

Meningkatkan Perilaku Kesehatan Melalui Psikoedukasi Di TK Kartika I-I Medan

Anna Wati Dewi Purba¹, Gustami Harahap², Erlina Sari Siregar³

^{1,3}Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Kota Medan, Indonesia

²Fakultas Pertanian, Universitas Medan Area, Kota Medan, Indonesia

*Korespondensi: inabudiani@staff.uma.ac.id

Abstrak

Program psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku hidup sehat pada anak-anak TK Kartika I-I Medan melalui peran aktif guru dan orang tua. Permasalahan yang dihadapi meliputi konsumsi makanan instan yang tidak sehat serta penggunaan gadget yang berlebihan, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental anak-anak. Program ini dilaksanakan dalam dua tahap: survei dan inventarisasi masalah, serta kegiatan edukasi dan penyuluhan yang melibatkan guru dan orang tua. Hasil menunjukkan bahwa program psikoedukasi berhasil meningkatkan kesadaran guru dan orang tua mengenai pentingnya pola hidup sehat, yang kemudian diterapkan oleh anak-anak dalam kegiatan sehari-hari. Guru berperan sebagai inspirator, motivator, fasilitator, dan evaluator dalam mengajarkan perilaku sehat. Selain itu, orang tua juga lebih memahami pentingnya mendukung kesehatan anak di rumah, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat baik di sekolah maupun di rumah.

Kata kunci: Psikoedukasi, Perilaku Sehat, Anak Usia Dini

Abstract

This psychoeducation program aims to improve healthy behavior among children at TK Kartika I-I Medan through the active involvement of teachers and parents. The issues addressed include unhealthy consumption of instant food and excessive gadget use, both of which negatively impact the children's physical and mental health. The program was conducted in two stages: a survey and problem inventory, followed by educational and counseling activities involving teachers and parents. The results show that the psychoeducation program successfully increased the awareness of teachers and parents regarding the importance of healthy lifestyles, which the children then applied in their daily activities. Teachers were inspirators, motivators, facilitators, and evaluators in teaching healthy behaviors. Additionally, parents gained a better understanding of the importance of supporting their children's health at home, creating an environment that promotes healthy living at school and home.

Keywords: Psychoeducation, Healthy Behavior, Early Childhood

Submit: Oktober 2024

Diterima: November 2024

Publis: November 2024



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

TK Kartika I-I di Medan adalah salah satu lembaga pendidikan usia dini yang terletak di Kecamatan Medan Helvetia. Lembaga ini menghadapi tantangan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental anak-anak. Pesatnya perkembangan teknologi dan gaya hidup instan telah membawa dampak besar pada perilaku sehari-hari anak-anak di TK tersebut. Salah satu pengaruh signifikan adalah konsumsi makanan instan yang tidak sehat dan penggunaan gadget yang berlebihan, yang dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental anak-anak secara negatif.

Perkembangan teknologi yang pesat memperkenalkan anak-anak pada penggunaan gadget sejak dini. Walaupun teknologi dapat memberikan manfaat edukatif, terlalu banyak terpapar gadget dan media sosial bisa memunculkan kecanduan serta mengurangi interaksi sosial langsung yang sangat penting pada usia perkembangan anak. Penggunaan gadget secara berlebihan juga sering dikaitkan dengan berbagai masalah mental, seperti gangguan perhatian, isolasi sosial, hingga kecemasan. Selain itu, anak-anak semakin terdorong untuk mengadopsi gaya hidup instan yang memperburuk kualitas gizi mereka, misalnya dengan mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah nutrisi.

Kondisi tersebut memerlukan perhatian serius dari orang tua dan guru, sebagai pihak yang paling dekat dengan anak-anak dalam pembentukan kebiasaan hidup sehari-hari. Melihat peran penting pendidikan usia dini dalam membentuk perilaku hidup sehat, intervensi yang bersifat edukatif sangat diperlukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan fisik dan mental sejak usia dini.

Berbagai permasalahan yang dihadapi anak-anak TK Kartika I-I Medan berkaitan dengan kesehatan fisik dan mental. Konsumsi makanan instan yang kurang bergizi berdampak buruk pada kesehatan fisik anak-anak, seperti risiko kurang gizi atau bahkan obesitas. Di sisi lain, kecanduan gadget dan pengaruh negatif media sosial menambah tantangan kesehatan mental, termasuk penurunan

kemampuan sosialisasi, gangguan konsentrasi, hingga depresi dan kecemasan yang mulai terdeteksi pada usia yang sangat muda.

Dari perspektif orang tua dan guru, tantangan ini muncul dari kurangnya pemahaman tentang bagaimana menerapkan perilaku hidup sehat yang efektif dalam kehidupan sehari-hari anak-anak. Oleh karena itu, permasalahan ini tidak hanya menjadi tanggung jawab anak-anak itu sendiri, tetapi juga harus melibatkan lingkungan mereka, terutama dalam hal pembinaan dari orang tua dan guru.

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan perilaku kesehatan di kalangan anak-anak TK Kartika I-I Medan melalui intervensi psikoedukasi. Psikoedukasi adalah pendekatan yang menggabungkan aspek psikologi dan edukasi untuk mengedukasi anak-anak, orang tua, dan guru tentang pentingnya perilaku sehat dan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang. Program ini tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik melalui pengetahuan tentang nutrisi dan aktivitas fisik, tetapi juga pada kesehatan mental, termasuk bagaimana mengelola penggunaan gadget secara bijak dan menghadapi tantangan emosional yang mungkin muncul dalam perkembangan anak.

Dengan adanya program ini, diharapkan anak-anak dapat mulai menerapkan gaya hidup sehat, baik dalam hal pola makan maupun manajemen waktu bermain dengan gadget. Guru dan orang tua juga diharapkan dapat berperan aktif sebagai agen perubahan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat, sehingga kebiasaan ini tertanam kuat dalam kehidupan anak-anak, baik di sekolah maupun di rumah.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam dua tahap utama. Tahap pertama meliputi inventarisasi dan survei lokasi di TK Kartika I-I Medan, di mana tim peneliti mengamati kondisi fisik dan lingkungan sekolah serta mengidentifikasi masalah-

masalah yang dihadapi terkait kesehatan fisik dan mental siswa. Berdasarkan hasil survei, tim peneliti kemudian merancang program psikoedukasi yang sesuai dengan kebutuhan sekolah. Tahap kedua melibatkan pelaksanaan kegiatan edukasi yang ditujukan untuk guru dan orang tua siswa, dengan fokus pada peningkatan kesadaran tentang pentingnya perilaku hidup sehat.

Subjek yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah guru dan siswa/i TK Kartika I-I Medan. Guru dipilih sebagai sasaran utama karena mereka memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku siswa sehari-hari. Selain itu, keterlibatan orang tua juga menjadi krusial mengingat perilaku sehat harus dibentuk baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Anak-anak di TK Kartika I-I Medan, yang berusia 4 hingga 6 tahun, menjadi penerima utama manfaat dari program ini, di mana mereka diajarkan tentang pentingnya hidup sehat sejak usia dini.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi dan penyuluhan melalui metode demonstrasi dan diskusi. Dalam metode ini, guru dan orang tua diberikan materi tentang perilaku sehat yang disajikan dengan cara interaktif dan aplikatif. Demonstrasi dilakukan untuk menunjukkan praktik langsung perilaku hidup sehat, seperti cara mencuci tangan yang benar, memilih makanan sehat, dan mengatur waktu penggunaan gadget. Diskusi antara guru, orang tua, dan tim penyuluh juga menjadi bagian penting dalam kegiatan ini, untuk saling berbagi pengalaman dan memperkuat pemahaman terkait kesehatan fisik dan mental anak-anak.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan penyuluhan psikoedukasi di TK Kartika I-I Medan menunjukkan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan pengetahuan guru dan orang tua mengenai pentingnya perilaku hidup sehat bagi anak-anak. Melalui sesi penyuluhan ini, kedua belah pihak memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana perilaku sehat dapat mempengaruhi perkembangan

fisik dan mental anak secara keseluruhan. Pengetahuan ini menjadi dasar yang kuat bagi mereka untuk lebih memahami dan mengaplikasikan prinsip-prinsip hidup sehat dalam pendidikan dan pengasuhan anak.

Melalui kegiatan penyuluhan ini, baik guru maupun orang tua mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang metode mendidik dan membimbing anak-anak dalam menerapkan pola hidup sehat sehari-hari. Mereka diajarkan berbagai strategi efektif untuk mengintegrasikan kebiasaan sehat ke dalam rutinitas anak, seperti pentingnya menjaga kebersihan diri, memilih makanan yang bergizi, serta mengatur waktu penggunaan gadget. Pemahaman ini tidak hanya meningkatkan kualitas pengajaran di sekolah, tetapi juga memperkuat praktik hidup sehat di lingkungan rumah.

Kesadaran mengenai pentingnya perilaku sehat mulai tertanam dalam proses belajar mengajar di sekolah serta diterapkan di lingkungan rumah. Guru dan orang tua bersama-sama menciptakan lingkungan yang mendukung penerapan kebiasaan sehat, seperti menyediakan fasilitas mandi tangan sebelum makan, menyajikan menu makanan yang seimbang, dan menetapkan batasan waktu penggunaan gadget bagi anak-anak. Implementasi ini membantu anak-anak menginternalisasi kebiasaan sehat sejak dini, yang pada gilirannya berkontribusi pada perkembangan mereka yang optimal.

Peran guru dalam penerapan perilaku hidup sehat semakin signifikan setelah kegiatan penyuluhan ini. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pendidik, tetapi juga sebagai inspirator yang memberikan contoh langsung kepada siswa mengenai perilaku sehat. Misalnya, guru secara rutin menjaga kebersihan diri dan melakukan aktivitas fisik, seperti senam pagi, yang diikuti oleh siswa. Tindakan ini memberikan teladan positif yang memotivasi siswa untuk meniru dan mengadopsi kebiasaan serupa dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Selain sebagai inspirator, guru juga berperan sebagai motivator yang mendorong siswa untuk terus

mempraktikkan perilaku sehat, baik di sekolah maupun di rumah. Motivasi ini diberikan melalui pujian atau apresiasi kecil yang mampu meningkatkan semangat siswa untuk terlibat dalam kegiatan sehat, seperti makan buah dan sayur atau aktif dalam kegiatan olahraga. Dengan adanya dorongan positif ini, siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk menjaga kesehatan mereka secara konsisten.

Selain peran sebagai inspirator dan motivator, guru juga berfungsi sebagai fasilitator dan evaluator dalam penerapan perilaku hidup sehat. Sebagai fasilitator, guru menyediakan lingkungan yang mendukung pembelajaran perilaku sehat, termasuk menyediakan materi edukatif dan memfasilitasi kegiatan-kegiatan yang mempromosikan kesehatan. Sebagai evaluator, guru secara rutin memantau perkembangan perilaku sehat siswa dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Evaluasi ini melibatkan observasi sehari-hari terhadap siswa, baik dalam kegiatan belajar di kelas maupun saat istirahat, untuk memastikan bahwa perilaku sehat terus diterapkan dengan baik. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini telah memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesadaran dan implementasi perilaku sehat di TK Kartika I-I Medan, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi perkembangan anak-anak.

Dalam analisis hasil kegiatan psikoedukasi di TK Kartika I-I Medan, terlihat bahwa para guru berhasil menjadi contoh yang efektif bagi siswa dalam menerapkan perilaku hidup sehat. Guru tidak hanya memberikan arahan secara verbal, tetapi juga secara aktif menunjukkan perilaku sehat dalam aktivitas sehari-hari. Misalnya, dalam menjaga kebersihan diri, guru secara konsisten mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, serta menjaga kebersihan kuku dan pakaian. Praktik sederhana ini tidak hanya menjadi teladan bagi siswa, tetapi juga menanamkan kebiasaan baik yang kemudian diadopsi oleh anak-anak dalam rutinitas harian mereka.

Selain menjaga kebersihan diri, para guru juga memberikan contoh dalam hal pola makan sehat. Di lingkungan sekolah, guru berperan aktif membantu anak-anak memahami pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seperti sayur dan buah, serta mengurangi konsumsi makanan yang kurang sehat seperti makanan instan atau jajanan yang mengandung banyak gula. Guru turut memantau bekal makanan yang dibawa oleh siswa dan mendorong mereka untuk memilih makanan yang sehat. Edukasi mengenai manfaat gizi yang baik untuk pertumbuhan dan kesehatan mereka juga diberikan secara rutin, sehingga siswa semakin menyadari pentingnya memilih makanan yang tepat.

Guru juga mengajarkan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik yang teratur sebagai bagian dari perilaku hidup sehat. Melalui kegiatan seperti senam pagi dan permainan yang melibatkan gerak aktif, guru memastikan bahwa anak-anak tidak hanya terlibat dalam kegiatan belajar di kelas, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk bergerak dan berolahraga. Aktivitas fisik yang teratur ini tidak hanya menjaga kesehatan fisik siswa, tetapi juga membantu meningkatkan konsentrasi mereka saat belajar. Dengan memberikan contoh dan membimbing siswa dalam kegiatan ini, guru berperan besar dalam membentuk kebiasaan sehat yang dapat dibawa oleh siswa dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Selain peran sebagai teladan, guru juga berfungsi sebagai motivator yang mendorong siswa untuk terus mempraktikkan perilaku sehat. Motivasi ini diberikan melalui pujian atau apresiasi kecil yang mampu meningkatkan semangat siswa untuk terlibat dalam kegiatan sehat, seperti makan buah dan sayur atau aktif dalam kegiatan olahraga. Dengan adanya dorongan positif ini, siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk menjaga kesehatan mereka secara konsisten. Pendekatan ini efektif dalam membangun rasa tanggung jawab dan kesadaran diri siswa terhadap pentingnya perilaku hidup sehat.

Peran guru sebagai fasilitator juga sangat penting dalam penerapan perilaku hidup sehat di TK Kartika I-I Medan. Guru

menyediakan lingkungan yang mendukung pembelajaran perilaku sehat, termasuk menyediakan materi edukatif dan memfasilitasi kegiatan-kegiatan yang mempromosikan kesehatan. Misalnya, guru mengadakan sesi edukasi tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan dan mengorganisir kegiatan kebersihan kelas. Selain itu, guru juga memastikan bahwa fasilitas sekolah mendukung penerapan perilaku sehat, seperti menyediakan area bermain yang aman dan fasilitas mandi tangan yang memadai.

Sebagai evaluator, guru secara rutin memantau perkembangan perilaku sehat siswa dan memberikan umpan balik yang konstruktif. Evaluasi ini melibatkan observasi sehari-hari terhadap siswa, baik dalam kegiatan belajar di kelas maupun saat istirahat, untuk memastikan bahwa perilaku sehat terus diterapkan dengan baik. Guru memberikan feedback yang membangun untuk membantu siswa memperbaiki kebiasaan yang kurang baik dan memperkuat kebiasaan yang sudah baik. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini telah memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesadaran dan implementasi perilaku sehat di TK Kartika I-I Medan, menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi perkembangan anak-anak.

Dampak positif dari program psikoedukasi yang diterapkan di TK Kartika I-I Medan terlihat jelas pada perilaku anak-anak dan pemahaman orang tua tentang pentingnya mendukung kesehatan anak. Program ini dirancang untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada guru serta orang tua dalam menerapkan perilaku hidup sehat bagi anak-anak. Melalui berbagai metode edukasi dan penyuluhan, baik guru maupun orang tua menjadi lebih sadar akan peran mereka dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan anak secara menyeluruh.

Setelah mengikuti rangkaian kegiatan penyuluhan dan edukasi, anak-anak menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam hal kesadaran dan keterlibatan aktif dalam menerapkan perilaku sehat. Mereka mulai lebih rajin menjaga kebersihan diri,

seperti mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta membuang sampah pada tempatnya. Kebiasaan ini tidak hanya diterapkan di lingkungan sekolah tetapi juga di rumah, sehingga anak-anak dapat mempertahankan kebiasaan baik tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Konsistensi dalam praktik kebersihan diri ini membantu mencegah penyebaran penyakit dan menjaga kesehatan mereka secara keseluruhan.

Selain menjaga kebersihan diri, anak-anak juga semakin terbiasa mengonsumsi makanan sehat, terutama buah-buahan dan sayuran, yang sebelumnya mungkin kurang diperhatikan. Program psikoedukasi ini mengajarkan pentingnya nutrisi seimbang dan dampaknya terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan adanya edukasi ini, anak-anak menjadi lebih memilih makanan bergizi dan mengurangi konsumsi makanan yang tidak sehat seperti makanan instan atau jajanan yang mengandung banyak gula. Perubahan pola makan ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan fisik dan mental mereka, serta membantu mencegah berbagai penyakit sejak dini.

Kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya memengaruhi perilaku anak di sekolah, tetapi juga membawa dampak positif ke lingkungan rumah. Orang tua menjadi lebih sadar akan pentingnya peran mereka dalam mendukung kesehatan anak. Mereka kini lebih memahami bahwa kesehatan anak bukan hanya tanggung jawab guru di sekolah, tetapi juga harus didukung melalui pembiasaan di rumah. Banyak orang tua yang mulai memperbaiki pola makan keluarga dengan menyediakan makanan bergizi dan mengurangi konsumsi makanan instan. Upaya ini memastikan bahwa anak-anak mendapatkan asupan nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan mereka.

Selain perbaikan pola makan, orang tua juga menjadi lebih aktif dalam membatasi waktu penggunaan gadget untuk anak dan menggantinya dengan aktivitas yang lebih bermanfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak. Pembatasan ini membantu mengurangi risiko kecanduan gadget dan meningkatkan kualitas interaksi

sosial serta aktivitas fisik anak. Dengan menggantikan waktu layar dengan bermain di luar, membaca buku, atau melakukan olahraga ringan, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan motorik dan sosial mereka dengan lebih baik. Langkah ini juga mendukung kesehatan mental mereka dengan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Dengan pemahaman yang lebih baik ini, kolaborasi antara orang tua dan guru dalam mendukung kesehatan anak menjadi semakin erat. Orang tua tidak lagi hanya mengandalkan pihak sekolah untuk mengajarkan perilaku sehat, tetapi turut serta dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pola hidup sehat di rumah. Hasil dari psikoedukasi ini menunjukkan bahwa anak-anak lebih termotivasi untuk menerapkan kebiasaan baik, karena mendapatkan dukungan penuh dari kedua belah pihak—sekolah dan keluarga. Hal ini menciptakan fondasi yang kuat untuk membangun gaya hidup sehat yang dapat dipertahankan oleh anak-anak hingga masa depan, memastikan bahwa mereka tumbuh menjadi individu yang sehat dan produktif.

4. KESIMPULAN

Program psikoedukasi yang diterapkan di TK Kartika I-I Medan telah menunjukkan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat pada anak-anak. Guru berperan aktif sebagai inspirator, motivator, fasilitator, dan evaluator dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa. Anak-anak menjadi lebih aktif dalam menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan sehat, dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, melalui program ini, orang tua mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung kesehatan anak di lingkungan keluarga. Dengan adanya kolaborasi antara guru dan orang tua, perilaku sehat yang diterapkan di sekolah dapat diperkuat di rumah, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi pertumbuhan fisik dan mental anak. Untuk memperkuat hasil yang telah dicapai, beberapa langkah dapat diambil:

1. Peningkatan Materi Psikoedukasi: Program psikoedukasi dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan materi yang lebih beragam dan interaktif, seperti penggunaan media visual dan permainan edukatif yang menarik bagi anak-anak.
2. Pelatihan Lanjutan untuk Guru dan Orang Tua: Pelatihan secara berkala bagi guru dan orang tua dapat dilakukan untuk memperdalam pemahaman tentang perilaku sehat dan cara mengatasi tantangan dalam penerapannya. Pelatihan ini juga dapat mencakup aspek kesehatan mental anak yang semakin penting di era digital.
3. Monitoring dan Evaluasi Berkelanjutan: Perlu adanya sistem monitoring dan evaluasi yang lebih terstruktur untuk memantau perkembangan anak dalam menerapkan perilaku sehat. Dengan demikian, guru dan orang tua dapat segera memberikan intervensi jika ditemukan kendala dalam pembiasaan perilaku sehat.
4. Peningkatan Kerja Sama Sekolah dan Orang Tua: Kolaborasi yang lebih intensif antara sekolah dan orang tua perlu ditingkatkan. Salah satu caranya adalah dengan mengadakan kegiatan bersama yang melibatkan guru, orang tua, dan anak dalam aktivitas-aktivitas yang mempromosikan pola hidup sehat secara menyeluruh.

REFERENSI

- Bachrens, I. T. (2018). *Panduan Mendidik Anak Makan Sehat Hidup Sehat*. Kawan Pustaka.
- DeFrain, J., & Asay, S. (2007). *Strong Families Around the World: Strengths-Based Research and Perspectives*. Routledge.
- Hasnida. (2010). *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. PT Luxima Metro Media.
- Sanjaya, W. (2006). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Kencana Prenada Media Group.

- Sujiono, Y. (2009). *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Universitas Terbuka.
- Tan Shot Yen, Dr. (2020). "Bahaya Makanan Instan dan Pentingnya Pangan Lokal untuk Kesehatan Keluarga." *Jurnal Kesehatan Indonesia*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan.