

PELATIHAN GURU MENGEMBANGKAN PANTUN BERORIENTASI BUDAYA HIDUP SEHAT DI SEKOLAH DASAR

Edwita*, Uswatun Hasanah, Yofita Sari

Universitas Negeri Jakarta

*email: edwita@unj.ac.id

Abstract

Healthy living culture is very essential for all human beings. Healthy living culture must be trained starting from elementary school age. Teachers certainly have a very important role in efforts to raise awareness of this healthy life. In learning activities, teachers can integrate materials or activities that grow or increase awareness of healthy living for students. This community service activity aims to provide information to teachers in order to improve the healthy living culture of their students. One of them is through the medium of pantun. In this activity, participants consisted of 67 teachers spread across the Klapanunggal District, Bogor Regency. This activity is carried out online using the Zoom Meeting application. The results of the participants' reflections showed that 90% of the participants mastered the development of healthy living culture rhymes. The results of this study can contribute and provide solutions for education practitioners in order to instill a culture of healthy living since elementary school age so as to create a generation of young people who are physically and mentally healthy.

Keywords: healthy living culture; pantun

Abstrak

Budaya hidup sehat merupakan hal yang sangat essensial bagi seluruh manusia. Budaya hidup sehat harus dilatihkan mulai dari usia sekolah dasar. Guru tentunya memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya menumbuhkan kesadaran hidup sehat ini. Dalam kegiatan pembelajaran, guru dapat mengintegrasikan materi atau aktivitas yang menumbuhkan atau meningkatkan kesadaran hidup sehat bagi para siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada para guru agar dapat meningkatkan budaya hidup sehat siswanya. Salah satunya melalui media pantun. Pada kegiatan ini, peserta terdiri dari 67 guru yang tersebar di wilayah Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor. Kegiatan ini dilakukan secara daring menggunakan aplikasi zoom meeting. Hasil refleksi peserta menunjukkan 90% dari peserta menguasai pengembangan pantun budaya hidup sehat. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan solusi bagi para praktisi Pendidikan dalam rangka menanamkan budaya hidup sehat sejak usia sekolah dasar sehingga dapat menciptakan generasi pemuda yang sehat secara jasmani dan rohani.

Kata Kunci: budaya hidup sehat; pantun

Submitted: 2021-09-05

Revised: 2021-10-26

Accepted: 2022-01-26

Pendahuluan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diadakan di Kecamatan Klapanunggal, Kabupaten Bogor. Adapun sasaran pada kegiatan ini adalah guru-guru sekolah dasar di wilayah tersebut. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya menumbuhkan kesadaran sehat bagi siswa sekolah dasar terutama di masa panemic Covid-19 ini (Suppawittaya et al., 2020). Sustainable Development Goals (Tujuan Pembangunan Berkelanjutan) 2030 yang dicanangkan PBB menggarisbawahi kesehatan sebagai salah satu tolok ukur tujuan pembangunan yang penting. Perbaikan nutrisi, menggalakkan hidup sehat, dan sanitasi yang layak menjadi beberapa tujuan SDG's yang berada di bawah payung besar isu kesehatan. Tentunya untuk mencapai tujuan ini negara tidak dapat bekerja sendiri. Peran serta masyarakat dan para stake holder sangat dibutuhkan agar Indonesia dapat memenuhi capaian tujuan SDG's khususnya dalam bidang kesehatan. Peran serta masyarakat haruslah dimulai dari tumbuhnya kesadaran akan pentingnya hidup sehat. Dengan tumbuhnya kesadaran, maka masyarakat akan secara otomatis menerapkan gaya hidup sehat dalam keseharian. Menumbuhkan kesadaran sendiri merupakan suatu proses yang tidak sebentar sehingga sangatlah penting jika kesadaran hidup sehat ini mulai ditanamkan sejak usia dini dan secara berkelanjutan (Jakab, 2011).

Budaya hidup sehat ini diterapkan melalui Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah keadaan individu dalam rumah tangga (keluarga) masyarakat Indonesia telah melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam rangka, mencegah timbulnya penyakit,

menanggulangi penyakit dan masalah-masalah kesehatan lain, meningkatkan derajat kesehatan, memanfaatkan pelayanan kesehatan, mengembangkan, dan menyelenggarakan upaya kesehatan bersumber masyarakat (Bourke-Taylor et al., 2019; Schuh et al., 2017). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat yang harus dilakukan oleh setiap individu/keluarga/kelompok masyarakat sangat banyak, dimulai dari bangun tidur sampai dengan tidur kembali. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu/keluarga/kelompok dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat adalah bentuk perwujudan paradigma sehat dalam budaya perorangan, keluarga, dan masyarakat yang berorientasi sehat, bertujuan untuk meningkatkan, memelihara, dan melindungi kesehatannya baik fisik, mental, spiritual, maupun sosial (Hinton et al., 2021; Pecukonis et al., 2019).

Budaya hidup sehat perlu ditanamkan sejak usia sekolah dasar. Guru tentunya memiliki peranan yang sangat penting dalam upaya menumbuhkan kesadaran hidup sehat ini. Dalam kegiatan pembelajaran, guru dapat mengintegrasikan materi atau aktivitas yang menumbuhkan atau meningkatkan kesadaran hidup sehat bagi para siswa. Salah satunya pada muatan materi Pantun. Pantun merupakan karya sastra dari jenis puisi lama yang saat ini wajib dipelajari di berbagai tingkat pendidikan. Selain itu, pantun juga digunakan sebagai bentuk komunikasi lisan yang menarik dalam tradisi Melayu (Nura Murti et al., 2016). Kata pantun diambil dari bahasa Jawa karma yaitu pari atau parian, dalam bahasa Sansekerta berarti paribahasa, sedangkan dalam bahasa Indonesia menjadi peribahasa yaitu perumpamaan. Sejalan dengan (Nura Murti et al., 2016), pantun merupakan jenis puisi lama yang terdiri dari empat baris, kedua baris pertama disebut sampiran yang berfungsi sebagai penyelaras rima. Sedangkan kedua baris terakhir merupakan isi yang didalamnya berupa nasihat, sindiran, teka-teki, atau guyonan (Murti, 2017; Wahyuni et al., 2019).

Dalam hal ini, guru dapat mengintegrasikan budaya hidup sehat ke dalam pantun. Pantun berbasis literasi hidup sehat berisi tentang pesan-pesan untuk selalu menjaga Kesehatan baik secara fisik, social, dan mental. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengusul menjadikan pantun sebagai media promosi Kesehatan yang dapat menumbuhkan kesadaran sehat bagi siswa sekolah dasar. Dengan demikian, pengusul mengadakan kegiatan Pendampingan Guru Dalam Meningkatkan Budaya Hidup Sehat Siswa Melalui Penggunaan Pantun. Dalam hal ini pantun akan diintegrasikan ke dalam pembelajaran sehingga siswa akan mudah mengingatnya dan akan membiasakan dirinya untuk melaksanakan perilaku hidup sehat.

Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama tiga hari yakni pada hari Senin, 24 Agustus 2021 sampai dengan Kamis, 26 Agustus 2021. Setiap harinya, kegiatan dimulai pada pukul 09.00 – 15.00 WIB. Kegiatan ini dilaksanakan secara daring menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Total peserta sebanyak 67 orang. Peserta yang mengikuti pelatihan ini adalah guru sekolah dasar yang tersebar di wilayah Kecamatan Klapanunggal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari aktivitas penyuluhan, pendampingan dan refleksi. Pada proses penyuluhan, tim pengusul memberikan paparan materi tentang pantun budaya hidup sehat sedangkan pada proses pendampingan, peserta diminta berlatih membuat pantun budaya hidup sehat. Adapun pada tahap refleksi, tim pengusul yang berperan sebagai narasumber memberikan feedback kepada para peserta dan para peserta menyampaikan hasil refleksinya dengan mengisi angket yang telah disajikan dalam bentuk *google form*.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan selama tiga hari yakni pada tanggal 24 sampai dengan 26 Agustus 2021 menggunakan aplikasi *zoom meeting*. Kegiatan ini secara resmi dibuka oleh Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Bapak Prof. Dr. Fahrurrozi, M.Pd dan dihadiri oleh Dinas Pendidikan Kabupaten Bogor yang diwakilkan oleh Ibu Ii Nuraeni M.Pd. Adapun tim pengabdian masyarakat ini terdiri dari Prof. Dr. Edwita, M.Pd, Uswatun Hasanah, M.Pd, dan Yofita

Sari, M.Pd. Tim pengusul memberikan paparan materi tentang budaya hidup sehat dan pentingnya bagi anak usia sekolah dasar.



Gambar 1. Tim pengusul sedang menjelaskan pola hidup sehat kepada peserta

Dalam menumbuhkan budaya atau pola hidup sehat dapat melalui bahan bacaan anak atau dapat juga melalui sumber-sumber mudah didapatkan dan mudah dipahami anak misalnya pantun, flashcard, puisi, cerita dan sebagai. Berbagai sumber inilah termasuk bahan literasi hidup sehat. Berbagai pertanyaan muncul terkait dengan bagaimana menerapkan literasi hidup sehat bagi siswa usia sekolah dasar ?

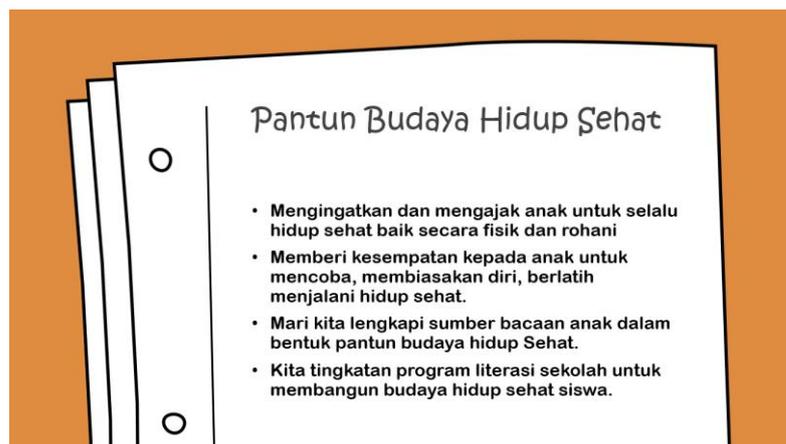
Literasi hidup sehat ini dapat ditunjukkan dengan cara siswa mampu mengolah informasi dari suatu cerita, slogan, ataupun teks sederhana yang berisi ajakan untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Camiling, 2019). Literasi hidup sehat dapat diintegrasikan dalam setiap pembelajaran karena pada hakikatnya, jika siswa memiliki tubuh yang sehat maka akan mudah menyerap informasi dalam pembelajaran. Akal yang sehat terdapat dalam jiwa yang sehat. Manusia sehat adalah manusia berkualitas dimana manusia sehat secara utuh dalam arti fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Bourke-Taylor et al., 2019; Elmer et al., 2017). Sehat berhubungan dengan sikap dan perilaku. Perilaku sehat ini merupakan perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respons seseorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Dengan demikian perilaku hidup sehat seseorang terbentuk dari budaya sehat lingkungannya, bagaimana masyarakat dan pemerintah memberikan perhatian yang besar akan pentingnya kesehatan (Moma, 2015), (Nwagu et al., 2018) dan (Whitney & Herbert, 2018) .

Terdapat 4 faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat yaitu: motivasi, kemampuan, persepsi dan kepribadian. Motivasi adalah suatu kekuatan yang mendorong orang berperilaku tertentu, kemampuan menunjukkan kapasitas seseorang. Persepsi adalah bagaimana seseorang menafsirkan informasi secara seksama, sehingga perilakunya sesuai dengan yang diinginkan, sedangkan kepribadian adalah karakteristik seseorang yang meliputi pengetahuan, sikap, keterampilan dan kemauan. Misalnya, seorang guru yang berperilaku hidup sehat sangat dibutuhkan untuk memberikan contoh tindakan dan memberikan petunjuk kepada anak didiknya untuk berperilaku hidup sehat (Zubaidah et al., 2017), (Yusida et al., n.d.), dan (Rusmana, Fitrianti, 2017)

Untuk menumbuhkan faktor motivasi siswa dalam menerapkan hidup sehat, guru dapat mengintegrasikannya ke dalam pembelajaran melalui cerita atau contoh-contoh dalam kehidupan yang berisi ajakan untuk selalu menerapkan hidup sehat (Patnani, 2013). Dengan demikian, meningkatnya kemampuan literasi siswa dalam membaca dan menulis menjadikan mereka

berpengetahuan tentang penerapan pola hidup sehat sehingga ia mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Oleh karena itu perlu adanya bahan-bahan sumber literasi hidup bersih dan sehat dapat meningkatkan kesadaran siswa dalam menerapkan lingkungan yang bersih sehingga dapat mendukung penerapan sekolah sehat. Salah satunya melalui pantun. Pantun merupakan karya sastra dari jenis puisi lama yang saat ini wajib dipelajari di berbagai tingkat pendidikan (Nura Murti et al., 2016). Pantun dapat dijadikan media untuk menumbuhkan kesadaran hidup sehat bagi siswa.



Gambar 2. Tim pengusul menjelaskan pantun budaya hidup sehat

Setelah tim pengusul sekaligus sebagai narasumber menjelaskan materi, tim pengusul mendampingi para peserta untuk membuat pantun budaya hidup sehat. Dalam hal ini, pantun dilengkapi dengan gambar dan dikemas menjadi kartu agar mudah dipahami dan mudah dibawa-bawa. Adapun hasil karya pantun yang telah dibuat antara lain :



Gambar 3. Hasil Karya Pantun Budaya Hidup Sehat

Setelah kegiatan pendampingan, narasumber memberikan *feedback* kepada para peserta dan meminta peserta merefleksikan kegiatan pada instrument *google form* yang telah disediakan. Hasil refleksi peserta menunjukkan 90% dari peserta menguasai pengembangan pantun budaya hidup sehat.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas, dapat dikatakan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil dikarenakan hasil refleksi peserta menunjukkan 90% dari peserta menguasai pengembangan pantun budaya hidup sehat. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan solusi bagi para praktisi Pendidikan dalam rangka menanamkan budaya hidup sehat sejak usia sekolah dasar sehingga dapat menciptakan generasi pemuda sehat secara fisik, sosial, dan mental. Dan perlu kita sadari dan pahami bersama bahwa produktivitas kita sangat dipengaruhi oleh kesehatan. Kesehatan yang seutuhnya meliputi sehat secara fisik, mental dan sosial, sehingga kita perlu memperhatikan kesehatan dari berbagai aspek tersebut dan menjaganya agar tetap seimbang demi kesehatan diri yang seutuhnya.

Daftar Pustaka

- Bourke-Taylor, H. M., Jane, F., & Peat, J. (2019). Healthy Mothers Healthy Families Workshop Intervention: A Preliminary Investigation of Healthy Lifestyle Changes for Mothers of a Child with a Disability. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 49(3), 935–949. <https://doi.org/10.1007/s10803-018-3789-1>
- Camiling, M. K. S. (2019). eHealth literacy of high school students in the Philippines. *IAFOR Journal of Education*, 7(2), 69–87. <https://doi.org/10.22492/ije.7.2.04>
- Elmer, S., Bridgman, H., Williams, A., Bird, M.-L., Murray, S., Jones, R., & Cheney, M. (2017). Evaluation of a Health Literacy Program for Chronic Conditions. *HLRP: Health Literacy Research and Practice*, 1(3), e100–e108. <https://doi.org/10.3928/24748307-20170523-01>
- Hinton, T., Dowdy, E., Furlong, M. J., Nylund-Gibson, K., Carter, D., & Wagle, R. (2021). Examining the Social Emotional Health Survey-Secondary for Use with Latinx Youth. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 39(2), 242–246. <https://doi.org/10.1177/0734282920953236>
- Jakab, Z. (2011). Constitution of WHO. *Official Records of WHO*, October, 100.
- Moma, L. (2015). Kebiasaan Perilaku Hidup Sehat dan Nilai Karakter. *Cakrawala Pendidikan*, 32(2), 248–256.
- Murti, F. N. (2017). Jejak pesona pantun di dunia (Suatu tinjauan diakronik-komparatif). *Bahasa Dan Sastra Indonesia Dalam Konteks Global*, 543–558.
- Nura Murti, F., Siswanto, W., & Suwignyo, H. (2016). Model Threshold untuk Pembelajaran Memproduksi Pantun Kelas XI. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 1408(3), 163–176. <http://journal.um.ac.id/index.php/jph>
- Nwagu, E. N., Enebechi, J. C., & Odo, A. N. (2018). Self-Control in Learning for Healthy Living Among Students in a Nigerian College of Education. *SAGE Open*, 8(3). <https://doi.org/10.1177/2158244018793679>
- Patnani, M. (2013). Description of Happiness on the Betawi People in Perkampungan Budaya Betawi Setu Babakan. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(2), 2. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psychology/article/view/1723>
- Pecukonis, E., Keefe, R. H., Copeland, V. C., Cuddeback, G. S., Friedman, M. S., & Albert, S. M. (2019). Educating the Next Generation of Public Health Social Work Leaders: Findings from a Summit. *Journal of Teaching in Social Work*, 39(2), 132–147. <https://doi.org/10.1080/08841233.2019.1586809>
- Rusmana, Fitrianti, D. (2017). PENDIDIKAN POLA HIDUP SEHAT MELALUI LITERASI KESEHATAN DI KECAMATAN LEMBANG KABUPATEN BANDUNG BARAT. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat ISSN 1410 - 5675*, 6(3), 258–261.
- Schuh, D. S., Goulart, M. R., Barbiero, S. M., Sica, C. D., Borges, R., Moraes, D. W., & Pellanda, L. C. (2017). Healthy School, Happy School: Design and Protocol for a Randomized Clinical Trial Designed to Prevent Weight Gain in Children. In *Arquivos brasileiros de cardiologia* (Vol. 108, Issue 6, pp. 501–507). <https://doi.org/10.5935/abc.20170072>

- Suppawittaya, P., Yiemphat, P., & Yasri, P. (2020). Effects of Social Distancing , Self-Quarantine and Self-Isolation during the COVID-19 Pandemic on People ' s Well -Being , and How to Cope with It. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 5(June), 12–20.
- Wahyuni, T., Suwandi, S., Slamet, S. Y., & Andayani, A. (2019). The Content Of Indonesian Language Syntactic Learning Instrument Based On The Need Analysis Directed To The Indonesian Language And Literature Education Department Students Among The Universities In Surakarta Indonesia. *Anatolian Journal of Education*, 2(1). <https://doi.org/10.29333/aje.2017.211a>
- Whitney, E., & Herbert, P. (2018). Healthy Eating on a Budget: A Lesson in Frugality. *Strategies*, 31(6), 42–46. <https://doi.org/10.1080/08924562.2018.1516442>
- Yusida, E., Suib, M., & Magister. (n.d.). *Pengelolaan budaya sekolah sehat di madrasah ibtidaiyah negeri sekuduk kecamatan sejangkung kabupaten sambas*.
- Zubaidah, S., Ismanto, B., & Sulasmono, B. S. (2017). Evaluasi Program Sekolah Sehat Di Sekolah Dasar Negeri. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(1), 72. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2017.v4.i1.p72-82>