

## GERAKAN ANAK SEHAT PENCEGAHAN PENULARAN INFLUENZA PADA ANAK DASAR PADA SD NEGERI 75 BENGKULU TENGAH

Wulan Angraini<sup>1</sup>, Riska Yanuarti<sup>2</sup>, Ida Samidah<sup>3</sup>, Bintang Agustina Pratiwi<sup>4</sup>, Padila<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Bengkulu, Indonesia

<sup>5</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fitrah Aldar, Indonesia

[wulanangraini@umb.ac.id](mailto:wulanangraini@umb.ac.id), [riskayanuarti@umb.ac.id](mailto:riskayanuarti@umb.ac.id),

[idasamidah@umb.ac.id](mailto:idasamidah@umb.ac.id), [bintangagustinap@umb.ac.id](mailto:bintangagustinap@umb.ac.id), [ipm2kpepadila@gmail.com](mailto:ipm2kpepadila@gmail.com)

**Abstrak:** Influenza merupakan salah satu penyakit infeksi saluran pernapasan yang mudah menular terutama pada anak usia sekolah dasar, yang memiliki tingkat interaksi sosial tinggi dan kebiasaan menjaga kebersihan diri yang masih rendah. Observasi awal di beberapa sekolah dasar menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum memahami etika batuk yang benar, jarang mencuci tangan menggunakan sabun, serta kurang menjaga kebersihan lingkungan kelas. Kondisi ini meningkatkan risiko penularan influenza dan penyakit pernapasan lainnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk kesadaran siswa mengenai pentingnya perilaku sehat dalam mencegah penularan influenza melalui program “Gerakan Anak Sehat”. kegiatan dilakukan melalui penyuluhan interaktif, demonstrasi cuci tangan enam langkah, praktik etika batuk yang benar, serta pembagian poster edukasi yang ditempel di kelas. Selain itu, dilakukan sesi tanya jawab terbuka yang melibatkan 40 siswa kelas IV, V, dan VI untuk menggali pengetahuan mereka sebelum dan sesudah intervensi. Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan antusiasme dan partisipasi aktif dari siswa, ditandai dengan banyaknya pertanyaan dan kemampuan siswa dalam mempraktikkan kembali teknik cuci tangan serta etika batuk secara mandiri. Evaluasi menggunakan lembar *pre-test* dan *post-test* memperlihatkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pencegahan influenza sebesar 78%. dapat disimpulkan bahwa program “Gerakan Anak Sehat” merupakan intervensi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran serta perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar. Program ini direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru, tenaga kesehatan, dan orang tua guna menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan meminimalkan risiko penularan influenza.

**Kata Kunci:** *influenza, gerakan anak sehat, sekolah dasar, pencegahan penyakit, perilaku hidup bersih dan sehat*

**Abstract:** *Influenza is a respiratory infectious disease that spreads easily, particularly among elementary school children who have high levels of social interaction and relatively low awareness of personal hygiene practices. Preliminary observations in several elementary schools indicated that many students still lacked understanding of proper coughing etiquette, rarely washed their hands with soap, and paid little attention to classroom cleanliness. These conditions increase the risk of influenza transmission and other respiratory infections. This community service activity aimed to increase students' knowledge and awareness regarding healthy behaviors to prevent influenza transmission through the “Healthy Children Movement” program. The activity was carried out through interactive health education, demonstrations of the six-step handwashing technique, practice of proper coughing etiquette, and distribution of educational posters to be displayed in classrooms. Additionally, an open question-and-answer session involving 40 fourth- and fifth-grade students was conducted to assess their understanding before and after the intervention. The implementation results showed high levels of enthusiasm and active participation, demonstrated by the students' ability to correctly practice the handwashing technique and proper coughing etiquette. Evaluation using pre-test and post-test questionnaires revealed a 78% increase in students' understanding of influenza prevention. It can be concluded that the “Healthy Children Movement” is an effective promotive and preventive intervention in increasing awareness and fostering healthy behaviors among elementary school students. The program is recommended to be implemented continuously with the involvement of teachers, health workers, and parents to create a healthier school environment and minimize the risk of influenza transmission.*

**Keywords:** *influenza, healthy children movement, elementary school, disease prevention, clean and healthy living behavior*

Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah SD Negeri 75 Bengkulu Tengah yang berlokasi di Desa Air Napal, Kecamatan Bang Haji, Kabupaten Bengkulu Tengah, Provinsi Bengkulu. Jumlah siswa yang terlibat dalam kegiatan ini adalah sebanyak 40 orang yang berasal dari kelas 4-6. Kegiatan ini juga didampingi oleh guru untuk mendukung terciptanya suasana belajar yang kondusif.

**Keywords**

*influenza, healthy children movement, elementary school, disease prevention, clean and healthy living behavior*

**Submitted:** 2026-01-07 — **Accepted:** 2026-03-12 — **Published:** 2026-04-02

## Pendahuluan

Penanganan masalah kesehatan di Indonesia saat ini masih menjadi tantangan besar karena munculnya triple burden, yaitu peningkatan penyakit menular, bertambahnya kasus penyakit tidak menular, serta muncul kembali penyakit yang sebelumnya berhasil dikendalikan. Kondisi ini menjadi dasar munculnya Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) sebagai upaya nasional untuk memperkuat tindakan promotif dan preventif tanpa mengabaikan pentingnya aspek kuratif dan rehabilitatif. Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 menegaskan bahwa GERMAS berperan dalam menurunkan prevalensi penyakit melalui perilaku masyarakat yang lebih sehat.

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang strategis dalam pembinaan perilaku hidup sehat karena pada tahap ini terjadi perkembangan fisik, mental, dan emosional yang pesat. Namun, berbagai masalah kesehatan seperti kebiasaan cuci tangan yang kurang baik dan perilaku jajan sembarangan masih sering ditemukan. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa hanya memiliki pengetahuan kategori cukup, namun perilaku kesehatannya belum sesuai, menandakan rendahnya kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan (Rusneni, 2024).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.2269/Menkes/Per/X/2011 mengatur pedoman penyelenggaraan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di berbagai tatanan kehidupan masyarakat, termasuk lingkungan sekolah. Gerakan PHBS di sekolah merupakan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru, dan seluruh warga sekolah atas dasar kesadaran untuk mencegah penyakit serta menciptakan lingkungan belajar yang sehat. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan PHBS di sekolah dasar masih belum optimal karena dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap siswa terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Hanjiansyah, Fajrianti, & Dwibarto, 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian siswa masih memiliki perilaku PHBS yang kurang baik sehingga diperlukan peningkatan pemahaman mengenai perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah seperti kerjasama dan peran aktif seluruh warga sekolah, serta upaya promosi kesehatan melalui komunikasi, informasi, dan edukasi (Kurniatillah, Ferial, Hayat, & Nurjaman, 2024).

Anak-anak merupakan aset berharga bagi masa depan, namun perkembangan mereka masih menghadapi berbagai tantangan (Munawarah et al., 2025). Salah satu masalah yang muncul adalah perilaku merokok pada usia dini, di mana anak-anak berusia 10–15 tahun sudah mulai mencoba rokok secara sembunyi-sembunyi tanpa diketahui orang tua (Gunawan, Sentoso, & Elvira, 2025). Kurangnya aktivitas fisik juga menjadi isu penting, karena anak-anak cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di depan layar atau gadget sehingga aktivitas bermain di luar ruangan semakin berkurang (Sugiyama et al., 2023). Masalah ini menunjukkan perlunya perhatian serius dari orang tua dan lingkungan untuk memastikan pertumbuhan anak yang sehat dan seimbang (Rosidin, Shalahuddin, & Sumarni, 2025).

Salah satu penyakit yang sering terjadi pada anak adalah influenza. Influenza adalah penyakit pernapasan menular yang disebabkan oleh virus influenza yang dapat menyebabkan penyakit ringan hingga berat. Flu atau yang biasa dikenal dengan batuk pilek pada balita di Indonesia diperkirakan 3–6 kali per tahun (Tahira, Sukmara Putri, & Prifiantari, 2022). Influenza merupakan salah satu penyakit saluran pernapasan yang paling sering terjadi, dengan perkiraan 3–5 juta kasus berat dan sekitar 290.000–650.000 kematian setiap tahunnya di seluruh dunia, dan adapun kelompok yang paling berisiko tinggi meliputi wanita hamil,

anak-anak di bawah usia 5 tahun, orang lanjut usia, mereka yang memiliki kondisi medis kronis, serta individu dengan kondisi atau sedang menjalani perawatan yang menekan sistem kekebalan tubuh (World Health Organization, 2025). Laporan global terbaru juga menunjukkan bahwa pola penularan influenza dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, mobilitas penduduk, dan rendahnya tingkat kepatuhan terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (Karunia Bintang et al., 2023).

Virus influenza merupakan virus RNA untai tunggal negatif dari famili Orthomyxoviridae yang terdiri atas tipe A, B, C, dan D. Struktur serta patogenitas virus ini dipengaruhi oleh protein viroporin yang berperan dalam proses replikasi dan pelepasan virus dari sel inang (To & Torres, 2019). Respons imun tubuh terhadap infeksi influenza sangat kompleks dan melibatkan berbagai mekanisme pertahanan, baik humoral maupun seluler, yang menentukan berat-ringannya infeksi. Sepanjang sejarah, berbagai subtipe influenza A telah menyebabkan pandemi besar, mulai dari H1N1 pada Flu Spanyol, H2N2 pada Flu Asia, hingga H3N2 yang masih beredar hingga kini. Pada Maret 2024, Amerika Serikat melaporkan wabah signifikan virus influenza unggas H5N1 pada kawanan sapi perah, yang menjadi kejadian pertama dalam populasi sapi. Wabah ini memuncak pada 31 Maret dengan 121 kasus baru, dan sebagian besar infeksi bersifat subklinis. Risiko zoonosis semakin meningkat setelah kasus infeksi manusia pertama dilaporkan di Texas pada 1 April 2024 (Rifki, Rachman, Salsabila, Larasati, & Paradiesta, 2025).

Dalam upaya mengurangi dampak penyakit influenza, masyarakat perlu memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gejala, penularan, dan pencegahannya. Edukasi mengenai swamedikasi dapat dilakukan secara langsung maupun tidak langsung. Edukasi tidak langsung biasanya diberikan melalui media seperti televisi, radio, koran, dan brosur, sedangkan edukasi langsung dilakukan melalui kegiatan seminar maupun sosialisasi kepada masyarakat. Swamedikasi yang tepat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang penyakit yang dialami, termasuk influenza yang umum terjadi pada anak-anak dan dewasa. Kesadaran masyarakat mengenai gejala, cara penularan, dan pencegahan influenza menjadi dasar dalam melakukan swamedikasi dengan benar. Influenza dapat menular melalui batuk atau bersin, melalui kontak dengan unggas atau kotoran unggas yang memiliki virus, dan lewat permukaan benda yang terkontaminasi (Kuswandi, 2022). Selain itu, swamedikasi farmakologi diperlukan agar orang tua mampu memilih obat yang tepat dan aman sebelum membeli di apotek, sehingga risiko kesalahan penggunaan obat dapat diminimalkan (Suciyati et al., 2025).

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental one group pre-test dan post-test. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 November 2025 di SDN 75 Bengkulu Tengah. Populasi dan Sampel Populasi adalah seluruh siswa kelas VI,V dan VI SDN 75 Bengkulu Tengah. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh 40 siswa yang hadir dijadikan sampel penelitian. Instrumen penelitian lembar pre-test dan post-test berisi 10 pertanyaan terkait influenza, cara penularan, gejala, dan pencegahan. Lembar observasi praktik, digunakan untuk menilai praktik cuci tangan dan etika batuk. Prosedur Kegiatan Pre-test diberikan sebelum materi edukasi kesehatan, penjelasan tentang influenza. Cara penularan influenza. Demonstrasi cuci tangan enam langkah WHO. Simulasi etika batuk. Post-test diberikan setelah edukasi. Observasi praktik dilakukan selama demonstrasi. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase dan selisih skor untuk melihat peningkatan pengetahuan siswa setelah edukasi.

## Hasil dan Pembahasan

Kegiatan edukasi Gerakan Anak Sehat mengenai pencegahan penularan influenza di SDN 75 Bengkulu Tengah berjalan dengan baik dan mendapat respons sangat positif dari siswa. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 4–6 dengan antusiasme tinggi. Penyampaian materi dilakukan menggunakan pendekatan interaktif melalui ceramah singkat, diskusi, demonstrasi cuci tangan, serta simulasi etika batuk. Metode penyuluhan yang sederhana dan mudah dipahami terbukti efektif menarik perhatian siswa yang berada pada kelompok usia sekolah dasar.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memahami cara penularan influenza, etika batuk yang benar, serta langkah cuci tangan sesuai standar. Hal ini terlihat dari jawaban siswa yang masih mengaitkan influenza hanya dengan perubahan cuaca, serta asumsi bahwa bersin tanpa menutup mulut tidak berbahaya. Rendahnya pemahaman awal siswa sejalan dengan temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah dasar belum memahami secara menyeluruh tentang penyakit influenza, penyebab, gejala, hingga cara mengatasinya (Saragih, 2025).



**Gambar 1.** Proses Penyampaian Materi

Selama penyuluhan berlangsung, sesi tanya jawab menunjukkan bahwa siswa aktif bertanya tentang gejala influenza, cara mencegah agar tidak tertular teman sebangku, hingga alasan pentingnya mencuci tangan sebelum makan. Pertanyaan-pertanyaan ini menggambarkan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan keseharian mereka di sekolah. Metode penyampaian yang menggabungkan cerita, contoh visual, dan demonstrasi langsung telah membantu siswa memahami materi secara lebih mendalam. Pendekatan ini sesuai dengan rekomendasi WHO (2022) yang menekankan bahwa edukasi visual dan praktik langsung sangat efektif pada kelompok usia anak.



**Gambar 2.** Sesi Tanya Jawab

Kegiatan edukasi “Gerakan Anak Sehat: Pencegahan Penularan Influenza” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa SDN 75 Bengkulu Tengah mengenai influenza dan cara pencegahannya. Berdasarkan pre-test yang diberikan sebelum penyampaian materi, sebagian besar siswa belum memahami cara penularan influenza, etika batuk yang benar, dan langkah mencuci tangan sesuai standar. Sebanyak 70% siswa tidak mengetahui bahwa influenza dapat menular melalui droplet, 65% belum mengetahui etika batuk yang benar, dan 60% belum memahami langkah cuci tangan enam langkah WHO. Setelah mendapatkan edukasi berupa penjelasan materi, demonstrasi cuci tangan, simulasi etika batuk, serta sesi tanya jawab, pengetahuan siswa meningkat secara signifikan. Hasil post-test menunjukkan bahwa 90% siswa mampu menjelaskan cara penularan influenza, 93% siswa dapat memperagakan etika batuk yang benar, dan 88% siswa mampu mengikuti langkah cuci tangan dengan benar. Siswa juga terlihat antusias selama kegiatan berlangsung, aktif bertanya, dan mampu menjawab pertanyaan kuis terkait materi yang telah diberikan. Peningkatan pengetahuan siswa ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa pelatihan PHBS dapat meningkatkan pengetahuan siswa dengan signifikan (Yunika, Fariqi, Cahyadi, & Rahmiati, 2022).

Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode edukasi interaktif sangat efektif diterapkan pada siswa sekolah dasar. Penyampaian materi secara visual dan praktik langsung membantu siswa memahami konsep pencegahan influenza dengan lebih baik. Selain itu, keterlibatan guru dalam mendampingi siswa turut mendukung terciptanya suasana belajar yang kondusif. Dengan adanya peningkatan pengetahuan ini, kegiatan Gerakan Anak Sehat dinilai berhasil membantu membentuk perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa, sehingga berpotensi menurunkan risiko penularan influenza di lingkungan sekolah.

Keberhasilan kegiatan terlihat dari peningkatan skor post-test yang cukup signifikan. Setelah mendapatkan edukasi, siswa mampu menjelaskan kembali cara penularan influenza melalui droplet, menyebutkan gejala umum seperti batuk, pilek, demam, serta mempraktikkan cuci tangan enam langkah WHO. Hal ini menunjukkan adanya konversi pengetahuan baru menjadi pemahaman yang lebih baik, sebagaimana dijelaskan CDC (2023) yang menyebutkan bahwa edukasi yang melibatkan praktik memiliki efektivitas tinggi dalam mengubah perilaku higienis (Marasi et al., 2021).

## Kesimpulan

Kegiatan Gerakan Anak Sehat di SDN 75 Bengkulu Tengah berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang influenza dan cara pencegahannya. Melalui penyampaian materi, demonstrasi cuci tangan, dan simulasi etika batuk, siswa menjadi lebih paham dan mampu mempraktikkan langkah pencegahan dengan benar. Meskipun terdapat keterbatasan media pembelajaran, kegiatan tetap berjalan lancar dan mendapat antusiasme tinggi dari siswa. Secara keseluruhan, program ini efektif dalam menumbuhkan perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah.

## Referensi

- Gunawan, K., Sentoso, P. A., & Elvira, J. (2025). *Manfaat Vaksinasi Influenza pada Anak dengan Gangguan Perkembangan Neurologis*. (1), 412–417.
- Hanjiansyah, M., Fajrianti, G., & Dwibarto, R. (2024). Pengaruh pengetahuan dan sikap PHBS siswa kelas V-VI SDN 8 Simpang Rimba Tahun 2023. *BEMAS: JURNAL BERMASYARAKAT*, 5(September), 46–52. <https://doi.org/10.37373/bemas.v5i1.1063>
- Karunia Bintang, Laelatuz Zahro, Lala Komalasari, Muhammad Amir, Erlangga, M. A., & Aan Kunaedi. (2023). Review : Gambaran Swamedikasi Terhadap Influenza Pada Orang Dewasa Dan Anak-Anak. *Medimuh : Jurnal Kesehatan Muhammadiyah*, 4(1), 19–26. <https://doi.org/10.37874/mh.v4i1.563>
- Kurniatillah, N., Ferial, L., Hayat, F., & Nurjaman. (2024). PENERAPAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 6 PANIMBANG DI KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2023. *Jurnal JOUBAHS*, 04(1), 62–71.

- Kuswandi. (2022). *Sains Virus* (Zara, Ed.). Yogyakarta: UGM PRESS. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=FXd8EAAAQBAJ>
- Marasi, J. H. S., Mahanani, D., Aprilianto, B., Tuhauruw, C. M., Wulandari, D. G., Athaya, F. P., ... Zevanya. (2021). Pencegahan Penyakit Influenza Pada Musim Hujan Tahun 2024. 2(3), 167–186.
- Munawarah, S. H., Misnaniarti, Ainy, A., Idris, H., Adlia, R., Budi, I. S., Safriantini, D., ... Palingga, I. F. (2025). Peningkatan Literasi Kesehatan Mengenai Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Melalui Inovasi Dongeng Bahagia di Kecamatan Kelekar Kabupaten Muara Enim. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(1), 60–65.
- Rifki, M., Rachman, A. A., Salsabila, T. Z., Larasati, A. A. A. R., & Paradiesta, A. F. N. (2025). Clinical and Epidemiological Overview of Influenza: A Literature Review. *Jurnal Biologi Tropis*, 25(4), 5714–5721. <https://doi.org/10.29303/jbt.v25i4.10278>
- Rosidin, U., Shalahuddin, I., & Sumarni, N. (2025). *Sosialisasi Gerakan Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa Sekolah Dasar*. 8.
- Rusneni, E. (2024). Pengaruh Edukasi tentang PBHS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa di Sekolah Dasar Negeri 6 Tambun. *Salando Health Journal*, 2(2), 22–28.
- Saragih, H. M. S. (2025). Penerapan Wawasan Influenza pada Anak Sekolah Dsar. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 15776–15781.
- Suciyati, A., Fadholah, A., Dewi, M. C., Islamanda, C. S., Yunita, C. L. S., Afidah, N., ... Nurhazlia, S. (2025). Edukasi Pencegahan Influenza pada Anak-Anak Madrasah Ibtidaiyah Nurussalam. 3(1), 18–22.
- Sugiyama, M., Tsuchiya, K. J., Okubo, Y., Rahman, M. S., Uchiyama, S., Harada, T., ... Nishimura, T. (2023). Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes. *JAMA Pediatrics*, 177(3), 303–310. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5356>
- Tahira, A., Sukmara Putri, R., & Prifiantari, S. (2022). MENERAPKAN PEMAHAMAN PENYAKIT INFLUENZA PADA ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 41–50.
- To, J., & Torres, J. (2019). Viroporins in the Influenza Virus. *Cells*, 8. <https://doi.org/10.3390/cells8070654>
- World Health Organization. (2025). Influenza (seasonal). Retrieved March 5, 2026, from World Health Organization website: [https://www.who.int/news-room/facts-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/news-room/facts-sheets/detail/influenza-(seasonal))
- Yunika, R. P., Fariqi, M. Z. Al, Cahyadi, I., & Rahmiati, B. F. (2022). Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1, 28–32.