

Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan

Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhillap Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, Salma Hefty

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia

Email : goestmulyana@upi.edu , delalestari1125@upi.edu, dhillap pratiwi@upi.edu, nabilamufidah@upi.edu,
nabilatri17@upi.edu, nisaaudia@upi.edu, salma.hefty@upi.edu

Alamat : Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Korespondensi Penulis : goestmulyana@upi.edu

Abstract

A healthy lifestyle is a basic human need that is important to be nurtured from an early age through physical education, sports and health (PJOK). This study aims to explore effective methods to instill healthy habits in primary school students. Using a qualitative approach, this study reviewed literature from various sources to identify the best strategies for teaching healthy lifestyles. The results showed that storytelling, FGDs, ice-breaking, and the use of appropriate learning media are very effective in increasing students' understanding and motivation about the importance of a healthy lifestyle. In addition, physical education plays an important role in shaping students' understanding and behavior towards a healthy lifestyle through a curriculum that is integrated with physical activity. Families and communities also play an important role in supporting these efforts by providing a supportive environment and good role models. The main challenges in instilling healthy habits are resistance to change and the influence of unhealthy habits from the environment. Proposed solutions include consistency in setting good examples, variety of healthy foods, and cooperation between educators and parents.

Keywords : *Healthy lifestyle, Physical education, sports, and health (PJOK), Elementary school, Healthy habits.*

Abstrak

Gaya hidup sehat merupakan kebutuhan dasar manusia yang penting untuk dipupuk sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi metode efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada siswa sekolah dasar. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini meninjau literatur dari berbagai sumber untuk mengidentifikasi strategi terbaik dalam mengajarkan gaya hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode cerita, FGD, ice breaking, dan penggunaan media pembelajaran yang sesuai sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi siswa tentang pentingnya gaya hidup sehat. Selain itu, PJOK memainkan peran penting dalam membentuk pemahaman dan perilaku siswa terhadap gaya hidup sehat melalui kurikulum yang terintegrasi dengan aktivitas fisik. Keluarga dan masyarakat juga memiliki peran krusial dalam mendukung upaya ini dengan menyediakan lingkungan yang mendukung dan teladan yang baik. Tantangan utama dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat termasuk penolakan terhadap perubahan dan pengaruh kebiasaan tidak sehat dari lingkungan. Solusi yang diusulkan meliputi konsistensi dalam memberikan contoh yang baik, variasi dalam makanan sehat, dan kerjasama antara pendidik dan orang tua.

Kata Kunci : Gaya hidup sehat, Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), Sekolah dasar, Kebiasaan sehat.

PENDAHULUAN

Semua individu umumnya menginginkan tubuh yang sehat dan bugar tanpa ada gangguan kesehatan. Untuk mencapai hal ini ada beragam strategi yang dapat dijalankan, salah satunya adalah dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Gaya hidup sehat adalah kebutuhan fisiologis yang mendasar bagi manusia untuk mempertahankan hidup, termasuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Salah satu penyakit yang sering terjadi akibat gaya

hidup tidak sehat adalah hipertensi, yang merupakan penyebab utama masalah kardiovaskular baik di negara maju maupun berkembang. Kardiovaskular sendiri merupakan penyebab utama kematian di dunia setiap tahunnya (Sufa, Christantyawati, & Jusnita, 2017).

Di Indonesia, terdapat 307.655 sekolah yang meliputi berbagai jenis dan jenjang, termasuk sekolah negeri, swasta, dan agama (Kemendikbud, 2008). Setiap sekolah memiliki tenaga kesehatan yang bertugas mendukung strategi pembangunan kesehatan negara. Kementerian Kesehatan mendorong dan memberdayakan masyarakat, terutama di lingkungan pendidikan, untuk hidup sehat. Untuk mencapai tujuan tersebut, telah dikembangkan kegiatan yang berfokus pada gaya hidup sehat, dengan tujuan menerapkan gaya hidup tersebut.

Mengajarkan gaya hidup sehat kepada siswa bukanlah hal yang mudah, tetapi menanamkan kebiasaan tersebut sejak dini merupakan langkah yang tepat untuk membuat mereka memahami pentingnya kesehatan. Hal ini dimulai dengan kesadaran individu terhadap gaya hidup sehat, sehingga nantinya siswa akan melakukannya secara mandiri tanpa harus dipaksa. Upaya menanamkan gaya hidup bersih ini harus dilakukan baik di sekolah maupun di rumah, karena gaya hidup sehat merupakan kebutuhan dasar manusia. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa siswa kelas 4, 5, dan 6 SD masih memiliki kekurangan dalam memahami dan menerapkan gaya hidup sehat. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kebiasaan siswa dalam menjaga kebersihan diri, lingkungan, pola istirahat yang memadai, dan pemilihan makanan yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan proses pembelajaran yang melibatkan metode cerita, FGD, ice breaking, dan evaluasi untuk membangkitkan minat dan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran, terutama jika didukung dengan penggunaan media pembelajaran yang sesuai.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Airlangga dan Anelta pada tahun 2022, menyatakan bahwa penerapan metode cerita dalam pembelajaran gaya hidup sehat pada siswa telah terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi siswa. Metode ini dinilai lebih berhasil karena cerita-cerita memiliki daya tarik yang kuat dan mampu meninggalkan kesan mendalam pada pikiran siswa, berbeda dengan menyampaikan nasehat secara langsung. Dengan demikian, cerita-cerita tersebut dapat lebih mudah direkam dalam ingatan siswa dan berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menginspirasi dan memotivasi mereka. Melalui proses pengalaman yang diceritakan, siswa tidak hanya memahami konsep-konsep kesehatan, tetapi juga belajar untuk mengambil hikmah tanpa merasa dicela atau

digurui, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan bermakna bagi mereka.

Penelitian sebelumnya oleh Airlangga dan Anelta (2022) menyoroti efektivitas metode cerita dalam mengajarkan gaya hidup sehat kepada siswa. Temuan mereka secara konsisten menunjukkan bahwa penggunaan narasi-narasi menarik mampu mempengaruhi pemahaman dan motivasi siswa secara positif. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa cerita-cerita memiliki kekuatan untuk menciptakan ikatan emosional dan meninggalkan kesan yang mendalam pada pikiran seseorang (Travelancya, 2021).

Selain itu, pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan juga memiliki peran krusial dalam membentuk pemahaman dan perilaku siswa terhadap gaya hidup sehat. Melalui kurikulum yang terintegrasi dengan kegiatan fisik, sekolah dapat menjadi wahana yang efektif untuk mengajarkan praktik-praktik sehat sejak dini. Pembelajaran aktif dalam bidang ini tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga membentuk pola pikir yang menyadari pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, pola makan yang seimbang, dan kesejahteraan mental. Pendidikan jasmani tidak hanya sekadar tentang kebugaran jasmani semata, tetapi juga merupakan wahana untuk membentuk karakter siswa yang peduli terhadap kesehatan secara menyeluruh. Selain di lingkungan sekolah, peran orang tua juga sangat penting dalam menanamkan nilai-nilai gaya hidup sehat kepada anak-anak. Dukungan dan teladan yang diberikan oleh orang tua dapat memperkuat pesan-pesan yang disampaikan di sekolah, menciptakan lingkungan yang konsisten dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Oleh karena itu, kerjasama antara sekolah dan keluarga menjadi kunci dalam upaya menanamkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat sejak dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan metode kualitatif, yang melibatkan peninjauan literatur dan analisis topik yang relevan yang ditemukan dalam sumber-sumber seperti jurnal, buku, kamus, dokumen, dan majalah. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder, yakni dengan mengumpulkan data secara tidak langsung dengan meneliti objek yang bersangkutan.

PEMBAHASAN

Apa Itu Hidup Sehat?

Konsep hidup sehat sering kali dibahas, namun hanya dipahami secara dangkal. Sebenarnya, hidup sehat melibatkan lebih dari sekadar tindakan fisik yang terlihat. Ini adalah filosofi holistik yang mencakup aktivitas fisik, pola makan sehat, manajemen stres yang efektif, dan tidur yang cukup. Kesehatan tidak hanya tentang fisik, tetapi juga tentang kesehatan mental, emosional, dan hubungan sosial.

Penting untuk diingat bahwa hidup sehat bukanlah tentang mengejar ukuran tubuh yang ideal atau mengikuti tren diet terbaru. Sebaliknya, hidup sehat adalah tentang mengembangkan kesadaran diri yang mendalam tentang kebutuhan unik tubuh dan pikiran kita, serta mengambil tindakan yang sesuai untuk menjaga keseimbangan dan keharmonisan dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini bisa berarti memilih makanan yang memberi nutrisi yang tepat bagi tubuh kita, mengatur jadwal tidur yang konsisten untuk mendukung pemulihan dan regenerasi, serta menemukan cara-cara kreatif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental kita.

Penting untuk diingat bahwa hidup sehat bukanlah tentang mengejar ukuran tubuh yang ideal atau mengikuti tren diet terbaru. Sebaliknya, hidup sehat adalah tentang mengembangkan kesadaran diri yang mendalam tentang kebutuhan unik tubuh dan pikiran kita, serta mengambil tindakan yang sesuai untuk menjaga keseimbangan dan keharmonisan dalam kehidupan kita sehari-hari. Ini bisa berarti memilih makanan yang memberi nutrisi yang tepat bagi tubuh kita, mengatur jadwal tidur yang konsisten untuk mendukung pemulihan dan regenerasi, serta menemukan cara-cara kreatif untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mental kita.

Selain itu, menjalani gaya hidup sehat juga melibatkan pengelolaan emosi dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang-orang di sekitar kita. Hal ini mencakup kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi dengan bijaksana, serta membangun hubungan yang mendukung, memperkaya, dan membangun. Kualitas hubungan sosial kita dapat berdampak besar pada kesehatan mental dan emosional kita, dan memiliki jaringan dukungan yang positif dapat membantu kita menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik.

Dalam kenyataannya, hidup sehat melibatkan prioritas terhadap kesejahteraan diri kita, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Hal ini bukanlah sesuatu yang dapat dicapai dalam semalam, melainkan merupakan perjalanan seumur hidup yang memerlukan komitmen, kesabaran, dan ketekunan. Namun, manfaatnya sangat jelas: hidup sehat dapat membawa kita pada tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih tinggi, memungkinkan kita untuk menikmati setiap momen kehidupan dengan lebih baik dan lebih penuh.

Apa Pentingnya Menanamkan Kebiasaan Hidup Sehat Sejak Dini?

Mengajarkan anak-anak untuk hidup sehat sejak dini memiliki dampak yang sangat penting dalam membantu mereka mengembangkan pola hidup yang seimbang dan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang terkait dengan mengajarkan kebiasaan hidup sehat sejak dini:

1. **Pola Hidup Seimbang:** Dengan memberikan pengetahuan yang cukup pola hidup sehat dan pentingnya asupan makanan bergizi, anak-anak akan lebih memahami pentingnya pola hidup mereka dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Orang tua dan guru dapat membimbing mereka dalam memilih makanan yang mengandung banyak vitamin dan mineral, serta menghindari makanan tinggi gula dan lemak jenuh. Selain itu, kebiasaan tidur yang teratur dan berkualitas juga dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi anak-anak, seperti meningkatkan daya tahan tubuh dan konsentrasi di sekolah.
2. **Meningkatkan Kesadaran Kesehatan:** Mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan mental juga merupakan bagian dari menanamkan kesadaran kesehatan pada mereka. Anak-anak perlu belajar cara mengenali dan mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat, seperti berbicara dengan orang yang mereka percayai atau menyalurkan energi melalui hobi atau aktivitas yang mereka sukai. Dengan menyadari bahwa kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, anak-anak dapat membangun fondasi yang kokoh untuk kesejahteraan mereka secara keseluruhan.
3. **Meningkatkan Kualitas Hidup:** Selain menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik dan mental anak-anak, sangat penting juga memberikan mereka peluang untuk mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki. Salah satu cara untuk melakukannya adalah melalui program ekstrakurikuler di sekolah atau kegiatan di luar

sekolah seperti seni, musik, atau olahraga. Dengan mengembangkan minat mereka, anak-anak dapat merasa lebih termotivasi dan bersemangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Dampak dari hal ini adalah peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Dampak Buruk Pola Hidup Tidak Sehat Terhadap Peserta Didik

Pola hidup sehat merupakan aspek penting yang sering terabaikan oleh peserta didik. Tuntutan akademik yang tinggi, aktivitas ekstrakurikuler, serta pengaruh gaya hidup modern seringkali membuat mereka mengabaikan kebutuhan untuk menjaga pola hidup yang sehat. Namun, pola hidup tidak sehat dapat memberikan dampak buruk yang signifikan terhadap peserta didik, baik dari segi fisik, mental, maupun kinerja akademik. Oleh karena itu, sangat penting bagi peserta didik untuk memahami dampak buruk tersebut dan mengupayakan pola hidup sehat agar dapat mencapai potensi maksimal dalam proses belajar dan perkembangan mereka. Pertama, pola hidup tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik pada peserta didik. Salah satu masalah utama adalah obesitas atau kelebihan berat badan. Menurut penelitian oleh Soetjaningsih (2010), obesitas pada anak dan remaja dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula yang berlebihan, serta kurangnya aktivitas fisik. Obesitas ini dapat meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Arisman, 2010). Selain itu, kurangnya istirahat dan tidur yang cukup juga dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan stamina pada peserta didik, yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan mengikuti kegiatan di sekolah (Sari, 2012). Kedua, pola hidup tidak sehat dapat berdampak pada kesehatan mental peserta didik. Pola tidur yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan stres, kecemasan, gangguan mood, dan depresi. Menurut penelitian oleh Nurhalina (2017), pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan stres dan kecemasan pada remaja. Selain itu, Chandra (2015) juga menemukan bahwa kurangnya aktivitas fisik dapat memicu gangguan mood dan depresi kemampuan peserta didik untuk berkonsentrasi dan mengingat informasi dengan baik selama proses belajar. Masalah kesehatan mental juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan kepercayaan diri peserta didik, yang pada akhirnya dapat menghambat perkembangan mereka secara keseluruhan. Ketiga, dampak buruk pola hidup tidak sehat juga dapat terlihat pada kinerja akademik peserta didik. Masalah kesehatan fisik dan mental yang timbul akibat pola hidup tidak sehat dapat menurunkan motivasi belajar dan prestasi akademik pada remaja. Selain itu, peserta didik yang sering absen dari sekolah karena masalah kesehatan akan tertinggal dalam proses belajar dan mengalami kesulitan untuk

mengikuti pelajaran. Chandra (2015) menyatakan bahwa absensi yang tinggi akibat masalah kesehatan dapat mempengaruhi prestasi akademik siswa secara negatif. Lebih lanjut, peserta didik yang memiliki stamina rendah akibat pola hidup tidak sehat juga dapat mengalami kesulitan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang penting untuk pengembangan diri mereka.

Peran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dalam Membentuk Pemahaman dan Perilaku Siswa terhadap Gaya Hidup Sehat

Pola Hidup sehat sudah sepatutnya ditanamkan sejak usia dini, terutama pada jenjang sekolah dasar. Terdapat mata pelajaran dalam jenjang sekolah dasar ini yaitu Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK ini turut berperan dalam membentuk pemahaman siswa dan perilaku siswa terhadap gaya hidup sehat. Terlihat dari tujuan mata pelajaran PJOK ini adalah mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat (Samsudin: 2008). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah studi ilmu yang mempelajari tentang keterampilan gerak, pengembangan dan pengembangan fisik. Dalam lingkup Pendidikan, PJOK ini tidak hanya mengajarkan sosialisasi dalam berolahraga saja, akan tetapi juga dapat membantu siswa mengetahui, memahami, dan menerapkan pola hidup sehat, Kesehatan dan kebugaran jasmani, Kesehatan mental, perkembangan kognitif, serta perkembangan sosial-moral. Selain itu juga, mata pelajaran ini memberikan siswa pengetahuan dasar tentang pentingnya aktivitas fisik dan dampaknya terhadap kesehatan secara keseluruhan.

Terdapat beberapa tujuan pelajaran PJOK dalam gaya hidup yang sehat yaitu, sebagai sarana untuk mengubah struktur dan fungsi sistem saraf, sehingga dapat mengembangkan dan mendukung perubahan struktur otak dan peningkatan kemampuan persepsi seperti penglihatan, keseimbangan, dan perasaan suasana hati selama bergerak, peningkatan fungsi kognitif melalui peniruan peran simbolik, perkembangan bahasa dan penggunaan simbol pada anak usia dini, dan strategi. Mengembangkan kemampuan belajar dan mengambil keputusan, mengintegrasikan informasi, dan memecahkan masalah dalam perkembangan selanjutnya. Selain itu, memperkuat dan menguatkan tulang, meningkatkan dan memelihara jaringan adiposa tubuh, serta mengurangi komposisi lemak tubuh. Mengendalikan obesitas dengan cara meningkatkan konsumsi energi tubuh, meningkatkan nafsu makan, memperbaiki sistem metabolisme tubuh, dan mengendalikan massa lemak tubuh. Ini juga meningkatkan kebugaran aerobik, daya tahan otot, kekuatan otot, dan kekuatan miokard. Hal ini ditandai dengan

peningkatan curah jantung, curah jantung, dan total hemoglobin yang dapat mencegah beberapa penyakit dan memperlambat efek penuaan. Aktivitas fisik efektif mencegah berkembangnya penyakit arteri koroner karena mempengaruhi kekentalan darah, tekanan darah, obesitas, kinerja fisik, dan berhubungan dengan penurunan aterosklerosis.

Melalui PJOK siswa diajarkan tentang berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik yang dapat membantu mereka menjaga kebugaran tubuh. Sehingga pengetahuan ini menjadi dasar yang kuat bagi siswa untuk membangun kebiasaan sehat yang akan mereka bawa hingga dewasa. Selain berfokus pada pengembangan fisik dan keterampilan gerak PJOK juga bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup siswa. Dalam hal ini terdapat aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dalam mata pelajaran ini sehingga dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan gerak atau motorik, koordinasi, dan kekuatan fisik. akan tetapi manfaat PJOK tidak hanya dari segi aspek fisik saja melainkan siswa juga diajarkan tentang pentingnya nutrisi yang baik, pengelolaan stres, dan kebiasaan tidur yang sehat, yang mana dalam hal ini secara keseluruhan berkontribusi pada kesejahteraan mereka. dengan demikian PJOK tidak hanya membekali siswa dengan kemampuan untuk berpartisipasi dalam olahraga saja namun juga pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang.

Dengan demikian, PJOK tidak hanya membekali siswa dengan kemampuan untuk berpartisipasi dalam olahraga, tetapi juga pengetahuan dan keterampilan untuk menjaga dan menerapkan gaya hidup yang lebih sehat dan seimbang. Siswa belajar bagaimana mengatur pola makan yang seimbang, pentingnya hidrasi, serta teknik relaksasi dan manajemen stres. Mereka juga didorong untuk memahami bagaimana kebiasaan tidur yang baik dapat mempengaruhi performa fisik dan mental mereka. PJOK memberikan fondasi yang komprehensif bagi siswa untuk mengembangkan gaya hidup sehat yang dapat mereka bawa sepanjang hidup. Hal ini menciptakan generasi yang tidak hanya memiliki fisik yang kuat, tetapi juga mental dan emosional yang tangguh, siap menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan baik.

Peran Keluarga Dan Masyarakat Dalam Mendukung Upaya Menanamkan Kebiasaan Hidup Sehat Pada Peserta Didik

Kebiasaan hidup sehat merupakan aspek penting yang perlu ditanamkan sejak dini pada peserta didik. Pola hidup sehat tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental, tetapi

juga dapat meningkatkan kinerja akademik dan pengembangan diri secara keseluruhan. Namun, upaya untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat pada peserta didik tidak dapat dilakukan hanya oleh pihak sekolah saja. Keluarga dan masyarakat memiliki peran penting dalam mendukung upaya ini. Keluarga merupakan lingkungan terdekat yang memiliki pengaruh besar terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat pada anak. Peran penting keluarga dalam mendukung upaya ini seperti keluarga menjadi teladan dalam menerapkan pola hidup sehat. Orang tua dan anggota keluarga lainnya harus menjadi contoh yang baik dalam hal pola makan seimbang, aktivitas fisik dan pola istirahat yang teratur. Menciptakan lingkungan rumah yang mendukung pola hidup sehat. Keluarga dapat menyediakan makanan sehat, fasilitas olahraga, dan mengatur jadwal istirahat yang cukup bagi anak. Dengan memberikan edukasi dan pemahaman tentang pentingnya hidup sehat. Orang tua dapat memberikan penjelasan dan arahan kepada anak mengenai manfaat pola hidup sehat serta dampak buruk dari pola hidup tidak sehat. Tidak lupa untuk melibatkan anak dalam kegiatan yang mendukung pola hidup sehat, seperti memasak makanan sehat bersama, berolahraga bersama, atau kegiatan outdoor lainnya. Serta yang tidak kalah penting ialah berkomunikasi dan memantau perkembangan kebiasaan hidup sehat anak di sekolah maupun di lingkungan sosial lainnya.

Selain keluarga, masyarakat juga memiliki peran penting dalam mendukung upaya menanamkan kebiasaan hidup sehat pada peserta didik. Dengan cara menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman untuk aktivitas fisik, seperti taman bermain, jalur pejalan kaki, dan fasilitas olahraga. Mengadakan kampanye atau program edukasi tentang gaya hidup sehat yang melibatkan peserta didik dan keluarga (Lestari & Murti, 2018). Menyediakan fasilitas dan akses untuk mendapatkan makanan sehat, seperti pasar atau warung yang menjual produk segar dan bergizi. Masyarakat juga memberikan dukungan dan apresiasi kepada keluarga dan peserta didik yang menerapkan pola hidup sehat, seperti program penghargaan atau kompetensi hidup sehat. Selain dengan keluarga, kepada masyarakat pun turut melibatkan peserta didik dalam kegiatan masyarakat yang mendukung pola hidup sehat, seperti festival olahraga, kegiatan kebersihan lingkungan, atau penanaman pohon. Kolaborasi antara keluarga dan masyarakat sangat penting dalam mendukung upaya menanamkan kebiasaan hidup sehat pada peserta didik. Keluarga dapat memberi contoh dan dukungan langsung kepada anak, sementara masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang kondusif dan memberikan fasilitas serta edukasi yang diperlakukan. Dengan dukungan yang kuat dari kedua lingkungan ini, peserta

didik akan lebih termotivasi dan terbiasa untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Penerapan Pola Hidup Sehat

Aktivitas dalam jangka waktu 24 jam tentunya sering dilakukan oleh semua kalangan usia, baik itu bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Setiap aktivitas yang kita lakukan dijalankan terus menerus dan tidak teratur, maka akan merugikan diri sendiri terutama pada Kesehatan. Dengan ini, perlu adanya upaya untuk tetap mempertahankan tubuh supaya tetap sehat. Upaya tersebut adalah dengan penerapan pola hidup sehat. Penerapan pola hidup sehat adalah suatu prinsip yang sangat penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Pola hidup sehat tidak hanya berfokus pada asupan makanan dan olahraga, tetapi juga melibatkan berbagai aspek kehidupan, seperti gaya hidup, kebiasaan, dan aktivitas sehari-hari. Dalam menerapkan pola hidup sehat, seseorang diharuskan memulai dengan mengenali kondisi kesehatan mereka saat ini, mulai dari riwayat kesehatan, alergi, hingga penyakit kronis yang diderita. Hal ini guna mencegah terjadinya masalah kesehatan di kemudian hari. Berolahraga secara rutin adalah salah satu langkah penting dalam menerapkan pola hidup sehat. Olahraga dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Berbagai jenis olahraga dapat dipilih, seperti jogging, yoga, atau aktivitas lain yang disukai. Selain itu, individu juga dapat melakukan aktivitas fisik lain, seperti berjalan kaki, bersepeda, atau berenang, untuk meningkatkan kesehatan fisik. Dengan berolahraga secara rutin, akan mengurangi risiko terjadinya penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup.

Selain itu makanan yang dikonsumsi juga berpengaruh besar terhadap kesehatan. Makanan seimbang dan bergizi dapat membantu mencegah terjadinya penyakit, sedangkan makanan yang tidak seimbang dapat meningkatkan risiko penyakit. Oleh karena itu, perlu diperhatikan asupan makanan dan memastikan bahwa yang dikonsumsi adalah makanan yang seimbang dan bergizi. Makanan yang seimbang dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental, serta mengurangi risiko terjadinya penyakit. Memperhatikan gaya hidup dan kebiasaan juga menjadi faktor yang penting dalam melakukan pola hidup sehat. Kebiasaan dan gaya hidup yang sehat dapat membantu meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Contohnya, dengan tidak mengonsumsi alkohol, menghindari merokok, dan mengurangi stres dengan berbagai cara seperti healing atau melakukan aktivitas yang digemari seperti hobi. Dengan menerapkan kebiasaan dan gaya hidup yang sehat, akan dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko terjadinya penyakit.

Dalam menerapkan pola hidup sehat, juga harus diperhatikan pola tidur dan istirahatnya. Istirahat yang cukup dan pola tidur yang baik dapat membantu tubuh untuk memulihkan diri dan meningkatkan kesehatan. Oleh karena itu, menjaga pola tidur itu penting supaya tubuh mendapatkan istirahat yang cukup. Pola tidur yang seimbang dan teratur dapat membantu tubuh untuk memperbaiki fungsi-fungsi vital seperti sistem kekebalan, sistem pencernaan, dan sistem saraf, serta membantu dalam mengurangi stres dan meningkatkan kualitas hidup. Selain itu pola tidur yang baik juga dapat membantu dalam mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Karena itu, penting bagi individu untuk memperhatikan pola tidur mereka dan membuat perubahan jika diperlukan. Dalam beberapa kasus, pola tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius, seperti insomnia, kelelahan kronis, dan gangguan mental. Pola tidur yang baik dapat membantu dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup, serta mengurangi risiko penyakit kronis. Oleh karena itu, menjaga pola tidur itu penting supaya tubuh mendapatkan istirahat yang cukup dan dapat memperbaiki fungsi-fungsi vital.

Tantangan dan Solusi dalam Menanamkan Kebiasaan Hidup Sehat pada Peserta Didik

Tantangan dalam mengajarkan kebiasaan gaya hidup sehat kepada siswa adalah menghadapi penolakan anak terhadap perubahan dan kebiasaan tidak sehat yang didapat dari lingkungannya. Misalnya, anak seringkali sulit menghentikan kebiasaan bermain gadget secara berlebihan atau menghabiskan waktu bersama teman yang tidak sehat. Selain itu, orang tua dan pendidik juga mungkin menghadapi tantangan dalam menanamkan kebiasaan gaya hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi anak-anak serta mengatasi kebiasaan tidak sehat yang didapat sebelumnya.

Solusi yang dapat dilakukan untuk mengatasi tantangan ini adalah dengan memberikan contoh yang baik secara konsisten, memberikan variasi makanan sehat, dan mengajarkan anak untuk berolahraga dan melakukan aktivitas fisik bersama. Dalam pendidikan kesehatan, pendidik dapat menggunakan berbagai strategi, antara lain memanfaatkan pendidikan di sekolah dan di luar sekolah untuk mengajarkan kebiasaan gaya hidup sehat yang memenuhi kebutuhan dan preferensi anak. Selain itu, pendidik dapat bekerja sama dengan orang tua untuk secara konsisten menanamkan kebiasaan gaya hidup sehat di rumah dan di sekolah.

Pendidikan kesehatan dapat membantu mengatasi tantangan yang terkait dengan penanaman kebiasaan gaya hidup sehat pada siswa melalui beberapa cara. Misalnya, pendidikan kesehatan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak tentang pentingnya kebiasaan gaya hidup sehat dan membantu mereka mengembangkan kebiasaan gaya hidup sehat yang sesuai dengan kebutuhan dan kesukaannya. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan dapat berperan penting dalam membantu siswa mengembangkan kebiasaan gaya hidup sehat yang akan membantu mereka menjaga kesehatan fisik dan mental di masa depan.

KESIMPULAN

Hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan keadaan fisik semata, namun juga menggabungkan kesadaran akan diri sendiri, perhatian terhadap kebutuhan unik tubuh dan pikiran, pengelolaan emosi, serta menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain. Memberikan prioritas pada kesejahteraan fisik, mental, dan emosional adalah bagian penting dari hidup sehat. Ini merupakan perjalanan sepanjang hidup yang memerlukan komitmen, kesabaran, dan ketekunan, namun manfaatnya dapat membawa kita menuju tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan yang lebih tinggi, memungkinkan kita untuk menikmati setiap momen kehidupan dengan lebih baik dan lebih intens.

Mengajarkan anak-anak untuk hidup sehat sejak dini memiliki dampak yang signifikan dalam membantu mereka membentuk pola hidup yang seimbang dan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Hal ini membawa beberapa manfaat penting contohnya seperti memiliki pola hidup seimbang, meningkatkan kesadaran masyarakat, meningkatkan kualitas hidup, dll.

DAFTAR PUSTAKA

Afdinda, R. S. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 136-142.

Airlangga, C., & Airlangga, C. (2022). Mengajarkan gaya hidup sehat sejak dini dengan metode bercerita pada siswa SDN 34 Air Pacah Kec. Koto Tangah, Kota Padang. *Jurnal Pengabdian Psikologi*, 1(1), 16-21.

Ana, N., Ali, M., & Yuniarni, D. (2016). Pembiasaan perilaku hidup bersih anak usia dini di Paud Melati Jungkat Kecamatan Siantan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 6-13.

Arisman, & Felta. (n.d.). Penerapan pola hidup sehat sebagai penjamin raga yang bersih, 2-8.

Halodoc. (2022, Februari 21). 5 cara membiasakan gaya hidup sehat pada anak. Diakses dari <https://www.halodoc.com/artikel/5-cara-membiasakan-gaya-hidup-sehat-pada-anak>

Maulana, G. R. (2016). Pengembangan multimedia interaktif materi pola hidup sehat pada mata pelajaran jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Undiksha*, 4(1).

Ningrum, N. M., Susanti, N. L., & Dewi, K. A. (2022). Hubungan citra tubuh dengan pola makan remaja putri di SMK Negeri 2 Surakarta. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 109-111.

Nurhayati, N., Putri, A., Dina, D., Hasibuan, I. L., Nasution, S. N., Chairani, N., & Syahri, Y. A. (2023). Mengelola perilaku pola hidup sehat masyarakat pesisir di daerah Belawan Provinsi Sumatera. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 2368-2369.

Sam, S. U., Sugiyanto, & Defliyanto. (2018). Analisis dampak pola hidup terhadap kebugaran pada siswa kelas XI IPS 1 SMA Negeri 8 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 57-65.

Sarjuyu, S. (2022). Meningkatkan hasil belajar PJOK materi budaya hidup sehat dengan pendekatan taktis menggunakan tes tertulis pada siswa kelas IV SDN 1 Pendahara. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 7-15.

Travelancya, T. (2021). Penerapan metode bercerita dalam meningkatkan perkembangan sosial anak usia dini di Raudlatul Athfal Ihyaul Islam Prasi Gading. *el Bidayah Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 35-70.