

ANALYSIS OF HEALTHY LIVING COUNSELING BY PARENTS DURING PANDEMI COVID-19 AT PRAMUKA RESIDENCE, RUMBAI DISTRICT, PEKANBARU CITY

Maya Sari, Daviq Chairilsyah, Hukmi,

Email: mayasari1405111631@gmail.com, daviqch@gmail.com, hukmi@lecturer.unri.ac.id

Phone Number : 0853 7414 1771

*Study Program of Early Childhood Teacher Education
Department of Education
Faculty of Teaching and Education
University of Riau*

Abstract: This study aims to analyze the guidance of healthy living by parents, identify and analyze the factors that are constraints by parents and to determine the efforts made by parents in overcoming obstacles in providing healthy life guidance to children during the Covid-19 pandemic Pramuka Residence in Rumbai District, Pekanbaru City. The population in this study were the parents of the students at Pramuka Housing, Rumbai District. In determining the sample, the authors used purposive sampling technique. The sample used in this study is a housewife who lives in Pramuka Housing, Rumbai District, Pekanbaru City. The type of data used is primary data in the form of interviews and direct observations in the field, while secondary data comes from documentation and literature study. The data collection techniques used were observation and interviews. The data analysis technique used is a qualitative descriptive method that aims to provide a description of a particular symptom or phenomenon. The results showed that the guidance of healthy living by parents during the Covid-19 pandemic in the Pramuka Housing, Rumbai district, Pekanbaru City was carried out through direct communication accompanied by examples of direct actions from parents to children, but not all parents took it seriously.

Key Words: Guidance, Healthy Living, Parents, Covid-19 Pandemic

ANALISA BIMBINGAN HIDUP SEHAT OLEH ORANG TUA SELAMA PANDEMI COVID-19 DI PERUMAHAN PRAMUKA KECAMATAN RUMBAI KOTA PEKANBARU

Maya Sari, Daviq Chairilisyah, Hukmi,

Email: mayasari1405111631@gmail.com, daviqch@gmail.com, hukmi@lecturer.unri.ac.id

Phone Number : 0853 7414 1771

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa bimbingan hidup sehat oleh orang tua, mengetahui dan menganalisa faktor-faktor yang menjadi kendala oleh orang tua dan untuk mengetahui upaya yang dilakukan oleh orangtua dalam mengatasi kendala dalam melakukan bimbingan hidup sehat kepada anak selama pandemi Covid-19 di Perumahan Pramuka Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. Populasi dalam penelitian disini adalah Orangtua murid pada Perumahan Pramuka Kecamatan Rumbai. Dalam penentuan sampel, penulis menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan Ibu Rumah Tangga yang berdomisili di Perumahan Pramuka Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru. Jenis data yang digunakan adalah data primer berupa hasil wawancara dan pengamatan langsung di lapangan sedangkan data sekunder berasal dari dokumentasi dan studi kepustakaan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi dan wawancara. Teknik analisa data yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang suatu gejala atau fenomena tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan hidup sehat oleh orang tua selama pandemi Covid-19 di Perumahan Pramuka kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru dilakukan melalui komunikasi secara langsung disertai dengan contoh tindakan langsung dari orangtua kepada anak, namun belum semua orangtua yang melakukannya secara serius.

Kata Kunci : Bimbingan, Hidup sehat, Orang tua, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019, dunia digemparkan dengan peristiwa merebaknya wabah penyakit baru dari sebuah kota bernama Wuhan di China. Wabah penyakit tersebut pun menyebar secara cepat hampir ke seluruh penjuru dunia. Hingga saat ini tercatat sebanyak 39,3 Milyar orang di dunia yang terjangkit virus Covid-19 dengan angka kematian mencapai 1,1 juta jiwa. Di Indonesia sendiri tercatat sebanyak 353 ribu kasus terjangkit virus Covid-19 dengan angka kematian mencapai 12.347 jiwa.

Berbagai upaya telah dicoba dilakukan oleh pemerintah untuk memutus rantai penyebaran Covid-19. Juru bicara pemerintah dalam penanganan Corona Achmad Yurianto sebagaimana dikutip dari www.liputan6.com pada tanggal 8 April 2020 menegaskan, pemerintah terus menyusun berbagai strategi untuk pencegahan penyebaran kasus virus yang menyebabkan Covid-19. Menurutnya, hal paling mendasar adalah mencegah terjadinya penularan Corona Covid-19 baru di tengah masyarakat. Selain menyiapkan strategi pencegahan penularan kasus baru di masyarakat, pemerintah juga menyiapkan strategi lain.

Hingga kini di Indonesia setiap Provinsi sudah menerapkan protokol *new normal* dalam kehidupan sehari-hari masyarakatnya. Begitu juga dengan Provinsi Riau. Upaya ini diterapkan dengan tetap mengikuti protokol kesehatan yang ada. Apabila dahulunya masyarakat tidak diperkenankan keluar rumah, namun sekarang sudah bisa melakukan aktivitas di luar rumah namun dengan menerapkan protokol kesehatan. Begitu juga dengan dunia pendidikan. Kegiatan belajar mengajar dilakukan melalui daring (jarak jauh) menggunakan fasilitas internet.

Sebagian besar masyarakat sudah mencoba mengaplikasikan protokol kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Namun tidak dapat dipungkiri bahwa masih banyak masyarakat yang abai terhadap protokol kesehatan. Dampak dari ini semua adalah dengan terjadinya pelonjakan kasus positif Covid-19 di Riau. Tercatat pada tanggal 5 September 2020 kasus positif Covid-19 di Riau bertambah 176 orang, sehingga totalnya menjadi 2.442 orang. Kemudian pada tanggal 29 September 2020 penambahan kasus positif baru sebanyak 236 kasus, sedangkan pasien sembuh bertambah 158 orang dan empat orang di antaranya meninggal dunia. Dengan demikian, berdasarkan laporan data harian Satgas Nasional Penanganan Covid-19, jumlah keseluruhan kasus positif di Riau hingga saat ini mencapai 7.270 kasus, 3.603 orang sembuh, 151 kasus meninggal dunia dan sebanyak 3.516 orang masih menjalani perawatan yang tersebar di kabupaten/kota di Riau (corona.riau.go.id, 5 September 2020).

Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Riau, Mimi Yuliani Nazir sebagaimana dikutip dari laman riau1.com tanggal 16 September 2020 mengatakan, dari 4.054 kasus positif Covid-19 di Riau, 45,8 persen atau 1.858 orang didominasi pasien dengan rentang usia 18 hingga 40 tahun. Untuk pasien positif Covid-19 dengan rentang usia 5 hingga 18 tahun ada sebanyak 11,8 persen, atau sekitar 480 orang. Sementara itu, untuk pasien positif Covid-19 dengan rentang usia di atas 60 tahun ada sebanyak 225 orang, atau sekitar 5,6 persen. Sedangkan untuk balita atau anak-anak yang menjadi pasien positif Covid-19 di Riau ada sebanyak 143 orang atau sekitar 3,5 persen.

Jika dilihat dari data di atas, jumlah terjangkit Covid-19 untuk usia anak ada sebanyak 480 orang dan untuk usia balita sebanyak 143 orang. Jumlah ini termasuk banyak jika dilihat dari usianya sendiri. Hal ini tentunya perlu mendapat perhatian dari pemerintah khususnya orangtua untuk memperhatikan protokol kesehatan yang diterapkan pada masing-masing keluarga.

Dari pengamatan yang peneliti lakukan selama ini di beberapa wilayah di Kota Pekanbaru khususnya daerah ramai penduduk dan pusat perbelanjaan, terlihat beberapa fakta di lapangan sebagai berikut :

1. Masih banyak masyarakat yang keluar rumah dan berinteraksi di luar rumah namun tidak menggunakan masker. Hal ini tentu saja akan membawa efek kepada keluarganya di rumah apabila orangtua tersebut terkena kontak dengan virus Covid-19.
2. Orangtua cenderung tidak memperhatikan protokol kesehatan bagi anak-anak. Hal ini peneliti lihat pada pusat-pusat perbelanjaan, bahwa yang menggunakan masker biasanya hanyalah orangtua saja, namun tidak begitu untuk anak-anaknya yang dibiarkan tidak menggunakan masker. Pun juga dengan mencuci tangan juga masih abai.
3. Dengan diterapkannya belajar dari rumah bagi anak sekolah dari tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) hingga tingkat perguruan tinggi, menyebabkan anak lebih banyak waktu berada di rumah. Namun kontrol orangtua di rumah masih kurang. Anak biasanya bebas bermain dan kontak dengan anak-anak lainnya tanpa menggunakan masker dan mengikuti protokol kesehatan. Hal ini biasanya sering peneliti lihat pada lokasi perumahan dan perkampungan ramai penduduk.

Dengan beberapa temuan sebagaimana di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian pada Perumahan Pramuka kecamatan Rumbai Pesisir dengan judul **“Analisa Bimbingan Hidup Sehat Oleh Orang Tua Selama Pandemi Covid-19 Di Perumahan Pramuka Kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada Perumahan Pramuka Kecamatan Rumbai. Waktu pelaksanaan penelitian adalah pada bulan Maret s.d Juni 2020. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Bogdan dan Tylor (dalam Moleong, 2012) mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati. Metode kualitatif deskriptif menyesuaikan pendapat antara peneliti dengan informan. Pemilihan metode ini dilakukan karena analisisnya tidak bisa dalam bentuk angka dan peneliti lebih mendeskripsikan segala fenomena yang ada secara jelas. Yang menjadi populasi dalam penelitian disini adalah Orangtua murid pada Perumahan Pramuka Kecamatan Rumbai. Dalam penentuan sampel, penulis menggunakan teknik *sensus* yaitu seluruh populasi dijadikan sampel/responden. Sumber data dalam penelitian kualitatif deskriptif yaitu melalui wawancara, observasi, foto, dan lainnya.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Sumber data primer diperoleh melalui wawancara dan pengamatan langsung di lapangan. Sumber data primer merupakan data yang diambil langsung oleh peneliti kepada sumbernya tanpa ada perantara dengan cara menggali sumber asli secara langsung melalui responden. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Orangtua Murid. Sumber data sekunder diperoleh melalui dokumentasi dan studi kepustakaan dengan bantuan media cetak dan media internet serta catatan lapangan. Sumber data sekunder merupakan sumber data

tidak langsung yang mampu memberikan data tambahan serta penguatan terhadap data penelitian.

Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, maka teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah Observasi, dimana Penulis melakukan pengamatan secara langsung di lapangan untuk memperoleh data tentang Bimbingan Orangtua tentang hidup sehat dalam masa pandemi Covid-19. Wawancara penulis lakukan dengan tanya jawab secara langsung kepada responden untuk memperoleh data tentang Bimbingan Orangtua tentang hidup sehat dalam masa pandemi Covid-19. Metode yang penulis lakukan di dalam pengolahan data adalah metode deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk memberikan gambaran tentang suatu gejala atau fenomena tertentu. Analisis data dilakukan sejak awal penelitian dan selama proses penelitian dilaksanakan. Data diperoleh, dikumpulkan, kemudian diolah secara sistematis yaitu dimulai dari observasi, wawancara, mengklasifikasi, selanjutnya menyajikan serta menyimpulkan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bimbingan Hidup Sehat oleh Orangtua selama Pandemi Covid-19

Seringkali kita mendengar ungkapan bahwa sesuatu yang penting baru terasa keberadaannya apabila sudah tidak kita miliki lagi. Hal ini benar adanya. Terkadang kita sering menyepelekan sesuatu yang selama ini kita miliki, namun ketika hal tersebut telah hilang atau tidak berfungsi lagi barulah timbul penyesalan dan rasa kecewa. Konsep seperti ini banyak kita temukan dalam kehidupan sehari-hari di berbagai aspek kehidupan kita.

Peneliti mencoba untuk mengetahui makna sehat oleh masyarakat dengan menanyakan hal tersebut kepada responden dalam penelitian ini. Seorang Ibu rumah tangga di perumahan Pramuka memberikan pendapat tentang hidup sehat, dapat disimpulkan bahwa fokus seseorang terhadap sehat adalah pada ketidakadaan penyakitnya. Seseorang dikatakan sehat menurut mereka apabila tidak ada yang membuat tubuh atau fisik mereka sakit, karena sejatinya apabila tubuh sakit maka seluruh aktivitas tubuh akan terganggu.

Dari definisi di atas serta pendapat beberapa responden dapat disimpulkan bahwa sehat tidak saja berarti tidak adanya penyakit, namun lebih dari itu juga menyoroti kondisi fisik dan mental yang baik. Seringkali saat ini masyarakat cenderung menilai pada sisi keberadaan atau ketidakberadaan penyakitnya saja, sehingga jika seseorang tersebut tidak ada penyakit maka itu sudah lebih dari cukup dan hidup akan terus berjalan. Pandangan semacam inilah yang menyebabkan rendahnya perhatian terhadap hidup sehat.

Kesehatan bukan segalanya namun tanpa kesehatan semuanya menjadi tidak berarti. Itulah jargon yang selalu di dengung dengungkan komunitas institusi kesehatan sedunia terkait pentingnya arti kesehatan bagi manusia. Makna yang terkandung dalam jargon itu menempatkan peran kesehatan tubuh manusia sebagai sesuatu yang maha penting walaupun terkadang pemeliharaan kesehatan diabaikan oleh si empunya tubuh. Pengabaian masalah kesehatan pribadi atau komunitas berbanding lurus dengan tingkat ilmu pengetahuan warga dan tingkat pendidikan serta lingkungan keluarga.

Keluarga yang peduli terhadap masalah kesehatan sejak dini telah mengajarkan kepada anak-anak agar melakukan sesuatu berdasarkan perilaku hidup bersih. Contoh sederhana yang bisa ditanamkan kepada anak-anak adalah bagaimana cara mencuci tangan yang benar. Diberikan contoh pula kapan harus mencuci tangan dengan pemahaman bahwa segala penyakit itu hampir dipastikan datanginya lewat mulut. Lain halnya anak-anak yang hidup dalam lingkungan yang tidak peduli kesehatan. Lingkungan pemukiman kotor dan banyaknya perokok di komunitas itu akan menjadi contoh kurang baik bagi perkembangan kesehatan generasi muda.

Kesadaran masyarakat Indonesia tentang hidup higienis sepiantas terlihat cukup mapan. Apalagi arus informasi seputar bagaimana hidup bersih dan sehat telah bertebaran di media sosial. Namun nyatanya masyarakat tidak cukup teredukasi. Hal ini ditunjukkan oleh data Kementerian Kesehatan. Tercatat bahwa hanya 20 persen dari total masyarakat Indonesia yang peduli terhadap kebersihan dan kesehatan.

Peneliti coba mengetahui gambaran seberapa tinggi kesadaran dari masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat. Oleh sebab itu peneliti sudah melakukan wawancara dengan beberapa responden. Dari beberapa pendapat di atas terlihat bahwa anggapan tentang hidup sehat di masyarakat berbeda-beda. Ada orangtua yang beranggapan bahwa hidup sehat itu penting sehingga perlu memperhatikan setiap aspek yang dilakukan, mulai dari makanan, aktivitas sehari-hari, dan obat-obatan namun disamping itu ada juga orangtua yang tidak terlalu memperhatikan hal tersebut. Ini disebabkan oleh beban kehidupan sehari-hari juga yang memengaruhi cara pikir dari masing-masing orangtua.

Sikap abai masyarakat terhadap pentingnya kesehatan sepertinya berhubungan erat dengan gaya hidup. Gaya hidup yang sembarangan dapat dipastikan akan mempengaruhi kualitas kesehatan seseorang yang tentu juga berdampak kepada orang di sekelilingnya. Bukan saja si sakit menyiksa dirinya sendiri, lebih jauh dari itu keluarganya pun ikut direpotkan mengurus segala macam keperluan. Keperluan standar ketika dibebani biaya pengobatan dan perawatan yang tidak sedikit dan juga waktu yang terbuang karena terkuras mengurus sesuatu yang tidak produktif.

Penerapan pola hidup sehat sebenarnya sudah bisa dimulai sejak anak berusia 6 bulan. Dikatakan Prof. Dr. Endang L. Achadi, MPH, Dr.PH, Ketua Umum Perhimpunan Dokter Gizi Medik Indonesia (PP PDGMI), pemberian ASI Eksklusif juga termasuk di dalam terapan pola hidup sehat. Mengajari anak untuk hidup sehat mungkin jadi kegiatan yang cukup menantang bagi orangtua. Namun, anak-anak perlu mengetahui bahwa setiap kegiatan dan makanan yang mereka makan akan memengaruhi kesehatan fisik mereka.

Makanan untuk dapat dikonsumsi akan melewati proses dan kemungkinan terpapar oleh faktor pencemaran melalui udara, air, tanah, diri sendiri, hewan, dan makhluk hidup lainnya. Sehingga penting untuk menerapkan kebiasaan kebersihan diri, di antaranya mengajarkan untuk :

1. Mencuci tangan sebelum makan.
2. Mencuci buah dan sayuran sebelum makan.
3. Minum air bersih.
4. Ikuti tanggal kedaluwarsa makanan.
5. Menghindari makanan dari wadah yang mengembung, berkarat, atau rusak. (*Nutty Scientist. Diakses pada 2020*).

Terkait kebiasaan hidup sehat ini, peneliti mencoba mewawancarai responden Ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah PAUD. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa kebiasaan hidup bersih sudah ada diterapkan di keluarga, secara sadar maupun tidak sadar. Budaya hidup sehat memang sudah tertanam di masyarakat, namun mungkin tidak terlalu ketat diterapkan atau diperhatikan pada usia anak-anak, sehingga seringkali ada juga tidak dilakukan oleh anak-anak.

Fokus hidup bersih ini penting dilakukan khususnya bagi anak-anak. Anak-anak yang berada pada masa pertumbuhan membutuhkan banyak asupan gizi untuk bisa terus sehat dan meningkatkan kekebalan tubuhnya dari penyakit.

Seorang anak yang bergizi baik memiliki lebih banyak energi untuk belajar dan mengembangkan kemampuan fisik yang memadai. Bermain dan olahraga adalah hal yang sangat penting bagi anak-anak untuk tumbuh bahagia dan sehat. Mengingat di zaman sekarang anak-anak terbiasa menghabiskan waktu di depan layar gadget ketika tubuh mereka seharusnya lebih aktif. Jadi, orangtua harus berupaya ekstra untuk memastikan anak-anak bermain, berolahraga, dan menghabiskan waktu dengan aktivitas fisik sebanyak mungkin.

Orangtua perlu mengajarkannya melalui contoh. Menanamkan kebiasaan sehat pada anak akan mengarah pada peningkatan jangka pendek dan jangka panjang dalam kualitas hidup mereka. Sebagai hasilnya, mereka akan menjalani kehidupan yang lebih sehat hingga mereka dewasa. Orangtua dapat memastikan kehidupan anak yang lebih sehat dengan:

1. Memperkenalkan satu atau dua kebiasaan sekaligus. Hindari untuk memperkenalkan semua perubahan yang diinginkan sekaligus. Setelah satu atau dua kebiasaan mulai dipahami dan berasimilasi, lanjutkan ke kebiasaan berikutnya.
2. Ajari melalui contoh. Misalnya menunjukkan kegiatan seperti berjalan bersama, makan sehat, atau mencuci tangan sebelum makan. Berpartisipasi dalam kebiasaan sehat ini juga akan menunjukkan kepada Si Kecil memahami bahwa kebiasaan ini bukan hukuman, tetapi tindakan hidup sehat yang dilakukan bersama.
3. Memperkuat kebiasaan yang ingin ditanamkan tanpa menciptakan kecemasan, menghilangkan kata atau kalimat negatif seperti “jangan lakukan ini, jangan makan itu ...” dan ganti dengan yang positif seperti “makanan ini enak, ayo kita jalan-jalan ...”
4. Mengajarkan dasar-dasar pola makan seimbang secara antusias dan interaktif. Libatkan anak dalam menyiapkan makanan dan bagikan alasan dibalik pilihan makanan sehat yang orangtua sajikan. (*The importance of having healthy habits and how to instill them in children. WebMD Parenthood. Diakses pada 2020.*)

Sepanjang tahun 2020 ini ditengah-tengah masyarakat penuh dengan berita tentang Covid-19, di TV, radio, media sosial atau media digital, obrolan di rumah, di kantor, dan di telepon juga bicara tentang Covid-19. Berbagai respon dan reaksi ditunjukkan oleh masyarakat, ada yang sedih, cemas, takut, gemas, khawatir, marah-marah, tetapi ada juga yang tenang atau tetap percaya diri.

Pada dasarnya sesuai kodratnya, semua orang bisa melindungi diri dan Keluarganya dari infeksi namun sebahagian besar manusia lupa dan abai pada Standar minimal untuk Hidup Sehat dan berkualitas. Dari kelemahan ini, muncul masalah-

masalah besar yaitu menurunnya Ketahanan Kesehatan yang berdampak langsung kepada aspek Ekonomi, Pendidikan, Keagamaan, Pangan, Sosial dan lain-lain. Hal ini pula yang coba peneliti buktikan melalui tanggapan orang tua yang memiliki anak usia pendidikan PAUD terhadap masalah Covid-19 ini. Berbagai tanggapan diberikan oleh reponden,

Dari beberapa wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa kesadaran orangtua terhadap kesehatan anak dan himbauan untuk hidup sehat terlebih lagi pada masa Covid-19 ini pastinya ada. Namun tidak sedikit juga rupanya yang menganggap hal ini tidak terlalu penting. Buktinya dari wawancara di atas ternyata ada juga orangtua yang menyepelekan bahaya Covid-19 ini. Namun untungnya ada kebijakan dari pemerintah untuk selalu menjaga kebersihan dan kesehatan dengan mengikuti protokol kesehatan serta razia masker. Dengan kebijakan inilah masyarakat yang abai tadi bisa terselamatkan untuk ikut juga mengikuti protokol kesehatan.

Virus corona yang mengintai sejak akhir 2019 lalu masih ada di luar sana. Namun, biar bagaimanapun, roda kehidupan tetap harus berputar. Perusahaan harus kembali menjalankan bisnisnya. Kita pun tetap harus kembali bekerja untuk menyokong keluarga tercinta. Akhirnya, memulai tatanan normal baru alias *new normal* menjadi solusi untuk tetap dapat menjalankan kehidupan di tengah pandemi.

Secara sederhana, tatanan baru ini merupakan kebiasaan baru yang perlu Anda lakukan agar tetap aman dan terhindar dari virus corona. Baru-baru ini, Badan Pengawas Obat-obatan dan Makanan (BPOM) Kementerian Kesehatan mengeluarkan sejumlah panduan aman beraktivitas saat *new normal* yang tertuang dalam buku bertajuk Serba Covid, pola hidup sehat tersebut adalah :

- 1) Membuka alas kaki
- 2) Menyemprot alas kaki dan peralatan dengan disinfektan
- 3) Buang sampah yang tidak lagi dibutuhkan
- 4) Jangan menyentuh apapun di dalam rumah
- 5) Melepaskan pakaian
- 6) Segera mencuci pakaian
- 7) Membersihkan badan

Untuk mengetahui seberapa ketat penerapan hidup bersih dan sehat di Perumahan Pramuka, Peneliti sudah melakukan wawancara dengan Ibu rumah tangga yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dari hasil wawancara disimpulkan bahwa tidak semua keluarga menerapkan pola hidup bersih dan sehat di keluarganya terutama kepada anak-anaknya. Namun dari beberapa protokol atau pola hidup bersih dan sehat yang perlu dilakukan di saat pandemi Covid-19 ini, penggunaan masker merupakan pola yang sebagian besar diarahkan oleh orangtua kepada anak-anaknya.

Faktor-Faktor Pendukung Dan Penghambat Dalam Pelaksanaan Bimbingan Hidup Sehat Kepada Anak Dalam Masa Pandemi Covid-19

Menerapkan protokol kesehatan di rumah, yang hanya diisi keluarga sendiri, selintas terdengar janggal. api, potensi penularan Covid-19 bisa datang dari siapa saja. Termasuk jika ada anggota keluarga yang masih melakukan aktivitas di luar rumah.

Menurut Anggota Tim Pakar Universitas Lambung Mangkurat (ULM) untuk Percepatan Penanganan Covid-19 Prof Dr dr Syamsul Arifin MPd mengatakan manfaat penerapan protokol kesehatan di rumah. Dengan penerapan protokol kesehatan, selama kita berada di rumah, dapat mencegah munculnya klaster keluarga yang belakangan semakin mengkhawatirkan. Diakui Syamsul, selama ini kebanyakan dari masyarakat disiplin menerapkan protokol kesehatan seperti penggunaan masker, menjaga jarak dan rajin mencuci tangan hanya saat berada di luar rumah.

Namun kebanyakan keluarga berbeda sikap ketika berada di rumah bersama keluarga. Semuanya bebas beraktivitas seperti tidak ada pandemi Covid-19. Untuk itulah, kata dia, mau tidak mau atau suka tidak suka protokol kesehatan seharusnya juga diterapkan saat di rumah dan seyogianya menjadi kebiasaan baru.

Ancaman Covid-19 klaster keluarga terutama terjadi akibat penularan sekunder. Penularan sekunder didefinisikan sebagai beberapa atau semua anggota keluarga terinfeksi dalam waktu dua minggu setelah timbulnya gejala kasus primer. Menurut dia, setiap keluarga memiliki faktor risiko penularan Covid-19 yang berbeda karena kondisi kesehatan, luas rumah, jumlah yang tinggal serta siapa saja yang beraktivitas di luar.

Menurut Ye Vian, kampanye tersebut juga menekankan pentingnya penerapan protokol kesehatan yang bukan hanya wajib dilakukan namun harus memenuhi standar juga. Seperti, memakai masker yang benar dengan menutup hidung dan mulut, tidak sering memegang permukaan masker ketika dipakai, serta pentingnya mengganti masker selama empat jam sekali.

Penerapan protokol kesehatan dengan menjalankan perilaku 3M yakni memakai masker secara benar, mencuci tangan dengan sabun, dan menjaga jarak, menjadi salah satu langkah yang wajib diterapkan di masa pandemi.

Penularan virus corona (Covid-19) bisa terjadi di berbagai tempat. Bahkan, keluarga bisa menjadi klaster penularan Covid-19. Proses transmisi virus corona di dalam rumah ini membuat dalam satu keluarga ada beberapa orang yang positif Covid-19. Di kasus-kasus klaster keluarga, virus corona semula menginfeksi anggota keluarga yang memiliki aktivitas di luar rumah, semisal bekerja, bepergian, atau berkumpul dengan banyak orang. Setelah itu, anggota keluarga lainnya ikut tertular, termasuk yang tidak pernah keluar rumah.

Oleh sebab itu, pemakaian masker dengan cara yang tepat, rajin mencuci tangan memakai sabun dan air mengalir, serta menjaga jarak fisik, tidak hanya penting untuk dilakukan di luar rumah. Ketua Satuan Tugas Penanganan Covid-19, Doni Monardo menyarankan 3 cara pencegahan Covid-19 yang disingkat dengan 3M itu juga dilakukan di rumah, terutama apabila ada anggota keluarga yang kerap ataupun rutin beraktivitas di luar kediaman.

Peneliti mencoba menanyakan perihal kendala dalam penerapan protokol kesehatan di keluarga dan hambatan orangtua dalam membimbing anak untuk menerapkan protokol kesehatan ini.

Seorang Ibu rumah tangga, Ibu K, menjelaskan bahwa ia tidak terlalu sulit untuk menjelaskan kepada anak-anaknya bagaimana seharusnya yang dilakukan selama masa pandemi Covid-19 ini. Ia selanjutnya mengatakan bahwa anak-anaknya cenderung patuh dengan perintah orangtuanya. Hal ini disebabkan karena kesadaran terhadap kebersihan dan kesehatan telah dilakukannya selama ini di keluarga dan dijelaskan dengan baik kepada anaknya. Ibu K selanjutnya mengatakan bahwa yang penting adalah pendekatan yang baik antara orangtua dengan anaknya, dengan demikian anak

akan memahami apa yang ingin disampaikan oleh orang tuanya, disertai dengan contoh-contoh apabila anjuran tersebut diabaikan.

Berbeda dengan Ibu K, Ibu A yang juga seorang Ibu rumah tangga dan berdagang menjelaskan bahwa ia mengajarkan anak berupa perintah langsung bahwa harus pakai masker kalau ke tempat umum. Namun kebanyakan anaknya tidak mengikuti apa yang disampaikannya, hal ini tidak terlalu mendapatkan perhatian baginya. Yang jelas ia selalu memperhatikan kondisi anaknya apakah sehat atau tidak.

Selain Ibu A, Ibu W juga menjelaskan bahwa ia memerintahkan anaknya untuk selalu menggunakan masker kalau pergi ke luar rumah. Biasanya perintah ini akan diikuti oleh anaknya namun kalau anaknya bermain di sekitar rumah, lebih sering tidak menggunakan masker dibandingkan menggunakannya. Sejauh perhatiannya maka anak akan menerapkan protokol, namun jika tidak diperhatikan maka anak biasanya lupa dan abai terhadap protokol kesehatan.

Ibu M, yang juga merupakan Ibu rumah tangga menjelaskan bahwa ia bersama dengan suaminya menjelaskan dengan baik kepada anak-anak apa yang harus dilakukan pada masa pandemi ini. Mereka juga menjelaskan dengan menunjukkan berita tentang kasus akibat Covid-19 ini. Anak-anak mereka lebih cepat paham apabila diperlihatkan akibat buruk jika abai terhadap protokol kesehatan.

Dari beberapa wawancara yang telah peneliti lakukan dan hasil pengamatan di lapangan, maka faktor-faktor yang menyebabkan sulitnya penyampaian bimbingan hidup sehat kepada anak adalah Komunikasi antara anak dan orang tua merupakan dasar bagaimana orang tua dan anak membentuk hubungannya. Salah satu hal yang dapat menunjang hal ini adalah dengan adanya komunikasi dengan anak. Komunikasi yang buruk antar orang tua dan anak tentu dapat membuat hubungan orangtua dan anak bertambah buruk. Membangun komunikasi dengan anak kecil dapat membantu dalam mengembangkan rasa kepercayaan diri anak, membangun rasa harga diri anak, membangun konsep diri anak yang positif, dan dapat membantu anak dalam membangun hubungan dengan orang lain yang ada disekitarnya. Hal ini tentu membantu orangtua dalam memahami setiap perkembangan anak-anaknya. Karena perkembangan anak bisa berbeda-beda di tiap usianya. Dengan komunikasi, orangtua bisa mengetahui seperti apa anak mereka, apa yang mereka suka lakukan, dan tidak suka lakukan. Komunikasi yang diharapkan adalah komunikasi yang efektif, karena komunikasi yang efektif dapat menimbulkan pengertian, kesenangan, pengaruh sikap, hubungan yang makin baik, dan tindakan. Artinya, bagaimana orangtua menggunakan pola komunikasi yang lebih fleksibel pada aturan yang berlaku. Misalnya apa yang dikatakan orangtua tetap penting tetapi masih memungkinkan bagi anak untuk mengemukakan pikirannya, berupa ide, pendapat, saran, dan saling mendengar.

Pola komunikasi seperti ini, lebih memungkinkan bagi anak untuk dapat mengatasi masalah atau memecahkan masalah, karena ada interaksi dalam komunikasi, tentunya dengan tetap memperhatikan norma-norma dan tanpa menghilangkan eksistensi sebagai orangtua maupun anak. Komunikasi seperti ini memberikan lebih banyak kesempatan pada anak untuk menjelaskan permasalahan yang muncul dan ada banyak kemungkinan bagi anak untuk mengekspresikan eksistensinya sebagai bagian dari komunikasi yang berlangsung. Apalagi jika diperkuat dengan pernyataan-pernyataan yang membesarkan hati.

Waktu berkumpul yang banyak dihabiskan untuk bekerja juga menjadi salah satu faktor. Anjuran pemerintah dalam masa pandemi Covid-19 ini adalah untuk dirumah aja. Bagi keluarga normal yang hidup dberkecukupan mungkin hal ini bisa dilakukan.

Namun bagi keluarga yang hidup dibawah garis kesejahteraan tidak serta merta bisa melakukannya. Kebutuhan hidup mereka dipenuhi dengan bekerja dari pagi hingga malam, sehingga waktu dengan anak-anak otomatis akan minim sekali. Hal ini menjadi kendala tersendiri sehingga perhatian orangtua kepada anak juga akan berkurang, bukan tidak mungkin mental anak akan menjadi menolak setiap arahan orangtua karena mereka jarang berkomunikasi dan diperhatikan oleh orangtuanya.

Pengaruh dari lingkungan tempat tinggal selanjutnya menjadi kendala ketiga. Lingkungan sangat berpengaruh terhadap perkembangan perilaku anak. Baik dari lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah. Anak akan meniru apa yang dia lihat di lingkungannya. Apabila lingkungannya baik maka pengaruh terhadapnya baik, sebaliknya apabila lingkungannya tidak baik akan berdampak tidak baik terhadap perilakunya. Setiap anak memiliki cara bersosialisasi yang berbeda- beda dalam masyarakat, cara bersosialisasi tersebut tergantung dengan siapa dan dimana dia bersosialisasi. Siapa dan dimana dia bersosialisasi banyak akan memengaruhi perilaku anak. Lingkungan keluarga adalah faktor utama dari perkembangan perilaku anak. Anak lebih banyak menghabiskan waktunya di keluarga. Sehingga keluarga lebih banyak memberikan peran dalam perkembangan perilaku anak. Anak akan lebih banyak melihat dan meniru apa yang dilakukan anggota keluarga. Banyak anak yang ketika di sekolah berperilaku baik tetapi karena lingkungan tempat tinggalnya yang rata-rata orangnya memiliki kebiasaan buruk. Banyak orang tua yang sibuk pada pekerjaan sehingga kegiatan anak tidak terpantau. Banyak kasus yang terjadi dimana orang tua menyangka anaknya itu anak yang baik, yang nyatanya anaknya di luar melakukan tindakan yang tidak baik. Anak banyak menghabiskan waktunya di lingkungan tempat tinggalnya, yang dimana anak setiap hari bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya. Secara tidak sengaja lama kelamaan lingkungan tersebut akan berdampak pada perilaku anak. Jika anak berada di lingkungan baik maka perilakunya baik, sebaliknya jika anak berada lingkungan tidak baik maka anak akan terikut dengan yang tidak baik.

Interaksi yang dibangun ayah dan ibu terhadap anak usia dini, tentunya sangat dipengaruhi oleh model komunikasi yang dikembangkan dan model komunikasi yang dikembangkan itu sangat dipengaruhi oleh model pengasuhan yang diterapkan orang tua pada anak usia dini. Komunikasi orang tua dan anak dikatakan efektif bila kedua belah pihak saling dekat, saling menyukai dan komunikasi diantara keduanya merupakan hal yang menyenangkan dan adanya keterbukaan sehingga tumbuh sikap percaya. Komunikasi yang efektif dilandasi adanya kepercayaan, keterbukaan, dan dukungan yang positif pada anak agar anak dapat menerima dengan baik apa yang disampaikan oleh orang tua (Rakhmat, 2011).

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Bimbingan hidup sehat oleh orangtua selama pandemi Covid-19 di perumahan Pramuka kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru dilakukan melalui komunikasi

efektif kepada anak secara terus menerus dan berkelanjutan. Orang tua selalu membimbing anak dan mengingatkan untuk menerapkan pola hidup sehat, namun tidak semua dari orangtua yang melakukan hal ini secara intens dan berkelanjutan. Penjelasan kepada anak ini disertai pula dengan contoh nyata yang dilakukan oleh orangtua.

2. Faktor-faktor yang menjadi kendala oleh orang tua dalam memberikan bimbingan hidup sehat kepada anak selama pandemi Covid-19 di perumahan Pramuka kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru adalah komunikasi yang kurang baik dan berkelanjutan dengan anak, pengaruh dari lingkungan tempat tinggal, serta waktu berkumpul yang banyak dihabiskan untuk bekerja.
3. Upaya yang dilakukan dalam mengatasi kendala dalam melakukan bimbingan hidup sehat kepada anak selama pandemi Covid-19 di perumahan Pramuka kecamatan Rumbai Kota Pekanbaru adalah dengan melakukan komunikasi yang efektif kepada anak, disertai dengan petunjuk penerapan oleh orangtua serta pengetahuan dasar dampak akibat tidak menerapkan pola hidup bersih dan sehat selama pandemi Covid-19 kepada anak.

Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat disampaikan sesuai hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi orangtua sebaiknya lebih banyak meluangkan waktu untuk dapat bersama dengan anak-anaknya, terutama pada masa pandemi Covid-19 ini, sebagaimana himbauan pemerintah agar masyarakat dianjurkan untuk dirumah aja, sehingga waktu untuk bersama keluarga menjadi lebih banyak. Hal ini menjadi momentum untuk memahami satu sama lainnya dan mempererat keluarga, dan membimbing anak untuk menerapkan pola hidup yang bersih dan sehat.
2. Bagi Sekolah setingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dapat juga memberikan bimbingan dan kontrol harian kepada anak-anak yang diliburkan dengan mengadakan kelas jarak jauh (Zoom meeting) yang didampingi oleh orangtua, dengan demikian bimbingan untuk menerapkan hidup bersih dan sehat lebih efektif.
3. Bagi Pemerintah diharapkan dapat mensosialisasikan kebijakan hidup sehat dan protokol kesehatan terutama pada masa pandemi Covid-19 ini sampai ke tingkat keluarga dan memperkuat penerapan aturan di masyarakat sehingga keluarga yang tidak peduli pun akhirnya bisa turut peduli dan patuh aturan.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang membahas terkait analisa bimbingan orangtua kepada anak disarankan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi bimbingan orang tua kepada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Ady W, Gunawan. 2007. *Genius Learning Strategi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anthony Dio Martin, 2003. *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, Penerbit Arga, Jakarta.
- Damayanti. (2008). *Tumbuh kembang dan terapi bermain pada anak*. Jakarta: EGC.
- Daniel Goleman, 1996, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, Bantam Books, New York.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta, Balai Pustaka.
- Djumhur dan Moh. Surya. 2008. *Bimbingan Dan penyuluhan Konseling di Sekolah*. Bandung: Rineka Cipta.
- Fatimawati, I. (2017). *Study of Clean and Healthy Life Behavior of Elementary School Student at Schools Applying Adiwiyata Program at State Elementary School in Prigen Pasuruan*. 7.
- Goleman, Daniel. 2001. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Alih Bahasa: Widodo, A.T. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hallen A, 2002. *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Press.
- Hamdani, 2012. *Bimbingan dan Penyuluhan*, Pustaka Setia, Bandung.
- J.P. Chaplin, 2002, *Kamus Lengkap Psikologi*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Jurnal Obsesi. 2020. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).
- Mansur, 2005, *Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Moh. Sohib, 1998, *Pola Asuh Orang Tua dalam Membantu Mengembangkan Disiplin Diri*, Rineka Cipta, Jakarta.

- Natasya, K. (2020). *Pola Hidup Sehat Selama Pandemi Covid-19*. <https://www.goriau.com/berita/baca/pola-hidup-sehat-selamapandemicovid19.html> .
- Nurita, Meta. 2012. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional (EQ) dengan Kinerja Perawat pada Rumah Sakit Umum Pusat Fatmawati Jakarta Selatan*. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Rakhmat, Jalaluddin. 2011. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Rosalina, M. P. (2020). *Hidup Sehat Menangkal Corona* <https://kompas.id/baca/riset/2020/04/03/hidup-sehat-menangkal-korona/>.
- Sastrowardoyo, Ina. 1991. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Siagian, Sondang. 2012. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Steven J. Stein, and Book, Howard E, 2003, *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, terj. Trinanda Rainy Januarsari dan Yudhi Murtanto, Kaifa, Bandung.
- Soerjono Soekanto, 2004. *Sosiologi Keluarga*, Rineka Cipta, Jakarta.
- Suyatmin, S., & Sukardi, S. (2018). Development of Hygiene and Healthy Living Habits Learning Module for Early Childhood Education Teachers. *Unnes Journal of Public Health*, 7(2), 89–97. <https://doi.org/10.15294/ujph.v7i2.19470>.
- Vionalita, G., & Kusumaningtiar, D. (2017). Knowledge of Clean and Healthy Behavior and Quality of Life among School-Children. *Proceedings of the Health Science International Conference (HSIC 2017)*. Health Science International Conference (HSIC 2017), Malang, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.67>
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). *Penerapan Positive Parenting dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih dan Sehat kepada Anak Usia Dini*. 7.
- Zakiah Daradjat, 2008, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bumi Aksara, Jakarta.
- <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-menerapkan-pola-hidup-sehat-untuk-keluarga>. Diakses Okober 2020.
- <https://www.cigna.co.id/health-wellness/protokol-kesehatan-sesampainya-di-rumah>, diakses 25 Agustus 2020 .

The importance of having healthy habits and how to instill them in children. WebMD Parenthood. Diakses pada 2020.

Nutty Scientist. Diakses pada 2020.

Undang-Undang Tentang Kesehatan Tahun 2009.