



## Menerapkan Pola Hidup Sehat dengan Menggunakan Metode Bercerita Pada TK Kusuma Bangsa

Rany Febrianti ✉, Universitas Pancasakti

Rizawati, Universitas Pancasakti

✉ [Febrany20@gmail.com](mailto:Febrany20@gmail.com)

**Abstract:** This study aims to see how the role of the storytelling method in instilling a healthy lifestyle in children in Kusuma Bangsa Kindergarten. The research method used is descriptive qualitative with data collection techniques used are observation, interviews, documentation. The data that has been collected is checked for validity by triangulation of sources and methods, then analyzed by interactive data analysis techniques which include data collection, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results showed that the application of the storytelling method to apply a healthy lifestyle really made good results and could be applied by each student both at school, at home and in the environment. The healthy lifestyle for early childhood includes food, drink, physical health, where children consume nutritious food, exercise regularly, and get enough rest. The storytelling method can attract the attention of students in remembering and retelling what has been told by the teacher, so that if the habituation is done continuously it will get used to it until the child grows up. The storytelling method used is very interesting with pictures that match a healthy lifestyle so that students understand what it means to live healthy for themselves and others

**Keywords:** Healthy lifestyle, Storytelling method, Early childhood

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana peranan metode bercerita dalam menanamkan pola hidup sehat pada anak di TK Kusuma Bangsa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dokumentasi. Data yang sudah terkumpul diperiksa keabsahannya dengan triangulasi sumber dan metode, selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis data *interaktif* yang meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode bercerita untuk menerapkan pola hidup sehat sangat membuat hasil yang baik dan bisa diterapkan oleh masing-masing peserta didik baik di sekolah, rumah maupun lingkungan. Adapun pola hidup sehat bagi anak usia dini meliputi makanan, minuman, Kesehatan jasmani, yang mana anak mengkonsumsi makanan yang bergizi, berolahraga teratur, istirahat yang cukup. Metode bercerita dapat menarik perhatian peserta didik dalam mengingat dan menceritakan kembali apa yang telah diceritakan oleh guru, sehingga apabila pembiasaan dilakukan terus menerus maka akan terbiasa sampai anak tumbuh dewasa. Metode bercerita yang digunakan sangatlah menarik dengan gambar-gambar yang sesuai dengan pola hidup sehat sehingga peserta didik memahami apa arti hidup sehat bagi dirinya juga orang lain.

**Kata kunci:** Pola hidup sehat, Metode bercerita, Anak usia dini

Received 20 Oktober 2021; Accepted 2 Oktober 2021; Published 20 November 2021

**Citation:** Febrianti, R., & Rizawati. (2021). Menerapkan Pola Hidup Sehat dengan Menggunakan Metode Bercerita Pada TK Kusuma Bangsa. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 01 (04), 209-217.



Copyright ©2021 Jurnal Jendela Pendidikan

Published by CV. Jendela Edukasi Indonesia. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-Share Alike 4.0 International License.



## PENDAHULUAN

Anak sehat adalah anak yang sehat secara fisik maupun psikis. Hal ini karena fisik dan psikis akan saling berpengaruh di dalam diri anak. Anak yang sehat akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan normal dan wajar, sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusianya.

Taman Kanak-Kanak merupakan awal dari pengenalan anak dengan suatu lingkungan sosial yang ada di masyarakat umum, di luar keluarga. Taman Kanak-Kanak (TK) merupakan institusi yang di samping memberikan kesempatan bermain sambil belajar kepada anak, mendidik anak untuk mandiri, bersosialisasi, dan memperoleh berbagai keterampilan anak. Salah satu aspek yang dibina pada anak TK adalah penanaman kesehatan. Mendidik anak untuk membiasakan pola hidup sehat memang tidak semudah membalikkan telapak tangan. Namun, menanamkan kebiasaan baik sejak dini adalah cara tepat untuk membuat mereka mengerti pentingnya kesehatan dalam hidup. Sehingga jika sudah terbiasa anak akan melakukannya sendiri tanpa harus di paksa. Upaya menanamkan sikap hidup bersih dan sehat sejak dini memang harus dilaksanakan baik di sekolah maupun di rumah. Sebab hidup bersih dan sehat itu merupakan kebutuhan manusia.

Oleh karena menanamkan hidup bersih pada anak usia dini tidaklah mudah, maka harus ada strategi yang perlu dilakukan oleh guru di sekolah sehingga anak dengan mudah mencerna dan menerapkan pola hidup bersih dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah. Salah satu strategi yang harus dikuasai oleh guru tersebut yaitu menguasai teknik-teknik penyajian atau biasanya di sebut metode mengajar. Metode ini adalah motif-motif yang aktif yang berfungsi sebagai alat perangsang dari luar yang membangkitkan belajar seseorang. Metode mengajar adalah strategi pengajaran sebagai alat untuk mencapai tujuan yang di harapkan. Dalam kegiatan belajar tidak semua anak didik mampu berkonsentrasi dalam waktu yang lama. Daya serap mereka bermacam-macam, ada yang cepat ada yang sedang dan ada pula yang lambat. Dan untuk perbedaan daya serap tersebut memerlukan strategi pembelajaran yang tepat.

Setiap guru TK harus memiliki pengetahuan yang cukup mengenai berbagai metode yang dapat digunakan dalam situasi tertentu secara tepat dan terarah. Guru TK harus mampu menciptakan situasi belajar yang dapat memudahkan terciptanya tujuan pendidikan. Menciptakan situasi belajar berarti memberikan motivasi agar dapat menarik minat siswa yang di sampaikan oleh guru. Untuk menarik minat itulah seorang guru TK harus menguasai dan menerapkan metodologi pembelajaran yang sesuai.

Dalam proses pembelajaran menanamkan pembiasaan kepada anak, seorang guru tidak hanya mungkin menggunakan satu metode saja. Penggunaan metode dan pendekatan pembelajaran yang bervariasi akan lebih menarik dan memotivasi peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, apalagi bila di serai dengan menggunakan media pembelajaran yang tepat.

Kenyataan yang terjadi di lapangan, anak kelompok B di TK Kesuma Bangsa masih kurang memiliki pemahaman dalam membiasakan hidup bersih. Padahal penanaman hidup bersih secara rutin selalu dilaksanakan guru di sekolah setiap hari. Namun, anak masih belum terbiasa dalam melakukan kegiatan menjaga kebersihan badan, menjaga kebersihan lingkungan, serta memilih makan sehat. Hal ini mungkin disebabkan pula oleh faktor kebiasaan orang tua di rumah dalam menanamkan pola hidup sehat pada anak seperti menjaga kebersihan anggota badan anak, menjaga kebersihan lingkungan dan pemberian makanan sehat pada anak. Selain itu juga penggunaan metode pembelajaran yang tepat perlu dilakukan oleh guru di sekolah. Apakah pola hidup sehat?, Pola Hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan semua aspek kondisi Kesehatan seseorang. Tidak hanya soal makanan, tetapi juga kebiasaan orang tersebut dalam berolahraga dan



menjalani gaya hidupnya. Pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek Kesehatan. Kesehatan merupakan hal penting untuk membantu aktivitasmu berjalan dengan lancar (Bola.com). Putra & Hasan (2018) dalam Soekidjo Notoatmojo (1993:62) berpendapat bahwa pola hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang terkait dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit dan keseimbangan antara kerja, istirahat dan olahraga. Dalam hal ini di perlukanlah pembiasaan- pembiasaan sejak dini, agar tercipta generasi yang sadar akan kebersihan.

Metode bercerita menjadi salah satu metode yang dapat digunakan guru dalam upaya menanamkan pola hidup sehat pada anak. Bercerita merupakan suatu kegiatan yang dilakukan seseorang secara lisan kepada orang lain, dengan atau tanpa alat. Cerita yang di sampaikan baik dalam berbentuk pesan, informasi, atau sebuah dongeng. Anak usia 4-6 tahun umumnya senang di perdengarkan sebuah cerita sederhana yang sesuai dengan perkembangan usianya. Metode bercerita dinilai sangat efektif dalam mempengaruhi jiwa anak, karena pertama cerita pada umumnya lebih berkesan daripada nasehat murni, sehingga pada umumnya cerita terekam jauh lebih kuat dalam memory anak. Kedua, melalui cerita anak belajar untuk mengambil hikmah tanpa merasa digurui.

Metode Bercerita merupakan salah satu pemberian pengalaman belajar dengan cerita. Melalui metode bercerita anak dapat pengalaman serta pengetahuan yang akan disampaikan melalui cerita lisan. Selain itu metode bercerita dapat membantu anak dalam mengembangkan dan melatih kemampuan Bahasa yang anak miliki. Metode bercerita menurut Suprpti (2019) adalah metode yang mengisahkan suatu peristiwa atau kejadian kepada peserta didik. Kejadian atau peristiwa tersebut disampaikan kepada peserta didik melalui tutur kata, ungkapan dan raut wajah yang mampu menarik perhatian seseorang, serta dapat mengembangkan imajinasinya.

Penyampaian materi pembiasaan hidup sehat dengan menggunakan metode bercerita peneliti menganggap bisa di jadikan sebagai hal yang menarik dan menyenangkan bagi anak, kemungkinan akan dapat memudahkan anak menyerap materi lebih cepat dan lebih baik.

## **METODE**

Metode penelitian merupakan pedoman bagi penelitian tentang bagaimana cara dan langkah-langkah suatu penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif.

Sugiono (Moleong & Edisi, 2004) menyatakan pengertian penelitian kualitatif deskriptif ialah “metode penelitian yang berlandaskan pada pilsafat postpositivisme yang biasanya digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah di mana peneliti berfungsi sebagai instrument kunci”. Selanjutnya metode deskriptif menurut (Nawawi & Martini, 2004) adalah metode yang melukiskan keadaan suatu objek atau peristiwa tertentu berdasarkan fakta-fakta yang tampak atau sebagaimana mestinya yang kemudian di iringi dengan upaya pengambilan kesimpulan umum berdasarkan fakta-fakta historis tersebut.

Dari pengertian di atas, disimpulkan bahwa metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis deskriptif kuantitatif artinya penelitian yang dilakukan adalah menekankan analisisnya pada data-data yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai suatu keadaan berdasarkan data yang di peroleh dengan cara menyajikan, mengumpulkan, dan menganalisis data tersebut sehingga menjadi informasi baru yang dapat digunakan untuk menganalisa mengenai masalah yang sedang di teliti. Adapun instrument yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini ialah pedoman wawancara untuk kepala sekolah dan guru, pedoman observasi, lembar penilaian dan dokumentasi lain seperti: profil sekolah, kurikulum dan



program kegiatan sekolah, catatan kesehatan anak, dan foto kegiatan belajar mengajar sebagai pelengkap pengumpulan data.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Obyek Penelitian

Taman Kanak-kanak Kesuma Bangsa terletak di jalan Cidahu-Caringin Cicurug RT.02 RW.06 Desa Nyangkowek Kecamatan Cicurug Kabupaten Sukabumi Provinsi Jawa Barat. TK Kesuma Bangsa memiliki lahan tanah seluas 165m<sup>2</sup>, dengan rincian tanah yang digunakan untuk bangunan seluas 100m<sup>2</sup>, sisanya digunakan sebagai tempat bermain anak. Status kepemilikan tanahnya yaitu pinjam pakai dari Desa Nyangkowek Kecamatan Cicurug Kabupaten Sukabumi.

### Deskripsi Data

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan kepala sekolah dan guru, diketahui bahwa TK Kesuma Bangsa memiliki program dalam penerapan pola hidup sehat pada anak sejak dini seperti yang telah terangkum dalam kurikulum sekolah, yaitu :

1. Menjaga kebersihan diri sendiri, antara lain :
  - a. Mengurus diri sendiri tanpa bantuan, misalnya: makan, mencuci dan mengelap tangan.
  - b. Merapihkan dan membersihkan peralatan makan selesai digunakan.
2. Memelihara kebersihan lingkungan, misalnya: membuang sampah pada tempatnya, merapihkan kembali peralatan selesai digunakan.
3. Kesehatan fisik, antara lain :
  - a. Mengukur berat badan dengan rumus (BB/V)
  - b. Mengukur tinggi badan pemeriksaan UKS dan mengukur lingkar kepala.
  - c. Makan mengandung gizi yang seimbang.

Sebagai perwujudan dari visi yang dimiliki yaitu “Turut serta membangun anak Indonesia yang sehat” maka di TK Kesuma Bangsa penerapan pola hidup sehat pada anak selain sesuai dengan kurikulum, juga di tuangkan dalam tata tertib sekolah, Program Kegiatan Tahunan dan kegiatan mingguan. Dalam tata tertib sekolah upaya menanamkan pola hidup sehat sangat ditekankan, yaitu “anak di anjurkan membawa bekal dari rumah dan tidak dibenarkan membawa chiki dan permen serta tidak diperkenankan membawa uang jajan dan mainan, kecuali uang untuk tabungan dan infak.” Tata tertib ini bertujuan agar orang tua memperhatikan makanan yang akan di makan oleh anak, membekali anak makanan yang bersih dan sehat sehingga anak terhindar dari makanan yang sembarangan dan menimbulkan efek di masa mendatang, seperti kanker, batu ginjal, lambung dan lain sebagainya.

Tapi, pada kenyataannya orang tua masih kurang memperhatikan bekal yang dibawa oleh anak. Hanya sedikit orang tua yang membekali anak dengan makanan sehat. Kebanyakan orang tua lebih memilih membekali makanan ringan seperti chiki, minuman sirup, atau jajanan yang di jajakan di depan sekolah dengan alasan anak sudah sarapan ataupun karena alasan makanan yang dibawa adalah kesukaan anak.

Oleh karena itu, dalam menanamkan pola hidup sehat pada anak sedini mungkin, TK Kesuma Bangsa membuat program kegiatan tahunan yang salah satunya yaitu mengadakan kegiatan yang berhubungan dengan upaya menanamkan pola sehat seperti : 1. Pengukuran berat badan, 2. Pengukuran tinggi badan, 3. Jalan-jalan sehat, 4. Membuat makanan sehat, 5. Membuat minuman sehat, 6. Mengenalkan makanan 4 sehat 5 sempurna, 7. Pemeriksaan kesehatan dari puskesmas, 8. Makan bersama, 9. Praktek mencuci tangan yang baik dan benar, 10. Kerja bakti membersihkan kelas, 12. Praktek menggosok gigi, 13. Membuat kerajinan dari sampah botol, 14. Lomba senam irama antar kelas. Kegiatan ini dilakukan dalam satu tahun ajaran setiap bulannya yang disesuaikan dengan tema pembelajaran. Di samping program kegiatan, TK Kesuma Bangsa



menyediakan sarana dan prasarana yang mendukung seperti tempat belajar yang bersih dan rapih, ruangan berventilasi dan pencahayaan yang cukup, menyediakan toilet anak dan guru, menyediakan tempat cuci tangan dengan air yang mengalir dan sabun, serta tong sampah pada setiap ruangan. Namun, peneliti melihat bahwa sekolah mengizinkan seorang pedagang berada dalam lingkungan sekolah yang menjual berbagai makanan ringan untuk anak. Mungkin hal ini juga yang menyebabkan anak sulit dibiasakan memilih makanan yang sehat.

Walaupun upaya menanamkan pola hidup sehat pada anak ini sudah ada dalam kurikulum, program kegiatan sekolah, tata tertib sekolah, dan penyediaan sarana dan prasarana, tetapi siswa kelompok B di TK Kesuma Bangsa masih belum memiliki kesadaran dalam hal membiasakan diri hidup bersih dan sehat. Hal ini peneliti peroleh dari hasil wawancara dengan guru dan buku laporan kesehatan anak serta buku penilaian anak. Di dalam buku laporan kesehatan anak, peneliti menemukan beberapa penemuan tentang masih kurangnya perhatian anak terhadap kebersihan dan kesehatan seperti : anak masih kurang memperhatikan kebersihan kuku, telinga, hidung, dan rambut. Padahal kegiatan pemeriksaan kebersihan anggota badan secara rutin dilaksanakan setiap hari senin. Kemudian peneliti juga melakukan pengamatan dan pengambilan dokumentasi dari buku penilaian siswa kelompok B mengenai penanaman perilaku hidup sehat. Penilaian tersebut dapat kita lihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 1.** *Penilaian anak*

No	Nama Siswa	Indikator												kebersihan	
		Menjaga kebersihan diri sendiri				Memelihara kebersihan lingkungan				Pemberian makanan gizi seimbang					
		BSB	BSH	MB	BB	BSB	BSH	MB	BB	BSB	BSH	MB	BB	Ya	Tidak
1	Anisa	✓				✓						✓		✓	
2	Davit			✓				✓				✓			✓
3	Della		✓				✓					✓		✓	
4	Farel			✓				✓		✓					✓
5	Isma			✓				✓				✓			✓
6	Keyla		✓					✓				✓			✓
7	Loveta			✓			✓					✓			✓
8	Lutfiana		✓				✓					✓			✓
9	M.Fatih				✓			✓				✓			✓
10	M.ragil				✓			✓				✓			✓
11	Raka			✓				✓				✓			✓
12	Rizki				✓								✓		✓
13	Revo			✓			✓					✓			✓
14	willy											✓			✓
<b>Jumlah</b>														<b>22%</b>	<b>78%</b>

*Sumber : Buku Penilaian kelompok B*

1. Dari tabel 1 di atas dapat disimpulkan bahwa keberhasilan guru dalam menanamkan pola hidup sehat pada anak kelompok B di TK Kesuma Bangsa sebelum menggunakan metode bercerita adalah 22%. Angka ini berada pada rentang penilaian 0%-25% yang berarti nilai kurang baik dan perlu ditingkatkan.
2. Setelah melihat hasil tersebut, peneliti mendapat jawaban dari hasil wawancara bahwa upaya menanamkan pola hidup sehat pada anak dapat dilakukan dengan menggunakan metode bercerita. Metode bercerita merupakan metode yang sangat di sukai oleh anak apabila materi dan tehnik yang digunakan oleh guru menarik. Agar cerita yang dibawakan menarik dan memudahkan anak untuk memahami isi cerita dan pesan yang disampaikan, kemudian peneliti beserta guru mencari dan mengumpulkan cerita-cerita dan media yang akan digunakan seperti buku cerita bergambar, buku cerita sains, dan



- boneka. Setelah semuanya tersedia kemudian guru menggunakan metode bercerita dalam materi menanamkan pola hidup sehat pada anak.
3. Peneliti mengamati proses pembelajaran dengan menggunakan metode bercerita selama +/- 15 menit sebagai berikut :
  4. Sebelum cerita di mulai guru mengkondisikan anak dengan mengatur tempat duduknya, sehingga setiap anak dapat melihat guru.
  5. Guru melakukan apersepsi yang memotivasi anak untuk mendengarkan dan memperhatikan cerita.
  6. Setelah anak siap mendengarkan, kemudian guru bercerita sesuai isi cerita yang akan disampaikan dengan media yang sudah dipersiapkan pula.
  7. Guru menceritakan isi cerita dengan intonasi dan mimik yang menarik.
  8. Setelah selesai kemudian guru mengadakan evaluasi dengan memberikan pertanyaan tentang isi dari cerita.
  9. Setelah itu guru menyimpulkan isi cerita dan memberikan pesan-pesan yang perlu di tiru dan dilakukan oleh anak-anak.
  10. Peneliti melihat dan mengamati ada beberapa cara yang dilakukan oleh guru untuk memperhatikan sikap/ perilaku anak yang sudah mencerminkan hidup bersih dan sehat, antara lain dengan memberikan hadiah dan penghargaan berupa : kata-kata yang di ucapkan setelah anak dapat menunjukkan sikap bersih dan sehat, dalam bentuk mimik atau gerakan anggota badan yang memberikan kesan pada anak, dengan memberikan sentuhan, ataupun memberikan symbol atau tanda tertentu.
  11. Pada bagian ini penulis akan menyajikan data hasil observasi yang telah dilakukan di lapangan. Adapun hasil observasi penilaian siswa kelompok B dalam menanamkan pola hidup sehat setelah metode bercerita dapat kita lihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 2. Data observasi**

Tabel 2: Data Observasi															
No	Nama Siswa	Indikator													
		Menjaga kebersihan diri sendiri				Memelihara kebersihan lingkungan				Pemberian makanan gizi seimbang				kebersihan	
		BSB	BSH	MB	BB	BSB	BSH	MB	BB	BSB	BSH	MB	BB	Ya	Tidak
1	Anisa	✓				✓					✓			✓	
2	Davit		✓				✓						✓	✓	
3	Della	✓				✓					✓			✓	
4	Farel		✓				✓				✓				
5	Isma		✓				✓				✓			✓	
6	Keyla		✓				✓				✓			✓	
7	Loveta		✓				✓				✓			✓	
8	Lutfiana		✓			✓					✓			✓	
9	M.Fatih			✓			✓					✓			✓
10	M.ragil			✓			✓				✓			✓	
11	Raka			✓			✓					✓			✓
12	Rizki			✓				✓				✓	✓		✓
13	Revo		✓				✓					✓		✓	
14	willy		✓					✓			✓			✓	
Jumlah		71%		29%		86%		14%		71%		29%		71%	29%

Dari tabel 2 di atas dapat disimpulkan bahwa setelah guru menyampaikan pembelajaran pola hidup sehat pada anak melalui bercerita, nilai yang diperoleh adalah **71%**, angka ini berada pada kriteria rentan penilaian antara 51%-75% yang berarti nilainya adalah **Baik**.

**Tabel 3. Peningkatan penilaian**

No	Penelitian	Hasil / Daya serap
1	Penilaian sebelum	22%
2	Penilaian sesudah	71%
<b>Jumlah peningkatan</b>		<b>49%</b>



Tabel 3 diatas menunjukkan adanya peningkatan hasil atau daya serap sebesar 49%. Pada penilaian sebelum nya tingkat keberhasilan hanya 22%, namun penilainnya setelah menggunakan metode bercerita keberhasilan anak meningkat menjadi 71%.

Setelah melihat dan mengamati data data yang telah terkumpul, peneliti menganalisis bahwa TK Kesuma Bangsa dalam upaya menanamkan pola hidup sehat pada anak telah membuat dan melaksanakan program kegiatan dengan sebaik mungkin, tetapi belum berhasil. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya perhatian orang tua, sekolah tidak selektif dengan membiarkan penjual yang berada di dalam area sekolah menjual makanan dan minuman ringan yang sembarangan, serta kreatifitas guru dalam mengolah metode pembelajaran masih kurang. Oleh karena itu penggunaan metode bercerita menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan pola hidup sehat pada anak.

Berdasarkan hasil penilaian sebelum menggunakan metode bercerita, anak masih memperoleh nilai rendah, dapat kita lihat pada tabel 1. pada tabel tersebut tingkat keberhasilan anak dalam menanamkan pola hidup sehat hanya 22%. Namun setelah guru menggunakan metode bercerita, peneliti melihat bahwa ada peningkatan kesadaran anak dalam menanamkan pola hidup sehat. Seperti apa dapat kita lihat pada tabel 2. Pada tabel tersebut keberhasilan dalam menanamkan pola hidup sehat meningkat menjadi 71% dengan kategori nilai Baik. Ini menunjukkan peningkatan nilai sebesar 49%.

Berdasarkan hasil analisis peneliti, peningkatan ini terjadi karena guru menggunakan metode bercerita dengan materi yang sudah dipersiapkan dengan baik seperti isi cerita yang akan disampaikan dan media atau alat peraga yang akan di pakai. Dengan menggunakan media atau alat peraga langsung ataupun tidak langsung ternyata antusias anak dalam mendengarkan cerita sangat baik dan kemampuan konsentrasi pun jadi lebih panjang.

Kemampuan guru dalam menguasai kelas dan teknik menyampaikan cerita pun sangat berpengaruh. Hal ini tampak pada kekhusuan dan reaksi anak pada saat mendengarkan cerita. Intonasi suara dan mimik wajah yang sesuai dalam penyampaian membuat anak senang dan terbawa dalam isi cerita. Inilah yang membuat imajinasi anak berkembang. Waktu yang digunakan pada saat bercerita pun tidak terlalu cepat tidak juga terlalu lama. Waktu yang digunakan dalam bercerita sekitar 15 menit. Karena lebih dari itu biasa nya konsentrasi anak sudah berkurang.

Setelah guru selesai menyampaikan cerita ternyata anak dapat menjawab pertanyaan yang di berikan, mereka juga dapat bertanya ketika ada hal-hal yang tidak dimengerti serta dapat menceritakan kembali isi cerita secara sederhana kepada orang lain. Artinya anak tidak hanya mendengarkan tetapi anak sudah dapat menyimak apa yang di ceritakan oleh guru. Sehingga apabila isi materi dalam cerita sudah dipahami anak, dengan sendirinya anak dapat menanamkan pola hidup sehat secara mandiri atau tanpa harus selalu diingatkan. Bahkan mereka dapat mengingatkan orang lain untuk menjaga kebersihan dan kesehatan seperti yang sudah dapat mereka lakukan.

### **Pembahasan**

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah sekumpulan perilaku yang di praktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang Kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan Kesehatan masyarakat (Depkes RI, 2011),(Hamzah et al., 2012). Perilaku Hidup bersih dan sehat dapat dilakukan diberbagai tatanan yaitu di rumah, sekolah, tempat umum, dan institusi Kesehatan.

Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perilaku atau tindakan mengupayakan kebersihan dan Kesehatan dari kemauan diri sendiri dan menularkan kepada orang lain.



Perilaku ini meliputi menjaga kebersihan dan Kesehatan diri sehingga berdampak pada Kesehatan orang lain dan lingkungan sekitar.

Metode bercerita merupakan salah satu pemberian pengalaman belajar dengan cerita. Melalui metode bercerita anak mendapat pengalaman serta pengetahuan yang akan disampaikan melalui cerita secara lisan. Selain itu, metode bercerita dapat membantu anak dalam mengembangkan dan melatih kemampuan Bahasa yang anak miliki.

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti dalam upaya menanamkan pola hidup sehat pada anak di TK Kesuma Bangsa melalui metode bercerita yang baik, anak lebih berkonsentrasi dalam mendengarkan cerita, rentang perhatian anak terhadap cerita menjadi lebih panjang, imajinasi anak menjadi lebih berkembang, dan setelah anak tertarik maka isi cerita akan lebih mudah dipahami, diperhatikan, dan akhirnya dilaksanakan. Hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh (Hellmuth, 1970) Jerome S. Bruner bahwa "Bahasa berpengaruh besar pada perkembangan pikiran anak", Pernyataan ini dikutip kembali oleh (Dhieni et al., 2005) dalam bukunya bahwa tujuan bercerita bagi anak usia 4-6 tahun adalah agar anak mampu mendengarkan dengan seksama terhadap apa yang disampaikan orang lain, anak dapat bertanya apa bila tidak memahaminya, anak dapat menjawab pertanyaan, selanjutnya anak dapat menceritakan dan mengekspresikan terhadap apa yang didengarkan dan di ceritakannya. Sehingga, hikmah dari isi cerita dapat dipahami dan lambat laun didengarkan, diperhatikan, dilaksanakan, dan di ceritakannya pada orang lain.

Kemudian peneliti juga menemukan perbedaan yang jelas antara guru bercerita tanpa alat peraga dan bercerita dengan alat peraga. Ketika guru bercerita menggunakan alat peraga seperti boneka ataupun buku cerita, antusias anak ketika mendengarkan cerita lebih baik, dan pesan yang ingin disampaikan dalam cerita cepat di serap dan di terapkan oleh anak. Hal ini sesuai dengan pendapat (Hellmuth, 1970) Bruner tentang jenjang modus perwakilan pemikiran anak yang di kaitkan dengan perkembangan bahasa, pada dasarnya anak secara bertahap mengembangkan kemampuan berfikir dan bahasanya dari menggunakan simbol-simbol untuk memahami suatu hubungan sebab-akibat dari suatu objek menjadi mampu berfikir abstrak, logis dan bernalar. Maka jelaslah bahwa perbedaannya adalah bercerita dengan alat adanya media sebagai objek yang dapat di lihat anak yang dapat membantu daya nalar anak, sedangkan bercerita tanpa alat mengembangkan daya konsentrasi anak untuk memperhatikan isi cerita dari cara guru membawakan cerita tersebut.

Berdasarkan hasil analisis bahwa penggunaan metode bercerita yang baik dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam menanamkan pola hidup sehat sejak dini secara mandiri, sehingga tujuan dari Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di sekolah tercapai. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini bahwa PHBS di sekolah adalah "sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat".

## KESIMPULAN

Dari pembahasan mengenai peranan metode bercerita dalam menanamkan pola hidup sehat pada anak ini, maka peneliti menyimpulkan sebagai berikut :

1. Pendidikan kesehatan sangat penting diperkenalkan kepada anak sejak usia dini. Di TK Kesuma Bangsa pendidikan kesehatan dilakukan dengan menanamkan kebiasaan baik sejak dini. Yaitu, dengan menerapkan upaya pola hidup bersih dan sehat melalui dilaksanakannya program kesehatan sekolah yang berhubungan dengan penanaman pola hidup sehat dan penyediaan sarana dan prasarana kesehatan yang memadai.



2. Berdasarkan hasil observasi, bahwa peranan metode bercerita ternyata dapat meningkatkan pemahaman anak dalam menanamkan pola hidup sehat sejak dini. Dengan metode bercerita anak lebih cepat dalam memahami pesan yang ingin disampaikan oleh guru. Hal ini terbukti setelah peneliti mengadakan observasi pada siswa kelompok B, di peroleh data penilaian anak sebelum menggunakan metode bercerita adalah 22% yang berarti nilai kurang baik. Namun, setelah guru menggunakan metode bercerita, pemahaman anak terhadap pola hidup sehat meningkat menjadi 74% yang berarti nilainya baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Abdul Aziz, (2001), *Mendidik Dengan Cerita*, Bandung : Remaja Rosda Karya.
2. Ahmad Tafsir, (2003), *Metodologi Pengajaran Agama Islam*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
3. Depkes, (2006), *Pedoman Pembinaan Kesehatan Anak Didik*, Jakarta : Direktorat Bina Kesehatan Anak.
4. Direktorat Pendidikan Anak Usia Dini, (2010), *Gizi Seimbang Untuk Anak Usia Dini*, Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional.
5. Dhieni, N., Fridani, L., Yarmi, G., & Kusniaty, N. (2005). Metode pengembangan bahasa. *Jakarta: Universitas Terbuka*.
6. Hadari Nawawi dan Mimi Martini, (1994), *Penelitian Terapan*, Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
7. Haris Herdiansyah, *Metode Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*, Jakarta : Salemba Humanika, 2010.
8. Kusumo Priyono, (2010), *Jurnal Ilmiah Anak Usia Dini*, Dasar Dasar Mendongeng, Jakarta : Buletin PAUD.
9. Moeslichatoen R., (2004), *Metode Pengajaran Di Taman Kanak-Kanak*, Jakarta : PT. Asdi Mahasatya
10. Moleong, L. J., & Edisi, P. (2004). Metodologi penelitian. *Bandung: Penerbit Remaja Rosdakarya*.
11. Nawawi, H., & Martini, H. (2004). *Metode Diskriptif Penelitian Terapan*. Yogyakarta: UGM Press.
12. Nurbiana Dhieni,dkk., (2008), *Metode Pengembangan Bahasa*, Jakarta : Universitas Terbuka.
13. Putra, A., & Hasan, I. (2018). PERANAN PROMOSI KESEHATAN DALAM PENGENDALIAN PEROKOK AKTIF (Studi Kasus Pada Center for Tobacco Control Studies Banda Aceh). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik*, 3(1).
14. SUPRPTI, S. (2019). *PENERAPAN METODE BERCEKITA DALAM PEMBELAJARAN NILAI AGAMA DAN MORAL PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN DI BA 'AISYIYAH SUKUN TAHUN PELAJARAN 2017/2018* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
15. Shihab Alwi, (2010), *Islam Inklusif (Menuju Islam Terbuka dalam Beragama)*, Bandung.
16. Soegeng Santoso, (2009), *Kesehatan dan Gizi*, Jakarta : Universitas Terbuka.
17. Sugiono, (2008), *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif*, Bandung : Alfabeta.
18. Suharsimi Arikunto, (2006), *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta.
19. Sukmadinata, Nana Saudih, (2005), *Metode Penelitian Pendidikan*, bandung : PT. Remaja Rosda Karya.

## PROFIL SINGKAT

**Rany Febrianti** adalah mahasiswi semester akhir, program studi Pendidikan Anak Usia Dini. Fakultas ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti-Bekasi.

**Rizawati** adalah dosen pengampu Universitas Pancasakti –Bekasi.