

## *Education on clean living behavior and rational use of vitamins through comic media as an effort to empower RA IT Cendekia students, Demak Regency*

Indriyati Hadi Sulistyaningrum<sup>1</sup>✉, Donna Muin<sup>2</sup>, Prasojo Pribadi<sup>3</sup>, Elmiawati Latifah<sup>3</sup>; Arifin Santoso<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Sultan Agung, Semarang, Indonesia

<sup>2</sup> Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Muhammadiyah Magelang, Magelang, Indonesia

✉ [indriyati@unissula.ac.id](mailto:indriyati@unissula.ac.id)

 <https://doi.org/10.31603/ce.6293>

### **Abstract**

*This community service's goal is to prepare children for the New Normal by educating them about the corona virus, media and transmission methods, signs of infection, physical and social isolation, and how to adjust to and discipline strict measures to prevent transmission. The method of this dedication is by socializing and practicing how to wash hands according to WHO, cleaning objects that can be intermediaries for transmission, wearing masks, keeping a safe distance, increasing self-immunity by exercising diligently, taking vitamins and consuming nutritious food. Every person, including children, should take the necessary precautions to prevent the spread of the Corona virus. The presence of discipline in this prevention effort and the ability to adjust to the new normal will be a turning point in the battle against the corona virus.*

**Keywords:** *Clean living behavior; Education; New normal; Comic*

## **Edukasi perilaku hidup bersih dan penggunaan vitamin yang rasional melalui media komik sebagai upaya pendayagunaan siswa RA IT Cendekia, Kabupaten Demak**

### **Abstrak**

Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengantisipasi adaptasi dalam menjalani New Normal bagi anak-anak, yaitu mengedukasi anak-anak untuk mengenal virus corona, media dan cara penularan, gejala infeksi, *physical* dan *social distancing*, dan agar anak-anak paham untuk terbiasa serta disiplin yang ketat dalam upaya mengantisipasi penularan. Adapun metode pengabdian ini adalah dengan sosialisasi dan praktik cara cuci tangan menurut WHO, membersihkan benda-benda yang bisa menjadi perantara penularan, memakai masker, menjaga jarak, meningkatkan imunitas diri dengan rajin berolah raga, minum vitamin dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Edukasi pengenalan tentang virus corona dan upaya untuk pencegahan penularan menjadi langkah penting bagi setiap individu termasuk anak-anak. Adanya kedisiplinan dalam upaya pencegahan ini dalam mengadaptasi tatanan baru akan menjadi tonggak dalam melawan penyebaran virus corona.

**Kata Kunci:** Perilaku hidup bersih; Edukasi; New normal; Komik

# 1. Pendahuluan

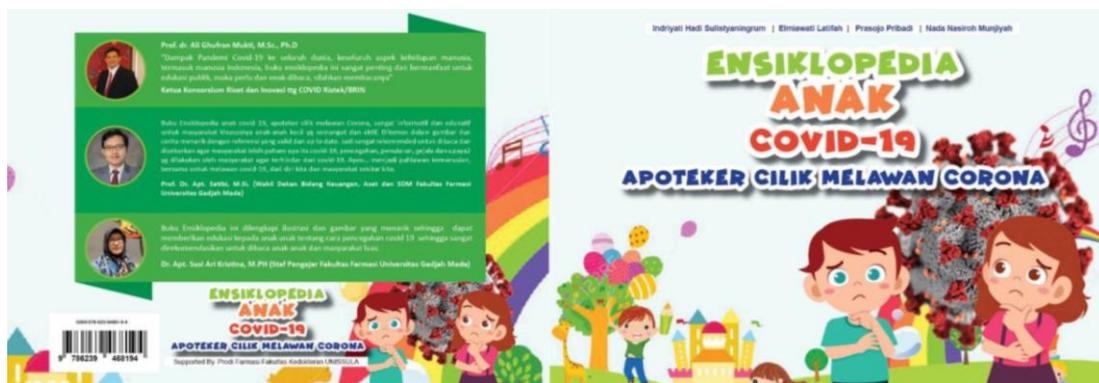
Studi menyebutkan anak-anak berpotensi lebih menularkan ke orang lain untuk kasus infeksi virus SARS-CoV-2. Kasus anak di Indonesia yang terinfeksi sudah mencapai 3.928 anak yang merupakan kasus tertinggi di Asia (Kementerian Kesehatan, 2020). Angka kematian (*Case fatality rate/CFR*) untuk anak usia 1-6 tahun pada Mei hingga Juni 2021 di Indonesia adalah 1%. *Case Fatality Rate* ini adalah yang tertinggi dibanding kelompok usia anak lainnya, seperti 7-12 tahun (0,18%), 13-15 tahun (0,15%), dan 16-18 tahun (0,22%) (Satgas Covid, 2021). Selain itu, kondisi infeksi virus corona pada anak sering dianggap sebagai flu, batuk, dan demam biasa karena gejala yang muncul serupa (Kementerian Kesehatan, 2020).

RA IT Cendekia merupakan salah satu sekolah Pendidikan anak usia dini yang berada di wilayah kecamatan Kebonagung, Kabupaten Demak Provinsi Jawa Tengah. Saat ini memiliki 70 siswa dengan rentang usia 5-7 tahun. Fenomena yang ditemukan banyak siswa yang belum menerapkan protokol kesehatan saat melakukan kegiatan sehari-hari dan pada saat sekolah sesuai anjuran Kementerian Kesehatan. Sehingga diperlukan upaya edukasi dan pencegahan Covid-19 terutama bagi anak usia dini. Tujuan kegiatan ini adalah edukasi konsumsi vitamin yang rasional dan perilaku hidup bersih sebagai upaya dan pendayagunaan partisipasi siswa Raudatul Athfal IT Cendekia dalam pencegahan. Diharapkan kegiatan ini dapat memberikan edukasi kepada siswa, guru dan orang tua murid dalam hal pencegahan penularan.

# 2. Metode

Adapun metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah:

- a. Sosialisasi dengan media komik (Gambar 1)  
Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di RA IT Cendekia Kabupaten Demak melalui media Zoom. Kegiatan yang dilakukan secara daring dengan memanfaatkan video *conference* dengan aplikasi zoom yang diikuti siswa dari Raudhatul Athfal IT Cendekia Demak.



Gambar 1. Media edukasi pencegahan Covid-19 bagi anak RA IT Cendekia

- b. Pelatihan cara cuci tangan yang benar menurut WHO dan Konsumsi vitamin yang rasional  
Aktivitas ini terdiri dari kegiatan, yaitu edukasi kepada siswa cara cuci tangan yang benar menurut WHO dan edukasi kepada siswa, guru, dan orang tua

murid tentang bagaimana cara konsumsi vitamin yang rasional pada masa pandemi.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Edukasi mencuci tangan menurut WHO

Mencuci tangan ([Gambar 2](#)) adalah salah satu tindakan sanitasi dengan membersihkan tangan dan jari jemari dengan menggunakan air ataupun cairan lainnya oleh manusia dengan tujuan untuk menjadi bersih, sebagai bagian dari ritual keagamaan, ataupun tujuan-tujuan lainnya ([Murwanto, 2017](#)). Tujuan dan manfaat dilakukannya cuci tangan yaitu untuk: a) membersihkan mikroorganisme yang ada di tangan; b) pencegahan penyakit; c) menghindari masuknya kuman ke dalam tubuh; d) melindungi diri, keluarga dan pasien dari infeksi; d) memberikan perasaan segar dan bersih; dan e) keluarga menjadi terbiasa hidup sehat ([Kementrian Kesehatan, 2020](#)).

Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) menyarankan setiap orang untuk selalu mencuci tangan demi mencegah penyebaran virus corona Covid-19 ([Kementrian Kesehatan, 2020](#)). Bersihkan tangan secara teratur dan menyeluruh dengan sabun dan air atau cairan berbasis alkohol. Mencuci tangan dengan sabun dan air atau menggunakan cairan pembersih berbasis alkohol bisa membunuh virus yang mungkin ada di tangan kita. Oleh karena itu, mencuci tangan dapat mencegah penyebaran virus dan kuman ([Murwanto, 2017](#)). Menurut WHO, mencuci tangan agar bersih menghabiskan waktu sekitar 20-30 detik. Ikuti 7 langkah mencuci tangan yang benar menurut WHO untuk mencegah infeksi virus, kuman, dan bakteri: 1) basahi tangan dan tuangkan atau oleskan produk sabun di telapak tangan; 2) tangkupkan kedua telapak tangan dan gosokkan produk sabun yang telah dituangkan; 3) letakkan telapak tangan kanan di atas punggung tangan kiri dengan jari yang terjalin dan ulangi untuk sebaliknya; 4) letakkan telapak tangan kanan ke telapak tangan kiri dengan jari saling terkait; 5) tangan kanan dan kiri saling menggenggam dan jari bertautan agar sabun mengenai kuku dan pangkal jari; 6) gosok ibu jari kiri dengan menggunakan tangan kanan dan sebaliknya; dan 7) gosokkan jari-jari tangan kanan yang tergenggam di telapak tangan kiri dan sebaliknya ([Kementrian Kesehatan, 2020](#)).



Gambar 2. Media edukasi cara cuci tangan menurut WHO

### 3.2. Edukasi menggunakan masker

Masker yang digunakan harus diganti setiap hari. Apabila menggunakan masker yang berbahan kain, maka masker tersebut dapat dicuci dan digunakan kembali ([Gambar 3](#)). Untuk membersihkan masker kain, masker perlu direndam di air panas. Suhu air panas untuk merendam masker kain berada di kisaran 50 hingga 65 derajat celsius. Kemudian

dapat ditambahkan detergen secukupnya dan rendam masker kain dalam larutan air panas dan detergen tersebut selama beberapa saat. Setelah itu, kucek masker hingga kotoran luruh. Setelah seluruh kotoran hilang, masker kain dapat dibilas dengan menggunakan air mengalir. Terus bilas masker hingga busa dari detergen menghilang. Selanjutnya, keringkan masker (Zinnurain, 2021). Ketika mengeringkannya, keringkan di tempat yang mendapatkan paparan cahaya matahari paling tinggi atau menggunakan mesin pengering dengan pengaturan suhu tertinggi untuk membasmi semua patogen yang tersisa pada masker. Riset menunjukkan durasi paparan sinar matahari yang diperlukan untuk mengurangi kontaminasi virus hingga 90 persen adalah lebih dari satu jam paparan matahari langsung. Ketika cuaca sedang hujan atau mendung, kita bisa menggunakan mesin pengering dengan pengaturan suhu tertinggi untuk menetralkan virus. Jika tidak memiliki mesin pengering, kita bisa mengeringkan masker menggunakan oven bersih selama 20 menit dengan pengaturan suhu 70 derajat celsius. Sehingga, masker kain dapat kering dengan maksimal (Ningrum et al., 2020).



Gambar 3. Media edukasi cara membersihkan masker kain

### 3.3. Edukasi media penularan

Kegiatan ini berupa edukasi membersihkan permukaan yang sering disentuh seperti gagang pintu, pagar, uang dengan disemprotkan desinfektan (Gambar 4). Hindari menyentuh wajah sebelum menggunakan pembersih tangan/desinfektan yang mengandung setidaknya 60% alkohol atau mencuci tangan dengan sabun dan air setidaknya selama 20 detik. Studi terbaru menunjukkan bahwa SARS-CoV-2 dapat tetap menular pada permukaan atau benda hingga 72 jam, tetapi sebagian besar virus pada permukaan bahan umum menjadi tidak aktif (tidak menular) setelah 24 jam pertama (Desai & Patel, 2020). Partikel virus pada sebuah benda dapat menularkan penyakit. Akan tetapi isi dalam wadah yang tertutup rapat tidak dapat terkontaminasi virus ataupun bakteri (Desai & Patel, 2020).



Gambar 4. Media edukasi cara penularan lewat benda

### 3.4. Edukasi jaga jarak

SARS-CoV-2 terutama ditularkan dari orang ke orang melalui tetesan pernapasan yang masuk ke mulut, hidung, atau mata oleh tangan yang terkontaminasi. Untuk mencegah penularan, pertahankan jarak setidaknya satu sampai 2 meter dengan orang lain (Gambar 5). Hindari berjabat tangan, pelukan, atau kontak fisik lainnya. Mengenakan masker dapat mengurangi risiko Anda terinfeksi dan mengingatkan orang lain untuk berpartisipasi dalam menjaga jarak sosial (Thompson & Rasmussen, 2020).



Gambar 5. Media edukasi cara social distancing

### 3.5. Edukasi konsumsi vitamin, sayuran dan buah

Buah dan sayur merupakan bahan pangan utama dalam kehidupan kita sehari-hari, selain ikan, daging, kacang-kacangan, dan sumber karbohidrat seperti nasi, kentang, roti dll. Sejak tahun 80-an, Badan Kesehatan Dunia (WHO) sudah mengingatkan untuk *back to nature* (kembali ke alam) karena buah dan sayur merupakan sumber vitamin, mineral, dan zat non-gizi lain yang sangat ideal untuk menjaga kebugaran dan penanggulangan penyakit. Besarnya manfaat buah-buahan dan sayuran segar sebagai sumber vitamin dan mineral telah banyak diketahui. Kandungan gizi yang cukup menonjol pada buah-buahan dan sayuran adalah vitamin dan mineral (Abednego, 2013). Buah dan sayur telah dipercaya berabad yang silam sebagai bahan makanan yang baik bagi kesehatan. Riset medis menunjukkan fakta mengejutkan bahwa tingkat konsumsi sayur dan buah seseorang berpengaruh besar terhadap usia hidupnya. Sebaliknya, semakin banyak orang mengonsumsi daging, susu, dan telur, semakin besar pula risiko terserang penyakit degeneratif (Indira, 2016).



Gambar 6. Media edukasi cara mengonsumsi vitamin

## 4. Kesimpulan

---

Edukasi yang diberikan kepada siswa RA IT Cendekia Kebonagung telah terlaksana dengan baik. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengenal virus corona, media dan cara penularan, gejala infeksi, *physical* dan *social distancing* sehingga anak-anak dapat mengaplikasikan cara pencegahan Covid-19.

## Ucapan Terima Kasih

---

Tim Pelaksana mengucapkan terima kasih kepada LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat) Universitas Islam Sultan Agung atas terlaksananya Kegiatan Pengabdian pada Masyarakat.

## Daftar Pustaka

---

- Abednego, B. (2013). *Ensiklopedia jus buah dan sayur untuk penyembuhan: kiat hidup lebih sehat dengan terapi jus*. Indonesia Publishing House.
- Desai, A. N., & Patel, P. (2020). Stopping the Spread of Covid-19. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 323(15). <https://doi.org/10.1001/jama.2020.4269>
- Indira, I. A. (2016). Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Anak Prasekolah di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(4), 253–262.
- Kementrian Kesehatan. (2020). Panduan Cuci Tangan Pakai Sabun.
- Murwanto, B. (2017). Faktor Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) di SMP. *Jurnal Kesehatan*, 8. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.445>
- Ningrum, P., Mubarak, H., Sari, T., & Husnah, H. (2020). Sosialisasi Gerakan Masyarakat Cerdas Menggunakan Masker Dimasa Pandemi Guna Mencegah Penyebaran Virus Covid-19. *Jurnal Abdidias*, 1, 430–435.
- Thompson, L. A., & Rasmussen, S. A. (2020). What Does the Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Mean for Families? *JAMA Pediatrics*, 174(6).
- Zinnurain, Z. (2021). Edukasi Dan Penyuluhan Menggunakan Masker Yang Baik Dan Benar Dalam Menghadapi Covid-19 Melalui Pembagian Masker Di Desa Gelanggang Lombok Timur. *Community : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 74–80.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---