

## **METODE PEMBELAJARAN DALAM PENGENALAN DAN PEMBIASAAN PERILAKU KESEHATAN DAN KESELAMATAN PADA ANAK USIA DINI**

**Ni Made Ayu Suryaningsih<sup>1</sup>, Christiani Endah Poerwati<sup>2</sup>, I Made Elia Cahaya<sup>3</sup>**

Universitas Dhyana Pura  
suryaningsih@undhirabali.ac.id, christianiendah@undhirabali.ac.id,  
madeeliacahaya@undhirabali.ac.id

### **ABSTRACT**

*The highest period of development of human intelligence is at an early stage (0-6 years). Ensuring optimal growth and development of children is the responsibility of various parties. No exception is the role of early childhood educators. Provide appropriate stimulus, facilitate the needs and protect the process of growth and development of all possible threats. Given that threats to health and safety can occur anywhere. Children as objects of protection need to be provided with knowledge and attitudes and behaviors related to their health and safety. One effort to protect early childhood from dangers is to increase their understanding of hazards and ways to deal with hazards through the introduction of health and safety behaviors. Preventive efforts that can be carried out are through the learning process in PAUD, using various learning methods that are appropriate for the characteristics of early childhood. So that the application of this method can introduce and familiarize child health and safety behavior as early as possible.*

*Keywords: early childhood, health and safety behavior, learning methods*

### **ABSTRAK**

Masa perkembangan inteligensi manusia paling tinggi berada pada tahap usia dini (0-6 tahun). Memastikan pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal menjadi tanggung jawab berbagai pihak. Tidak terkecuali peran pendidik anak usia dini. Memberikan stimulus yang sesuai, memfasilitasi kebutuhan serta melindungi proses pertumbuhan dan perkembangan dari segala ancaman yang mungkin terjadi. Mengingat ancaman terhadap kesehatan dan keselamatan dapat terjadi dimana saja. Anak sebagai objek perlindungan perlu dibekali pengetahuan dan sikap serta perilaku yang terkait dengan kesehatan dan keselamatan dirinya. Salah satu upaya perlindungan anak usia dini terhindar dari bahaya adalah dengan meningkatkan pemahamannya akan bahaya dan cara-cara mengatasi bahaya melalui pengenalan perilaku kesehatan dan keselamatan. Upaya preventif yang bisa dilakukan yakni melalui proses pembelajaran di PAUD, dengan menggunakan berbagai metode pembelajaran yang sesuai karakteristik anak usia dini. Sehingga aplikasi dari metode tersebut dapat memperkenalkan dan membiasakan perilaku kesehatan dan keselamatan anak sedini mungkin.

Kata Kunci : anak usia dini, perilaku kesehatan dan keselamatan, metode pembelajaran

## 1. Pendahuluan

Pendidikan anak usia dini memiliki peranan yang besar dalam kemajuan suatu bangsa. Hal ini terutama terjadi karena pada tingkat ini terjadi penanaman karakter dan nilai yang akan dibawa hingga dewasa kelak. Pendidikan Anak Usia Dini merupakan suatu program yang berperan penting dalam mempersiapkan dan menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Dalam UU No. 20 tahun 2003 disebutkan bahwa pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut.

Tujuan Utama Pendidikan anak usia dini yakni memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan anak sedini mungkin yang meliputi aspek-aspek fisik, psikis dan sosial secara menyeluruh, yang merupakan hak anak. Kegiatan tersebut memiliki makna yang sama dengan melakukan suatu pembangunan kualitas bangsa. Pembangunan kualitas anak usia dini tidak jauh berbeda dengan pembangunan sumber daya manusia. Yakni dengan memperhatikan kebutuhan anak serta menjamin perlindungan dan pemerolehan hak-hak anak.

Pendidikan anak usia dini diselenggarakan dalam peletakan dasar ke arah pertumbuhan dan 6 perkembangan, yaitu : perkembangan moral dan agama, perkembangan fisik (koordinasi motorik halus dan kasar), kecerdasan/kognitif (daya pikir, daya cipta), sosio emosional (sikap dan emosi), bahasa dan komunikasi serta seni. Berbagi kemampuan dasar diperkenalkan dan dilatih pada anak tidak hanya kemampuan terkait dengan pengetahuan sikap dan keterampilan sosial, bahasa, kognitif, seni, tetapi juga terkait dengan kemandirian dan pembiasaan anak untuk bersikap waspada, sehingga berada pada situasi *healthy and safe*

Perlindungan anak merupakan salah satu layanan yang harus diupayakan dalam lembaga PAUD. Keberhasilan layanan perlindungan anak usia dini dapat dilihat dari terpenuhinya tiga komponen, yaitu penyediaan lingkungan yang aman, nyaman dan menyenangkan, penguasaan pengetahuan tentang perlindungan anak, dan dimilikinya sikap dan perilaku yang sesuai dengan perlindungan anak (Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini, 2015). Penguasaan pengetahuan dan sikap serta perilaku tentang perlindungan harus dimiliki oleh semua stakeholder dalam lembaga PAUD, yaitu anak, guru, pengelola, dan tenaga kependidikan lainnya.

Kesehatan menurut uu kesehatan no. 39 tahun 2009 adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sedangkan keselamatan adalah suatu keadaan aman, dalam suatu kondisi yang aman secara fisik, sosial, spiritual, finansial, emosional maupun psikologis dan terhindar dari ancaman faktor-faktor tersebut. Menurut lukaningsing (2011) pada kesehatan fisik seringkali dipengaruhi oleh pikiran atau non-fisik. Oleh karena itu, untuk mendapatkan sehat secara fisik maka non-fisik harus mendukung. Dengan demikian sehat adalah kesejahteraan individu meliputi fisik, psikis, sosial dan spiritual.

Pengenalan perilaku pemeliharaan kesehatan dan keselamatan pada anak usia dini, juga sudah dicantumkan dalam lingkup perkembangan kompetensi anak. Didalam permendikbud 137 tahun 2014, disebutkan bahwa lingkup perkembangan kesehatan dan perilaku keselamatan anak pada usia 5-6 tahun yakni terdiri dari tingkat pencapaian perkembangan anak sebagai berikut ; 1. Berat badan sesuai tingkat usia 2. Tinggi badan sesuai standar usia 3. Berat badan sesuai dengan standar tinggi badan 4. Lingkar kepala sesuai tingkat usia 5. Menutup hidung dan mulut (misal, ketika batuk dan bersin) 6. Membersihkan, dan membereskan tempat bermain 7. Mengetahui situasi yang membahayakan diri 8. Memahami tata cara menyebrang 9. Mengenali kebiasaan buruk bagi kesehatan (rokok, minuman keras). Poin 1-4 menunjukkan tingkat pencapaian perkembangan kesehatan, dan poin 5-9 menunjukkan tingkat pencapaian perkembangan perilaku keselamatan.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dipahami pentingnya upaya pengenalan dan pembiasaan perilaku kesehatan dan keselamatan pada anak usia dini. Upaya preventif yang dapat dilakukan dalam proses pembelajaran yakni melalui aplikasi metode pembelajaran yang efektif untuk anak usia dini.

## 2. Metode

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini yakni melalui metode deskriptif. Menurut Iskandar (2011) bahwa "Metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan-hubungan, kegiatan-kegiatan, sikap-sikap, pandangan-pandangan, serta proses-proses yang sedang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena". Penelitian deskriptif (*descriptive research*) adalah suatu metode penelitian yang ditujukan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau saat yang lampau. Menurut Furchan (2004), penelitian deskriptif mempunyai karakteristik: 1) Penelitian deskriptif cenderung menggambarkan suatu fenomena apa adanya dengan cara menelaah secara teratur-ketat, mengutamakan obyektivitas, dan dilakukan secara cermat. 2) Tidak adanya perlakuan yang diberikan atau dikendalikan, dan tidak adanya uji h.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Menurut Notoatmodjo (2014) perilaku sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya mencegah atau menghindari penyakit dan mencegah atau menghindari penyebab datangnya penyakit atau masalah kesehatan (*preventif*), serta perilaku dalam mengupayakan, mempertahankan dan meningkatkan kesehatan (*promotif*). Menurut becker (dalam marmi & margiyati, 2013) perilaku sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku tersebut mencakup tindakan yang dilakukan individu untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk pencegahan penyakit, perawatan kebersihan diri, penjagaan kebugaran melalui olahraga dan makanan bergizi. Perilaku sehat diperlihatkan oleh individu yang merasa dirinya sehat meskipun secara medis belum tentu mereka betul-betul sehat.

Menurut skinner (dalam notoatmojo, 2014) perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar (*stimulus*). Perilaku dapat dikelompokkan menjadi dua: 1) Perilaku tertutup (*covert behaviour*), perilaku tertutup terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain (dari luar) secara jelas. Respon seseorang masih terbatas dalam bentuk perhatian, perasaan, persepsi, dan sikap terhadap stimulus yang bersangkutan. Bentuk "unobservabel behavior" atau "covert behavior" apabila respons tersebut terjadi dalam diri sendiri, dan sulit diamati dari luar (orang lain) yang disebut dengan pengetahuan (*knowledge*) dan sikap (*attitude*). Dan 2) Perilaku terbuka (*overt behaviour*), apabila respons tersebut dalam bentuk tindakan yang dapat diamati dari luar (orang lain) yang disebut praktek (*practice*) yang diamati orang lain dari luar atau "*observabel behavior*". Perilaku terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori skinner (dalam marmi & margiyati, 2013) ini disebut teori 's-o-r' (stimulus-organisme-respons). Berdasarkan batasan dari skinner tersebut, maka dapat didefinisikan bahwa perilaku adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka pemenuhan keinginan, kehendak, kebutuhan, nafsu, dan sebagainya.



Pembiasaan dan pengenalan perilaku kesehatan dan keselamatan pada anak usia dini dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai metode. Cara pertama yakni melalui pemberian contoh perilaku bersih dan sehat, kedua yakni dalam proses pembelajaran dengan menerapkan berbagai metode pembelajaran yang inovatif, dan yang ketiga melalui koordinasi yang baik antara guru dengan orang tua, agar terjadi keselarasan nilai yang ditanam pada diri anak.

Daradjat (2008) mendefinisikan metode (*method*) adalah suatu cara kerja yang sistematis dan umum, seperti cara kerja ilmu pengetahuan. Sanjaya (2008) mengartikan metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal. Ini berarti, metode digunakan untuk merealisasikan strategi yang telah ditetapkan. Berikut dipaparkan mengenai metode pembelajaran yang dapat digunakan dalam pengenalan dan pembiasaan perilaku kesehatan dan keselamatan pada anak usia dini.

a. Metode demonstrasi

Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada anak didik (Daradjat, 2008). Metode demonstrasi adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan memperlihatkan atau mempertunjukkan sesuatu proses dan hasil dari proses itu untuk mencapai tujuan pengajaran.

Pengenalan dan pembiasaan perilaku kesehatan dan keselamatan dapat dilakukan melalui aplikasi metode demonstrasi. Guru, tenaga ahli (dokter), orang dewasa lainnya dan anak itu sendiri dapat langsung berperan dalam mendemonstrasikan keterampilan yang ingin ditanamkan, misalnya cara menggosok gigi yang benar. Peserta didik yang lain dapat mengamati, bertanya, dan mempraktekan kebiasaan sehat yang mereka lihat dalam demonstrasi.

b. Metode simulasi

Simulasi berasal dari kata *simulate* yang artinya berpura-pura atau berbuat seakan-akan. Sebagai metode mengajar, simulasi dapat diartikan cara penyajian pengalaman belajar dengan menggunakan situasi tiruan untuk memahami tentang konsep, prinsip, atau keterampilan tertentu (Sanjaya, 2008). Simulasi dapat digunakan sebagai metode mengajar dengan semua asumsi tidak semua proses pembelajaran dapat dilakukan secara langsung pada objek yang sebenarnya.

Aplikasi metode ini dalam upaya pengenalan kesehatan dan keselamatan anak, misalnya simulasi peristiwa gempa bumi. Bencana gempa bumi memiliki dampak yang sangat besar dan tidak dapat dipekirakan kedatangannya. Untuk itu sangat penting dilakukan suatu kegiatan simulasi terhadap bencana ini untuk anak-anak. Sehingga pada saat terjadinya peristiwa ini, anak memiliki pengetahuan dan dapat bereaksi dengan tepat.

c. Metode bercerita

Metode bercerita adalah cara bertutur kata dalam penyampaian cerita atau memberikan penjelasan kepada anak secara lisan. Menurut Aqid (2009), metode bercerita dapat mengembangkan daya imajinasi, daya pikir, emosi dan penguasaan bahasa anak. Cerita yang disampaikan harus mengandung pesan, nasihat dan informasi yang dapat ditangkap oleh anak. Sehingga anak dapat dengan mudah memahami cerita serta meneladani sikap-sikap positif yang terkandung di dalam cerita tersebut.

Pengenalan dan pembiasaan perilaku kesehatan dan keselamatan dapat dilakukan melalui aplikasi metode bercerita. Cerita yang disampaikan oleh guru ataupun orang tua adalah upaya ini misalnya yakni cerita tentang hidup sehat ataupun akibat buruk jika tidak mencuci tangan. Sehingga diharapkan setelah anak mendengarkan paparan cerita tersebut, anak dapat memilah kebiasaan baik serta mampu menerapkan perilaku menjaga kesehatan dan menghindari kebiasaan buruk.

d. Metode bermain

Bermain merupakan kebutuhan anak. Bermain merupakan aktivitas yang menyatu dengan dunia anak, yang di dalamnya terkandung bermacam-macam fungsi seperti pengembangan kemampuan fisik motorik, kognitif, afektif, sosial, dan kemampuan lainnya. Dengan menerapkan metode bermain, anak akan mengalami suatu proses yang mengarahkan pada perkembangan kemampuan manusiawinya. Hurlock (2010) menyebutkan bahwa terdapat 8 manfaat dari kegiatan bermain, diantaranya yakni; 1) Perkembangan fisik, 2) Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, 3) Dorongan berkomunikasi, 4) Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, 5) Sumber belajar, 6) Rangsangan bagi kreativitas, 7) Perkembangan wawasan diri, serta 8) Belajar bersosialisasi.

Contoh aplikasi dari metode ini yang dapat digunakan dalam mengenalkan dan membiasakan perilaku bersih dan sehat yakni melalui bermain peran. Anak-anak dikenalkan dengan keselamatan dirinya melalui kegiatan bermain yang menyenangkan. Selain itu, anak juga dilibatkan secara langsung dan aktif di dalamnya.

#### 4. Simpulan

Pengenalan dan pembiasaan perilaku keselamatan dan keselamatan anak merupakan salah satu upaya preventif untuk mengurangi kecelakaan di lembaga. Tujuannya adalah memberikan pemahaman kepada anak usia dini tentang bahaya dan cara menghindarinya. Dalam penerapannya yang utama yakni dengan memberikan kesempatan pada anak untuk berpartisipasi serta mengidentifikasi perilaku sehat melalui penerapan metode pembelajaran demonstrasi, simulasi, bercerita dan bermain.

#### Daftar Rujukan

- Aqid, Zainal. 2009. *Belajar dan Pembelajaran di Taman Kanak-kanak*. Bandung : Yraa Widya.
- Daradjat, Zakiah. 2008. *Ilmu Pendidikan Islam*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini. 2015. *Petunjuk Teknis Penyelenggaraan Furchan, A. 2004. Pengantar Penelitian dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Hurlock, E. 2010. *Perkembangan Anak*. Jakarta : Erlangga
- Iskandar. 2011. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Gaung Persada.
- Lukaningsih, Zuyina Luk & Bandiyah, Siti. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Marmi & Margiyati. 2013. *Pengantar Psikologi Kebidanan*. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Notoatmodjo, S., 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Paud Holistik Integratif di Satuan PAUD. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sanjaya, Wina. 2008. *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta : Kencana Prenadamedia Group.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-undang Nomor 39 tahun 2009 tentang Kesehatan.