

II. KAJIAN 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 kesehatan 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 kepada seseorang atau anak didik tentang kesehatan yang meliputi seluruh aspek pribadi (fisik, mental, sosial) agar dapat tumbuh dan berkembang secara harmonisi”.

Pendidikan kesehatan 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. Metode Demonstrasi

Metode Demonstrasi ialah metode mengajar dengan menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana berjalannya suatu proses pembentukan tertentu pada siswa.

Adapun aspek yang penting dalam menggunakan Metode Demonstrasi adalah:

1. Demonstrasi akan menjadi metode yang tidak wajar apabila alat yang di Demonstrasikan tidak bisa di amati dengan seksama oleh siswa. Misalnya alatnya terlalu kecil atau penjelasannya tidak jelas.
2. Demonstrasi menjadi kurang efektif bila tidak di ikuti oleh aktivitas di mana siswa sendiri dapat ikut memperhatikan dan menjadi aktivitas mereka sebagai pengalaman yang berharga.
3. Tidak semua hal dapat di Demonstrasikan di kelas karna sebab alat-alat yang terlalu besar atau yang berada di tempat lain yang tempatnya jauh dari kelas
4. Hendaknya dilakukan dalam hal-hal yang bersifat praktis

1. Kelebihan metode demonstiran adalah :

- a. Perhatian anak didik dapat di pusatkan, dan titik berat yang di anggap penting oleh guru dapat di amati
- b. Perhatian anak didik akan lebih terpusat pada apa yang di Demonstrasikan, jadi proses anak didik akan lebih terarah dan akan mengurangi perhatian anak didik kepada masalah lain

- c. Dapat merangsang siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti proses belajar
- d. Dapat menambah pengalaman anak didik
- e. Bisa membantu siswa ingat lebih lama tentang materi yang di sampaikan
- f. Dapat mengurangi kesalah pahaman karna pengajaran lebih jelas dan kongkrit
- g. Dapat menjawab semua masalah yang timbul di dalam pikiran setiap siswa karna ikut serta berperan secara langsung.

2. Kelemahan metode demonstran adalah :

- a. Memerlukan waktu yang cukup banyak
- b. Apabila terjadi kekurangan media, metode demonstrasi menjadi kurang efisien
- c. Memerlukan biaya yang cukup mahal, terutama untuk membeli bahan-bahannya
- d. Memerlukan tenaga yang tidak sedikit
- e. Apabila siswa tidak aktif maka metode demonstran menjadi tidak efektif.

Adapun langkah-langkah dalam penerapan metode demonstrasi adalah :

Perencanaan dalam perencanaan hal-hal yang dilakukan ialah

1. Merumuskan tujuan yang baik dari sudut kecakapan atau kegiatan yang di harapkan dapat tercapai setelah metode demontrasi berakhir
2. Menetapkan garis-garis besar langkah-langkah demonstrasi yang akan di laksanakan

3. Memperhitungkan waktu yang di butuhkan

4. Selama demonstrasi berlangsung guru haru intropeksi diri apakah:

Keterangan-keterangan dapat di dengar dengan jelas oleh siswa Apakah semua media yang di gunaka telah di tempatkan pada posisi yang baik, hinggasemua siswa dapat melihat semuanya dengan jelas Siswa di sarankan membuat catatan yang dianggap perlu

5. Menetapkan rencana penilaian terhadap kemampuan anak didik

Pelaksanaannya:Hal-hal yang mesti di lakukan adalah:

1. Memeriksa hal-hal tersebut di atas untuk kesekian kalinya

2. Melakukan demonstrasi dengan menarik perhatian siswa

3. Mengingat pokok-pokok materi yang akan di demonstrasikan agar mencapai sasaran

4. Memperhatikan kedaan siswa, apakah semuanya mengikuti demonstrasi dengan baik

5. Memberikan kesempatan pada siswa untuk aktif

6. Menghindari ketegangan

7. EvaluasiDalam kegiatan evaluasi ini dapat berupa pemberian tugas, seperti membuat laporan,menjawab pertanyaan, mengadakan latihan lebih lanjut, baik di sekolah ataupun di rumah.

8. Hal-hal yang perlu di perhatikan dalam penggunaan metode demonstrasi tersebut adalah: 1. Rumuskan secara spesifik yang dapat di capai oleh siswa.

C. Materi/pesan

Materi atau pesan yang disampaikan kepada sasaran hendaknya disesuaikan dengan kebutuhan 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. Metode

Metode demonstrasi menurut MuhibbinSyah (1995) adalah “Metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan” Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada anak didik. Dengan menggunakan metode demonstrasi, guru atau murid memperlihatkan kepada

seluruh anggota kelas mengenai suatu proses, misalnya bagaimana cara sholat yang sesuai dengan ajaran Rasulullah SAW.

Menurut Aminuddin Rasyad (2002) “Metode demonstrasi adalah cara pembelajaran dengan meragakan, mempertunjukkan atau memperlihatkan sesuatu di hadapan murid di kelas atau di luar kelas”.

E. Alat Bantu dan Media Penyuluhan

1. Alat Bantu Penyuluhan (Peraga)

Alat bantu penyuluhan adalah alat-alat yang digunakan oleh penyuluh dalam menyampaikan informasi. Alat bantu ini sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan meragakan sesuatu dalam proses penyuluhan (Notoatmodjo, 2007). Alat peraga ini disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan kata lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk mengerahkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi. Secara terperinci, fungsi alat peraga adalah untuk menimbulkan minat sasaran, mencapai sasaran yang lebih banyak, membantu mengatasi hambatan bahasa, merangsang sasaran untuk melaksanakan pesan kesehatan, membantu sasaran untuk belajar lebih banyak dan tepat, merangsang sasaran untuk meneruskan pesan yang diterima kepada orang lain, mempermudah memperoleh informasi

oleh sasaran, mendorong keinginan orang untuk mengetahui, kemudian lebih mendalami dan akhirnya memberikan pengertian yang lebih baik, dan membantu menegakkan pengertian yang diperoleh.

Pada garis besarnya ada 3 macam alat bantu penyuluhan yaitu :

1. Alat bantu lihat

Alat ini berguna dalam membantu menstimulasikan indera mata pada waktu ternyadinya penyuluhan. Alat ini ada 2 bentuk yaitu alat yang diproyeksikan misalnya slide, film dan alat yang tidak diproyeksikan misalnya dua dimensi, tiga dimensi, gambar peta, bagan, bola dunia, boneka dan lain-lain.

2. Alat bantu dengar

Alat ini berguna dalam membantu menstimulasi indera pendengar, pada waktu proses penyampaian bahan penyuluhan misalnya piringan hitam, radio, pita suara dan lain-lain.

3. Alat bantu lihat-dengar

Alat ini berguna dalam menstimulasi indera penglihatan dan pendengaran pada waktu proses penyuluhan, misalnya televisi, video cassette dan lain-lain. Sebelum membuat alat-alat peraga kita harus merencanakan dan memilih alat peraga yang paling tepat untuk digunakan dalam penyuluhan. Untuk itu perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a.. Tujuan yang hendak dicapai adalah untuk mengubah pengetahuan/pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru.
- b. Tujuan penggunaan alat peraga adalah sebagai alat bantu dalam latihan/penataran/ penyuluhan, untuk menimbulkan perhatian terhadap sesuatu masalah, mengingatkan sesuatu pesan/informasi dan menjelaskan fakta-fakta, prosedur dan tindakan.

2. Persiapan penggunaan alat peraga

Semua alat peraga yang dibuat berguna sebagai alat bantu belajar dan tetap harus diingat bahwa alat ini dapat berfungsi mengajar dengan sendirinya. Kita harus mengemfankan keterampilan dalam memilih, mengadakan alat peraga secara tepat sehingga mempunyai hasil yang maksimal.

F. Pembinaan Kesehatan pribadi

a. Definisi Sehat

Apa arti sehat? Sehat adalah pribadi seseorang 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

Pendidikan kesehatan merupakan proses sepanjang hayat. Tujuan itu akan tercapai melalui interaksi antara 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 dihadapan dengan biaya kesehatan yang mahal. Jadi, pendidikan kesehatan itu mengandung tanggung jawab social dan ekonomi.

b. Kebiasaan (penerapan) Hidup Sehat

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

G. Kesehatan Pribadi

Pada dasarnya kesehatan pribadi membicarakan dan mempelajari mengenai ;

- a. Bekerja (aktivitas tubuh); tidur, istirahat dan bersantai (rekreasi).
- b. Penampilan pribadi
- c. Keadaan kesehatan perorangan
- d. Pemeliharaan Kesehatan panca indera
- e. Pemeliharaan kesehatan gigi

f. Penyakit menular dan tidak

g. fungsi alat-alat tubuh

h. pertumbuhan

(Depdikbud, 1985)

H. Hipotesis

Hipotesis merupakan petunjuk arah proses penelitian untuk menjelaskan permasalahan yang harus dicari pemecahannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah : “Jika proses pembelajaran pendidikan kesehatan melalui metode demonstrasi dan alat peraga diberikan kepada siswa, maka dapat meningkatkan kesadaran serta kesehatan pribadi pada siswa kelas II SDN 2 Pahoman”.