

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Anak Usia Sekolah**

Anak usia sekolah adalah kelanjutan dari pertumbuhan dan perkembangan anak usia bawah lima tahun (balita) baik fisik maupun psikis. Anak pada usia sekolah dasar telah mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik dibandingkan dengan sebelumnya. Fisik mulai dapat bergerak secara sempurna seperti tangan, kaki dan lainnya. Begitu pula dengan psikis. Anak sudah mulai berpikir kritis karena rasa ingin tahu, sudah dapat melihat dan mendengar dengan jelas serta sudah dapat melakukan sesuatu dengan baik (Yahya, 2015).

Periode usia sekolah di negara industri dimulai sekitar usia 6 tahun saat anak mulai masuk sekolah dasar. Masa pubertas, sekitar usia 12 tahun, menandakan berakhirnya pertengahan masa kanak-kanak (*middle childhood*). Pada fase ini, anak-anak membuat kemajuan perkembangan besar karena mereka mengembangkan kompetensi keterampilan fisik, kognitif dan psikososial. Pengalaman sekolah atau pendidikan memperluas dunia anak dan merupakan transisi dari kehidupan bermain yang relative bebas ke satu permainan, pembelajaran, dan pekerjaan yang terstruktur. Lingkungan sekolah dan rumah memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan, yang memerlukan penyesuaian antara orang tua dan penglihatan, dan pendengaran anak usia sekolah dan merujuk mereka yang kemungkinan mengalami penyimpangan ke fasilitas pelayanan kesehatan

seperti praktisi keluarga dan dokter anak mereka (Novieastari Enie, Ibrahim Kusman, Deswani & Ramdaniati Deswani, 2020)

## **B. Covid-19**

### **1. Pengertian Covid-19**

Covid-19 merupakan singkatan dari Coronavirus disease 2019 adalah penyakit jenis baru yang disebabkan oleh virus *Severe Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-Cov-2) yang sebelumnya disebut *Novel Coronavirus (2019-nCov)*. Virus baru ini sangat menular dan cepat secara global. Infeksi coronavirus ditandai dengan demam dan gejala pernapasan seperti batuk, sesak napas, dan kesulitan bernapas. Pada kondisi parah dapat menyebabkan pneumonia, sindrom pernapasan akut, gagal ginjal, bahkan kematian (Rahayu Siti, 2020).

### **2. Etiologi**

Corona virus adalah virus RNA untai positif dengan penampilan seperti mahkota di bawah mikroskop elektron karena adanya lonjakan glikoprotein pada amplop. Seperti telah diketahui diatas , virus penyebab Covid-19 adalah SARS-Cov-2 yang termasuk dalam kategori betacoronavirus. Virus ini memiliki bentuk bulat atau elips dan sering pleomorfik dengan diameter sekita 60-140 nanometer dan sensitive terhadap sinar ultraviolet dan panas serta dapat dinonaktifkan oleh pelarut lipid eter (70%), etanol, desinfektan yang mengandung chlorin, asam peroksiasetat dan chloroform (kecuali chlorheksidin). Genom RNA untai tunggalnya mengandung 29891 nukleotida yang mengkode 9860 asam

amino. Hasil analisis genom, menunjukkan SARS-Cov-2 mungkin berevolusi dari strain yang ditemukan pada kelelawar (Rahayu Siti, 2020).

### **3. Manifestasi Klinis Covid-19**

Menurut WHO (2020) gejala-gejala Covid-19 yang paling umum adalah demam, batuk kering, rasa lelah. Gejala lainnya yang lebih jarang dan mungkin dialami beberapa pasien meliputi rasa nyeri dan sakit, hidung tersumbat, sakit kepala, konjungtivitis, sakit tenggorokan, diare, kehilangan indera rasa atau penciuman, ruam pada kulit, atau perubahan warna jari tangan atau kaki. Gejala-gejala yang dialami biasanya bersifat ringan dan muncul secara bertahap. Beberapa orang menjadi terinfeksi tetapi hanya memiliki gejala ringan.

### **4. Cara Penularan Covid-19**

Penularan dari hewan ke manusia merupakan mekanisme utama pertama kali kasus Covid-19 di Wuhan karena terkait paparan langsung ke pasar grosir makanan laut Huanan. Kasus-kasus selanjutnya penularannya dari manusia ke manusia dan orang yang bergejala merupakan sumber penyebaran Covid-19 yang paling sering. Penularan dari orang ke orang melalui kontak langsung dan percikan (droplet). Menurut sumber dari CDC penularan orang ke orang meliputi kontak erat satu sama lain dalam jarak sekitar 6 kaki dan melalui droplet. Pada penularan melalui droplet, virus dilepaskan dalam sekresi pernapasan ketika seseorang infeksi batuk, bersin atau berbicara. Hal tersebut dapat menginfeksi orang lain bila melakukan kontak langsung dengan selaput lender. Droplet biasanya tidak lebih dari 6 kaki atau sekitar dua meter dan tidak berlama-lama di udara. Selain itu,

seseorang mungkin bisa mendapatkan Covid-19 dengan menyentuh permukaan atau benda yang memiliki virus di atasnya kemudian menyentuh mulut, hidung atau mata mereka sendiri, tetapi ini bukan cara penularan yang utama. Transmisi aerosol juga dimungkinkan dalam kasus paparan yang berkepanjangan terhadap peningkatan konsentrasi aerosol di ruang tertutup. Penularan dari orang yang belum bergejala jarang terjadi, namun tidak dapat dikesampingkan. Pada buku Panduan Menghadapi Virus Corona 2019 Model RRC di Cina yang sudah diperbaharui, sumber infeksi utama adalah pasien konfirmasi positive Covid-19 dan pembawa (carier) Covid-19 yang tidak menunjukkan gejala klinis juga dapat menjadi sumber infeksi (Rahayu Siti, 2020).

## **5. Masa Inkubasi**

Masa inkubasi merupakan periode saat pasien terpapar virus pertama kali sampai timbul gejala klinis. Masa inkubasi Covid-19 diperkirakan dalam 15 hari setelah paparan, namun Sebagian besar kasus terjadi sekitar 4-5 hari setelah paparan (Rahayu Siti, 2020).

## **6. Cara Pencegahan Covid**

Beberapa Langkah pencegahan Covid-19 yang direkomendasikan oleh WHO pada tahun 2020 antara lain :

- 1) Sering menggunakan tangan menggunakan sabun dan air mengalir atau antiseptic berbahan alcohol. Deterjen pada sabun dan alcohol pada antiseptic dan membunuh virus pada tangan.

- 2) Jaga jarak dengan orang lain minimal satu meter. Hal ini untuk mencegah tertular virus penyebab Covid-19 dari percikan bersin atau batuk.
- 3) Hindari menyentuh mata, hidung dan mulut sebelum anda memastikan tangan anda bersih dengan mencuci tangan menggunakan sabun an air mengalir atau antiseptik. Tangan yang terkontaminasi dapat membawa virus ini ke mata, hidung dan mulut yang menjadi jalan masuk virus ini ke dalam tubuh dan menyebabkan penyakit Covid-19.
- 4) Tetaplah berada di dalam rumah agar tidak tertular oleh orang lain diluar ditempat tinggal (Sari Kartika Melani, 2019).

### **C. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS)**

#### **1. Pengertian Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat**

Perilaku Hidup bersih dan Sehat (PHBS) adalah bentuk perwujudan orientasi hidup sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat, yang bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik secara fisik, mental spiritual, maupun sosial. Perilaku hidup bersih dan sehat bertujuan memberikan pengalaman belajar atau menciptakan suatu kondisi bagi perorangan, kelompok, keluarga, dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, serta perilaku sehingga masyarakat sadar, mau dan mampu mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat. Melalui PHBS diharapkan masyarakat dapat mengenali dan mengatasi masalah sendiri dan

dapat menerapkan cara-cara hidup sehat dengan menjaga, memelihara dan meningkatkan kesehatannya (Kemensos RI, 2020).

## **2. Manfaat Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat**

Manfaat PHBS secara umum adalah untuk meningkatkan kesadaran masyarakat agar mau dan mampu menjalankan hidup bersih dan sehat. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan agar masyarakat sadar dan dapat mencegah serta mengantisipasi atau menanggulangi masalah-masalah kesehatan yang mungkin muncul. Selain itu, dengan menerapkan dan mempraktikkan PHBS diharapkan masyarakat mampu menciptakan lingkungan yang sehat sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Dalam implementasi, kebermanfaatannya PHBS ini dapat diterapkan diberbagai area, seperti sekolah, tempat kerja, rumah tangga, dan masyarakat (Kemensos RI, 2020).

## **3. Indikator Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari memiliki tolak ukur yang dapat digunakan sebagai ukuran bahwa seseorang dikatakan sudah melakukan atau memenuhi kriteria menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat. Berikut adalah indikator PHBS :

- 1) Persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan
- 2) Memberi bayi ASI (Air Susu Ibu) Eksklusif
- 3) Menimbang bayi dan anak sampai dengan usia 6 tahun secara rutin
- 4) Menggunakan air bersih
- 5) Cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar
- 6) Gunakan jamban sehat

- 7) Memberantas jentik nyamuk dirumah sekali seminggu secara rutin
- 8) Makan makanan yang sehat dan bergizi
- 9) Melakukan aktifitas fisik setiap hari
- 10) Tidak merokok (Kemensos RI, 2020).

#### **4. Gambaran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

Berikut adalah gambaran jenis-jenis perilaku sehat yang harus dipahami, diterapkan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar hidup sehat dan terjaga dari serangan penyakit.

##### **a. Mandi**

Perilaku mandi menggunakan sabun mandi dan air bersih dilakukan minimal 2x sehari pada pagi dan sore hari yang bertujuan untuk menjaga kebersihan kulit, mencegah penyakit kulit/ gatal-gatal, menghilangkan bau, dan menghilangkan kuman dan virus.

##### **b. Mencuci rambut**

Perilaku mencuci rambut dilakukan 2x seminggu menggunakan shampoo dan air bersih, bertujuan untuk membersihkan rambut dan kulit kepala dari kotoran dan memberikan rasa segar.

##### **c. Membersihkan hidung**

Perilaku membersihkan lubang hidung perlu dilakukan pada setiap kali mandi guna membuang kotoran yang ada dan melancarkan jalan udara untuk bernafas.

##### **d. Membersihkan telinga**

Sama halnya dengan hidung, telinga juga harus di bersihkan saat mandi. Bersihkan bagian daun telinga ataupun luar telinga. Hindari mengorek telinga terutama dengan menggunakan benda-benda yang tidak aman dan tajam seperti penjepet rambut. Jika ada kotoran yang mengeras, minta bantuan dokter untuk membersihkannya.

e. Gosok gigi

Perilaku menggosok gigi dilakukan 2x sehari dengan memakai pasta gigi/odol yang dilakukan setelah makan dan sebelum tidur malam. Gosok gigi bertujuan untuk menjaga kebersihan gigi dan mulut, mencegah kerusakan pada gusi dan gigi dan mencegah bau mulut tidaksedap.

f. Mencuci tangan pakai sabun

Perilaku mencuci tangan dilakukan untuk menjaga kebersihan tangan dari kotoran dan kuman yang dapat meyebabkan penyakit. Kotoran bakteri yang menempel pada tanagn dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti diare, kecacingan, dan infeksi saluran pernapasan akut (ISPA), kurang gizi, dan lain-lain. tangan yang kotor menjadi salah satu media penyebaran penyakit. Cuci tangan pakai sabun di waktu-waktu penting dapat mengurangi risiko terkena penyakit diare sebanyak 42-48% dan secara signifikan dapat mengurangi penyakit pernapasan akut termasuk mencegah terjangkit Virus Corona. Waktu penting yang wajib untuk mencuci tangan pakai sabun adalah sebelum makan, setelah BAK/BAB, setelah bermain, sebelum ibu menyusui,



sebelum menyuapi makanan dan kapanpun setelah memegang suatu benda yang tidak diyakini kebersihannya.

g. Memotong kuku

Perilaku memotong dan membersihkan kuku dilakukan minimal 1x seminggu dengan tujuan untuk mencegah penyakit yang dapat ditularkan melalui sisa kotoran yang terselip pada kuku dan jari jemari tangan dan mencegah luka akibat garukan kuku.

h. Menggunakan alas kaki

Anak-anak terkadang saat bermain tidak menggunakan alas kaki. Penggunaan alas kaki perlu dilakukan agar kaki tidak terluka atau tertusuk benda tajam dan mencegah penyakit, misalnya penyakit cacangan akibat menginjak kotoran.

i. Makan makanan bergizi seimbang

Gizi seimbang adalah nutrisi dan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, tidak berlebihan juga tidak kekurangan. Makanan gizi seimbang adalah mengonsumsi makanan yang mengandung nutrisi dan gizi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktifitas tubuh, berat badan ideal serta faktor usia (Kemensos RI, 2020).

## **5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat**

Penyebab rendahnya atau menurunnya pelaksanaan PHBS diengaruhi oleh beberapa faktor antara lain :

a. Faktor Perilaku dan non Perilaku Fisik

- b. Faktor sosial ekonomi
- c. Faktor teknis (fasilitas sarana dan prasarana)
- d. Faktor geografi
- e. Faktor kurangnya upaya promotive tentang kesehatan khususnya mengenai PHBS dari tenaga kesehatan dan instansi kesehatan lain seperti puskesmas (Oktaviani Widia, 2019).

## **6. Peran Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Pencegahan Covid-19 Pada Anak**

Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona jenis baru. Pada jenis virus corona sebelumnya, diketahui penyebaran utamanya adalah dari kontak jarak dekat, orang ke orang melalui jalur pernapasan dari percikan batuk atau napas (droplets). Kita tau bahwa semua orang dari segala usia yang memungkinkan terinfeksi virus, tetapi sejauh ini hanya ada beberapa kasus Covid-19 dilaporkan pada anak-anak. Virus ini bisa berakibat fatal pada kasus-kasus, sejauh ini terutama dikalangan orang tua dengan kondisi medis yang sudah ada sebelumnya. Peran PHBS disini sangat penting dalam mencegah penularan Covid-19 dengan memperhatikan dan menerapkan jenis jenis perilaku hidup sehat antara lain mandi, mencuci tangan pakai sabun, kebersihan pakaian, serta tindakan pencegahan lainnya yaitu memakai masker saat berpergian dan menjaga jarak. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat ini sangat penting dilakukan untuk melindungi anak dari risiko penularan Covid-19 dan sebaiknya orang tua terlebih dahulu

menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat agar bisa memberikan contoh kepada anak dan anak bisamenirukannya. (Kemensos RI, 2020)