

## METODE-METODE PENGEMBANGAN PERILAKU HIDUP SEHAT ANAK USIA DINI

Oleh: Ismaniar

### Abstrac

Health determine the quality of human resource. Healthy condition do not only concerning condition of just physical but covering three aspect ; healthy of physical, healthy of emotional social and healthy of spiritual. The condition of healthy at someone do not come by it self but by applying healthy life behavior since childhood early. We can be choose the methods in developing healthy life behavior at childhood early. Selection method which is relevan to be used at child by paying attention child growth phase and age. As for study method which is educator can use in developing healthy life behavior at age child early for example;1) speaking method 2) demonstration method 3) method play role method, 4) giving of duty method 5) direct practice method 6) tell a story method 7) playing method 8) singing method and 9) inuring method.

**Kata Kunci:** *metode, pengembangan, perilaku, hidup sehat*

### PENDAHULUAN

Hidup sehat merupakan suatu kondisi yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM). Istilah sehat tidak hanya ditujukan pada tubuh yang normal, tidak sakit serta dapat berfikir secara waras, namun lebih dari itu semua juga terkait dengan produktifitas seseorang. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2003), sehat juga diukur dari produktivitas seorang manusia dalam arti memiliki pekerjaan atau menghasilkan secara ekonomi . Kesehatan atau sehat mempunyai nilai produktif secara social dan ekonomi, oleh sebab itu maka kesehatan merupakan factor yang penting dalam kehidupan manusia dalam mendapatkan kehidupan yang sejahtera. Pendidikan merupakan pendekatan yang sangat baik dalam menanamkan pemahaman tentang sehat dan kesehatan kepada semua generasi.

Menyadari begitu pentingnya kesehatan bagi kesejahteraan setiap manusia maka tentunya kita semua ingin hidup dalam kondisi yang sehat. Namun kenyataan di lapangan terlihat bahwa untuk mewujudkan kondisi yang sehat tidaklah mudah, banyak factor yang mempengaruhinya. Masih rendahnya pengetahuan dan pemahaman sebagian masyarakat kita, menyebabkan mereka

tidak hidup sehat. Disamping itu factor lain seperti lemahnya kondisi ekonomi masyarakat juga menyebabkan rendahnya kemampuan mereka dalam memilih tempat tinggal, mencukupi gizi keluarga dan menyediakan sarana sanitasi yang memadai.

Masih tentang sehat dan kesehatan, Farid Ansafa Moeloek (artikel 2002) mengatakan; bangsa Indonesia belum sehat dan cerdas, salah satu penyebabnya adalah gizi yang buruk. Sebahagian besar masyarakat tidak memiliki uang yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi yang baik, padahal gizi yang baik sangat berhubungan dengan kecerdasan.

Kesadaran akan pentingnya memelihara kesehatan pribadi dan keluarga tidak diperoleh dengan otomatis atau spontan, namun merupakan hasil dari pendidikan yang diperoleh seseorang sepanjang hidupnya. Baik melalui pendidikan sekolah maupun melalui pendidikan luar sekolah. Agar kesadaran akan pentingnya kesehatan mendarah daging bagi setiap orang maka perlu ditumbuh kembangkan sejak anak usia dini. Melalui tulisan ini akan dibahas tentang hakikat sehat dan perilaku sehat serta berbagai metode, cara ataupun strategi yang dapat kita gunakan dalam menanamkan perilaku hidup sehat pada

anak semenjak mereka berusia dini, sehingga menjadi kebiasaan positif sepanjang kehidupannya kelak.

### **Hakikat Sehat dan Perilaku Sehat**

Sebahagian masyarakat sering memahami arti sehat sebagai suatu kondisi tidak sakit, fisik dalam keadaan baik dan tidak mengalami gejala-gejala yang mengkhawatirkan. Namun seiring dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran setiap orang akan kesehatan, maka arti sehatpun mengalami perkembangan. Banyak pakar yang memiliki perhatian khusus tentang kesehatan mencoba merumuskan tentang pengertian sehat secara seksama. Menurut Eshuys dkk (2001), mengatakan bahwa sehat itu memiliki beberapa komponen yaitu; a) merasakan fisik dalam keadaan baik, b) merasakan mental dan emosional dalam keadaan baik, c) merasakan social dalam keadaan baik, d) merasakan spiritual dalam keadaan baik, dan e) tidak sakit dan tidak terdapat penyakit pada diri seseorang. Sedangkan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (1980), sehat adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental, social, budaya dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit atau cacat. Selanjutnya menurut UU Kesehatan RI No 23 tahun 1992 (Depkes, 1999), kesehatan atau sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat kita simpulkan bahwa sehat itu mencakup empat aspek yang satu sama lainnya saling mempengaruhi, yaitu aspek fisik (badan), mental (jiwa), social dan ekonomi. Perkembangan kesehatan itu terjadi secara holistic. Wujud dari seseorang yang sehat secara klinis adalah tidak sakit atau organ tubuh berfungsi secara normal. Sehat secara mental tercermin dari cara berfikir, cara mengekspresikan emosi dan cara mempraktekkan kegiatan spiritual. Di sisi lain sehat secara sosial nampak dalam cara seseorang menjalin hubungan dengan orang lain. Terakhir sehat secara ekonomi terlihat dari produktivitas seseorang dengan kata lain orang tersebut memiliki kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang dapat memenuhi kebutuhan keluarga secara financial.

Selanjutnya pengertian sehat yang terkait dengan pendidikan dikemukakan oleh Santrock

(1996), bahwa masalah kesehatan bukanlah semata menghindari diri dari penyakit, tetapi lebih difokuskan pada mencapai tujuan dari pendidikan kesehatan yang meliputi pembelajaran konsep-konsep, pembentukan sikap dan keterampilan dalam hal pengetahuan gizi, keamanan, kesehatan fisik, mental dan higiene. Berdasarkan pengertian tersebut maka orang perlu belajar dan sadar akan kesehatan dirinya yang mana semua itu akan diperolehnya melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan perlu disosialisasikan kepada semua pendidik di manapun ruang lingkup pekerjaannya sehingga mereka bisa melanjutkannya kepada semua peserta didik yang menjadi tanggung jawabnya, mulai dari anak usia dini sampai kepada orang dewasa bahkan para lansia karena kita berharap semua orang bisa hidup sehat dan sejahtera.

Sehat berhubungan dengan sikap dan perilaku seseorang. Soekijo (2003) mengatakan perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Perilaku hidup sehat seseorang terbentuk dari budaya sehat lingkungannya, bagaimana masyarakat dan pemerintah memberikan perhatian yang besar akan pentingnya kesehatan.

Semua orang pasti mengharapkan keadaan yang sehat. Nilai sehat melebihi dari nilai apapun juga yang dimiliki manusia, banyak hal yang bisa kita perbuat atau lakukan jika tubuh dalam kondisi sehat. Sebaliknya semua yang ada terasa tidak bernilai apabila kondisi tubuh tidak sehat. Oleh sebab itu maka perilaku hidup sehat perlu dibudayakan melalui berbagai pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari. Becker mengatakan; perilaku hidup sehat yang perlu dibiasakan dalam kehidupan diantaranya adalah; a) makan dengan menu seimbang, b) olah raga teratur, (c) tidak merokok, (d) tidak minum-minuman keras dan narkoba, (e) istirahat yang cukup, (f) mengendalikan stres, dan (g) perilaku atau gaya hidup lainnya yang positif bagi kesehatan.

Berdasarkan uraian yang sudah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan perilaku hidup sehat adalah segala penghayatan dan aktivitas manusia yang berhubungan dengan fisik sehat, pikiran sehat, mental sehat, spiritual sehat serta memiliki nilai yang baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

## Metode Pengembangan Perilaku Hidup Sehat Anak Usia Dini

Setiap pendidik haruslah mengetahui berbagai cara yang dapat ditempuh untuk menciptakan situasi yang kondusif dalam proses pembelajaran sehingga terwujudnya prestasi belajar anak yang memuaskan. Berbagai cara yang dilakukan pendidik itulah yang selanjutnya dikenal dengan istilah metode. Hal ini sesuai dengan pendapat Heinich dkk (1990) bahwa; metode merupakan prosedur yang telah dipilih sesuai tujuan pembelajaran yang akan dicapai dan terutama untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Banyak sekali metode-metode yang dapat dipilih dan divariasikan dalam kegiatan pembelajaran, namun tidak semua metode bisa kita gunakan dalam pendidikan anak usia dini. Menurut moeslichatun (1999) setidaknya ada dua alasan yang harus dipertimbangkan oleh setiap pendidik dalam pemilihan metode pembelajaran untuk anak usia dini. Pertama, karakteristik tujuan kegiatan yang meliputi; pengembangan kreativitas, pengembangan bahasa, pengembangan emosi, pengembangan motorik dan pengembangan sikap serta nilai. Kedua, karakteristik anak yang meliputi; kebiasaan anak yang selalu bergerak, mempunyai rasa ingin tahu yang kuat, senang bereksperimen dan menguji, mampu mengekspresikan diri secara kreatif, mempunyai imajinasi dan senang berbicara.

Berdasarkan kedua pertimbangan di atas maka metode pembelajaran yang sesuai untuk anak usia dini diantaranya adalah; bermain, karyawisata, bercakap-cakap atau tanya jawab, bercerita, demonstrasi, pemberian tugas dan bermain peran dan lain-lain. Selanjutnya mengacu pada metode pembelajaran tersebut maka adapun metode pembelajaran yang dapat digunakan pendidik dalam menumbuh kembangkan perilaku hidup sehat diantaranya adalah sebagai berikut;

### **Metode bercakap-cakap/Tanya jawab**

Pada setiap kesempatan, seorang pendidik dapat memainkan sekaligus mengarahkan berbagai pikiran dan perasaan yang sedang dialami anak dengan mengajak mereka bercakap-cakap tentang berbagai hal. Banyak topic bisa dijadikan bahan percakapan mulai dari topic-topik ringan seperti makanan kesuka-an, cita-cita, binatang kesayangan, pengalaman di waktu hari

libur dan termasuk percakapan tentang perilaku sehat. Percakapan yang dilakukan pendidik dengan anak-anak juga bisa diselingi dengan anjuran agama tentang perilaku hidup sehat, baik melalui ayat suci maupun hadits nabi Muhammad. Dari kegiatan bercakap-cakap ini, maka disamping pengetahuan anak tentang perilaku hidup sehat meningkat juga dapat mengasah kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain pada anak usia dini.

### **Metode demonstrasi**

Metode demonstrasi merupakan kegiatan pendidik untuk memberikan contoh kepada anak, dan selanjutnya anak bisa menirukan apa yang dicontohkan pendidik kepadanya. Metode demonstrasi memiliki makna yang penting bagi anak usia dini, karena melalui metode ini maka dapat; a) membantu mengembangkan kemampuan untuk melakukan segala pekerjaan secara teliti, cermat dan tepat, dan b) membantu mengembangkan kemampuan peniruan dan pengenalan secara tepat. Dalam pembelajaran perilaku hidup sehat sebagai contoh, pendidik mencontohkan kepada anak-anak cara mencuci tangan yang benar, mungkin saja dengan cara pendidik langsung membawa anak ke kamar mandi.

### **Metode bermain peran**

Bermain peran adalah permainan yang dilakukan anak untuk memainkan peran tertentu, dengan menirukan perilaku seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Berbagai aspek perkembangan anak dapat dikembangkan melalui metode bermain peran, baik perkembangan kognitif, afektif maupun psikomotor. Menggunakan metode bermain peran pendidik dapat mengembangkan imajinasi anak tentang pentingnya perilaku hidup sehat. Misalnya saja melalui permainan peran kegiatan bangun tidur, maka diharapkan anak terbiasa berperilaku sehat, hidup bersih, sehat dan teratur.

### **Metode Pemberian tugas**

Metode ini memberikan kesempatan yang luas pada anak untuk melaksanakan tugas berdasarkan petunjuk yang telah dipersiapkan pendidik, sehingga anak mendapat pengalaman secara nyata dan melaksanakan tugas secara tuntas. Jika metode ini digunakan dalam proses pembelajaran hidup sehat, maka anak-anak akan

memiliki pengalaman langsung dan nyata dalam pengembangan perilaku hidup sehat.

Tugas yang diberikan kepada anak bisa dalam bentuk tugas pribadi maupun tugas kelompok. Tugas yang dilakukan anak secara kelompok sangat bermanfaat untuk mengembangkan perilaku sehat social, dimana anak belajar bersosialisasi, bekerja sama, dan memahami karakter teman-temannya serta belajar mematuhi aturan bersama. Sementara tugas pribadi dapat mengembangkan kemampuan kemandirian anak dalam memecahkan masalah dan memperkuat konsep diri mereka masing-masing. Menurut Moeslichatun (1999), melalui pemberian tugas anak memperoleh pemantapan cara mempelajari suatu materi secara efektif, karena dalam kegiatan melaksanakan tugas, anak memperoleh pengalaman belajar untuk memperbaiki cara belajar yang kurang tepat dan dapat meningkatkan cara belajar yang lebih baik.

Jadi, dalam kegiatan pengembangan perilaku hidup sehat, penggunaan metode pemberian tugas secara teratur akan dapat menanamkan kebiasaan dan sikap belajar yang positif dan juga dapat memotivasi anak untuk belajar mandiri.

#### ***Metode praktek langsung***

Metode praktek langsung digunakan dalam menumbuh kembangkan perilaku hidup sehat pada anak usia dini karena dapat memberikan pengalaman belajar yang praktis pada anak, dan ini tentunya sangat baik bagi pengembangan pribadi yang sehat dan realistis. Dalam implementasinya seorang pendidik yang menggunakan metode ini dapat memberikan kesempatan yang seluas-luasnya pada anak misalnya dalam mempraktekan cara menjaga kebersihan tangan, kaki, mulut dan lainnya, juga dalam melakukan kegiatan yang terkait dengan upaya menjaga kebugaran tubugh seperti senam dan kegiatan olah raga. Metode praktek langsung ini disamping melibatkan aktivitas pikiran dan penalaran dalam memecahkan masalah kehidupan sehari-hari, juga dapat mengembangkan sikap dan keterampilan motorik dalam area kesehatan.

#### ***Metode bercerita***

Metode bercerita adalah menyampaikan suatu cerita, dalam hal ini tentunya yang mengandung unsure pendidikan dan dilakukan secara lisan. Bercerita ada yang dilakukan tanpa

media tertentu atau bisa juga dengan memanfaatkan berbagai media seperti menggunakan buku cerita bergambar, boneka, atau media lainnya sehingga lebih menarik bagi anak usia dini. Metode bercerita dapat melatih anak untuk belajar mendengarkan. Melalui bercerita anak dapat memperoleh berbagai informasi baik tentang pengetahuan, nilai dan sikap untuk dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidik bisa secara kreatif mengambil tokoh-tokoh masyarakat maupun tokoh spiritual sebagai sumber inspirasi dalam menanamkan perilaku hidup sehat pada anak. Misalnya para olah ragawan yang sangat teliti menjaga pola makannya sehingga mereka bisa memenangkan beberapa kali kejuaraan dan akhirnya mereka terkenal, para pemimpin bangsa kita yang sangat telaten menjaga kesehatan sehingga selalu kelihatan gagah dan tidak pernah absent dalam mengikuti kegiatan kenegaraan. Ini semua jika di ceritakan kepada anak dengan cara yang menyenangkan dan kreatif, maka akan melatih anak menjadi pendengar yang aktif dan kreatif sehingga memancing mereka untuk bertanya dan menanggapi semua isi cerita yang kita sampaikan.

Penanaman dan pengembangan perilaku hidup sehat pada anak usia dini dengan menggunakan metode bercerita ini dapat dilakukan dengan dua kemungkinan, pertama pendidik berperan sebagai pencerita atau kedua anak itu sendiri yang diminta untuk bercerita, dan akan lebih baik lagi kalau selalu divariasikan sehingga tidak mengundang kejenuhan.

#### ***Metode bermain***

Bermain adalah metode utama dalam membelajarkan anak usia dini, karena sebagaimana sudah diketahui secara umum duania anak adalah bermain. Melalui kegiatan bermain akan mengembangkan seluruh aspek kecerdasan anak, baik kecerdasan logika berfikir, bahasa, keterampilan motorik, kemandirian, maupun kecerdasan social emosional anak. Berbagai bentuk permainan bisa dipilih dalam mengembangkan perilaku hidup sehat pada anak, dan anak sebaiknya diberi kesempatan untuk memilih permainan yang disukainya. Misalnya untuk mengembangkan perilaku sehat dari aspek social emosional maka kegiatan sosio drama atau bermain peran mungkin lebih tepat. Sementara,

jika kita ingin mengembangkan perilaku hidup sehat dari aspek fisik maka kegiatan permainan berupa olah raga fisik dan senam sangat cocok.

### **Metode bernyanyi**

Melalui kegiatan menyanyi banyak sekali pesan-pesan pendidikan yang bisa kita sampaikan kepada anak. Dengan demikian maka pengetahuan dan keterampilan perilaku hidup sehat bisa kita sampaikan kepada anak melalui kegiatan bernyanyi. Bernyanyi adalah bagian dari kegiatan mengembangkan kecerdasan musik anak. Seefeldt dan Barbour (1998) mengatakan; music bagi anak menyatu dalam pertumbuhan anak dimana music memiliki nilai tersendiri dalam mengembangkan kreativitas, perasaan kebersamaan dalam kelompok, pertumbuhan fisik, keterampilan intelektual dan pertumbuhan emosional. Banyak sekali contoh nyanyian atau lagu yang berkembang di sekitar kita dan sarat dengan pesan pengetahuan perilaku hidup sehat dan dapat kita ajarkan kepada anak. Diantara lagu-lagu yang dimasud misalnya; a) Aku anak sehat, b) Bangun pagi, c) Senam ceria, d) Cuci tangan, e) senam kesegaran jasmani, f) minum susu dan lain sebagainya.

Melalui kegiatan bernyanyi apalagi kalau dilakukan bersama-sama antara pendidik dan anak maka akan tercipta suasana yang menyenangkan, sehingga pesan-pesan yang disampaikan pendidik mudah di serap oleh anak. Jadi metode bernyanyi bisa kita gunakan dalam mengembangkan perilaku hidup sehat pada anak usia dini.

### **Pembiasaan**

Salah satu upaya untuk mengembangkan perilaku hidup sehat pada anak usia dini adalah dengan metode pembiasaan. Melalui pembiasaan yang dilakukan dalam perilaku hidup sehat sejak usia dini maka itu akan menjadi gaya hidupnya sampai dewasa kelak. Menggunakan cara yang bertahap dengan menunjukkan caranya, pemberian kesempatan dan waktu yang cukup untuk berlatih secara teratur maka perilaku hidup sehat akan tertanam dalam kehidupan anak. Banyak pembiasaan yang bisa kita ajarkan kepada anak sehubungan dengan perilaku hidup sehat ini, misalnya kebiasaan menjaga kebersihan, tidur dengan teratur, minum air putih, memakan makanan yang sehat, sabar, suka berteman, rajin berolah raga dan lain sebagainya.

Dalam metode pembiasaan perilaku hidup sehat ini kita tidak bisa luput dari “*reward and punishment*” agar pembiasaan yang kita terapkan menjadi kokoh keberadaannya di mata anak-anak, namun tentunya harus disesuaikan dengan usia dan tahap perkembangan anak. Setiap anak yang mampu melakukan kebiasaan hidup sehat diberi reward seperti senyuman, anggukan kepala, pujian verbal dan sebagainya. Sebaliknya anak yang tidak melakukan perilaku hidup sehat di beri punishment seperti ekspresi sedih dari wajah pendidik, gelengan kepala, teguran dan nasehat.

### **KESIMPULAN**

Sehat adalah impian setiap orang, karena kesehatan menentukan kualitas sumber daya manusia. Kondisi sehat tidak hanya menyangkut kondisi fisik saja tapi meliputi tiga aspek yaitu sehat fisik, sehat sosial emosional dan sehat spiritual. Namun kondisi yang sehat pada diri seseorang tidak datang dengan sendirinya. Langkah utama yang bisa dilakukan untuk mencapai kondisi kesehatan yang baik adalah dengan menerapkan perilaku hidup sehat sejak usia dini.

Berbagai metode dapat kita pilih dan variasikan dalam mengembangkan perilaku hidup sehat pada anak usia dini. Metode yang dipilih tentunya adalah metode-metode yang cocok digunakan pada anak dengan memperhatikan usia dan tahap perkembangan anak. Adapun metode pembelajaran yang bisa pendidik gunakan dalam mengembangkan perilaku hidup sehat pada anak usia dini diantaranya adalah; 1) metode Tanya jawab/bercakap-cakap, 2) Metode demonstrasi, 3) metode bermain peran, 4)metode pemberian tugas, 5) metode praktek langsung, 6) metode bercerita, 7) metode bermain, 8) metode bernyanyi dan 9) metode pembiasaan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Artikel, 2002 . ”*Kesehatan Masyarakat dan SDM*”, Jakarta : Republika( Desember)  
Departement of Education Wellington, 1980.  
*Health Suggestion for health education in Primary Schools.*  
Departemen Kesehatan Republik Indonesia, *Indonesia Sehat 2010*, Jakarta,1999.

Eshuys, Guest, Lawrence, 2001. *Fundamental of Health and Education*, Sidney: The Jacaranda Press.

Edwita. 2006. *Pembiasaan Perilaku Hidup Sehat Di Taman Kanak-Kanak*. UNJ: PPS

John W, Santrock, 1996. *Child Development: Physical Development*, New York: McGraw Hill.

Moeslichatun, 1999. *Metode Pembelajaran di Taman Kanak-kanak*. Bandung: Rineka Cipta

Robert Heinich, Michael Molenda, James D.Russell,1990. *Instructional Media*. New York: Mcmillan.

Soekijo Notoatmojo,2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.