ASHA PUBLISHING

JURNAL LAMELLONG

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

E-ISSN: 3047-6860

Jurnal Lamellong: Pengabdian Kepada Masyarakat
https://journal.ashapublishing.co.id/index.php/jlpm

Pengenalan Pola Hidup Sehat dan Pembelajaran Dasar pada Jenjang Pendidikan Anak Usia Dini

Rasni[1], Sirajuddin Saleh[1], Ahmad Syaekhu[2]
[1]Universitas Negeri Makassar, [2]Universitas Sawerigading Makassar

Kata Kunci:
Pola hidup sehat;
Pembelajaran dasar;
PAUD

Keywords:
Healthy lifestyle;
Basic learning;
ECCE

Penulis Koresponden:
Pendidikan Administrasi Perkantoran
Alamat: Jalan Pendidikan, Makassar
Email: rrasni640@gmail.com

Abstrak. Pengenalan hidup sehat pada anak sangatlah penting karena membentuk dasar perilaku sehat yang akan mereka bawa sepanjang hidup mereka. Kegiatan ini dilakukan di PAUD Taman Sejahtera Kelapa Dua, Kecamatan Anreapi, Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat. Proses pelaksanaan pemberian materi pola hidup sehat dan pembelajaran dasar untuk PAUD dilakukan dengan cara yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Anak dapat menerapkan pola hidup sehat dan mengetahui pembelajaran dasar setelah melakukan kegiatan pengabdian. Pengenalan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar pada PAUD memiliki banyak dampak positif bagi perkembangan anak baik secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Oleh karena itu sangat penting untuk mengenalkan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar kepada anak sejak usia dini agar mereka dapat tumbuh kembang secara optimal dan menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas.

Pendahuluan

Masa anak usia dini (0-6 tahun) merupakan periode emas bagi perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional anak. Pada masa ini, otak anak berkembang pesat dan siap menyerap berbagai informasi dan kebiasaan baru. Oleh karena itu, penting untuk mengenalkan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar kepada anak sejak dini agar mereka memiliki landasan yang kuat untuk tumbuh kembang secara optimal.

Pengenalan hidup sehat pada anak sangatlah penting karena membentuk dasar perilaku sehat yang akan mereka bawa sepanjang hidup mereka. Dengan pola hidup sehat akan membentuk kebiasaan baik pada anak, kebiasaan yang dibentuk pada masa anak-anak cenderung bertahan hingga dewasa (Syaekhu et al., 2023, 2024). Oleh karena itu, mengenalkan pola hidup sehat sejak dini akan membantu anak untuk terbiasa dengan kebiasaan baik seperti makan makanan bergizi, berolahraga teratur, menjaga kebersihan diri, dan berperilaku sopan santun.

Pola hidup sehat juga mencegah penyakit, seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dengan mengenalkan pola hidup sehat sejak dini, anak-anak akan terhindar dari risiko penyakit tersebut di kemudian hari.

Pola hidup sehat dapat meningkatkan kualitas hidup (Kip & Parr-Brownlie, 2023; Leyton-Román et al., 2021; Plym et al., 2023). Anak-anak yang hidup sehat akan lebih energik, fokus, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan mampu bersosialisasi dengan baik.

Anak-anak yang memiliki pola hidup sehat, memiliki tingkat konsentrasi dan dan daya ingat yang lebih baik, yang dapat mempengaruhi prestasi akademis secara positif (Brusa, 2019; Liao et al., 2023; Rising Holmström & Boström, 2021).

Hasil observasi awal menunjukkan bahwa, kurangnya pola hidup sehat terjadi karena terbatasnya pengetahuan tentang pola hidup sehat seperti mencuci tangan sebelum makan,

khususnya cemilan, hal ini dapat memicu penyebaran penyakit, karena saat bermain, anak sering kali memakan cemilan tanpa mencuci tangan. Jika hal ini dibiarkan terjadi dapat menyebabkan flu, diare ataupun penyakit lainnya.

Pengenalan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar pada anak usia dini memiliki beberapa tujuan utama, yaitu:

1. Tujuan Umum:
   a. Meningkatkan kualitas hidup anak usia dini melalui pengenalan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar.
   b. Mempersiapkan anak usia dini untuk memasuki pendidikan selanjutnya.
2. Tujuan khusus:
   a. Meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya pola hidup sehat.
   b. Membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak, seperti makan makanan bergizi, berolahraga teratur, menjaga kebersihan diri, dan berperilaku sopan santun.
   c. Mencegah penyakit pada anak.
   d. Membentuk generasi penerus bangsa yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Metode

Kegiatan ini dilakukan di PAUD Taman Sejahtera Kelapa Dua, Kecamatan Anreapi, Kabupaten Polewali Mandar, Sulawesi Barat. Proses pelaksanaan pemberian materi pola hidup sehat dan pembelajaran dasar untuk PAUD dilakukan dengan cara yang menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan usia dan tingkat perkembangan anak. Berikut adalah beberapa langkah yang dilakukan:

1. Persiapan:
   a. Menentukan tujuan pembelajaran, yakni untuk mengajarkan anak usia dini tentang pentingnya pola hidup sehat, dan memahami pembelajaran dasar untuk meningkatkan pemahaman sebelum ke jenjang yang lebih tinggi.
   b. Memilih materi pembelajaran, yaitu pengenalan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar pada jenjang PAUD, selain itu juga melakukan kegiatan-kegiatan yang menarik seperti bermain bersama dan menyanyi.
   c. Menyiapkan media pembelajaran berupa gambar tentang pola hidup sehat, makanan bergizi, cara mencuci tangan dengan benar, dan juga terdapat media pembelajaran dasar yang di sediakan di Sekolah PAUD tersebut.
   d. Menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dengan memastikan ruangan belajar bersih, terang, dan nyaman.
2. Pelaksanaan:
   a. Membuka kegiatan yang diawali dengan perkenalan terlebih dahulu
   b. Menyampaikan materi pembelajaran dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh anak. Dengan menggunakan berbagai metode pembelajaran yang bervariasi, seperti cerita, lagu, permainan, dan kegiatan fisik (mengajarkan anak cara mencuci tangan dengan benar)

Gambar 1: Memberikan materi pada Anak

Adapun hal-hal yang menjadi perhatian yakni:

1. Menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak.
2. Mengulangi materi pembelajaran beberapa kali agar anak mudah mengingatnya.
3. Memberikan pujian dan penghargaan kepada anak atas partisipasi mereka dalam kegiatan pembelajaran.
4. Membuat kegiatan pembelajaran yang bervariasi dan menyenangkan agar anak tidak mudah bosan.
5. Melibatkan anak dalam kegiatan secara aktif dalam kegiatan pembelajaran.
6. Memberikan kesempatan kepada anak untuk bertanya, menjawab pertanyaan, dan melakukan kegiatan secara mandiri.
7. Menutup kegiatan dengan menyanyikan lagu dan bermain permainan yang menyenangkan untuk meringkas materi pembelajaran.

Hasil dan Pembahasan

Hasil kegiatan dari pengenalan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar untuk PAUD Taman Sejahtera Desa Kelapa Dua yaitu:

1. Pola hidup sehat:
   a. Anak dapat menyebutkan jenis-jenis makanan bergizi. Contoh: anak dapat menyebutkan jenis-jenis buah dan sayur, nasi, daging, dan ikan.
   b. Anak dapat mengenal jenis-jenis olahraga. Contoh: anak dapat menyebutkan jenis-jenis olahraga antara lain, bersepeda, berenang, bermain sepak bola, dan lainnya.
   c. Anak menjaga kebersihan diri dengan baik. Contoh: anak dapat mencuci tangan dengan benar, mandi setiap hari, dan menjaga kebersihan pakaian dan tempat tidur.
   d. Anak berperilaku sopan santun. Contoh: anak dapat mengucapkan salam, berbicara dengan sopan, dan membantu orang lain.
2. Pembelajaran dasar:
   a. Anak dapat berkomunikasi dengan baik. Contoh: anak dapat berbicara dengan jelas dan mudah dipahami, mengungkapkan pendapat dengan baik, dan mendengarkan orang lain dengan seksama.
   b. Anak dapat berhitung dan mengenal huruf dengan baik. Sudah mengenal berbagai jenis huruf dan terdapat beberapa anak yang sudah dapat membaca
   c. Anak dapat menyelesaikan masalah dengan baik. Contoh: anak dapat menganalisis masalah, mencari solusi, dan membuat keputusan.
   d. Anak dapat bersosialisasi dengan baik. Contoh: anak dapat bermain bersama teman, bekerja sama dengan orang lain, dan memahami perasaan orang lain.

Setelah memberikan materi pada anak, selanjutnya mengajarkan anak mencuci tangan yang benar, mengajarkan anak-anak tentang pentingnya mencuci tangan dan cara melakukannya dengan benar merupakan langkah penting dalam mengembangkan kebiasaan kebersihan yang baik sepanjang hidup. Berikut tahapan-tahapan yang dilakukan dalam mengajarkan anak mencuci tangan:

1. Basahi tangan dengan air mengalir.
2. Tuangkan sabun secukupnya dan gosok tangan secara merata, termasuk bagian atas dan bawah, sela-sela jari, dan di bawah kuku.
3. Gosok tangan selama minimal 20 detik. diiringi dengan bernyanyi lagu
4. Bilas tangan dengan air bersih. Keringkan tangan dengan handuk bersih.

Gambar 2: Praktik Cuci Tangan Bersama

Pengenalan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar pada anak usia dini (PAUD) memiliki banyak dampak positif bagi perkembangan anak, baik secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Berikut adalah beberapa dampak positifnya:

1. Dampak Positif pada Perkembangan Fisik:
   a. Meningkatkan kesehatan dan kebugaran anak. Anak yang terbiasa makan makanan bergizi, berolahraga teratur, dan menjaga kebersihan diri dengan baik akan memiliki kesehatan yang lebih baik dan lebih jarang sakit.
   b. Membantu anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan fisik yang optimal. Anak yang mendapatkan asupan gizi yang baik dan berolahraga secara teratur akan tumbuh dan berkembang dengan optimal.
   c. Meningkatkan kualitas tidur anak. Anak yang memiliki pola hidup sehat akan lebih mudah tidur dan mendapatkan tidur yang berkualitas.
2. Dampak Positif pada Perkembangan Kognitif:
   a. Meningkatkan kemampuan belajar anak. Anak yang memiliki pola hidup sehat akan lebih fokus dan konsentrasi dalam belajar.
   b. Meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kreatif anak. Anak yang terbiasa dengan pembelajaran dasar akan memiliki kemampuan berpikir kritis dan kreatif yang lebih baik.
   c. Meningkatkan kemampuan bahasa dan komunikasi anak. Anak yang terbiasa berkomunikasi dengan baik akan lebih

mudah untuk belajar dan memahami informasi baru.

3. Dampak Positif pada Perkembangan Sosial dan Emosional:
   a. Meningkatkan rasa percaya diri anak. Anak yang memiliki pola hidup sehat dan kemampuan dasar yang baik akan lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.
   b. Meningkatkan kemampuan bersosialisasi anak. Anak yang terbiasa bermain dan berinteraksi dengan orang lain akan memiliki kemampuan bersosialisasi yang lebih baik.
   c. Meningkatkan kemampuan mengelola emosi anak. Anak yang diajarkan cara mengelola emosi dengan baik akan lebih mampu mengatasi stres dan frustrasi.

Gambar 3: Foto Bersama

4. Dampak Positif Lainnya:
   a. Mempersiapkan anak untuk memasuki pendidikan selanjutnya. Anak yang memiliki pola hidup sehat dan kemampuan dasar yang baik akan lebih siap untuk memasuki pendidikan selanjutnya.
   b. Meningkatkan kualitas hidup anak secara keseluruhan. Anak yang memiliki pola hidup sehat dan kemampuan dasar yang baik akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.
   c. Menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, cerdas, dan berkarakter. Anak yang terbiasa dengan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar akan menjadi generasi penerus bangsa yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

Simpulan Dan Saran

Pengenalan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar pada jenjang PAUD sangatlah penting bagi masa depan anak yang cerah dan berkualitas. Hasil pengabdian menunjukkan anak dapat dengan mudah memahami pola hidup sehat Oleh karena itu, penting bagi orang tua, guru, dan pihak terkait untuk bekerja sama dalam memberikan pendidikan terbaik bagi anak usia dini. Pengenalan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar pada PAUD memiliki banyak dampak positif bagi perkembangan anak baik secara fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Oleh karena itu sangat penting untuk mengenalkan pola hidup sehat dan pembelajaran dasar kepada anak sejak usia dini agar mereka dapat tumbuh kembang secara optimal dan menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas.

Daftar Pustaka

Brusa, J. L. (2019). An Experiential-Learning Lesson to Encourage Teamwork and Healthy Practices. *Journal of Microbiology & Biology Education*, *20*(2). https://doi.org/10.1128/jmbe.v20i2.1668

Kip, E., & Parr-Brownlie, L. C. (2023). Healthy lifestyles and wellbeing reduce neuroinflammation and prevent neurodegenerative and psychiatric disorders. In *Frontiers in Neuroscience* (Vol. 17). https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1092537

Leyton-Román, M., Mesquita, S., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Validation of the Spanish Healthy Lifestyle Questionnaire. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *21*(2). https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100228

Liao, C. C., Hsu, C. H., Kuo, K. P., Luo, Y. J., & Kao, C. C. (2023). Ability of the Sport Education Model to Promote Healthy Lifestyles in University Students: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3). https://doi.org/10.3390/ijerph20032174

Plym, A., Zhang, Y., Stopsack, K. H., Delcoigne, B., Wiklund, F., Haiman, C., Kenfield, S. A., Kibel, A. S., Giovannucci, E., Penney, K. L., & Mucci, L. A. (2023). A Healthy Lifestyle in Men at Increased Genetic Risk for Prostate Cancer. *European Urology*, *83*(4). https://doi.org/10.1016/j.eururo.2022.05.008

Rising Holmström, M., & Boström, L. (2021). Student perspectives on health dialogues: how do they benefit? *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, *16*(1). https://doi.org/10.1080/17482631.2021.1876614

Syaekhu, A., Handayani, S., & Arhas, S. H. (2023). Efforts to Prevent Malnutrition in Marginal Communities in Makassar City. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, *9*(10), 8784–8790.

Syaekhu, A., Handayani, S., & Arhas, S. H. (2024). Provision of Nutrition and Environmental Sanitation in Marginalized Communities. *Second Makassar International Conference on Sports Science and Health (MICSSH 2023)*, 46–54.