



Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Melalui Lagu Anak-Anak Pada Kelompok Bermain Barokah Desa Tambakromo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi

Dita Primashanti Koesmadi¹, Lilik Purwanti²

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Modern Ngawi ⁽¹⁾

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, STKIP Modern Ngawi ⁽²⁾

Abstrak

Penelitian ini bertujuan meningkatkan perilaku hidup sehat melalui lagu anak-anak pada Kelompok Bermain Barokah Kecamatan Padas kabupaten Ngawi. Lagu anak-anak ini dipilih karena dapat mendorong anak untuk meningkatkan dalam menjaga kebersihan lingkungan, kebersihan diri, berperilaku dalam makan dan minum serta perilaku dalam mencegah sakit dan penyakit. Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas. Subjek pada penelitian ini adalah 16 anak Kelompok Bermain Barokah Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi yang terdiri dari 8 anak laki-laki dan 8 anak perempuan. Cara pengumpulan data yang digunakan adalah catatan wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknis analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat anak meningkat setelah adanya tindakan melalui lagu anak-anak. Pada saat dilakukan observasi Pra tindakan, presentase perilaku hidup sehat sebesar 50% pada kategori Belum Berkembang (BB), meningkat menjadi 31,25% dalam kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 43,75% dalam kategori Berkembang Sangat Baik (BSB) pada siklus I, dan mengalami peningkatan menjadi 25% dalam kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan 75% dalam Berkembang Sangat Baik (BSB) pada siklus II.

Kata Kunci: Perilaku hidup sehat, Lagu Anak-Anak, Kelompok Bermain.

Abstract

This study aims to improve healthy living behavior through children's songs in the Barokah Play Group, Padas District, Ngawi Regency. This children's song was chosen because it can encourage children to improve in maintaining Environmental cleanliness, personal hygiene, eating and drinking behavior and behavior in preventing illness and disease. This type of research is a classroom action research using the Kemmis and Mc. Taggart. The subjects in this study were 16 children of the Barokah Play Group, Padas District, Ngawi Regency, consisting of 8 boys and 8 girls.. Data collection methods used were interview notes, observation and documentation. The data were analyzed using descriptive qualitative and quantitative techniques. The results showed that the healthy behavior of children increased after the action through children's songs. At the time of the Pre-action observation, the percentage of healthy living behaviors was 50% in the start developing category (BB) ,increasing to 31,25% in the Developing according to Expectations (BSH) category and 43,75% in the Very Well Developed (BSB) category at in Cycle I, and increased to 25% in the Developing according to Expectations (BSH) category and 75% in Very Good Developing (BSB) in Cycle II.

Keywords: *Healthy life behavior, children's songs, children Play Group.*

Hak Cipta 2022 Dita Primashanti Koesmadi, Lilik Purwanti.

✉Penulis Korespondensi :

Alamat Email : dita.prima23@gmail.com

Submit: 16 Februari 2022, Diterima: 16 Februari 2022, Dipublikasikan: 20 Februari 2022

PENDAHULUAN

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 (Masitoh, 2005). (Agus Efendi, 2005) menyebutkan bahwa kesehatan menyatakan bahwa kesehatan merupakan hak azasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita Bangsa Indonesia sebagaimana dimaksud dalam pancasila dan Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.Pasal 79 ayat (1). Kesehatan Sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Ayat kedua (2) Kesehatan sekolah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diselenggarakan melalui sekolah formal dan informal atau melalui lembaga lain.Masa anak-anak merupakan masa yang bahagia bagi seorang anak. Masa anak-anak yang bahagia memang tidak bisa 100% menjamin keberhasilan orang dewasa , tetapi dapat menjadi peletak dasar bagi keberhasilannya, sedangkan ketidakbahagiaan pada masa kanak-kanak dapat menjadi peletak dasar bagi ketidakberhasilannya di masa mendatang. Anak yang bahagia akan tampak pada penampilan fisik yang sehat, gerak-gerik yang enerjik, motivasi yang kuat dan selalu melakukan kegiatan yang bertujuan (sebagai cerminan intelektualnya)

Menurut (Apriliana, 2016) Setiap anak pada dasarnya dilahirkan dengan membawa sejumlah potensi yang diwarisi dari kedua orang tua biologisnya. Potensi bawaan adalah berbagai kemampuan yang dimiliki oleh seorang anak yang terbentuk dari dalam kandungan dan siap untuk ditumbuh kembangkan setelah dilahirkan melalui pemberian berbagai stimulus. (Soekidjo Notoadmojo, 2010) Potensi yang telah ada pada anak dapat berkembang secara alamiah (*by natural*) sehingga bila anak tidak diberikan rangsangan tumbuh kembang yang terjadi tidak akan optimal, dan jika berkembang melalui pemberian berbagai stimulasi dari lingkungan maka potensi anak akan berkembang secara optimal. Potensi yang dimiliki oleh anak berupa potensi fisik, meliputi kekuatan, ketahanan, daya ledak, kecepatan, koordinasi , kelenturan, keseimbangan,, ketepatan, kelincahan dan potensi psikis, meliputi berbagai aspek kecerdasan intelektual, emosional,, mental, sosial, moral dan spiritual yang akan berpengaruh terhadap pembentukan pribadi anak di masa mendatang.Anak memiliki karakteristik tertentu yang khas dan tidak sama dengan orang dewasa, mereka selalu aktif, dinamis, antusias dan ingin tahu terhadap apa yang dilihat, didengar, dirasakan, mereka seolah-olah tak pernah berhenti bereksplorasi dan belajar. Pendidikan anak usia dini khususnya Kelompok Bermain salah satu bentuk pendidikan yang ada dijalur pendidikan non formal.

(Soekidjo Notoadmojo, 2010) menjelaskan Pendidikan anak usia dini sangat penting dilaksanakan sebagai dasar bagi pembentukan kepribadian manusia secara utuh, yaitu untuk pembentukan karakter, budi pekerti luhur, cerdas, ceria, terampil, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Perkembangan anak pada tahun-tahun pertama sangat penting dan akan menentukan kualitas di masa depan. Anak adalah individu yang berbeda, unik, dan memiliki karakteristik sendiri sesuai dengan tahapan usianya. Oleh karena itu, upaya-upaya pengembangan anak usia dini hendaknya dilakukan melalui belajar dan bermain. Orang tua dan pendidik wajib mengerti karakteristik anak usia dini, supaya perkembangan anak dapat terpantau dengan baik. (Winda Gunarti, 2013) berpendapat bahwa Karakteristik anak usia dini,

antara lain unik, egosentris, aktif dan energik, rasa ingin tahu yang kuat dan antusias terhadap banyak hal, eksploratif, spontan, senang dan kaya fantasi, masih mudah frustrasi, masih kurang pertimbangan dalam melakukan sesuatu, daya perhatian yang pendek, bergairah untuk belajar dan banyak belajar dari pengalaman, semakin menunjukkan minat terhadap teman, serta suka meniru.

Dalam buku (Isjoni, 2014)) menerangkan tentang Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini, Pasal 1, dijelaskan bahwa Pendidikan Anak Usia Dini, yang selanjutnya disingkat PAUD merupakan suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia 6 (enam) tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan sangat untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar anak memiliki kesiapan dan memasuki pendidikan lebih lanjut. Orang tua dan pendidik diharapkan mampu menstimulasi anak usia dini sesuai dengan usia anak dengan tujuan pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini menjadi optimal. PERMENDIKBUD Nomor 146 Tahun 2014 (Pasal 5 ayat 1 menjelaskan : PAUD 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. (UU Nomor 20 Tahun 2003 Pada Bab 1, pasal 1, butir 14). (Siti, 2015) menjabarkan bahwa Undang – Undang Republik Indonesia No 36 Tahun 2009 tentang kesehatan menyatakan bahwa kesehatan merupakan hak asasi manusia dan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita Bangsa Indonesia. Menurut (Kohlber, 2008) Kesehatan Sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar tumbuh dan berkembang secara harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Ayat kedua (2) Kesehatan sekolah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diselenggarakan melalui sekolah formal dan informal atau melalui lembaga lain. Masa anak-anak merupakan masa yang bahagia bagi seorang anak.

Pendapat (Ngalim Purwanto, 2006) masa anak-anak yang bahagia memang tidak bisa 100% menjamin keberhasilan orang dewasa , tetapi dapat menjadi peletak dasar bagi keberhasilannya, sedangkan ketidakbahagiaan pada masa kanak-kanak dapat menjadi peletak dasar bagi ketidakberhasilannya di masa mendatang. Anak yang bahagia akan tampak pada penampilan fisik yang sehat, gerak-gerik yang energik, motivasi yang kuat dan selalu melakukan kegiatan yang bertujuan (sebagai cerminan intelektualnya). Menurut (Masitoh, 2005) Setiap anak pada dasarnya dilahirkan dengan membawa sejumlah potensi yang diwarisi dari kedua orang tua biologisnya. Potensi bawaan adalah berbagai kemampuan yang dimiliki oleh seorang anak yang terbentuk dari dalam kandungan dan siap untuk ditumbuh kembangkan setelah dilahirkan melalui pemberian berbagai stimulus. Potensi yang telah ada pada anak dapat berkembang secara alamiah (*by natural*) sehingga bila anak tidak diberikan rangsangan tumbuh kembang yang terjadi tidak akan optimal, dan jika berkembang melalui pemberian berbagai stimulasi dari lingkungan maka potensi anak akan berkembang secara optimal (Sudarsini dan Pramono, 2016)

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam data adalah dengan cara dengan cara metode Deskriptif kuantitatif di lembaga KB Barokah Desa Tambakromo Kecamatan Padas Kabupaten Ngawi. Metode penelitian yang digunakan adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas). (Hamzah,

2012) dan (Huberman, 2016) menjelaskan tahapan dalam penelitian Penelitian Tindakan Kelas yaitu perencanaan – pelaksanaan – pengamatan – refleksi. Penelitian ini dilakukan pada Agustus 2021 selama satu minggu. Subyek penelitian ini dilaksanakan terhadap peserta didik di lembag KB Barokah pada bulan Agustus 2021 selama 3 minggu. Subyek penelitian ini dilakukan terhadap peserta didik di lembaga KB Barokah Desa Tambakromo, kecamatan padas dan dilakukan terhadap seluruh siswa. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi dan dokumentasi Data yang dianalisis dalam prosentase dengan menggunakan rumus (Acep Yoni, 2010) dan (Asmoni, 2009) :

1. Kriteria sangat baik jika anak memperoleh nilai 76-100%
2. Kriteria baik jika anak memperoleh nilai 51-75%
3. Kriteria cukup jika anak memperoleh nilai 26-50%
4. Kriteria kurang jika anak memperoleh nilai 0-25%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Presentase peningkatan perilaku hidup sehat melalui lagu anak-anak pada KB Barokah DesaTambakromo yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Persentase perilaku hidup sehat Anak Pra Tindakan

No.	Kategori	Jumlah Anak	Persentase
1.	BB	8	50 %
2.	MB	5	31,25 %
3.	BSH	3	18,75 %
4.	BSB	0	0 %
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dijelaskan bahwa dari total anak sebanyak 16 anak, diperoleh hasil pra tindakan yaitu yang memperoleh nilai Belum Berkembang (BB) sebanyak 50% atau 8 anak, nilai Mulai Berkembang (MB) sebesar 31,25% atau 5 anak, nilai Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 18,75% atau 3 anak, dan nilai Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 0% atau 0 anak. Sehingga berdasarkan hasil pra tindakan perlu dilakukannya penelitian dan setelah dilaksanakan penelitian dan tindakan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Pengamatan Pada Siklus I Di KB Barokah Desa Tambakromo

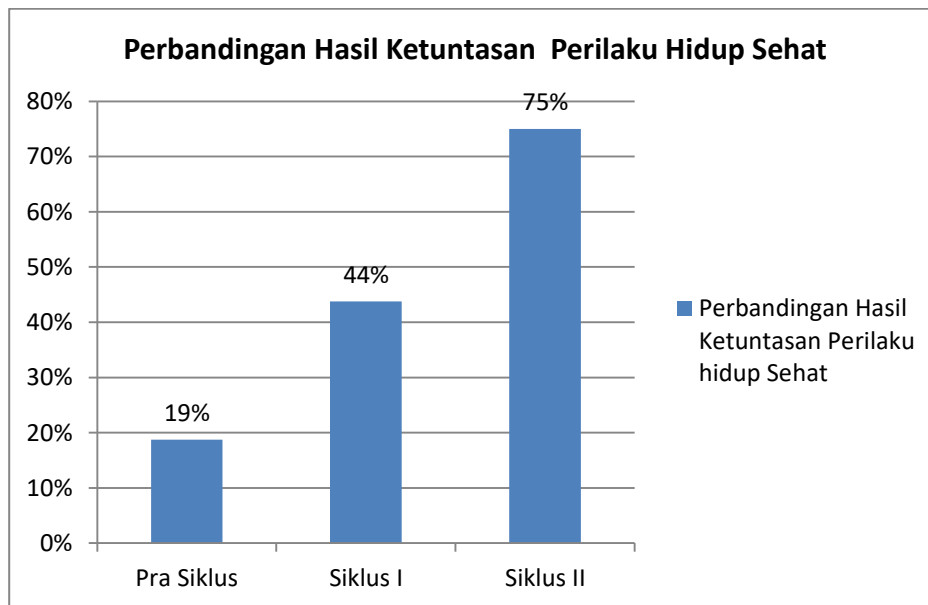
Kriteria	Kategori	Siklus I	
		Anak	%
BSB	Sangat Baik	7	43,75%
BSH	Baik	5	31,25%
MB	Cukup	4	25%
BB	Kurang	0	0

Berdasarkan hasil tindakan pada siklus pertama, diperoleh data yaitu nilai Belum Berkembang (BB) sebanyak 0% atau 0 anak, nilai Mulai Berkembang (MB) sebesar 25% atau 4 anak, nilai Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 31,75% atau 5 anak, dan nilai Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 43,75% atau 7 anak. Sedangkan hasil tindakan pada siklus II dijabarkan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 3. Data Hasil Pengamatan Siklus II Di KB Barokah Desa Tambakromo

Kriteria	Kategori	Siklus II	
		Anak	%
BSB	Sangat Baik	12	75%
BSH	Baik	4	25%
MB	Cukup	0	0
BB	Kurang	0	0

Berdasarkan hasil tindakan pada siklus kedua, diperoleh data yaitu nilai Belum Berkembang (BB) sebanyak 0% atau 0 anak, nilai Mulai Berkembang (MB) sebesar 0% atau 0 anak, nilai Berkembang Sesuai Harapan (BSH) sebanyak 25% atau 4 anak, dan nilai Berkembang Sangat Baik (BSB) sebanyak 75% atau 12 anak. Sehingga menilik hasil siklus II dapat dikatakan bahwa penelitian ini berhasil dan dapat dibuktikan dengan tercapainya minimal persentase ketuntasan yaitu 75%. Berikut adalah grafik perbandingan antara pra siklus, siklus I, dan siklus II.



Gambar 1. Grafik perbandingan pra siklus, siklus I, dan siklus II

Melihat hasil grafik diatas, dapat dijelaskan bahwa adanya perbedaan antara hasil pra siklus, siklus I dan siklus II yaitu persentase prasiklus yang mendapatkan nilai Berkembang Sangat Baik (BSB) sebesar 19%, siklus I sebesar 44%, dan siklus II sebesar 75%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang penerapan lagu anak-anak untuk meningkatkan perilaku hidup sehat anak KB Barokah Tambakromo berhasil dan tercapai.

Hasil penelitian diatas, sejalan dengan pendapat (Dita primashanti koesmadi, 2020) dan (Yudha Febrianto dan Dian Novita Sari, 2019) bahwa pendidikan kesehatan khususnya perilaku hidup sehat dapat ditingkan melalui berbagai cara salah satu menggunakan lagu anak-anak yang menyenangkan dan memiliki nilai kesehatan. Sedangkan menurut (Julianti et al., 2018) berpendapat hal yang sama yaitu melalui lagu yang bermakna, mampu mengembangkan perilaku atau pembiasaan anak usia dini, seperti perilaku hidup sehat dan bersih. (Rusilanti, 2015) juga berpendapat bahwa perilaku hidup sehat harus dikenalkan sejak dini agar anak menjadi pribadi yang sehat dan hidup sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat simpulkan bahwa adanya perbedaan antara hasil pra siklus, siklus I dan siklus II yaitu persentase prasiklus yang mendapatkan nilai Berkembang Sangat Baik (BSB) sebesar 19%, siklus I sebesar 44%, dan siklus II sebesar 75%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang penerapan lagu anak-anak untuk meningkatkan perilaku hidup sehat anak KB Barokah Tambakromo berhasil dan tercapai.

DAFTAR PUSTAKA

- Acep Yoni. (2010). *Menyusun Penelitian Tindakan Kelas*. Familia.
- Agus Efendi. (2005). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. (2020). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.555>
- Apriliana, A. (2016). DI PAUD PURWOMUKTI DESA BATUR KECAMATAN GETASAN Apriliana Kuntoro Astuti Program Studi Pendidikan Guru PAUD – FKIP – UKSW. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 264–272.
- Asmoni. (2009). *Managemen Strategis Pendidikan Anak Usia Dini*. Diva Press.
- Dita primashanti koesmadi, dkk. (2020). *Pendidikan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. Wade Group.
- Hamzah. (2012). *Menjadi Peneliti PTK Yang Profesional*. Bumi Aksara.
- Huberman. (2016). *Metodologi Penelitian*. Cipta Pustaka Media.
- Isjoni. (2014). *Coopertive Learning*. Alfabeta.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (Phbs) di Lingkungan Sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76–82.
- Kohlber. (2008). *Penalaran Moral Pada Anak*. Universitas Terbuka.
- Masitoh. (2005). *Pengembangan Anak Usia Dini*. Universitas Terbuka.
- Ngalim Purwanto. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Remaja Rosdakarya.
- Rusilanti. (2015). *Gizi dan Kesehatan Anak Prasekolah*. Rosdakarya.
- Siti. (2015). *Membangun Karakter Bangsa*. Jaya Lestari Grafika.
- Soekidjo Notoadmojo. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Sudarsini dan Pramono. (2016). *Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini*. Universitas Negeri Malang.
- Winda Gunarti. (2013). *Metode Pengembangan Perilaku Dan Kemampuan Dasar Anak Usia Dini*. Universitas Terbuka.
- Yudha Febrianto dan Dian Novita Sari. (2019). *Aku Anak Sehat*. The Best Solution.