

II TINJUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu bidang pengajaran pendidikan kesehatan memiliki peranan yang sangat penting dan strategis sekali dalam upaya meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas, terutama dalam segi fisik dan mental.

Pengertian pendidikan dalam pedoman khusus yang diterbitkan oleh Kurikulum Pendidikan Dasar tahun 1994 dalam Rahmat mengemukakan definisi pendidikan kesehatan sebagai berikut:

“ Pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonis “ .

Pendidikan pada dasarnya berkaitan dengan pendidikan jasmani, sehingga menjadi pendidikan jasmani dan kesehatan yang juga merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan. Pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah terutama sekolah dasar sebaiknya diselenggarakan melalui pengalaman nyata dan langsung sebanyak mungkin (Rusli, 1995).

B. Definisi Sehat

Apa arti definisi sehat? Sehat adalah pribadi seorang seutuhnya meliputi sehat fisik, sehat mental, dan sehat sosial, yang ketiganya tidak dipisahkan. Menurut batasan WHO yang dimaksud kesehatan adalah keadaan yang meliputi kesehatan fisik, mental, dan sosial dan bukan

hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat dan kelemahan. jadi, sehat secara menyeluruh melibatkan faktor fisik, mental dan sosial. selaras dengan rumusan tersebut. Undang-Undang Kesehatan No 23 Tahun 1992 menyebutkan: “ Kesehatan adalah sejahtera dari badan, jiwa dan sosial dan ekonomis ”.

Pendidikan kesehatan merupakan proses sepanjang hayat. Tujuan itu akan tercapai melalui interaksi nyata lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Ada beberapa alasan tentang perlunya pendidikan kesehatan di sekolah. Seperti kita ketahui, tujuan hidup pribadi dan masyarakat adalah untuk mencapai kehidupan yang berbahagia, lebih sehat dan lebih produktif. Sehubungan dengan itu, maka peserta didik perlu diajarkan bagaimana hidup bermasyarakat. Kita dihadapkan dengan kesehatan yang mahal. Jadi, pendidikan itu mengandung tanggung jawab sosial dan ekonomi.

C. Kebiasaan (Penerapan) Hidup Sehat

Kekuasaan terbentuk melalui praktik berulang-ulang sehingga melekat. Bila sudah terbentuk kebiasaan, maka kebiasaan itu dilakukan tanpa sadar semuanya berlangsung secara otomatis tanpa pertimbangan. Pendidikan kesehatan di sekolah menitik beratkan pada upaya untuk memajukan pengetahuan, sikap, nilai, norma dan tindakan nyata. Jadi, pembentukan pola kebiasaan hidup sehat dapat dicapai melalui praktik nyata yang dilakukan oleh peserta didik itu sendiri.

1. Sasaran

Sasaran penyuluhan kesehatan mencakup individu, keluarga, kelompok dan masyarakat.

Dalam penyuluhan kesehatan ini penulis menekankan dan menargetkan siswa di kelas IV SD N 3 Cimanuk Kabupaten Pesawaran.

2. Materi atau Pesan

Materi atau pesan yang disampaikan kepada sasaran hendaknya disesuaikan dengan kesehatan dari siswa, sehingga materi yang disampaikan dapat dirasakan langsung manfaatnya. Materi yang disampaikan sebaiknya menggunakan bahasa yang mudah dimengerti, tidak terlalu sulit untuk dimengerti oleh sasaran dalam penyampaian materi sebaiknya menggunakan metode dan media untuk mempermudah pemahaman dan untuk menarik perhatian sasaran (Effendy, 2003)

D. Model Pembelajaran

Menurut Rusli Lutan (Dalam Rahmat Hermawan, 1998), bahwa beberapa model pembelajaran pendidikan jasmani menurut Mosston adalah gaya komando (command style), pemberian tugas (task teaching), pengajaran individu (individual teaching), pengajaran berpasangan (reciprocal teaching), pengajaran kelompok (group teaching), pemecahan masalah (problem solving), dan penemuan terbimbing (guided discovery).

E. Metode Pemberian Tugas

Pemberian tugas adalah metode pembelajaran untuk menguasai materi pembelajaran melalui pemberian tugas–tugas yang harus diselesaikan siswa baik secara individu maupun secara kelompok. Setiap metode pembelajaran dibahas menurut pengertian, tujuan, alasan penggunaan, kekuatan dan kelemahannya, cara mengatasi kelemahan. Dan langkah-langkah pelaksanaan pembelajaran.

Metode pembelajaran tugas belajar (resitasi) sering disebut metode pekerjaan rumah adalah metode dimana murid diberi tugas khusus diluar jam pelajaran. Dalam pelaksanaan metode ini

anak-anak mengerjakan tugasnya tidak hanya dirumah, tapi dapat dikerjakan juga di perpustakaan, di laboraturium dan lain-lain untuk dapat di pertanggung jawaban kepada guru.

Metode resitasi tepat dipergunakan:

1. Apabila guru mengharapkan agar semua pengetahuan yang telah diterima anak lebih lengkap.
2. Untuk dapat mengaktifkan anak-anak mempelajari sendiri suatu masalah dengan membaca sendiri, mengerjakan soal sendiri dan mencoba mempraktekan pengetahuannya.
3. Metode ini memotivasi anak-anak untuk lebih aktif dan rajin.

Saran-saran pelaksanaannya:

1. Tugas yang diberikan harus jelas, sehingga anak mengerti benar apa yang di kerjakan.
2. Waktu untuk menyelesaikan tugas harus cukup.
3. Hendaknya menyelesaikan di adakan kontrol (pengawasan) yang sistematis, sehingga mendorong anak bekerja sungguh sungguh.
4. Bahan tugas yang diberikan kepada anak-anak, hendaknya bersifat :
 - Menarik perhatian anak-anak.
 - Mendorong anak anak untuk mencrici, mendalami, mnegalami dan menyampaikan.
 - Anak-anak mempunyai kesungguhan untuk menyelesaikannya (setaraf dengan kemampuan anak).
 - Disampaikan praktis juga harus ilmiah.

Dengan menggunakan metode ini siswa-siswi dapat melatih diri untuk bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikannya. Tugas yang di berikan kepadanya itu dapat secara individual dan dapat secara berkelompok (klasik).

Adapun jenis jenis tugas yang diberikan kepada siswa yang dapat membantu berlangsungnya proses belajar mengajar:

1. Tugas membuat rangkuman.
2. Tugas membuat makalah.
3. Menyelesaikan soal.
4. Tugas mengadakan observasi.
5. Tugas mempraktekan sesuatu.
6. Tugas mendemostrasian observasi.

F. Kelebihan dan Kelemahan Metode Pemberian Tugas

Metode pemberian tugas ini dalam pelaksanaannya memiliki beberapa kelebihan disamping juga beberapa kelemahan. Adapun kelebihan metode pemberian tugas diantaranya adalah metode ini merupakan aplikasi pegajaran modern disebut juga azas aktivitas dalam mengajar yaitu guru mengajar harus merangsang siswa agar melakukan berbagai aktivitas sehubungan dengan apa yang dipelajari, sehingga :

1. Dapat memupuk rasa percaya diri sendiri.
2. Dapat membina kebiasaan siswa untuk mencari, mengelola menginformasikan dan mengkomunikasikan sendiri.
3. Dapat mendorong belajar, sehingga tidak cepat bosan.
4. Dapat membina tanggung jawab dan disiplin siswa.
5. Dapat mengembangkan kreativitas siswa.

6. Dapat mengembangkan pola berfikir dan keterampilan anak.

Adapun kelemahan metode pemberian tugas

1. Tugas tersebut sulit dikontrol guru kemungkinan tugas itu dikerjakan oleh orang lain yang lebih ahli dari siswa.
2. Sulit untuk dapat memenuhi pemberian tugas.
3. Pemberian tugas terlalu sering dan banyak, akan dapat menimbulkan keluhan siswa.
4. Dapat menurunkan minat belajar siswa kalau tugas terlalu sulit.
5. Pemberian tugas yang monoton dapat menimbulkan kebosanan siswa apabila terlalu sering.
6. Khusus tugas kelompok juga sulit untuk dinilai siapa yang aktif

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan petunjuk arah penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “ jika proses pembelajaran pendidikan kesehatan melalui metode penugasan diberikan kepada siswa, maka dapat meningkatkan kesadaran serta pola hidup sehat pada siswa kelas IV SD N 3 Cimanuk Kecamatan Way Lima Kabupaten Pesawaran “.