

Mengajarkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Dengan Metode Bercerita Pada Siswa SDN 34 Air Pacah Kec. Koto Tengah, Kota Padang

Cut Sarha Airlangga, Osami Putri Anelta
Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang
E-mail : cutshaairlangga@gmail.com

Abstract

A healthy lifestyle is basically a person's response to stimuli related to food, personal hygiene, environmental hygiene, habits against illness and disease and a balance between work, rest and exercise. However, the reality of a healthy lifestyle for SDN 34 Air Pacah students has not been fully realized properly. This can be seen from the many problems of students who have not implemented a healthy lifestyle such as washing hands before eating, smoking, consuming nutritious food and getting enough rest. Thus, information is needed regarding healthy lifestyles for students of SDN 34 Air Pacah. By using methods in the form of stories, FGD, ice breaking, and evaluation to implement a healthy lifestyle in order to produce good behavior and can be applied by students of SDN 34 Air Pacah Padang City. This activity was carried out on January 19 to January 25, 2022 in grades 4, 5 and 6 of SDN 34 Air Pacah Padang City. The results of this activity show the application of a healthy lifestyle in educating students regarding the importance of a healthy lifestyle.

Keywords: *Healthy lifestyle; storytelling method; elementary school students.*

Abstrak

Gaya hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit serta keseimbangan antara kerja, istirahat dan olahraga. Namun, realita pola hidup sehat pada siswa SDN 34 Air Pacah belum terealisasikan sepenuhnya dengan baik. Hal tersebut terlihat dari banyaknya permasalahan siswa yang belum menerapkan gaya hidup sehat seperti cuci tangan sebelum makan, merokok, mengkonsumsi makanan bergizi dan istirahat yang cukup. Sehingga, diperlukannya informasi terkait gaya hidup sehat terhadap siswa SDN 34 Air Pacah. Dengan menggunakan metode berupa cerita, FGD, *ice breaking*, dan evaluasi untuk menerapkan gaya hidup sehat demi menghasilkan perilaku yang baik dan dapat diterapkan oleh siswa SDN 34 Air Pacah Kota Padang. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 19 Januari sampai dengan 25 Januari 2022 di kelas 4, 5 dan 6 SDN 34 Air Pacah Kota Padang. Hasil kegiatan ini menunjukkan penerapan gaya hidup sehat dalam mengedukasi siswa terkait dengan pentingnya gaya hidup sehat.

Kata Kunci: Gaya hidup sehat; metode bercerita; siswa SD

1. Pendahuluan

Di Indonesia terdapat 307.655 sekolah, baik sekolah negeri, swasta dan agama dari berbagai jenjang sekolah (Kemendikbud, 2008). Setiap sekolah memiliki petugas kesehatan yang diharapkan dapat membantu mewujudkan strategi pembangunan kesehatan Negara RI. Kementerian kesehatan menggerakkan dan memberdayakan masyarakat untuk hidup sehat, terutama dilingkungan pendidikan. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut suatu kegiatan telah dikembangkan yang kegiatannya berfokus pada gaya hidup sehat, yang bertujuan menerapkan gaya hidup sehat.

Mengajarkan gaya hidup sehat pada siswa memang tidak semudah membalikkan telapak tangan. Namun, menanamkan kebiasaan sejak dini adalah cara tepat untuk membuat siswa mengerti pentingnya kesehatan dalam hidup. Dimulai dengan kesadaran diri sendiri terhadap gaya hidup sehat. Sehingga jika sudah terbiasa siswa akan melakukannya sendiri tanpa harus dipaksa. Upaya dalam menanamkan gaya hidup bersih ini harus dilaksanakan baik disekolah maupun dirumah. Sebab gaya hidup sehat itu merupakan kebutuhan manusia.

Kenyataan yang terjadi dilapangan, siswa SD kelas 4, 5 dan 6 masih kurang memiliki pemahaman dalam membiasakan gaya hidup sehat. Dikarenakan siswa masih belum terbiasa dalam melakukan kegiatan menjaga kebersihan badan, menjaga kebersihan lingkungan, istirahat yang cukup serta memilih makanan yang sehat. Sehingga, diperlukannya proses pembelajaran dalam menanamkan pembiasaan kepada siswa dengan metode berupa cerita, FGD, *ice breaking* dan evaluasi untuk menarik dan memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, apabila disertai dengan menggunakan media pembelajaran yang tepat.

Metode bercerita menjadi salah satu metode yang dapat digunakan dalam upaya mengajarkan gaya hidup sehat pada siswa. Bercerita adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang secara lisan kepada orang lain, dengan atau tanpa alat. Cerita yang disampaikan baik dalam berbentuk pesan dan informasi. Pada umumnya siswa senang diperdengarkan sebuah cerita sederhana yang sesuai dengan perkembangan usianya. Metode bercerita dinilai sangat efektif dalam mempengaruhi jiwa siswa, karena cerita pada umumnya lebih berkesan dari pada nasehat murni, sehingga cerita terekam jauh lebih kuat dalam memory siswa. Melalui cerita siswa belajar untuk mengambil hikmah tanpa merasa digurui.

Kegiatan ini dilakukan melalui observasi kepada siswa kelas 4, 5 dan 6 SDN 34 Air Pacah yang mana diperoleh informasi bahwa selama satu minggu kegiatan proses pembelajaran telah dilakukan menggunakan metode berupa cerita. Sehubungan dengan metode berupa cerita tersebut yakni mengajarkan gaya hidup sehat sejak dini pada siswa SDN 34 Air Pacah Kota Padang sangat penting dilaksanakan untuk memberikan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya gaya hidup sehat sejak dini secara mandiri, sehingga tujuan dari kegiatan ini tercapai.

2. Metode

Metode penelitian adalah pedoman bagi penelitian terkait dengan bagaimana cara dan langkah-langkah suatu penelitian. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif. Sugiyono (Moleong & Edisi, 2004) menyatakan penelitian

kualitatif deskriptif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah diaman peneliti berfungsi sebagai instrument kunci.

Metode dalam kegiatan iniberupa cerita yang bertujuan untuk memberikan pengajaran gaya hidup sehat kepada siswa SDN 34 Air Pacah. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 19 Januari sampai dengan 25 Januari pada kelas 4,5 dan 6. Adapun program kerja dari kegiatan ini berupa bercerita, FGD, *ice breaking* dan evaluasi. Untuk melihat keberhasilan pemberian informasi kepada siswa tentang gaya hidup sehat setelah dilakukannya metode bercerita. Tipe penelitian deskriptif kualitatif, kualitatif menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Moleong, merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang dan perilaku yang diamati. Sumber data yakni siswa SDN 34 Air Pacah kelas 4, 5 dan 6 yang berjumlah 90 siswa. Adapun teknik pengumpulan data ini menggunakan observasi melalui metode bercerita seperti FGD yang mana siswa kelas 4,5 dan 6 merupakan responden yang sesuai dengan kredibilitas dan kapasitas untuk dapat mengajarkan gaya hidup sehat.

Dari pengertian diatas, disimpulkan bahwa metode yang digunakan dalam penelitian ini berupa metode deskriptif kualitatif dalam menekankan analisisnya pada data-data untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai suatu keadaan berdasarkan data yang diperoleh dengan cara menyajikan, mengumpulkan dan menganalisis data tersebut sehingga menjadi informasi baru.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan gaya hidup sehat pada siswa. Perubahan ini terjadi karena menggunakan metode berupa cerita dengan materi yang telah dipersiapkan dengan baik seperti isi cerita yang disampaikan dan media tertentu yang digunakan seperti poster. Dengan menggunakan media tersebut ternyata antusias siswa dalam mendengarkan cerita sangat baik dan kemampuan konsentrasinya menjadi lebih panjang. Sehingga dapat dikatakan bahwa pengajaran gaya hidup sehat efektif dalam memberikan perubahan pemahaman siswa terhadap gaya hidup sehat lebih baik.

Awalnya pemahaman siswa tentang gaya hidup sehat belum dikatakan mumpuni dalam penerapannya. Siswa masih banyak melakukan gaya hidup tidak sehat seperti belum membiasakan cuci tangan sebelum makan, perilaku merokok sejak dini, pola istirahat yang tidak cukup serta kurang mampu memilih makanan yang sehat. Namun setelah adanya pengajaran gaya hidup sehat melalui metode bercerita menjadikan siswa mampu menerapkan kebiasaan gaya hidup sehat walaupun hal tersebut tidak mudah untuk diterapkan.

Metode bercerita ini memberikan pengajaran kepada siswa tentang manfaat menerapkan gaya hidup sehat agar selalu dilaksanakan, upaya ini tentunya sangat perlu diperhatikan oleh diri sendiri maupun orang terdekat. Sehingga Adanya beberapa metode yang dapat digunakan seperti bercerita, FGD, *ice breaking* dan

evaluasi dan kegiatan ini berhasil membuat suatu perubahan perilaku terhadap gaya hidup sehat yang dimana siswa bisa membedakan dan mengaplikasikan gaya hidup sehat tersebut dalam kehidupannya sehari-hari.

Dalam metode bercerita dilakukannya *Focus Group Discussion* (FGD) terkait dengan pengajaran gaya hidup sehat kepada siswa yang bertujuan agar siswa mampu mengenali dan memahami gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah perilaku hidup sehat yang mesti dimiliki siswa. Gaya hidup sehat penting untuk diketahui karena berkaitan dengan perilaku-perilaku yang memberikan manfaat positif bagi siswa baik secara fisik maupun jiwanya. Menyadari gaya hidup sehat berarti siswa dapat memahami pengajaran dengan cara yang dianggap lebih mudah. Gaya hidup masing-masing siswa berbeda satu sama lain, oleh sebab itu dilakukannya FGD agar siswa dapat membagikan gaya hidup sehatnya dan menemukan gaya hidup sehat yang efektif untuk kemudian diterapkan dalam kehidupan.

Selain dari FGD, dalam kegiatan ini juga dilakukan *ice breaking* yang bertemakan gaya hidup sehat seperti permainan sederhana yang dilakukan secara berkelompok guna mengasah kemampuan berinteraksi antar siswa yang mewujudkan penerapan gaya hidup sehat secara berkelompok. Masing-masing siswa mengikuti instruksi permainan dengan baik dan memahami makna tujuan dari permainan tersebut. Akhir dari kegiatan ini dilakukannya evaluasi untuk melihat berhasil atau tidaknya metode yang telah dilaksanakan.

Metode bercerita ini dikatakan telah berhasil karena adanya respon positif dari siswa SDN 34 Air Pacah Kota Padang. Siswa mampu mengikuti pengajaran gaya hidup sehat dengan baik dan aktif ikut serta berpartisipasi dalam setiap kegiatan. Metode bercerita dalam kegiatan ini terdiri atas FGD, *ice breaking* dan evaluasi sehingga siswa tidak merasa bosan dan kegiatan berjalan lancar sesuai dengan harapan. Kemudian keberhasilan siswa juga dapat dilihat dari pemahaman dan kemampuan siswa dalam menerapkan gaya hidup sehat dengan baik dan benar.

Berikut dokumentasi selama kegiatan berlangsung di SDN 34 Air Tawar Kota Padang. Kegiatan yang dilaksanakan sesuai metode Bercerita, FGD, *ice breaking* dan evaluasi.





4. Kesimpulan

Gaya hidup sehat adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit serta keseimbangan antara kerja, istirahat dan olahraga. Berdasarkan dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang bertema mengajarkan gaya hidup sehat sejak dini dengan metode bercerita pada siswa SDN 34 Air Pacah Kota Padang. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan kegiatan ini antusias siswa baik kelas 4,5 dan 6 sangat tertarik dengan metode bercerita yang berhubungan dengan pengajaran gaya hidup sehat. Ditunjukkan dengan antusiasme para siswa SDN 34 Air Pacah dalam mengikuti setiap kegiatan dan dipraktikkan secara nyata oleh para siswa. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini pengajaran tentang gaya hidup sehat di SDN 34 Air Pacah dapat memberikan pemahaman pada siswa. Pengajaran ini tidak hanya memberikan pemahaman namun juga memberikan pengetahuan tentang gaya hidup sehat pada siswa sehingga bisa digunakan siswa dalam penerapan gaya hidup sehat.

Acknowledgement

Ucapan terima kasih disampaikan kepada jurusan psikologi Universitas Negeri Padang, Kepala sekolah SDN 34 Air Pacah Kota Padang, jajaran guru dan seluruh staf SDN 34 Air Pacah serta kepada siswa-siswi SDN 34 Air Pacah yang telah membantu pelaksanaan kegiatan sehingga dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Daftar Pustaka

- Deviga, L., & Arum, R. (2021). Sosialisasi dan Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat di SDN 01 Mangunharjo Madiun. *APMa Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.47575/apma.v1i1.225>
- Fauziah, R., & Abdurakhman, D. O. (2013). Metode Cerita (Berbasis Cerita Dalam Al-Quran) Pada Pendidikan Anak Usia Dini Methods of Story-Based Stories in the

Qur'an in Early Childhood Education. *Jurnal Sosial Humaniora*, 4(1), 34–44.

Febriati, R., & Rizawati. (2021). *Menerapkan Pola Hidup Sehat dengan Menggunakan. 01*(November), 209–217.

Junaidah. (2017). Metode Bercerita (Storry Telling) Pada Pengajaran Anak Usia Dini (Studi Pada Paud Satu Atap Way Perancang Abung Kunang Lampung Utara). *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, VII(Ii). <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/idaroh>

Oktavia, A., Huliatusisa, Y., Rahman, A., & Alia, F. (2022). *Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa Sekolah Dasar. 6*, 4095–4105.

Salim, R. (2021). Sosialisasi Hidup Sehat Sejak Dinitentang Makanan Olahan Di SD Manjushri Padang 2020. *Jurnal Pelayanan Dan Pengabdian Masyarakat (Pamas)*, 5(1), 8–14. <https://doi.org/10.52643/pamas.v5i1.971>

Utami, D. (2019). Upaya peningkatan kemandirian anak melalui metode bercerita. *Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.32832/jpls.v13i1.2774>

Yulianingsih, Hayati, Y., Kurnia, T., Nursihah, A., & Arif. (2020). Pengenalan Covid-19 pada Anak Usia Dini melalui Metode Bercerita. *Digital Library UIN Sunan Gunung Jati, April*, 1–12. <http://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/30608>

Zainal, A. U. (2021). Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Untuk Mewujudkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini di SDN Pekayon 18 Jakarta Timur. *Jurnal SOLMA*, 10(1), 8–13. <https://doi.org/10.22236/solma.v10i1s.4109>

Siswono, E., & Lestari, D. S. (2017). PENYULUHAN PENGENALAN BAHAYA MEROKOK, MINUMAN KERAS, DAN NARKOBA PADA SISWA TINGKAT SD-SMP KECAMATAN CAMPAKA KABUPATEN PURWAKARTA JAWA BARAT. *Sarwahita*, 12(1), 41–48. <https://doi.org/10.21009/sarwahita.121.07>