

## PENGENALAN BUDAYA HIDUP SEHAT DI TAMAN KANAK-KANAK MUSARA ALUN KABUPATEN TAKENGON

Suminah<sup>1</sup>, Fitriyani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>) IAIN Takengon, [inahsumi95@gmail.com](mailto:inahsumi95@gmail.com),

<sup>2</sup>) IAIN Takengon, [fitriyani1105@gmail.com](mailto:fitriyani1105@gmail.com)

### ABSTRAK

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan awal, sering disebut dengan masa keemasan, oleh karena itu masa ini menentukan perkembangan selanjutnya. Salah satu aspek penting dalam menentukan kehidupan anak dimasa depan adalah membiasakan hidup sehat di lingkungan sekitar anak, adapun lingkungan sekitar anak adalah lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat pihak-pihak ini yang terlibat langsung dalam pemenuhan pembiasaan dini hidup sehat. Semenjak pandemik covid 19 dan pasca pandemi menuntut semua untuk tetap menjaga kebersihan dan kebiasaan hidup sehat. Tujuan dilakukan penelitian ini bagaimana perlakuan guru terhadap anak untuk mengajarkan pola hidup sehat, jenis evaluasi seperti apa yang dilakukan guru untuk melihat keberhasilan anak dalam pembiasaan pola hidup sehat. Hasil dari penelitian ini adalah perlakuan guru terhadap anak untuk mengajarkan budaya sehat dengan menggunakan metode Bercerita, Pembiasaan, Demonstrasi dan Karyawisata. Kesimpulan pengenalan budaya hidup sehat di Taman Kanak-kanak Musara Alun Kabupaten Takengon adalah dengan Pembiasaan mencuci tangan dengan benar, Membuang sampah pada tempatnya baik di sekolah maupun di luar sekolah, Menggosok gigi pagi dan petang, Buang air besar dan Buang air kecil di Kamar Mandi, Memotong kuku di sunahkan hari jumat seminggu sekali, dan Pemeriksaan dari pukesmas setempat sebulan sekali.

**Kata kunci:** Pengenalan Hidup Sehat

### ABSTRACT

Early childhood education is early education, often referred to as the golden age, therefore this period determines further development. One of the important aspects in determining a child's life in the future is to get used to living healthy in the environment around the child, while the environment around the child is the family, school and community environment, these parties are directly involved in fulfilling the early habit of healthy living. Since the COVID-19 pandemic and post-pandemic, it is necessary for all to maintain cleanliness and healthy living habits. The purpose of this research is how the teacher treats children to teach a healthy lifestyle, what kind of evaluation is done by the teacher to see the success of children in refracting a healthy lifestyle. The result of this research is the teacher's treatment of children to teach a healthy culture by using Storytelling, Habituation, Demonstration and Field Trip methods. The conclusion of the introduction of a healthy living culture in the Musara Alun Kindergarten, Takengon Regency is the habit of washing hands properly, Disposing of garbage in its place both at school and outside school, Brushing teeth in the morning and evening, Defecation and urination in the bathroom. , Nail cutting is sunnah once a week on Fridays, and Inspections from the local health center once a month.

**Keywords:** Introduction Healthy Living

\* Korespondensi Author : Suminah, IAIN Takengon, Fitriyani IAIN Takengon  
[inahsumi95@gmail.com](mailto:inahsumi95@gmail.com), [fitriyani1105@gmail.com](mailto:fitriyani1105@gmail.com) dan 085270857214, 082285932896

### I. PENDAHULUAN

Pendidikan anak usia dini merupakan pendidikan awal, para pratisi pendidikan sering menamakan dengan masa *Golden Age* (Masa keemasan), oleh karena itu masa ini menentukan perkembangan selanjutnya. Salah satu aspek penting dalam menentukan kehidupan anak dimasa depan adalah membiasakan hidup sehat di lingkungan sekitar anak, adapu lingkungan

sekitar anak adalah lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat pihak-pihak ini yang terlibat langsung dalam pemenuhan pembiasaan dini dalam hidup sehat.

Dalam Al-Quran Surat Al Maidah ayat 6 Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ  
فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ  
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ  
وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ  
عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ  
لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا  
طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا  
يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ  
لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تَشْكُرُونَ

Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu hendak mengerjakan shalat, maka basuhlah mukamu dan tanganmu sampai dengan siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kakimu sampai dengan kedua mata kaki, dan jika kamu junub maka mandilah, dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, lalu kamu tidak memperoleh air, maka bertayammumlah dengan tanah yang baik (bersih); sapulah mukamu dan tanganmu dengan tanah itu. Allah tidak hendak menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, supaya kamu bersyukur." (QS Al Maidah : 6).

Sementara dalam hadist riwayat Muslim di sampaikan sebagai berikut:

الْإِيمَانُ شَطْرُ لَطُحُورٍ

Artinya: "Kesucian itu adalah setengah dari iman." (HR. Muslim).

Kedua dasar diatas ini cukup jelas bahwa agama islam menjelaskan pentingnya kebersihan, sehingga pembiasaannya ini harus dilakukan sedini mungkin sehingga target pencaipanya berhasil dengan baik.

"Penerapan menjaga kesehatan juga dilakukan dalam sekolah dengan instruksi hal-

hal yang kecil yang setiap harinya dilakukan di sekolah maupun di rumah dan dipraktikkan oleh guru di masing-masing kelas atau diluar kelas. Praktik tentang kesehatan juga dilakukan di sekolah dengan instruksi guru yang ada didalam ataupun diluar kelas kemudian Penerapan kesehatan lainnya juga dipraktikkan oleh diri sendiri" (1) Pembiasaan hidup sehat harus dilakukan sejak dini mulai dari mencuci tangan yang benar, menggosok gigi, tidak jajan sembarangan, serta pembelajaran yang dilakukan di luar ruangan.

Aturan pemerintah bahwa dalam rangka mendukung pencapaian target-target Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2010 – 2014, perlu dinyakatkan upaya pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat masyarakat di semua tatanan; juga dismapaikan dalam Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional, Menteri Kesehatan, Menteri Agama, dan Menteri Dalam Negeri Nomor 1/U/SKB/2003, Nomor 1067/Menkes/SKB/VII/2003, Nomor MA/230 A/2003, Nomor 26 Tahun 2003 tentang Pembinaan dan Pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di Taman Kanak- Kanak Musara Alun Kabupaten Takengon pengenalan sejak dini pola hidup sehat dilakukan dan di kenalkan tujuannya untuk menjadi pembiasaan pola sehat, apalagi semenjak pandemik covid 19 dan pasca pandemi menuntut semua untuk tetap menjaga kebersihan dan kebiasaan hidup sehat. Tujuan dilakukan penelitian ini bagaimana perlakuan guru terhadap anak untuk mengajarkan pola hidup sehat, jenis avaluasi seperti apa yang dilakukan guru untuk melihat keberhasilan anak dalam pembiasaan pola hidup sehat.

## II. METODOLOGI

Jenis penelitian yang dilakukan peneliti adalah penelitian kualitatif, dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis, proses dan makna dimanfaatkan sebagai pemandu agar fokus penelitian sesuai dengan fakta dilapangan. Penelitian kualitatif dengan karakteristik yang sangat dinamis tersebut, maka penelitian ini sangat cocok digunakan dalam penelitian karena penting juga bagaimana perkembangan, pemahanan, program penelitian tentang penerapan budaya hidup sehat pada anak di Taman Kanak-kanak Musara Alun. (2). Melalui pendekatan kualitatif, dapat memperoleh

informasi secara detail dan memungkinkan untuk memperoleh data-data yang bersumber dari narasumber langsung baik tertulis maupun lisan.

#### IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengenalan Budaya Hidup Sehat Pada Anak Di Taman Kanak-Kanak Musara Alun Kabupaten Takengon sangat penting guna melatih pembiasaan sehari-hari. didalam lingkungan sekolah guru juga ikut berperan penting pada pengenalan budaya hidup sehat juga guru sebagai motivator, dan teladan bagi anak dalam melakukan pembiasaan hidup sehat.

Pengenalan budaya hidup sehat yang dimaksud adalah, pola perilaku yang sehubungan dengan hidup sehat yaitu kesehatan sebuah ceriman bagi setiap individu dalam menjaga kesehatan yang begitu sangat penting dalam kehidupan sehari-hari dan seperti yang kita ketahui bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan yang bebas dari segala kotoran, dan penyakit lainnya dan dapat merugikan segala aspek yang menyakuti setiap kegiatan dan perilaku lingkungan masyarakat. (3)

Pengenalan budaya hidup sehat adalah cara hidup atau pola perilaku yang sehubungan dengan hidup sehat untuk anak usia dini, juga dalam budaya hidup sehat sangat penting dalam kehidupan sehari-hari hal ini dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak kedepannya.

Sementara, Hidup sehat adalah, kemampuan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu, keluarga, atau kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (4), Perilaku hidup sehat adalah sekumpulan perilaku yang dilakukan berdasarkan atas kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan pribadi dan keluarga.

Adapun upaya guru yang dilakukan di sekolah untuk mengenalkan budaya hidup sehat adalah sebagai berikut:

1. Pembiasaan dan teladan serta membimbing anak dengan kesabaran
2. Mencontohkan mencuci tangan dengan benar
3. Praktek langsung yang dilakukan oleh anak

4. Membersihkan diri sendiri tanpa bantuan misalnya menggosok gigi, mandi, buang air dan lain sebagainya.
5. Mengonsumsi makanan yang sehat dan juga menanamkan budaya hidup sehat kepada anak tidak jajan di sembarang tempat.

Sementara dalam pengenalan budaya hidup sehat Taman Kanak-Kanak Musara Alun adalah sebagai berikut:

1. Pembiasaan mencuci tangan dengan benar
2. Membuang sampah pada tempatnya baik di sekolah maupun di luar sekolah
3. Menggosok gigi pagi dan petang
4. Buang air besar dan Buang air kecil di Kamar Mandi
5. Memotong kuku di sunahkan hari jumat seminggu sekali
6. Pemeriksaan dari pukesmas setempat sebulan sekali

Dalam pengenalan budaya hidup sehat di Taman Kanak-kanak Musara Alun Kabupaten Takengon adalah dengan menggunakan metode dan pendekatan dalam pengenalan budaya hidup sehat. Adapun jenis evaluasi yang dilakukan oleh guru di Taman Kanak-Kanak Musa Alun dalam pengenalan budaya hidup sehat adalah sebagai berikut:

1. Metode Bercerita  
Guru menggunakan metode Bercerita adapun metode ini digunakan sebagai alat ukur bagaimana anak bisa memahami pentingnya budaya sehat di lingkungan sekolah dan luar sekolah, metode ini juga guru menggunakan buku-buku cerita yang relevan yang berhubungan dengan budaya sehat, contoh cerita seperti “ belajar Menjaga Kebersihan Lingkungan”
2. Metode Pembiasaan  
Metode pembiasaan sebuah keharusan untuk di terapkan di dunia anak, dengan pembiasaan maka anak akan mampu melakukan kebiasaan yang sifatnya menjadi rutinitas setiap harinya baik yang bersifat wajib maupun yang bersifat sunnah.
3. Metode Demonstrasi  
Metode demonstrasi adalah metode pembelajaran dan evaluasi yang dilaksanakan dengan cara memperlihatkan kepada anak-anak bagaimana proses terjadinya atau cara sesuatu, biasanya dengan menggunakan

media gambar sehingga akan muda bagaimana anak memahami budaya sehat dengan gambar dan guru menjelaskan gambar tersebut.

#### 4. Metode Karyawisata

Metode karyawisata salah satu metode dan evaluasi kepada anak melaksanakan kegiatan pembelajaran di Taman Kanak-kanak dengan cara mengamati langsung kepada objek yang akan menjadi sasaran untuk belajar anak.

Adapun kegiatan disekolah tentang pengenalan budaya hidup sehat pada anak dilakukan dalam beberapa metode kegiatan diantaranya yaitu metode bercerita, metode pembiasaan, metode demonstrasi, metode karyawisata.

Selanjutnya program kegiatan yang dilaksanakan di Taman Kanak-kanak Musara Alun Kabupaten Takengon yaitu pembiasaan mencuci tangan, membuang sampah pada tempatnya, menggosok gigi dengan baik dan benar, buang air besar dan buang air kecil di kamar mandi, memotong kuku dan pemeriksaan dari puskesmas setempat.

Pelaksanaan pengenalan budaya hidup sehat yang dirasakan oleh orang tua dan guru adalah anak terbiasa untuk hidup sehat. Pelaksanaan yang paling dekat dirasakan oleh orang tua adalah anak menjadi mandiri dalam hal menjaga kesehatan dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, menggosok gigi secara baik dan benar, membuang sampah tidak sembarangan. Pelaksanaan pengenalan budaya hidup sehat pada anak yang terlihat di Taman Kanak-kanak Musara Alun Kabupaten Takengon guru dan anak mempraktekan langsung, perilaku yang dipraktekan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran.

### V. SIMPULAN DAN SARAN

Pengenalan budaya hidup sehat di Taman Kanak-kanak Musara Alun Kabupaten Takengon yang dilakukan melalui pembiasaan sehari-hari. Kegiatan mencuci tangan diajarkan oleh guru dengan menganjurkan anak mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, Kegiatan membuang sampah pada tempatnya, serta guru menerapkan beberapa metode seperti metode bercerita, demonstrasi, pembiasaan dan karyawisata.

Sebagai saran untuk Taman Kanak-kanak Musara Alun Kabupaten Takengon hendaknya harus mengacu pada manajemen pelaksanaan tata kelola sekolah seperti : *Planning*,

*Organizing*, *Actuating*, dan *Controlling* yang tentunya dalam pengenalan buda hidup sehat.

### VI. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada mahasiswa dan pihak Taman Kanak-kanak Musara Alun Kabupaten Takengon yang terlibat dalam penulisan ini. Semoga menjadi amalan ibadah kelak di Yaumul akhir, amin ya robbal alamin.

### REFERENSI

1. Luthfia Fitri Khoimah. Meningkatkan Kemampuan Motorik Halus Pada Kelompok B melalui Kegiatan Mencetak. Universitas Muhammadiyah Jember; 2019.
2. Lexy J Meleong. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2006. 4 p.
3. Koentjaningrat. Manusia dan Kebudayaan di Indonesia. Jakarta: Djambatan; 2005. 42 p.
4. Zaenuddin HM. Rahasia Pengertian Hidup Sehat. Jakarta: Pustaka Inspira; 2014. 54 p.