BAB 5

PEMBAHASAN

Peneliti akan membahas dan mengaitkan antara kajian pustaka dengan temuan yang peneliti peroleh di lapangan. Dalam kajian pustaka terkadang ada yang tidak sama dengan realita yang ada di lapangan, atau sebaliknya sehingga keadaan ini perlu untuk dibahas kembali dan memerlukan penjelasan lebih lanjut antara kajian pustaka yang ada dan dibuktikan dengan fakta yang ada. Maka, masing-masing temuan penelitian akan di bahas dengan mengacu pada teori serta pendapat ahli.

A. Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 melalui Pembelajaran PJOK di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung

Dunia saat ini sedang dihadapkan dengan hal yang cukup kritis dan mengkhawatirkan bagi kesehatan manusia, ini dikarenakan adanya suatu wabah atau pandemi yang telah menyebar luas dari China ke berbagai penjuru dunia termasuk wilayah Indonesia, pandemi ini dapat dikatakan sebagai pandemi virus corona atau covid-19. Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut coronavirus 2 (*serever acute respiratory syndrome coronavirus 2* atau SARSCoV -2). Virus ini merupakan keluarga Coronavirus yaang dapat menyerang hewan. Ketika menyerang manusia, virus corona biasanya menyebabkan penyakit

infeksi saluran pernapasan, seperti flu, MERS (*Middle East Respiratory Syndrome*), dan SARS (*Middle East Respiratory Syndrome*). Covid-19 sendiri merupakan virus corona jenis baru yang ditemukan di Wuhan, Hubei, China pada tahun 2019.¹²⁷

Virus covid-19 ini dapat diminimalisir dengan beberapa cara yaitu seperti kegiatan mencuci tangan, memakai masker, menjaga jarak dan senantiasa menjaga kebersihan dan kesehatan diri. Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) perlu dilakukan di rumah oleh keluarga maupun di tempat lain dan berbagai sektor yang ada seperti sekolah, rumah sakit, tempat bekerja, dsb. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan cerminan pola hidup keluarga yang selalu memperhatikan dan senantiasa menjaga kesehatan seluruh anggota keluarga. Segala perilaku kesehatan yang dilaksanakan dengan kesadaran sehingga anggota keluarga dapat mandiri menolong diri pada bidang kesehatan dan dapat berperan aktif dalam beberapa kegiatan kesehatan masyarakat.¹²⁸

Pandemi covid-19 di Indonesia makin meresahkan warga masyarakat dan juga berdampak pada berbagai sektor salah satunya yaitu sektor pendidikan. Sekolah maupun madrasah peserta didiknya di liburkan dan pembelajaran menjadi daring dari rumah, sehingga pengawasan atau kontrol dari bapak ibu guru kurang dan akan berdampak pada pemahaman peserta

¹²⁷ Briliannur Dwi C dkk, *Analisis Keefektifan Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19*, Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar, hal. 29

¹²⁸ Ratna Julianti, dkk, *Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Lingkungan Sekolah*, Jurnal Ilmiah Potensia Vol. 3 No. 2, 2018, hal. 13

didik pada materi atau pembelajaran yang diajarkan. Penanaman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) peserta didik pada masa pandemi covid-19 di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung sangat penting karena demi menjaga dan memelihara tubuh untuk meminimalisir dan terhindar dari terpapar virus covid-19 dan berbagai penyakit lainnya sehingga tubuh senantiasa bersih dan sehat serta dapat melaksanakan aktivitas setiap harinya dengan aman dan nyaman. Adapun penanaman perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung yaitu bapak ibu guru memberikan tugas dan arahan kepada peserta didik untuk selalu membersihkan lingkungan sekitar termasuk kebersihan di dalam rumah seperti menyapu, mencuci piring, membersihkan tempat tidur dsb. Selain itu, peserta didik juga senantiasa menjaga dan memelihara kesehatan tubuhnya agar selalu dalam keadaan bugar.

Pembelajaran yang dilaksanakan saat terjadi pandemi Covid-19 ini yakni melalui jalur *online* atau secara daring dari rumah. hal tersebut dapat berdampak positif dan berdampak negatif pada peserta didik dan bapak ibu guru. Dampak positifnya yaitu melalui pembelajaran daring, peserta didik dan pihak sekolah semakin maju di dalam bidang teknologi dan banyak pengetahuan yang dapat diserap dan di cari melalui media sosial. Selain itu juga dapat berdampak negatif yaitu peserta didik tidak ada batasan dalam menggunakan *handphone*, selain untuk belajar peserta didik menggunakan *handphone* untuk kegiatan lain misalnya bermain *game online* sehingga

dapat menghabiskan kuota atau paket data internet. Saat belajar daring dari rumah, di era pandemi seperti saat ini peserta didik disarankan untuk menjaga kesehatan tubuhnya agar terhindar dari berbagai penyakit dan virus. Faktor penghambat dari berkembangnya virus corona di dalam tubuh adalah ketika seseorang atau peserta didik senantiasa menjaga kondisi tubuhnya dengan baik.¹²⁹ MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) kepada peserta didik melalui pembelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan). Hal ini bertujuan untuk selain mendapatkan tugas dari bapak ibu guru, peserta didik juga dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuhnya.

Pendidikan jasmani adalah proses pembelajaran melalui kegiatan yang melibatkan jasmani atau fisik yang bertujuan menjaga kebugaran jasmani peserta didik untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, mempunyai sikap yang sportif, kecerdasan dan emosi. Tempat yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan pendidikan jasmani diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan badan dan perkembangan jasmani, kognitif, afektif, dan psikomotor pada tiap peserta didik.¹³⁰ Pembelajaran PJOK di sekolah dapat memberikan pengalaman berharga kepada peserta didik dalam menjaga dan memelihara kesehatan maupun kebugaran jasmaninya yaitu dengan cara

¹²⁹ Adi Wijayanto, *Bunga Rampai Anak Bangsa Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19*, (Bintoro Widodo, *Aktivitas Jasmani untuk Kebugaran Jasmani Tubuhku*) (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020, hal. 309

¹³⁰ Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2008), hal. 2

selalu berperilaku hidup bersih dan sehat ketika di rumah, di sekolah, dan dimanapun tempatnya, kemudian selalu menjaga keadaan imun tubuhnya agar tetap bagus dan stabil. Agar imunitas tubuh tidak turun, maka peserta didik dapat memakan makanan dengan menu atau gizi yang seimbang, olahraga secara teratur, istirahat dengan waktu yang cukup, dan tidak sering mengkonsumsi makanan yang mengandung bahan pengawet contohnya seperti mie instan, dll. Pembelajaran PJOK di sekolah sangat penting untuk diterapkan kepada peserta didik yang dapat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan peserta didik untuk mendapatkan kesehatan jasmani. Selain itu guru harus berkompeten untuk memberikan materi-materi pembelajaran PJOK kepada peserta didik. Materi yang dapat diajarkan kepada peserta didik dapat berupa lari, senam aerobik, senam lantai, sepak bola, bola voli, dan jenis materi yang lainnya. Selain untuk menyehatkan jasmani, pembelajaran PJOK di sekolah juga dapat berdampak pada psikologis anak yaitu pada aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Pembelajaran PJOK sebelum terjadi pandemi covid-19 dilakukan melalui berbagai teori dan praktik yang dilaksanakan di kelas dan di lapangan yang akan dipantau langsung oleh bapak ibu guru, dan saat ini pembelajaran PJOK dilaksanakan secara daring sehingga bapak ibu guru berusaha dengan baik untuk memberikan tugas berupa pemaparan teori dan praktik untuk menunjang agar pembelajaran ini dapat berjalan dengan baik. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilaksanakan secara *online* menggunakan aplikasi belajar maupun menggunakan media sosial.

Guru dituntut untuk lebih kreatif dan efektif dalam menggunakan metode pembelajaran sehingga peserta didik dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara daring ini menjadi lebih senang dan tidak jenuh akibat pembelajaran yang dilaksanakan dari rumah. Pembelajaran PJOK yang dilaksanakan dengan sistem daring kurang maksimal dalam pelaksanaannya, karena pembelajaran ini pastinya akan lebih seru dan menyenangkan ketika dilaksanakan Bersama-sama dengan teman di lapangan atau tempat terbuka. Tugas yang diberikan bapak ibu guru melalui *whatsaap grub* berupa teori yaitu mengerjakan tugas yang ada di buku tematik pada pembelajaran PJOK, ketika tugas sudah selesai dikerjakan maka akan di kumpulkan di server sekolah yaitu berupa *e-learning*, disini bapak ibu guru dapat mengkoreksi dan menilai tugas yang telah diberikan. Hakikat dari pembelajaran PJOK yang berhubungan dengan gerakan fisik, dan dilakukan di tempat lapangan terbuka. Metode yang digunakan pada pembelajaran penjasorkes ialah metode perintah atau deduktif berupa pemberian tugas, adanya kegiatan demonstrasi yang dilakukan guru dan peserta didik dengan disertai sedikit penjelasan.¹³¹

Kegiatan praktik pembelajaran PJOK peserta didik melaksanakannya dari rumah dengan memperhatikan video pembelajaran yang telah diberikan sebelumnya melalui link *You Tube* yang telah dikirim di *whatsaap grub* oleh bapak ibu guru. Kemudian setelah melihat dan memahaminya, peserta didik

¹³¹ Herlina dkk, *Potensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Tengah Pandemi Corona Virus Disease (Covid-19) di Sekolah Dasar*, Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education Vol. 8 No. 1, 2020, hal. 3

membuat video mempraktikkan beberapa kegiatan berolahraga dengan durasi yang sudah ditentukan oleh bapak ibu guru. Setelah selesai selanjutnya tugas video praktik peserta didik tersebut dikirim ke server pembelajaran milik MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung yaitu *e-learning* atau ke aplikasi lain seperti *Youtube* atau *Tiktok* untuk diamati dan dinilai oleh bapak ibu guru. Selain kegiatan membuat video praktik berolahraga, peserta didik juga mendapatkan tugas dari bapak ibu guru berupa teori yaitu mengerjakan buku tematik yang sesuai dengan mata pelajaran PJOK. Setelah selesai mengerjakan tugas tersebut selanjutnya akan difoto dan dikirim ke server *e-learning* kemudian dikoreksi dan dinilai oleh bapak ibu guru.

Pembelajaran PJOK yang berhubungan dengan gerakan fisik dan dilakukan di tempat lapangan terbuka, tetapi saat datang pandemi covid-19 ke Indonesia semua sektor pendidikan di tutup sementara dan pembelajaran dilaksanakan dalam sistem daring atau *online* dari rumah sehingga hal tersebut menjadi kendala pada peserta didik dan bapak ibu guru MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung. Kendala yang didapat peserta didik saat pembelajaran daring pada pembelajaran PJOK yaitu ketika guru memberikan tugas berupa pembuatan video, maka peserta didik akan mengirim video tersebut ke *e-learning* dan akan menghabiskan kuota internet yang lumayan banyak sehingga akan boros paket data. Bapak ibu guru juga mengalami beberapa kendala dalam mengajar yaitu ketika peserta didik mengirim video praktik olahraga ke server *e-learning* madrasah

maka server tersebut akan mengalami kelambatan dan akan menghabiskan banyak waktu untuk membuka file yang telah sudah dikumpulkan peserta didik. Guru juga akan menghabiskan kuota internet yang banyak dalam mengamati video praktik olahraga tersebut. Kontrol atau pengawasan yang kurang pada saat pembelajaran daring juga menjadi kendala pada bapak ibu di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung. Solusi yang dapat digunakan dalam mengatasi permasalahan atau hambatan yang terjadi pada penggunaan server *e-learning* yaitu dengan melakukan pengiriman video praktik olahraga secara repetisi atau pengiriman setiap beberapa detik sekali dan juga di batasi dalam durasi videonya sehingga server *e-learning* yang digunakan oleh madrasah tidak mengalami kelambatan atau error. Dalam permasalahan kuota internet yang digunakan oleh peserta didik dalam pembelajaran, pihak madrasah telah memberikan kartu perdana yang berisi kuota internet sehingga peserta didik dapat dengan mudah mengakses internet tanpa adanya gangguan atau kendala. Apabila di salah satu rumah peserta didik mengalami kesulitan signal untuk menggunakan internet maka sebisa mungkin pihak madrasah memberikan kemudahan berupa pembelian pulsa paket data yang dapat digunakan peserta didik dalam waktu 1 bulan.

B. Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 melalui Penerapan Protokol Kesehatan di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung

Pandemi covid-19 telah merebak ke berbagai wilayah penjuru dunia termasuk negara Indonesia. Pandemi covid-19 ini dapat dikatakan sebagai pandemi yang cukup ganas dalam menyerang daya tahan tubuh manusia, sehingga manusia yang imun atau daya tahan tubuhnya rendah kemungkinan besar akan terpapar virus covid-19. Jenis manusia yang rentan terkena atau terpapar virus corona ialah orang tua yang sudah lanjut usia dan mempunyai penyakit bawaan seperti diabetes atau penyakit lain yang cukup parah, kemudian orang yang memiliki daya tahan tubuh rendah, bayi, anak-anak, dan orang yang sedang mengalami sakit. Pemerintah Indonesia juga berupaya untuk meminimalisir kasus penambahan angka covid-19 dengan menerapkan program PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar). PSBB menimbulkan banyak pro dan kontra bagi warga masyarakat, karena seluruh sektor baik itu ekonomi, sosial, budaya, dan Pendidikan di tutup atau di liburkan terlebih dahulu, hal tersebut menimbulkan kendala bagi para pedagang dan para pekerja di sektor lainnya terutama pada sektor Pendidikan PSBB dilaksanakan oleh pemerintah kurang lebih 2 minggu, dan ternyata kasus covid-19 makin banyak merebak di berbagai wilayah Indonesia dan penyebarannya sangat cepat. PSBB merupakan hal yang dianggap baru bagi masyarakat Indonesia dan ini cukup sulit apabila

diterapkan di Indonesia, karena budaya masyarakat Indonesia yang senang melakukan interaksi sosial satu sama lain.¹³²

Pemerintah memberlakukan kebijakan baru yaitu *new normal* terhadap masyarakat Indonesia. *New normal* adalah diberlakukannya kembali aktivitas atau kegiatan masyarakat pada umumnya tetapi dengan mematuhi aturan yang telah dibentuk juga yaitu berupa protokol kesehatan.¹³³ Pemerintah juga sudah melaksanakan berbagai hal yang bertujuan untuk meminimalisir penyebaran virus corona atau covid-19. Kegiatan yang digalakkan oleh pemerintah dalam meminimalisir penyebaran virus covid-19 yakni berupa pelaksanaan vaksinasi dan patuh protokol kesehatan. Protokol kesehatan merupakan suatu aturan dan tindakan yang dilakukan pemerintah dan wajib dipatuhi oleh segala pihak baik itu perorangan maupun kelompok agar dapat beraktivitas secara aman dan tidak membahayakan keamanan dan kesehatan orang lain yang bertujuan agar terhindar dari terpapar virus covid-19. MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung sudah melaksanakan kegiatan patuh terhadap protokol kesehatan, hal ini tentunya harus dipatuhi oleh seluruh warga madrasah seperti, bapak ibu guru, peserta didik, dan wali murid yang datang ke madrasah. Protokol kesehatan perlu dilaksanakan karena ini merupakan aturan yang telah dibuat oleh pemerintah untuk meminimalisir kasus

¹³² Yusuf Hanaf, Muhammad Saefi, *PANDEMI COVID-19: Respon Muslim dalam Kehidupan Sosial-Keagamaan dan Pendidikan*, (Sidoarjo: Delta Pijar Khatulistiwa, 2020), hal.73

¹³³ Sri Wahyuni Saepudin dkk, *Menganalisis Peran Guru Mengenai Kesiapan Kegiatan Pembelajaran dalam Menghadapi Masa New Normal di Sekolah*, JURNAL PERSEDA Vol. 3 No. 2, 2020, hal. 106

penularan covid-19 yang terjadi di Indonesia. Aturan ini dapat membuat seseorang senantiasa melaksanakan kebersihan dalam kehidupan sehari-harinya. Adanya peraturan protokol kesehatan pastinya dilatarbelakangi oleh adanya *new normal* atau kehidupan baru, sehingga seseorang menjadi lebih terarah dan lebih peduli dengan kebersihan dan kesehatan. *New normal* merupakan suatu usaha dari pemerintah untuk mempercepat penanggulangan penyebaran virus covid-19 dalam aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi. Kesiapan masyarakat dalam menghadapi *new normal* harus diperhatikan dengan kajian ilmiah agar kegiatan *new normal* dapat terlaksana dengan baik.¹³⁴ Protokol kesehatan sangat penting untuk diterapkan pada berbagai sektor termasuk pada sektor pendidikan, karena sektor pendidikan merupakan komponen terpenting yang benar-benar harus diprioritaskan sebab pendidikan sebagai patokan untuk seseorang belajar dan menuntut ilmu sehingga tiap anak wajib untuk bersekolah agar nantinya ada kemudahan yang dia dapat nanti. Pembelajaran yang dilakukan secara daring membuat peserta didik hanya dapat melaksanakan pembelajaran dari rumah, tetapi ada kalanya mereka akan pergi ke sekolah untuk sekedar mengumpulkan tugas dan menghadiri keperluan lain.

Sarana prasarana yang mendukung jalannya penerapan protokol kesehatan di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung juga sudah cukup memenuhi kriteria yaitu terdapat bilik disinfektan, wastafel untuk

¹³⁴ Adi Wijayanto, *Bunga Rampai Kolaborasi Multidisiplin Ilmu dalam Menghadapi Tantangan di Era New Normal, Tantangan Dunia Pendidikan Dalam Olahraga Pada Masa New Normal* (Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020), hal. 2

tempat mencuci tangan, penyediaan masker, dan alat pengukur suhu tubuh (termogan). Walaupun peserta didik belajar dari rumah secara daring, tetapi pihak sekolah tetap melaksanakan dan patuh terhadap protokol kesehatan. Sarana prasarana berupa bilik disinfektan digunakan dengan seperlunya saja atau bahkan kurang efektif untuk meminimalisir penyebaran virus covid-19. Disinfektan merupakan jenis cairan pembersih yang umumnya dibuat dari hidrogen peroksida, creosote, alkohol, dan klorin yang tujuannya untuk membunuh bakteri atau virus yang menempel pada permukaan benda. WHO telah memperingatkan apabila disinfektan ini disemprotkan ke manusia secara langsung maka akan berbahaya bagi kesehatan. Disinfektan ini berfungsi untuk sterilisasi, maka yang wajib untuk disterilisasi seperti barang barang dan permukaan benda seperti, gagang pintu, kran air, ponsel, toilet, wastafel, dan lain sebagainya Untuk membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui protokol kesehatan, guru berusaha semaksimal mungkin untuk menghimbau kepada seluruh warga madrasah termasuk wali murid dan peserta didik untuk mematuhi peraturan dari pemerintah perihal pemutusan rantai penyebaran virus covid-19 dengan melaksanakan PHBS dimanapun dan kapanpun. Ketentuan khusus terkait pencegahan terpapar virus covid-19 yang efektif pada masyarakat yaitu berupa kebijakan protokol kesehatan yang meliputi selalu menjaga atau menjaga kebersihan tangan, menghindari untuk tidak menyentuh area mata, hidung, dan mulut, menerapkan etika batuk dan bersin yaitu menutup hidung dan mulut agar *droplet* atau liur tidak mengenai orang sekitar karena

ditakutkan akan mengandung virus, selalu memakai masker ketika bepergian dan berada di tempat umum, dan selalu menjaga jarak aman minimal 1 Meter ketika berada di kerumunan.¹³⁵

Mencuci tangan merupakan suatu kegiatan yang sudah ada sejak lampau yang berguna untuk menjaga kebersihan dan kesehatan tangan agar terhindar penyakit dan virus yang akan masuk melalui mulut. Kegiatan ini sudah di ajarkan oleh orang tua jauh sebelum adanya virus covid-19. Mencuci tangan menggunakan sabun dan air yang mengalir sangat efektif untuk membunuh kuman dan bakteri yang ada di tangan. Mencuci tangan merupakan proses yang secara mekanik melepaskan beberapa kotoran yang ada ditangan menggunakan sabun yang mengandung antiseptik dan dengan menggunakan air yang mengalir.¹³⁶ Kebersihan tangan penting untuk dilakukan terutama pada bidang mikrobiologi maupun pada tempat perawatan serta tempat-tempat dimana sering terjadi penyebaran mikroorganisme melalui tangan.¹³⁷ Sehingga kebersihan tangan sangat penting dan efektif untuk meminimalisir terpapar virus covid-19. Mencuci tangan memerlukan air dan sabun, apabila tidak ada keduanya maka kita dapat menggunakan *handsinitizer* untuk kebersihan tangan dan terhindar dari virus covid-19. Alkohol dapat efektif meminimalisir bakteri atau virus yang menempel di tangan.

¹³⁵ Fathiyah Isbaniah dkk, *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19)*, (Jakarta, Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit (P2P), 2020, hal. 52

¹³⁶ Saifuddin A, *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal Edisi Keempat*, (Jakarta, Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2006)

¹³⁷ Andrej Trampuz, Widmer AF, *Hand Hygiene: A Frequently Missed Livesaving Vol. 79*, hal. 110

Masker ialah benda yang paling efektif untuk meminimalisir penularan virus covid-19. Masker dapat menjadi penghalang jika terkena *droplet* atau tetesan liur baik dari diri sendiri maupun dari orang lain.¹³⁸ Masker yang digunakan dapat berupa masker medis dan masker non-medis/masker kain. Masker merupakan alat yang digunakan untuk melindungi hidung dan mulut dengan bahan yang dapat menyaring masuknya debu atau uap.¹³⁹ Mekanisme yang terjadi adalah dengan cara menangkap partikel dari udara dengan metode penyaringan sehingga udara yang melewati masker menjadi bersih.¹⁴⁰ Jika menggunakan masker medis maka hendaknya digunakan hanya satu kali pakai dan tidak digunakan secara berulang-ulang karena bakteri, virus, dan kotoran sudah menumpuk saat proses filtrasi menghirup udara sehingga dapat mengganggu kesehatan tubuh. Untuk masker kain, maka hendaknya terdiri atas beberapa lapis kain minimal 2 lapis untuk menghindari masuknya bakteri atau virus, kemudian digunakan tidak lebih dari 4 jam. Jika sudah lebih dari 4 jam maka hendaknya mengganti masker kain dengan yang bersih dan mencuci masker kain yang telah terpakai sebelumnya.

Menjaga jarak aman sekitar 1 Meter dengan orang lain di kerumunan merupakan salah satu cara efektif agar tidak terpapar virus covid-19. Virus ini dapat menular dengan cara menempel di benda dan juga melalui cipratan

¹³⁸ Arum Dian Pratiwi, *Gambaran Penggunaan Masker di Masa Pandemi Covid-19 pada Masyarakat di Kabupaten Muna*, Prosiding Seminar Nasional Problematika Sosial Pandemi Covid-19, hal. 53

¹³⁹ Harrianto, Ridwan, *Buku Ajar Kesehatan Kerja*, (Jakarta, EGC, 2009)

¹⁴⁰ Soeripto Moeljosedarmo, *Higiene Industri*, (Jakarta, Balai Penerbit FKUI, 2008)

droplet atau liur. Untuk mencegah penularan dapat dipastikan bahwa ketika berada di tempat banyak gerombolan atau kerumunan orang harus menjauh kurang lebih 1 Meter, dan cara yang paling efektif apabila tidak ada kepentingan yang mendadak sebisa mungkin untuk tetap berada di rumah saja, dan selalu melihat perkembangan situasi dan kondisi yang ada di lingkungan sekitar. Seseorang harus selalu *update* tentang berita atau kabar tentang penyebaran virus covid-19 di Indonesia khususnya wilayah yang di tempatnya, karena ketika kita mengetahui kabar terbaru tentang virus covid-19 maka seseorang tersebut akan lebih berhati-hati dan selalu waspada juga berusaha tetap patuh pada aturan pemerintah yaitu protokol kesehatan.

MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir selain melaksanakan penerapan protokol kesehatan, juga melaksanakan vaksinasi bagi bapak ibu guru. Vaksin ialah suatu substansi atau zat yang akan dimasukkan ke dalam tubuh manusia dan bertujuan untuk meningkatkan kekebalan imun tubuh terhadap suatu kuman atau virus yang menyebabkan timbulnya suatu penyakit.¹⁴¹ Vaksinasi merupakan cara yang ditempuh oleh pemerintah untuk mengurangi penyebaran virus covid-19 di Indonesia. Bapak ibu guru sebagian besar sudah melaksanakan vaksinasi selama dua kali. Ada yang belum mengikuti vaksinasi karena memiliki masalah kesehatan dan dalam masa penyembuhan. Vaksin yang digunakan oleh pemerintah Indonesia

¹⁴¹ Mochamad Fachrur Rozi, *Antologi Penerapan Adaptasi*, Tulungagung: Akademia Pustaka, 2020), hal. 205

yaitu vaksin sinovac, novavax, covax/gavi, astrazeneca, dan Pfizer/BioNtech.

C. Penanaman Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 melalui Peran Orang Tua di Rumah di MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir Tulungagung

Orang tua merupakan harta yang paling berharga bagi kehidupan anak, karena orang tua sangat berpengaruh besar untuk pertumbuhan dan perkembangan dalam diri seorang anak. Anak adalah anugerah yang diberikan Allah Swt karena dengan adanya anak, orang tua mendapatkan amanat yang besar dari Allah Swt untuk di berikan Pendidikan yang baik dan diberikan kasih sayang yang tulus dari orang tua. Pendidikan dari orang tua kepada anak-anaknya merupakan suatu Pendidikan dengan dasar saling menyayangi terhadap anak-anaknya yang di terima orang tua melalui kodrat. Orang tua ialah pendidik dan pembimbing yang paling sejati untuk anak-anaknya, dan wajib bagi orang tua dan anak saling menyayangi satu sama lain.¹⁴² Selain sebagai pendidik dan pembimbing orang tua memiliki peranan lain yaitu berupa pemberi nasihat, serta memberikan pengertian kepada anak untuk selalu menjunjung tinggi suatu perilaku yang baik dan benar. Mendidik dan membimbing anak itu bukan perihal semata-mata suatu hal yang sepele dan dilakukan secara main-main tetapi ketika orang

¹⁴² M. Ngalim Purwanto, *Ilmu Pendidikan Teoretis dan Praktis*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), hal. 80

tua sudah mengetahui tanggung jawabnya sebagai orang tua, maka orang tua akan sadar hal itu harus benar-benar dipikirkan dan dilakukan matang-matang untuk memperoleh hasil yang maksimal. Orang tua akan menjadi panutan bagi anaknya, dan sebisa mungkin orang tua harus bersikap baik dan dapat mengendalikan emosi, karena ketika sudah terlanjur diperlihatkan kepada anak, maka itu akan dapat mengganggu psikologis dia, dan kemungkinan terburuk adalah anak akan meniru perilaku buruk dari orang tua, maka sebisa mungkin orang tua harus mendidik dan menjadi peran yang baik bagi anak, agar anak dapat meniru perilaku baik dari orang tua.

Orang tua harus memberikan keteladanan dan kebiasaan sehari-hari yang baik sehingga dapat dijadikan contoh oleh anaknya. Keteladanan dan kebiasaan yang baik dalam kehidupan sehari-hari sebaiknya diberikan orang tua sejak dari dini karena hal tersebut dapat berpengaruh terhadap perkembangan jiwa anak.¹⁴³ Perilaku dari orang tua berupa tanggung jawab dan fungsinya yang harus dilaksanakan sebagai pendidik paling utama bagi anak dalam keluarga untuk membentuk suatu perilaku dan kepribadian anak. Peran orang tua ketika di rumah yaitu selain memberi nasihat juga mendidik dan membimbing anak untuk selalu memperhatikan kebersihan dan kesehatannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan pada anak antara lain kesehatan, budaya, agama, dan kebiasaan setempat, serta perlakuan orang tua dalam mendidik anaknya.

¹⁴³ Agnes Fitria Widyanto, *Peran Perempuan Sebagai Ibu Dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini*, Palastren Vol. 10 No. 2, 2017, hal. 133

Orang tua perlu memberi wawasan kepada anak tentang pentingnya menjaga perilaku hidup bersih dan sehat.¹⁴⁴ Kebersihan merupakan suatu keadaan yang bersih, artinya bersih dari kotoran, sampah, debu, dan bau. Ketika orang tua memberikan pengetahuan atau Pendidikan anak tentang kebersihan maka orang tua akan mengajari anak untuk terjun langsung dan melaksanakan praktik menjaga kebersihan. Hal-hal yang termasuk dalam kebersihan yaitu misalnya seperti kebersihan lingkungan sekitar, kebersihan rumah, dan kebersihan diri sendiri. Kebersihan lingkungan sekitar dapat berupa menyapu halaman, mencabuti rumput liar, menyiram tanaman, menyirami halaman agar tidak berdebu, membuang sampah pada tempatnya, dll. Kebersihan rumah dapat berupa membersihkan rumah dengan menyapu, merapikan tempat tidur, membersihkan debu di area sekitar, mencuci piring, mengepel lantai, dll. Kebersihan diri sendiri yaitu seperti mandi dua kali sehari, keramas minimal dua kali seminggu, mencuci pakaian, gosok gigi dan mulut tiga kali sehari, dll. orang tua di rumah berperan untuk mengawasi dan mengevaluasi kegiatan anak di rumah. Orang tua akan membagi tugas kepada anak-anaknya untuk membersihkan lingkungan rumah. Setelah diberikan tanggung jawab maka anak akan melaksanakan tanggung jawabnya, dan sebisa mungkin ketika orang tua memberikan tanggung jawab kepada anak, yaitu dengan menggunakan Bahasa yang halus dan tidak marah-marah agar anak sadar dan segera

¹⁴⁴ Riani Rompas dkk, *Hubungan Peran Orang Tua dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Sekolah di SD Inpres Talikuran Kecamatan Kawangkoan Utara*, e-Journal Keperawatan (eKp) Vol. 6 No. 1, 2018, hal. 2

melaksanakan dengan tanggung jawab yang diberikan oleh orang tuanya. Setelah tanggung jawab yang diberikan selesai selanjutnya orang tua mengevaluasi apakah tanggung jawabnya sudah dilaksanakan dengan baik dan benar atau belum, jika belum maka diperlukan komunikasi yang baik dan antara anak dan orang tua agar selanjutnya dapat lebih baik dari sebelumnya.

Pandemi covid-19 membuat orang tua harus semakin ekstra dan maksimal dalam menekankan perilaku hidup bersih dan sehat pada anggota keluarga terutama pada anak-anaknya. Anak harus diajarkan tentang kebersihan sedari dini karena itu akan berdampak besar pada kehidupan selanjutnya. Orang tua harus memantau anak untuk selalu menerapkan protokol kesehatan ketika berada di luar rumah, dan ketika sudah pulang dari luar dan akan masuk ke dalam rumah pastikan untuk selalu cuci tangan dan cuci kaki sampai bersih, hal ini dilakukan untuk menghindari anak membawa virus atau penyakit dari luar rumah. Dengan selalu memperhatikan kebersihan maka seseorang dapat dianggap sebagai orang yang mampu merawat tubuhnya dan mencirikan orang yang tidak ceroboh dalam hal kebersihan diri maupun lingkungannya. Kebersihan diri itu bukan hanya bersih tubuhnya saja, tetapi hati dan pikirannya bersih dan jernih. Sebagai orang tua harus memastikan dan membimbing anak untuk selalu kiat beribadah kepada Allah Swt, karena dengan beribadah pastinya kita tetap menjaga wudhu dengan baik dan benar. Wudhu merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mensucikan diri dari hadast kecil. Selain

itu wudhu juga bisa membersihkan hati dan pikiran anak. Sehingga anak mudah untuk mengontrol emosinya ketika ada rasa ingin marah kepada orang tua. Pandemi covid-19 dapat diminimalisir dengan penerapan protokol kesehatan. Salah satu aturan dalam protokol kesehatan yaitu mencuci tangan, dengan melaksanakan wudhu sebanyak lima kali dalam sehari, hal ini sudah termasuk ke dalam aturan protokol kesehatan. Pastinya harus diikuti dengan aturan protokol kesehatan yang lainnya guna sebagai usaha meminimalisir penyebaran virus covid-19.

Selain menjaga kebersihan pada masa pandemi covid-19, orang tua perlu mengajarkan dan mendidik anak untuk selalu menjaga pola hidup sehat dengan menjaga kualitas makanan dan minuman dengan gizi yang seimbang. Makanan dan minuman dengan gizi yang seimbang harus sesuai dengan 4 sehat 5 sempurna yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan yang terakhir yaitu minum susu. Dengan menjaga pola makan anak, orang tua sudah mengalami usaha sadar agar pertumbuhan dan perkembangan anaknya semakin baik dan terhindar dari segala penyakit maupun virus covid-19. Orang tua ketika dirumah juga harus memperhatikan kesehatan fisik anaknya. Kesehatan fisik atau kebugaran jasmani dapat diperoleh dengan cara senantiasa berolahraga ataupun melakukan aktivitas fisik lain agar imunitas tubuh meningkat dan kebal terhadap penyakit atau virus. Hal yang dapat dilakukan anak saat di rumah saja pada masa pandemi covid-19 yaitu dengan olahraga misalnya seperti jalan kaki, bermain sepak bola, bulu tangkis, bola voli, dll. Selain itu

orang tua juga dapat memberikan tugas kepada anak untuk membersihkan area rumah dan sekitar, membantu ibu memasak, ataupun kegiatan lain yang membuat anak tetap aktif walaupun sedang terjadi pandemi covid-19.

Pandemi covid-19 membuat sekolah atau madrasah diliburkan, dan diganti dengan pembelajaran secara daring. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilaksanakan dengan memanfaatkan teknologi *handphone/smartphone* yang digunakan oleh peserta didik untuk berkomunikasi dengan bapak ibu guru madrasah. Pembelajaran daring ini otomatis dilaksanakan dari rumah dan orang tua mempunyai peran khusus kepada anak untuk memperhatikan dan membimbing anak ketika belajar daring. Banyak dari orang tua yang mengeluhkan hal tersebut karena orang tua juga cukup kesusahan untuk mengendalikan emosi dan mengatur waktu yang baik ketika mendampingi anaknya belajar. Diperlukan kesabaran yang ekstra saat membimbing anak belajar daring. Sebelum pandemi covid-19 ada, orang hanya bertugas mengantar anak ke sekolah dan selanjutnya untuk belajar akan dibimbing oleh bapak ibu guru. Guru di madrasah akan membimbing anak dengan penuh kesabaran dan ketelatenan sampai anak bisa dan faham pada materi yang telah diajarkan oleh guru, dan anak akan memiliki rasa takut atau sungkan saat di sekolah sehingga pembelajaran berjalan dengan baik. Berbeda ketika belajar daring dari rumah, ketika anak belum bisa dan belum faham dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru maka anak akan meminta tolong kepada orang tua, dan saat orang tua mengajari anak, anak akan kurang faham dan tugasnya akan dikerjakan

langsung oleh orang tuanya tanpa di fahamkan terlebih dahulu sehingga nantinya anak hanya akan bergantung kepada orang tuanya untuk mengerjakan tugas yang diberikan guru. Selain itu, ketika anak belum bisa menjawab dan akan dibantu oleh orang tuanya tetapi anak sulit untuk memahami yang diajarkan orang tuanya, maka orang tua akan marah dan anak takut hingga menangis, hal itu dapat berdampak pada psikologis anak. Hal ini dapat diatasi orang tua dengan cara memasukkan anaknya ke bimbingan belajar sehingga anak akan dibimbing sampai bisa. Selain itu kendala yang dikeluhkan oleh orang tua yaitu tentang mengatur waktu yang baik dalam membimbing anak belajar daring. Orang tua yang berangkat kerja dari pagi tidak bisa membimbing anak dalam belajar daring sehingga ketika anak mengalami kendala maka akan menjawab tugas dari guru sebisanya dan kadang tidak sesuai dengan pertanyaan. Apabila orang tua dapat membagi waktu maka sebisa mungkin orang tua harus bisa mendampingi dan membimbing anak dalam belajar daring. Keluhan selanjutnya dari orang tua adalah mengenai kuota internet. Karena pembelajaran daring maka akan menghabiskan kuota internet dengan cepat apalagi kalau anak membuka beberapa aplikasi diluar pembelajaran daring maka akan menyebabkan pemborosan data internet. MI Al Hidayah 02 Betak Kalidawir memberikan kemudahan kepada wali murid yaitu dengan pemberian kartu perdana yang sudah diisi data internet dan gratis. Tetapi hal tersebut tidak selamanya diberikan kepada wali murid, ada kalanya wali murid harus membeli paket kuota internet sendiri untuk menunjang

pembelajaran daring anaknya. Solusi yang tepat dalam situasi ini yaitu dengan mengendalikan penggunaan *smartphone* pada anak. Sebisa mungkin setelah belajar daring anak di batasi untuk bermain *smartphonenya*, selain mencegah pemborosan data internet juga untuk menjaga kesehatan mata anak.