

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap dampak obesitas selama pandemi Covid-19

Application of clean and healthy living behavior (PHBS) to the impact of obesity during the Covid-19 pandemic

Gayuh Nirwana Pamungkas^{1*}, Endang Sri Wahjuni²

^{1,2}Program studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Correspondance: gayuhpamungkas@mhs.unesa.ac.id

Received: 17/12/2020; Accepted: 23/03/2021; Published: 29/03/2021

Cara penulisan rujukan: Pamungkas, G. N., & Wahjuni, E. S. (2021). Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terhadap dampak obesitas selama pandemi Covid-19. *BIMA LOKA: Journal of Physical Education*, 1(2), 83–92. <https://doi.org/10.26740/bimaloka.v1i2.11463>

Abstrak

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) terus digalakkan pada masa pandemi Covid-19. PHBS diharapkan mampu mencegah penularan Covid-19 melalui menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Selain itu, menjaga kebugaran tubuh dengan pola makan yang sehat dan bergizi serta berolahraga secara teratur akan meningkatkan daya tahan tubuh. Apabila daya tahan tubuh meningkat, maka tubuh akan kebal terhadap penularan Covid-19. Selain menerapkan PHBS, pemerintah telah mewajibkan program School from Home (SFH) dan Work from Home (WFH). Perubahan kebiasaan melalui SFH dan WFH memberikan resiko obesitas akibat berkurangnya aktivitas fisik. Hal ini akan menjadi permasalahan baru apabila tidak ada kesadaran terhadap pentingnya menjaga pola makan dan olahraga teratur. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pandangan mengenai penerapan PHBS secara jangka panjang terhadap dampak obesitas selama pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kajian literatur berdasarkan studi kepustakaan dari berbagai sumber bacaan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa PHBS selama ini hanya ditekankan pada pola hidup bersih dan sehat melalui cuci tangan, physical distancing, dan makan makanan sehat. Penurunan aktivitas fisik terjadi karena adanya karantina dan SFH/WFH yang akan mengakibatkan terjadinya obesitas dan peningkatan konsumsi junkfood karena daya beli masyarakat berkurang. Untuk mengatasi permasalahan ini, maka perlunya edukasi mengenai olahraga teratur yang dilakukan di sekolah-sekolah meskipun melalui kelas daring. Dengan ini, menjaga kebersihan dan konsumsi makan makanan yang sehat akan seimbang dengan dilakukannya olahraga secara rutin untuk menjaga daya tahan tubuh, mencegah obesitas, serta terhindar dari penularan Covid-19.

Kata kunci: Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), Covid-19, Obesitas.

Abstract

The implementation of Clean and Healthy Living Behavior (CHLB) continues to be encouraged during the Covid-19 pandemic. CHLB is expected to prevent covid-19 transmission through maintaining cleanliness and environmental health. In addition, maintaining a healthy and nutritious diet and exercising regularly will increase your endurance. If the body's endurance increases, then the body will be immune to covid-19 transmission. In addition to implementing CHLB, the government has required School from Home (SFH) and Work From Home (WFH) programs. Changes in habits through SFH and WFH increase the risk of obesity due to reduced physical activity. This will be a new problem if there is no awareness of the importance of maintaining a regular diet and exercise. This research aims to provide a long-term view of the implementation of PHBS to the impact of obesity during the Covid-19 pandemic. This research was conducted using a method of literature study based on literature studies from various reading sources. The results of this study show that PHBS has so far only emphasized a clean and healthy lifestyle through hand washing, physical distancing, and eating healthy foods. The decrease in

physical activity occurred due to quarantine and SFH/WFH which will result in obesity and increased consumption of junkfood due to reduced purchasing power of the community. To solve this problem, the need for education about regular sports is carried out in schools even through online class. So that, maintaining cleanliness and consumption of healthy food will be balanced by doing regular exercise to maintain endurance, prevent obesity, and avoid covid-19 transmission.

Keywords: Clean and Healthy Living Behavior (CHLB), Covid-19, Obesity.

PENDAHULUAN

Novel coronavirus (2019-nCoV) adalah virus baru penyebab penyakit pernafasan dengan gejala demam, batuk, pilek, gangguan pernafasan, sakit tenggorokan, letih, dan lesu (KemkesRI, 2020). Virus 2019-nCoV mengakibatkan penyakit yang saat ini disebut Covid-19. Saat ini, pemerintah selalu mengedukasi untuk menerapkan pola hidup sehat sebagai salah satu cara mencegah penularan Covid-19. Pada dasarnya, Covid-19 mudah menular apabila masyarakat tidak menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dengan benar.

Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) memiliki manfaat besar untuk menjaga kesehatan tubuh. Program PHBS harus dilaksanakan dari usia sekolah sehingga praktik gaya hidup sehat dapat bertahan hingga dewasa (Kusumawardani dkk., 2019). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2269/MENKES/PER/XI/2011, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Permenkes RI, 2011). Faktor-faktor yang mempengaruhi PHBS menurut Atika Proverawati dan Eni Rahmawati (2012) dalam (Budiningsih dkk., 2018) adalah: a) cuci tangan dan menyikat gigi dengan bersih, b) mengkonsumsi makanan bergizi, c) menjaga kebersihan lingkungan sekolah, d) berolahraga secara teratur, e) mengatur waktu istirahat yang baik, f) dilarang merokok, g) timbang berat badan dan ukur tinggi badan setiap 6 bulan, h) membuang sampah pada tempatnya. PHBS merupakan langkah yang harus dilakukan untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal bagi setiap orang. Upaya ini harus dimulai dari menanamkan pola pikir sehat yang menjadi tanggung jawab kita kepada masyarakat yang harus dimulai dan diusahakan oleh diri sendiri. Upaya ini adalah untuk mewujudkan derajat kesehatan masyarakat setinggi-tingginya sebagai satu investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif (Anam, 2016).

Untuk mewujudkan upaya dalam menanamkan pola pikir sehat, maka sekolah merupakan salah satu pihak yang turut berperan penting dalam memberikan pendidikan kesehatan bagi anak yang bertujuan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat bagi anak (Fridayanti & Prameswari, 2016). Terutama di masa pandemi Covid-19, guru harus mengajarkan PHBS melalui kelas daring. Oleh karena itu, penyampaian PHBS harus benar-benar terarah sehingga siswa beserta keluarga dapat menerapkan PHBS meskipun dalam kondisi *School From Home* (SFH) maupun *Work From Home* (WFH).

Dengan adanya Covid-19 tidak hanya dari faktor sekolah saja yang mengalami kondisi dengan belajar dari rumah, namun dari sektor perekonomian juga terjadi Penurunan, seperti kehilangan pendapatan, dan inflasi produk makanan mengakibatkan kemampuan pembelian bahan makanan yang sehat menurun. Hal ini mengakibatkan pembelian makanan junk food (tidak sehat dan jumlah kalori tinggi) menjadi solusi untuk bertahan hidup karena harganya yang terjangkau, tahan lama penyimpanannya, dan lebih banyak tersedia (Ghanemi dkk., 2020). Konsumsi makanan junk food yang berlebihan tentu akan meningkatkan resiko obesitas dan

masalah kesehatan lainnya. Apalagi penelitian menunjukkan bahwa obesitas mengganggu sistem kekebalan tubuh melalui mekanisme yang berbeda. Beberapa dari mekanisme ini menurunkan produksi sitokin, monosit berubah, dan fungsi limfosit, disfungsi sel pembunuh alami, menurunkan fungsi makrofag dan sel dendritis, serta penurunan respons terhadap stimulasi antigen/mitogen (Milner & Beck, 2012 dalam (Abbas dkk., 2020)). Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organnya. Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2009 dalam (Afiah dkk., 2018)).

Obesitas yang dialami oleh beberapa orang dapat diakibatkan oleh tingginya konsumsi gula, sodium, dan lemak (Abbas dkk., 2020). Selain itu, tingginya kalori yang dikonsumsi akan berperan penting dalam meningkatkan resiko obesitas. Pada dasarnya, kebiasaan perilaku mengonsumsi makanan tinggi kadar gula, lemak, dan kalori dapat ditimbulkan dari perilaku dan kesehatan lingkungan tempat tinggal (Susanto dkk., 2016). Lingkungan keluarga merupakan faktor utama yang mempengaruhi konsumsi makanan anak-anak, terutama di masa perkembangan (Hamulka dkk., 2018). Lingkungan obesogenic mengacu ke lingkungan sosial dan binaan misalnya, kebijakan, ketersediaan pangan, akses terhadap aktivitas fisik (PA), dan norma mendorong orang untuk memakan lebih banyak kalori daripada mengurangnya sehingga menyebabkan obesitas (Esquivel dkk., 2016). Karena kebiasaan makan yang buruk cenderung terbawa dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Masa kecil dan masa remaja adalah masa ketika pola makan bergizi penting untuk membentuk pola makan dan perilaku yang sehat (Hamulka dkk., 2018).

Untuk menurunkan tingkat obesitas, perlunya kebiasaan menjaga kesehatan tubuh melalui aktivitas fisik, seperti olahraga. Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 di temukan bahwa di 22 provinsi yang ada di Indonesia, terdapat penduduk yang memiliki prevalensi aktivitas fisik tergolong kurang aktif, dan data tersebut berada di atas rata-rata penduduk yang ada di seluruh Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan adanya 5 daerah tertinggi dengan penduduk yang memiliki aktivitas fisik yang kurang aktif, yaitu provinsi DKI Jakarta (44,2 %), Papua (38,9 %), Papua Barat (37,8 %), Sulawesi Tenggara dan Aceh (37,2%) (Afiah dkk., 2018). Rendahnya tingkat aktivitas fisik dan konsumsi junk food yang semakin meningkat, tentu saja berdampak besar pada kondisi kesehatan masyarakat. Kondisi ini akan berlangsung lama apabila masa pandemi Covid-19 masih berlangsung hingga saat ini dan akan berdampak pada obesitas.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang timbul akibat Covid-19 yang berdampak pada obesitas, maka penulisan artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai penerapan PHBS untuk menjaga pola hidup dengan baik agar terhindar obesitas dan mencegah penurunan daya tahan tubuh. Apabila daya tahan tubuh menurun, maka akan lebih mudah tertular Covid-19. Selain itu, dukungan dari lingkungan tempat tinggal untuk menjaga pola makan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan rajin berolahraga atau melakukan kegiatan fisik merupakan faktor penting dalam pencegahan obesitas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ajar bagi guru Pendidikan Ilmu Olahraga kepada siswa agar dapat menerapkan PHBS untuk menjaga pola hidup dan kebugaran tubuh bagi siswa-siswanya.

METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode penelitian melalui kajian literatur dari sumber jurnal-jurnal, buku bacaan, artikel, dan website yang berkaitan dengan judul yang diambil. Penulisan artikel ilmiah ini ditulis berdasarkan studi kepustakaan (library research) sehingga dapat memberikan gambaran umum mengenai PHBS dan penerapannya terhadap pola hidup dan kebugaran tubuh untuk mencegah dampak obesitas selama masa pandemi Covid-19.

HASIL DAN DISKUSI

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan edukasi penting dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan riset yang dilakukan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2013, hasil penerapan PHBS di kawasan pondok pesantren hanya mencapai konsumsi sayuran dan buah-buahan sebanyak 10,7%, cuci tangan yang benar 47,2%, dan olahraga teratur 52,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa di Indonesia masalah perilaku dan kesehatan disebabkan oleh orang yang tidak sehat di lingkungan tempat tinggalnya (Susanto dkk., 2016).

Edukasi PHBS dalam pondok pesantren yang dilakukan oleh Susanto, dkk. pada tahun 2016 meliputi pemahaman mengenai cuci tangan dengan air mengalir dan sabun, makan makanan ringan yang sehat, menggunakan kamar mandi yang bersih, berolahraga secara teratur dan terukur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, serta membuang sampah pada tempatnya.

Penelitian ini merujuk pada siswa pondok dengan usia 13-17 tahun atau setara jenjang SMP-SMA. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang sekolah siswa, maka kesadaran akan kesehatan semakin tinggi. Hal ini ditunjukkan pada keinginan siswa untuk mengontrol berat badan dan tinggi badan selama masa pubertas. Aktivitas fisik yang dilakukannya dapat meningkatkan indeks massa tubuh dan komposisi lemak selama masa pubertas. Dapat diperhatikan juga bagi siswa SMP dan SMA bahwa mereka cenderung memilih makanan ringan yang lebih sehat. Kebiasaan untuk memilih makanan ringan yang sehat ini diajarkan melalui catering sekolah dan layanan cafetaria. Perilaku ini membantu mereka untuk mengurangi resiko terkena obesitas karena makan makanan yang kurang sehat. Kemudian, menjaga kebersihan kamar mandi juga diterapkan di lingkungan pondok pesantren. Pola perilaku siswa dalam menggunakan kamar mandi dengan bersih dapat dididik oleh orang tua di rumah atau melalui pendidikan kesehatan oleh guru di sekolah.

Dari banyaknya edukasi di pondok pesantren yang dilakukan oleh Susanto, dkk., hanya ada 3 indikator yang dilaksanakan dengan baik oleh siswa, yaitu makan makanan ringan yang sehat, olahraga teratur melalui aktivitas fisik, serta menggunakan kamar mandi yang bersih. Sementara itu, tingkat kesadaran pada mencuci tangan dengan sabun, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di sekolah, menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan, serta membuang sampah pada tempatnya tidak serta merta diterapkan dengan baik. Hal ini dapat disebabkan karena pengawasan PHBS tidak dipantau setiap hari dan terus menerus baik di rumah maupun di pondok pesantren. Oleh karena itu, pembinaan siswa oleh guru atau wali sangat penting agar siswa terbiasa menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

Nurudeen&Toyin, (2020) mengatakan bahwa usia dan jenis kelamin mempengaruhi tingkat kesadaran kesehatan bagi mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan Lingkungan, Universitas Ilorin. Mengenai pengetahuan kesehatan berdasarkan usia, Nurudeen dan Toyin menunjukkan bahwa remaja usia 15-19 tahun dan 20-24 tahun memiliki perbedaan pengetahuan mengenai kesehatan dan kebersihan meskipun tidak signifikan.

Hasilnya menunjukkan bahwa usia 20-24 tahun lebih sadar terhadap kesehatan dan kebersihan dibandingkan usia 15-19 tahun. Sementara itu, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa wanita lebih baik dalam menjaga kebersihan dan kesehatan daripada pria. Hal ini didukung oleh Benson (2011) dalam Nurudeen&Toyin, (2020) bahwa wanita lebih higienis karena mengalami masa menstruasi sehingga mereka harus lebih menjaga kebersihan tubuh. Selain itu, wanita lebih mampu memperkirakan konsumsi makan makanan untuk menjaga kesehatannya karena mereka akan berperan sebagai ibu rumah tangga dan ingin menjaga penampilan lebih baik.

Menurut Fattah (2017), tingkat kesadaran akan kesehatan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu a) kebersihan individu, b) nutrisi makanan yang diperoleh dan dicerna sehari-hari, c) kesadaran terhadap keadaan darurat, d) kesehatan lingkungan, e) kesehatan mental dan psikologis, f) pencegahan penularan penyakit, serta g) olahraga teratur. Perilaku hidup bersih dan sehat tidak akan telaksana dengan baik apabila faktor-faktor tersebut tidak diterapkan di lingkungan tempat tinggal individu tersebut.

Penelitian Fattah (2017) mengenai kesadaran hidup sehat di lingkungan mahasiswa Universitas Hail dengan subjek penelitian adalah mahasiswa Program Kesehatan (Health Program), Program Teknik (Engineering Program), dan Program Humaniora (Humanity Program). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya, mahasiswa sudah memiliki tingkat kesadaran yang tinggi terhadap kesehatan. Namun, terdapat perbedaan kesadaran yang ada pada mahasiswa Program Kesehatan memiliki tingkat kesadaran lebih tinggi daripada mahasiswa Program Teknik dan Program Humaniora. Hal ini tentu saja terjadi karena dukungan penuh dari lingkungan mahasiswa Program Kesehatan terhadap kesadaran PHBS dan kewajiban menerapkan PHBS selama perkuliahan daripada mahasiswa Program Teknik dan Program Humaniora. Sementara itu, mahasiswa yang berasal dari perkotaan memiliki tingkat kesadaran lebih tinggi daripada mahasiswa dari pedesaan. Hal ini berkaitan langsung dengan akses tempat untuk berolahraga serta penyedia makanan bersih dan sehat di kota yang lebih mudah ditemui daripada di desa.

Selain itu, akses informasi kesehatan berperan penting dalam program edukasi PHBS. Sumber informasi yang berpengaruh menurut 300 responden yang telah mengisi kuisioner, antara lain internet (97,7%), media (91,7%), subjek mahasiswa belajar di universitas (86,7%), teman (86%), aktivitas mahasiswa (84,7%), orang tua (78,7%), membaca sendiri (76,70%), kursus pelatihan (74%), mata pelajaran yang dipelajari di tahap pendidikan sebelumnya (72%), brosur (71%), seminar (70,70%), dan pusat kesehatan (70%). Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa internet memiliki peran penting dalam penyampaian informasi mengenai kesehatan karena mudahnya informasi yang diterima melalui handphone.

Berdasarkan penelitian Susanto, dkk. (2016), Nurudeen&Toyin (2020), dan Fattah (2017) menunjukkan bahwa edukasi PHBS di lingkungan sekolah akan berjalan dengan baik apabila terdapat dukungan penuh dari lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan belajar. Sekolah memiliki peran penting untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat dan menjaga kebersihan lingkungan. Pengawasan secara optimal akan membantu siswa/mahasiswa untuk membiasakan menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari. Semakin bertambahnya usia, maka tingkat kesadaran terhadap kebersihan dan kesehatan akan semakin meningkat. Terlebih lagi, wanita yang akan menjadi ibu rumah tangga akan memiliki kesadaran kebersihan lebih besar daripada pria. Selain itu, sumber informasi yang memadai akan semakin mendukung tingkat kesadarannya terhadap kesehatan.

Pandemi Covid-19 menjadi penyebab perubahan terbesar mengenai penerapan PHBS. Seluruh lapisan masyarakat diminta untuk menjaga kebersihan dan pola hidup sehat. Pemerintah daerah telah banyak melakukan strategi komunikasi kepada masyarakat wilayahnya masing-masing melalui teknik koersif, informatif, canalizing, edukatif, persuasif dan redundancy dalam mengemas pesan berupa instruksi, himbauan kepada masyarakat untuk mencegah penularan Covid-19 di wilayahnya masing-masing, akan tetapi masih belum melakukan teknik koersif sampai pada tahap memberikan sanksi untuk efek jera bagi pelanggarnya (Saida dkk., 2020).

Penerapan PHBS bertujuan untuk membantu memutus rantai penularan Covid-19 melalui cuci tangan pakai sabun yang dapat ditularkan dari kontak langsung dengan benda atau orang yang telah terpapar virus Covid-19. Adanya peningkatan kasus terkonfirmasi Covid 19 secara signifikan, serta kurangnya pemahaman masyarakat tentang cara pencegahan penyakit covid 19 (Saida dkk., 2020).

Edukasi yang dilakukan Saida, dkk. (2020) adalah menerapkan program cuci tangan pakai sabun (CTPS) di Kecamatan Puuwatu. Edukasi yang dilakukan secara offline menggunakan media leaflet, yaitu mengunjungi tiap rumah warga. Kunjungan tiap rumah dianjurkan oleh pemerintah untuk mencegah perkumpulan atau social distancing dan untuk menjamin pemahaman warga mengenai informasi yang diberikan. Edukasi yang diberikan meliputi cara cuci tangan dan baik sesuai anjuran WHO (World Health Organization) dan menggunakan sabun yang mampu membunuh bakteri dan kuman. Selanjutnya, kegiatan edukasi secara daring/online yakni via Whatsapp dan Zoom dengan menjelaskan pentingnya perilaku cuci tangan pakai sabun di tengah pandemi Covid-19. Pada edukasi online ini, antusiasme peserta sangat baik dengan adanya sesi tanya jawab yang interaktif. Selain itu, untuk memudahkan penerapan CTPS perlu pemberian tempat cuci tangan umum yang diletakkan di tempat strategis agar memudahkan seluruh warganya melakukan cuci tangan.

Observasi yang telah dilakukan oleh Zukmadini dkk., (2020) di Panti Asuhan Kasih Sayang Kota Bengkulu, sebanyak 45 anak yatim/piatu/yatim piatu sangat membutuhkan dampingan dalam menerapkan PHBS selama pandemi Covid-19. Pendampingan yang diberikan berupa edukasi PHBS dan pemberian bantuan Sembako. Edukasi PHBS dapat berupa cara mencuci tangan yang baik dan benar, cara menerapkan etika batuk, cara melakukan Physical Distancing (menjaga jarak fisik), dan cara menjaga kebersihan diri. Untuk memudahkan pemahaman anak-anak, digunakanlah media poster bergambar mengenai PHBS dalam mencegah Covid-19. Selain edukasi melalui poster dan penjelasan secara menarik, perlu dilakukan praktik secara langsung untuk mengetahui tingkat pemahaman PHBS. Selain menjaga kebersihan, konsumsi makan makanan yang sehat dapat menunjang daya tahan tubuh untuk mencegah penularan Covid-19. Oleh karena itu, pembagian Sembako perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan anak-anak panti asuhan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan perbandingan pengetahuan anak-anak mengenai PHBS dari 74,48% menjadi 86,49%. Persentase pengetahuan anak-anak panti asuhan terhadap PHBS dalam pencegahan Covid-19 yang paling tinggi terdapat pada aspek COVID-19 dan gejalanya (25%), sedangkan persentase paling rendah terdapat pada aspek penerapan physical distancing (16%) dan etika batuk (16%).

Berdasarkan penelitian Saida, dkk. (2020) dan Zukmadini, dkk. (2020), edukasi mengenai PHBS sudah diterapkan dengan baik dan sesuai dengan protokol Covid-19. Edukasi untuk menjaga kebersihan, jaga jarak, dan menjaga daya tahan tubuh dengan mengonsumsi makan

makanan bergizi disampaikan untuk mencegah penularan Covid-19. Namun, edukasi mengenai menjaga kebugaran tubuh melalui olahraga teratur tidak diterapkan pada penelitian tersebut. Padahal, olahraga memiliki kontribusi penting dalam menjaga daya tahan tubuh. Hal ini akan menjadi permasalahan baru apabila kebiasaan berolahraga tidak diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

Pandemi penyakit coronavirus 2019 (Covid-19) mengimplikasi kesehatan, sosial, dan ekonomi. Di antaranya adalah penghentian program sekolah untuk anak-anak dan remaja secara tiba-tiba dengan aturan harus tetap di rumah selama "Lockdown" yang bertujuan untuk menahan dan mengurangi penyebaran Covid-19 (Pietrobelli dkk., 2020). Perubahan pola makan dan gaya hidup biasanya disebabkan oleh perubahan lingkungan, yang terbukti selama periode pandemi, jam malam, dan karantina. Seluruh negara yang tertular Covid-19 telah memulai jam malam hingga pemberitahuan lebih lanjut. Hal ini mengarah ke perubahan gaya hidup dan penurunan praktik olahraga dalam populasi mereka (Abbas dkk., 2020). Efek dari karantina akibat Covid-19 adalah stres yang akan menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan fisik, termasuk obesitas. Menurut Abbas, dkk. (2020), stress yang diakibatkan karantina dapat memberikan beberapa dampak, antara lain a) stres dapat menyebabkan individu makan lebih banyak dengan kecenderungan yang lebih tinggi untuk makan makanan yang sangat enak, b) stres menurunkan kecenderungan aktivitas fisik, c) stres dapat mengganggu tidur dan menyebabkan waktu tidur yang lebih singkat, panik, dengan kemungkinan obesitas yang lebih tinggi.

Penyakit penyerta lainnya yang tidak kalah berbahaya dari obesitas, seperti hipertensi esensial, aterosklerosis, penyakit arteri koroner, diabetes melitus tipe 2, stroke serebrovaskular, dan osteoarthritis (Afolabi, dkk., 2019, 2020 dalam (Abbas dkk., 2020)). Penyakit-penyakit ini akan mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh sehingga lebih rentan tertular Covid-19 meskipun tidak secara langsung.

Hal-hal yang dapat mempengaruhi berat badan selama karantina Covid-19 adalah a) bobot yang signifikan dan penumpukan massa lemak dapat terjadi dalam waktu yang relatif singkat, b) orang yang sebelumnya memiliki kelebihan berat badan akan semakin meningkatkan resiko obesitas, c) olahragawan yang sebelumnya teratur melakukan olahraga belum tentu akan terhindar dari dampak penambahan berat badan, d) perubahan perilaku makan akan menjadi pendorong utama menuju penambahan berat badan (Bhutani & Cooper, 2020). Sehubungan dengan pengeluaran energi, penutupan gym, dan acara yang dibatalkan mungkin akan mengurangi kegiatan rutin. Kurangnya rutinitas atau jadwal harian normal dapat berdampak lebih jauh pada latihan terstruktur dan aktivitas fisik jika sebagian besar orang tetap berada di dalam ruangan.

Berdasarkan penelusuran Bhutani & Cooper (2020), Google Trends di awal April juga menunjukkan peningkatan penelusuran istilah "resep", yang biasanya melonjak selama liburan, dan penurunan penelusuran untuk istilah "makan sehat", yang biasanya melonjak pada bulan Januari setelah liburan. Tren peningkatan dalam penggunaan televisi, perangkat yang terhubung internet, dan aplikasi/web di smartphone juga diamati pada orang dewasa AS selama Maret 2020. Temuan serupa, berupa laporan di Italia dan Spanyol, tempat streaming langsung di *YouTube* dan *Facebook* meningkat seiring dengan program pemasangan aplikasi seperti *Netflix*. Hal ini akan menggeser aktivitas fisik secara total dan mungkin berkontribusi untuk membutuhkan lebih banyak asupan energi. Secara total, memiliki tempat berlindung yang baru, rutinitas hariannya diubah, akses makanan rumah ditingkatkan, cepat makanan atau akses

kenyamanan makanan tinggi, kebosanan mungkin lebih tinggi, dan aktivitas fisik atau olahraga mungkin lebih rendah adalah cara yang sempurna untuk seorang mengalami kelebihan energi yang menyebabkan penambahan berat badan atau massa lemak.

Pada penelitian Almandoz dkk., (2020), menyatakan bahwa mayoritas (69,6%) sampel melaporkan bahwa selama pandemi Covid-19 menjadikan mereka lebih sulit untuk mencapai tujuan penurunan berat badan sejak stay at home (di rumah) sementara 22,4% melaporkan tidak ada dampak. Hampir setengah (47,9%) melaporkan penurunan jumlah waktu untuk berolahraga, dan 55,8% melaporkan intensitas latihan tidak mengalami perubahan. Orang dengan obesitas sudah memiliki 25% peningkatan risiko perubahan suasana hati dan gangguan kecemasan. Strategi kesehatan masyarakat untuk mengontrol wabah yang difokuskan pada jarak sosial telah menyebabkan peningkatan kesepian dan isolasi sosial yang berperan penting dalam perilaku yang mempengaruhi berat badan.

Selanjutnya, tantangan ekonomi saat ini adalah penduduk mungkin cenderung memilih makanan yang lebih murah, padat energi, dan rendah gizi. Oleh karena itu, meskipun lebih banyak orang yang memasak di rumah, jenis makanan yang akan ditimbun kemungkinan besar makanan olahan karena umur simpannya lebih lama. Hal ini terkait dengan lebih banyak asupan lemak, karbohidrat, dan kalori yang memudahkan penambahan berat badan jika dibandingkan dengan diet yang lebih seimbang.

Pengamatan Pietrobelli dkk., (2020) menunjukkan kebutuhan kritis untuk mengimplementasikan tindakan pencegahan obesitas selama periode lockdown, terlebih lagi waktu yang tidak pasti sampai kapan harus dilakukannya lockdown. Langkah-langkah tersebut mungkin termasuk menerapkan program gaya hidup telemedicine, praktisi kedokteran anak dan remaja yang menawarkan panduan tambahan yang mendorong keluarga untuk mempertahankan pilihan gaya hidup sehat, dan fasilitas yang dirancang untuk menerapkan program latihan yang meminimalkan penularan virus. Untuk memberikan kesadaran terhadap pentingnya menerapkan PHBS agar dapat menurunkan dampak obesitas, maka diperlukan beberapa edukasi, meliputi a) pengetahuan tentang nutrisi, b) sikap terhadap gizi, c) kualitas diet, d) gaya hidup, e) komposisi tubuh, dan f) data social demografi (Hamulka, dkk., 2018). Maka, dapat diketahui bahwa selain penerapan kebersihan, pola makan serta pengetahuan gizi dan nutrisi berperan penting terhadap pencegahan obesitas. Untuk mengetahui komposisi tubuh, maka diperlukan pengukuran berat badan, tinggi badan, lingkar pinggang, serta perhitungan BMI (Body Mass Index). BMI merupakan metode untuk mengukur kelebihan berat badan dan obesitas. Cara menghitung BMI adalah dengan membagi berat badan (kg) dengan kuadrat tinggi badan (m²) (Khodaverdi, dkk. 2012 dalam (Wulandari, 2017)).

Dalam penelitian Hamulka, dkk. (2018), intervensi sekolah dapat mengarah pada peningkatan perilaku diet dengan meningkatkan konsumsi makanan sehat dan penurunan konsumsi makanan tidak sehat, serta dengan mengubah pola gaya hidup menjadi lebih aktif secara fisik dan tidak banyak duduk. Namun, penelitian lain menunjukkan bahwa program intervensi sekolah tidak efektif dalam mengurangi BMI pada anak-anak. Pengetahuan mengenai pola makan atau kualitas diet akan terlihat paling efektif untuk menilai hubungan antara asupan makanan dan hasil kesehatan. Intervensi saat ini dan studi cross-sectional harus mengarah pada inisiatif di bidang pendidikan gizi dan kebijakan kesehatan masyarakat. Efektivitas kampanye kesehatan harus dioptimalkan untuk mengurangi prevalensi penyakit yang tidak berhubungan dengan obesitas, terutama pada anak-anak dan remaja sebagai kelompok yang saat ini rentan mengalami berbagai macam penyakit.

Menurut penelitian Rosadi dkk., (2017), orang yang berolahraga teratur akan memberikan efek kadar gula yang normal daripada orang yang jarang berolahraga. Dari penelitiannya, 46,7% orang yang melakukan olahraga memiliki kadar gula normal sedangkan 53,3% memiliki kadar gula yang cukup tinggi serta tidak berolahraga dengan teratur. Kadar gula yang tinggi memiliki korelasi dengan obesitas sesuai dengan penelitian yang dilakukan Rosadi, dkk. (2017). Sebanyak 17 orang yang mengalami obesitas, 15 di antaranya memiliki kadar gula tinggi sedangkan 2 lainnya memiliki kadar gula normal.

Pola makan bergizi akan lebih seimbang jika dilakukan olahraga secara rutin. Kedua hal ini berkaitan langsung dengan tingkat obesitas karena aktivitas fisik membantu menurunkan kadar gula dan lemak dalam tubuh. Olahraga juga memberi banyak manfaat seperti badan menjadi lebih bugar, lebih mudah melakukan aktivitas fisik sehari-hari, mengurangi stres, lebih berkonsentrasi, lebih percaya diri, tekanan darah menjadi lebih baik (Rosadi dkk., 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan secara kajian literatur, maka dapat diketahui bahwa lingkungan sekolah memiliki peran penting terhadap penerapan PHBS. Sekolah menjadi tempat untuk mengajarkan kebiasaan hidup bersih dan sehat agar dapat menjadi kebiasaan yang permanen bagi siswa-siswanya. Kebiasaan hidup bersih dan sehat di sekolah juga harus diimbangi dengan aktivitas fisik, seperti olahraga rutin. Namun, adanya pandemi Covid-19 memberikan kendala untuk beraktivitas fisik karena diterapkannya SFH dan WFH. Hal ini menjadi kebiasaan baru bagi masyarakat untuk jarang beraktivitas yang mengakibatkan resiko obesitas. Hal ini akan menjadi masalah baru apabila tidak adanya edukasi mengenai pola makan sehat dan bergizi serta olahraga teratur.

Oleh karena itu, dalam penyampaian edukasi PHBS harus serta merta diterapkan mengenai pola hidup bersih, sehat, dan berolahraga. Pentingnya olahraga adalah untuk membakar lemak serta menurunkan kadar gula sehingga resiko obesitas dapat berkurang. Konsumsi makan makanan sehat dan bergizi juga membantu meningkatkan nutrisi dalam tubuh sehingga daya tahan tubuh tidak lemah. Kedua hal tersebut tentunya menjadi upaya untuk pencegahan penularan Covid-19.

Edukasi mengenai PHBS diharapkan dapat diterapkan oleh guru Pendidikan Olahraga kepada siswanya, baik melalui daring maupun bertatap muka. Hal ini sangat penting karena guru menjadi orang yang akan dicontoh oleh siswanya dan akan dijadikan kebiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Pembelajaran dengan penyampaian materi yang menyenangkan dan interaktif akan dapat memudahkan siswa menerima edukasi PHBS meskipun kelas dilaksanakan melalui SFH.

REFERENSI

- Abbas, A. M., Fathy, S. K., Fawzy, A. T., Salem, A. S., & Shawky, M. S. (2020). The mutual effects of COVID-19 and obesity. *Obesity Medicine*, 19, 100250. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100250>
- Afiah, W., Yusran, S., & Sety, L. O. M. (2018). Faktor Risiko Antara Aktivitas Fisik, Obesitas dan Stres dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Umur 45-55 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kabupaten Konawe Tahun 2018. *Jimkesmas (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat)*, 3(2), 1–10.
- Almandoz, J. P., Xie, L., Schellinger, J. N., Mathew, M. S., Gazda, C., Ofori, A., Kukreja, S., & Messiah, S. E. (2020). Impact of COVID-19 stay-at-home orders on weight-related

- behaviours among patients with obesity. *Clinical Obesity*, 10(5).
<https://doi.org/10.1111/cob.12386>
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Prespektif Islam. 3(1), 12.
- Bhutani, S., & Cooper, J. A. (2020). COVID-19–Related Home Confinement in Adults: Weight Gain Risks and Opportunities. *Obesity*, 28(9), 1576–1577.
<https://doi.org/10.1002/oby.22904>
- Budiningsih, M., Sukur, A., & Siregar, N. M. (2018). Game-Based Model on Environmental Insights to Improve the Behavior of Clean and Healthy Living. 259.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Esquivel, M. K., Nigg, C. R., Fialkowski, M. K., Braun, K. L., Li, F., & Novotny, R. (2016). Influence of Teachers’ Personal Health Behaviors on Operationalizing Obesity Prevention Policy in Head Start Preschools: A Project of the Children’s Healthy Living Program (CHL). *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(5), 318-325.e1.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.02.007>
- Fattah, S. F. A. (2017). Health Awareness Level and Health Information Sources within Hail University Students in Light of Some Demographic Variables. *Journal of Applied Sports Science*, 7(3), 19–29. <https://doi.org/10.21608/jass.2017.84622>
- Fridayanti, D. V., & Prameswari, G. N. (2016). Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Upaya Penanggulangan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health Education*, 79-86.
- Abbas, A. M., Fathy, S. K., Fawzy, A. T., Salem, A. S., & Shawky, M. S. (2020). The mutual effects of COVID-19 and obesity. *Obesity Medicine*, 19, 100250.
<https://doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100250>
- Afiah, W., Yusran, S., & Sety, L. O. M. (2018). Faktor Risiko Antara Aktivitas Fisik, Obesitas dan Stres dengan Kejadian Penyakit Hipertensi Pada Umur 45-55 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Soropia Kabupaten Konawe Tahun 2018. *Jimkesmas (Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat)*, 3(2), 1–10.
- Almandoz, J. P., Xie, L., Schellinger, J. N., Mathew, M. S., Gazda, C., Ofori, A., Kukreja, S., & Messiah, S. E. (2020). Impact of COVID-19 stay-at-home orders on weight-related behaviours among patients with obesity. *Clinical Obesity*, 10(5).
<https://doi.org/10.1111/cob.12386>
- Anam, K. (2016). Pendidikan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Prespektif Islam. 3(1), 12.
- Bhutani, S., & Cooper, J. A. (2020). COVID-19–Related Home Confinement in Adults: Weight Gain Risks and Opportunities. *Obesity*, 28(9), 1576–1577.
<https://doi.org/10.1002/oby.22904>
- Budiningsih, M., Sukur, A., & Siregar, N. M. (2018). Game-Based Model on Environmental Insights to Improve the Behavior of Clean and Healthy Living. 259.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
- Esquivel, M. K., Nigg, C. R., Fialkowski, M. K., Braun, K. L., Li, F., & Novotny, R. (2016). Influence of Teachers’ Personal Health Behaviors on Operationalizing Obesity Prevention Policy in Head Start Preschools: A Project of the Children’s Healthy Living Program (CHL). *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(5), 318-325.e1.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.02.007>

- Fattah, S. F. A. (2017). Health Awareness Level and Health Information Sources within Hail University Students in Light of Some Demographic Variables. *Journal of Applied Sports Science*, 7(3), 19–29. <https://doi.org/10.21608/jass.2017.84622>
- Fridayanti, D. V., & Prameswari, G. N. (2016). Peran UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) Dalam Upaya Penanggulangan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health Education*, 79-86.
- Ghanemi, A., Yoshioka, M., & St-Amand, J. (2020). Will an obesity pandemic replace the coronavirus disease-2019 (COVID-19) pandemic? *Medical Hypotheses*, 144, 110042. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.110042>
- Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Gutkowska, K. (2018). Effect of an Education Program on Nutrition Knowledge, Attitudes toward Nutrition, Diet Quality, Lifestyle, and Body Composition in Polish Teenagers. *The ABC of Healthy Eating Project: Design, Protocol, and Methodology. Nutrients*, 10(10), 1439. <https://doi.org/10.3390/nu10101439>
- KemkesRI. (2020). Kesiapsiagaan Menghadapi Novel Coronavirus. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012900002/Kesiapsiagaan-menghadapi-Infeksi-Novel-Coronavirus.html>
- Kusumawardani, L. H., Rekawati, E., & Fitriyani, P. F. (2019). Improving diarrhoeal and clean and healthy living behaviour (PHBS) through collaboration socio-dramatic play (Ko-Berdrama) in school age children. *Sri Lanka Journal of Child Health*, 48(3), 240. <https://doi.org/10.4038/sljch.v48i3.8759>
- Nurudeen, A. S. N., & Toyin, A. (2020). Knowledge of Personal Hygiene among Undergraduates. *Journal of Health Education*, 5(2), 66–71. <https://doi.org/10.15294/jhe.v5i2.38383>
- Permenkes RI. (2011). Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kementerian Kesehatan RI.
- Pietrobelli, A., Pecoraro, L., Ferruzzi, A., Heo, M., Faith, M., Zoller, T., Antoniazzi, F., Piacentini, G., Fearnbach, S. N., & Heymsfield, S. B. (2020). Effects of COVID-19 Lockdown on Lifestyle Behaviors in Children with Obesity Living in Verona, Italy: A Longitudinal Study. *Obesity*, 28(8), 1382–1385. <https://doi.org/10.1002/oby.22861>
- Rosadi, M. R., Oktaviani, L. W., & Ghalib, H. M. D. (2017). Hubungan Olahraga dan Obesitas Dengan Kadar Gula Darah di Puskesmas Segiri Samarinda. *Stikes Muhammadiyah Samarinda*, 1–13.
- Saida, Esso, A., & Parawansah. (2020). Cegah Covid 19 Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Kecamatan Puuwatu Kota Kendari. *Journal of Community Engagement in Health*, 3(2), 329–334. <https://doi.org/10.30994/jceh.v3i2.91>
- Susanto, T., Sulistyorini, L., Wuryaningsih, E. W., & Bahtiar, S. (2016). School health promotion: A cross-sectional study on Clean and Healthy Living Program Behavior (CHLB) among Islamic Boarding Schools in Indonesia. *International Journal of Nursing Sciences*, 3(3), 291–298. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2016.08.007>
- Wulandari, T. (2017). Hubungan antara faktor aktivitas fisik terhadap obesitas pada kalangan anak sekolah dasar di kota yogyakarta. Universitas Sanata Dharma.
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B., & Kasrina. (2020). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1), 68–76. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v3i1.440>