandemi ini, maka lingkungan rumah dan sekitar harus selalu terjaga kebersihan dan kesehatannya dengan penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat atau biasa dikenal dengan PHBS. Akronim PHBS saat ini menjadi lebih familiar di tengah situasi pandemi ini. Bila kita bisa mengambil hikmah dari adanya wabah ini secara tidak langsung mengajarkan kepada kita untuk selalu menerapkan prinsip PHBS di lingkungan keluarga dan masyarakat sekitar kita.

PERMENKES RI Nomor: 2269/Menkes/Per/XI/2011 mengatur tentang kebijakan PHBS yaitu Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Pengertian PHBS sendiri adalah

kesadaran pribadi dalam berperilaku sehat demi menolong diri sendiri dan seluruh anggota keluarga mewujudkan derajat kesehatan serta berperan aktif dalam aktivitas masyarakat (Superadmin, 2020:1). PHBS bertujuan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui peningkatan kesadaran tiap anggota keluarga dalam menjalankan rutinitas sehari-hari secara bersih dan sehat. Seiring dengan tujuannya, manfaat PHBS antara lain:

- a. Terhindar dari segala penyakit
- b. Pertumbuhan perkembangan anak yang sehat dan cerdas
- c. Peningkatan produktifitas bagi setiap anggota keluarga, dengan tidak mengalami sakit maka biaya untuk berobat bisa dialokasikan untuk keperluan yang lain (Wiranata, 2020).

Pelaksanaan PHBS dimulai dari tatanan Rumah Tangga yaitu keluarga, lingkungan masyarakat, sekolah, dan lingkungan kerja. Jika diawali pembiasaan pola hidup bersih dan sehat dari tiap tatanan rumah tangga maka cara ini akan menjadi cukup efektif dalam membantu pemerintah mencegah Covid-19 semakin menyebar.

Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat di tengah situasi pandemic Covid-19 merupakan tonggak utama dari lini terkecil social masyarakat dalam memutus rantai penyebaran. Setiap keluarga yang telah sadar akan pentingnya PHBS maka implementasi setiap tindakan sehari-hari tentu akan menjadikan prinsip bersih dan sehat itu sendiri tanpa rasa beban.

Perilaku hidup yang tidak bersih dan tidak sehat dapat mengakibatkan penyakit ISPA ataupun penyakit menular yang lain (Hamid, 2018:21), dimana ISPA di Negara berkembang seperti Indonesia saat ini masih menjadi penyebab utama morbiditas dan mortalitas pada Balita. Telah dikatakan di atas bahwa Infeksi saluran pernafasana atas merupakan salah satu gejala yang dialami oleh beberapa anak dengan infeksi Covid-19.

Sehingga menjadi penting penanaman ataupun pembiasaan pola hidup bersih dan sehat pada anak sedini mungkin.

Mengajarkan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini bukanlah yang mudah seperti halnya mengajarkan pada anak usia sekolah dan remaja. Merujuk pada tujuan utama PHBS yaitu mewujudkan kesadaran berperilaku hidup bersih dan sehat, maka prinsip yang perlu diperhatikan pada anak usia dini adalah membuat anak usia dini terbiasa dalam berperilaku hidup bersih dan sehat bukan hanya mengerti atau memahami apa itu PHBS. Peran kedua orang tua dan anggota keluarga lainnya menjadi ujung tombak keberhasilan pembiasaan ini PHBS pada anak usia dini. Implementasi pembiasaan PHBS pada anak usia dini di tengah pandemi Covid-19 menjadi waktu yang sangat tepat karena menanamkan perilaku membutuhkan tahapan dan waktu yang cukup lama serta berulang. Pembiasaan pola hidup bersih dan sehat sejak dini dapat memutus rantai penularan infeksi Covid-19.

Beberapa penelitian menerapkan metode implementasi pembiasaan PHBS pada anak usia dini yaitu metode SELING (Sentra dan Lingkaran) (Margowati and Astuti, 2017:1) dan Penerapan *Posstive Parenting* (Wiranata, 2020:85). Metode SELING dianggap metode yang paling efektif dan ekonomis karena pembelajaran dilakukan sambil bermain, selain itu tidak membutuhkan alat permainan. Berdasarkan hasil penelitian Margowati Penerapan PHBS pada anak usia dini dengan Metode SELING telah dilakukan dengan kriteria tinggi (31-40) yaitu 61%, kriteria sedang (21-30) yaitu 36% dan kriteria rendah (11-20) yaitu 3%. Penerapan metode SELING di rumah bisa dilakukan oleh ibu dengan buah hatinya dalam rangka pembiasaan PHBS. Pertama dengan menjalin kerjasama, saling mendukung, ceria, memanfaatkan aneka sumber yang bisa digunakan dirumah, tidak membuat anak bosan, belajar penuh semangat dan kreatifitas (Margowati and Astuti, 2017:3).

Positive Parenting merupakan pola asuh yang berpedoman pada kasih sayang, penghargaan, jalinan hubungan yang baik, pemenuhan dan perlindungan anak. Dalam metode ini perlu adanya *reward* dan *punishment*. Berikan penghargaan bila anak telah melakukan sesuatu dengan baik dan benar, sebaliknya berikan sanksi bila melakukan kesalahan, orang tua harus konsisten. Manfaat dilakukan *Positive Parenting* adalah mewujudkan rasa kedekatan antara orang tua dan anak karena orang tua berusaha masuk dalam dunia anak serta menjadikan orang tua sebagai teladan bagi anak (Wiranata, 2020:85).

Kedua metode ini bisa digabungkan dalam menerapkan pembiasaan pola hidup bersih dan sehat pada anak di tengah pandemi Covid-19. Perilaku orang tua menjadi *Role model* bagi anaknya, orang tua harus berperilaku hidup bersih dan sehat dahulu didepan anak sehingga anak akan meniru. Beberapa langkah yang bisa dilakukan orang tua kepada anak terkait PHBS selama “Lockdown” karena pandemic Covid-19, diantaranya:

1. Mengajak anak melakukan cuci tangan dengan sabun dibawah air mengalir selama 20-30 detik sebelum dan sesudah melakukan aktivitas. Orang tua mengajarkan cara yang mudah dan tepat dengan memberikan contoh terlebih dahulu sambil menggunakan nyanyian atau lagu mencuci tangan. Jelaskan kepada anak pentingnya mencuci tangan dengan sabun yaitu dapat mencegah virus ataupun kuman masuk ke dalam tubuh melalui hidung atau mulut.
2. Memberikan asupan nutrisi sesuai gizi seimbang meliputi karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, mineral. Biasakan memberikan semua komposisi menu gizi seimbang pada setiap porsi makan anak. Asupan gizi yang baik dapat meningkatkan imunitas tubuh. Tunjukkan kepada anak bahwa makan sayuran itu enak dan tidak pahit dan jelaskan manfaatnya.

3. Bersama anak melakukan olah raga secara teratur di dalam ataupun di halaman rumah. Aktivitas fisik harus tetap dilakukan meskipun di rumah bisa meningkatkan kebugaran dan membuat badan sehat dan ceria.
4. Berjemur dibawah terik matahari secara langsung pada pukul 10.00 pagi selama 15 menit. Anak biasanya sangat senang ketika diajak berjemur diluar karena merasa bisa keluar rumah meski hanya di halaman rumah.
5. Ibu membantu anak memotong kuku tangan dan kaki anak setiap satu minggu sekali. Jelaskan pada anak kuku yang panjang merupakan tempat bersarangnya kuman atau virus.
6. Menjaga kebersihan badan dengan mandi dan mengganti baju 2 kali sehari atau ketika baru datang dari bepergian. Memberikan contoh dan pengetahuan bahwa virus bisa menempel pada baju dan bagian tubuh kita oleh karena itu harus segera dibersihkan dengan sabun.
7. Mengajarkan etika bersin yang baik disaat pandemi. Yaitu bersin dengan cara ditutup dengan siku bagian dalam, dan tidak menghadapkan ke orang lain. Kemudian membersihkan tangan dengan tisu.
8. Menggunakan masker bila keluar rumah, karena dapat mencegah masuknya virus melalui droplet.
9. Memberi pengetahuan kepada anak untuk membersihkan bak mandi tiap 3 hari sekali dengan mengajak anak saat sambil bermain air saat menguras bak mandi.
10. Mengajarkan anak membuang sampah pada tempatnya, mencegah timbulnya kuman ataupun bakteri dari lalat.
11. Menciptakan suasana yang bersih dan nyaman sehingga anak tidak bosan dan bermain dengan nyaman dan bahagia sehingga terhindar dari stress. Karena stress yang berkepanjangan selama di rumah bisa menyebabkan imunitas menurun. Cara yang bisa dilakukan antara lain mengajak anak menyapu bersama, atau mengelap meja.

Harapan kami dengan Implementasi langkah-langkah tersebut secara bertahap dan berulang, maka anak akan terbiasa melakukan pola hidup bersih dan sehat. Peran orang tua dan anggota keluarga yang lain sangat dibutuhkan sebagai teladan anak dalam PHBS sehingga bisa membantu pemerintah dalam memutus rantai penyebaran Covid-19.

Daftar Pustaka

- CDCMMWR, 2020. Severe Outcomes Among Patients with Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) — United States, February 12–March 16, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 69. <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6912e2>
- Dong, Y., Mo, X., Hu, Y., Qi, X., Jiang, F., Jiang, Z., Tong, S., 2020. Epidemiology of COVID-19 Among Children in China. *Pediatrics* e20200702. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-0702>
- Hamid, A., 2018. Hubungan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dengan Kejadian Infeksi Saluran Pernafasan Akut Pada Balita (di RW03 Desa Candi mulyo Jombang) (bachelor). STIKES Insan Cendekia Medika Jombang.
- Kelvin, A.A., Halperin, S., 2020. COVID-19 in children: the link in the transmission chain. *The Lancet Infectious Diseases* 0. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30236-X](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30236-X)
- Liu, W., Zhang, Q., Chen, J., Xiang, R., Song, H., Shu, S., Chen, L., Liang, L., Zhou, J., You, L., Wu, P., Zhang, B., Lu, Y., Xia, L., Huang, L., Yang, Y., Liu, F., Semple, M.G., Cowling, B.J., Lan, K., Sun, Z., Yu, H., Liu, Y., 2020. Detection of Covid-19 in Children in Early January 2020 in Wuhan, China. *N Engl J Med* 382, 1370–1371. <https://doi.org/10.1056/NEJMc2003717>
- Livingston, E., Bucher, K., 2020. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Italy. *JAMA* 323, 1335. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4344>

- Lu, X., Zhang, L., Du, H., Zhang, J., Li, Y.Y., Qu, J., Zhang, W., Wang, Y., 2020. SARS-CoV-2 Infection in Children. *n engl j med* 3.
- Ludvigsson, J.F., 2020. Systematic review of COVID-19 in children shows milder cases and a better prognosis than adults. *Acta Paediatrica* n/a. <https://doi.org/10.1111/apa.15270>
- Margowati, S., Astuti, F.P., 2017. IMPLEMENTASI PHBS PADA ANAK USIA DINI MELALUI METODE SELING. *Journal of Holistic Nursing Science* 4, 10–15.
- Shen, K.-L., Yang, Y.-H., Jiang, R.-M., Wang, T.-Y., Zhao, D.-C., Jiang, Y., Lu, X.-X., Jin, R.-M., Zheng, Y.-J., Xu, B.-P., Xie, Z.-D., Liu, Z.-S., Li, X.-W., Lin, L.-K., Shang, Y.-X., Shu, S.-N., Bai, Y., Lu, M., Lu, G., Deng, J.-K., Luo, W.-J., Xiong, L.-J., Liu, M., Cui, Y.-X., Ye, L.-P., Li, J.-F., Shao, J.-B., Gao, L.-W., Wang, Y.-Y., Wang, X.-F., China National Clinical Research Center for Respiratory Diseases, National Center for Children's Health, Beijing, China, Group of Respiriology, Chinese Pediatric Society, Chinese Medical Association, Chinese Medical Doctor Association Committee on Respiriology Pediatrics, China Medicine Education Association Committee on Pediatrics, Chinese Research Hospital Association Committee on Pediatrics, China Non-government Medical Institutions Association Committee on Pediatrics, China Association of Traditional Chinese Medicine, Committee on Children's Health and Medicine Research, China News of Drug Information Association, Committee on Children's Safety Medication, Global Pediatric Pulmonology Alliance, 2020. Updated diagnosis, treatment and prevention of COVID-19 in children: experts' consensus statement (condensed version of the second edition). *World J Pediatr.* <https://doi.org/10.1007/s12519-020-00362-4>
- Superadmin, 2020. PHBS [WWW Document]. Direktorat Promosi Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. URL <http://promkes.kemkes.go.id/phbs> (accessed 4.28.20).
- Wiranata, I.G.L.A., 2020. PENERAPAN POSITIVE PARENTING DALAM PEMBIASAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT KEPADA ANAK USIA DINI. *PRATAMA WIDYA: JURNAL*

PENDIDIKAN ANAK USIA DINI 5, 82-88.
<https://doi.org/10.25078/pw.v5i1.1362>

World Health Organization, Coronavirus Disease 2019. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 27 April 2020.
<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---27-april-2020>

Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19. 2020. Data Peta Sebaran Kasus. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>