

Published: 2020-11-30

Volume 19 Nomor 2 2020

P-ISSN 1411-7073

MIMBAR *Kampus*

Jurnal Pendidikan dan Agama Islam

Peran Pendidikan Agama Islam terhadap
Akhlakul Karimah Anak
Eri Subaeri Ahmad, Rakti Tuti Endaryono

Metode Sorogan Dalam Pembelajaran Membaca
Al-Qur'an Di Pondok Pesantren
Chaerul Anwar

Pengaruh Keteladanan Guru Terhadap Kedisiplinan Peserta Didik
Herlina

Peran Keluarga Dalam Membangun Karakter Anak Usia Dini
Ery Subaeri Ahmad

Menanamkan Pola Hidup Sehat pada Anak Usia Dini: Studi Kasus
di PAUD Darussalam Tenjolaya Bogor
Asnan Purba, Maturidi

FAKULTAS TARBIYAH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM LA A ROIBA BOGOR

Volume 19 Nomor 2 | 2020 | P-ISSN 1411-7073

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

Menanamkan Pola Hidup Sehat pada Anak Usia Dini

(Studi Kasus di PAUD Darussalam Tenjolaya Bogor)

Asnan Purba¹⁾, Maturidi²⁾

Program Studi Tadris IPS IAI Tazkia Bogor

asnanpurba@gmail.com

Program Studi Pendidikan Agama Islam IAIN La Raiba Bogor

matur679@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to find out how to instill a healthy lifestyle in early childhood in PAUD Darussalam, health is the main base in all human steps because a healthy sense is found in a strong or healthy soul, a healthy lifestyle needs to be instilled from the earliest possible time, to make children. early age used to live healthy. In this case Paud Darussalam has implemented a healthy lifestyle for students in implementing healthy lifestyle activities, among others, making a connecting book as a track record and reports to students from health, eating and brushing teeth, in instilling a healthy lifestyle also in Paud get used to brushing teeth, maintaining health, healthy food, not snacking carelessly, not littering, always washing hands and parenting for students' guardians to open their horizons in instilling healthy patterns in students

Keywords: Pattern, Life, Healthy, PAUD

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mencari bagaimana menanamkan pola hidup sehat pada anak usia dini di PAUD Darussalam, kesehatan menjadi pangkal utama dalam segala gerak langkah manusia karena akal yang sehat terdapat pada jiwa yang kuat atau sehat, pola hidup sehat perlu ditanamkan dari sedini mungkin, untuk menjadikan anak usia dini terbiasa hidup sehat. Dalam hal ini Paud Darussalam sudah menerapkan pola hidup sehat kepada para peserta didik dalam pelaksanaan kegiatan pola hidup sehat antara lain, membuat buku penghubung sebagai jejak rekam dan laporan kepada peserta didik dari kesehatan, makan dan gosok gigi, dalam menanamkan pola hidup sehat juga di Paud membiasakan gosok gigi, menjaga kesehatan, makanan yang sehat, tidak jajan sembarangan, tidak membuang sembarangan, selalu mencuci tangan dan bagi para wali murid diadakan parenting untuk membuka wawasan mereka dalam menanamkan pola sehat kepada anak didik

Kata kunci: Pola, Hidup, Sehat, Paud

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

PENDAHULUAN

Empat tahun pertama seorang anak merupakan hal yang sangat penting karena terjadi pembentukan jaringan dan perkembangan yang sangat cepat (Gardner, 2003:52-56). Salah satu diantaranya adalah dalam proses pembentukan otak dan berdampak terhadap tingkat kecerdasan. Otak manusia adalah salah satu modal pertumbuhan yang sangat pesat (Abdoerachman, 2005:388-389). Sehingga bisa dikatakan anak usia dini adalah investasi bangsa, karena mereka adalah generasi penerus bangsa. Kualitas bangsa di masa depan ditentukan kualitas anak-anak usia dini saat ini. Ini berarti dibutuhkan anak usia dini yang sehat dimana mengalami pertumbuhan fisik yang normal dan wajar sesuai dengan standart pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan sesuai standar kemampuan anak seusiannya

Anak usia dini merupakan individu yang unik. Keunikan tersebut yang membedakan antara satu anak dengan anak yang lain. Pendidikan anak usia dini adalah suatu upaya pembinaan yang ditujukan kepada anak sejak lahir sampai dengan usia enam tahun yang dilakukan melalui pemberian rangsangan pendidikan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani agar anak memiliki kesiapan dalam memasuki pendidikan lebih lanjut (*UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*). Kurun usia tersebut anak sedang berada pada tahap perkembangan yang pesat sehingga sangat tepat untuk mengajarkan anak berbagai hal seperti membiasakan pola hidup sehat dan bersih

Pentingnya menanamkan sejak dini pada anak tentang pola hidup sehat bertujuan untuk mencegah penularan penyakit, lingkungan kumuh, dan lain sebagainya. Partisipasi terhadap lingkungan sekitar sebaiknya dimulai sejak usia dini termasuk pengenalan terhadap ketrampilan hidup di alam sekitar (Wulansari, B., & Sugito. Pengembangan model pembelajaran berbasis alam untuk meningkatkan kualitas proses belajar anak usia dini: 16-27) Pola hidup sehat untuk anak usia dini meliputi gizi makanan, menjaga kebersihan badan, tidak jajan sembarangan, mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, dan lain sebagainya. Pendidikan memiliki peran penting dalam

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

membiasakan peserta didik untuk berperilaku yang sesuai dengan kapasitas norma-norma yang berlaku di Masyarakat. Pembelajaran di Sekolah harus dapat menyeimbangkan antara kemampuan bidang akademik dengan kemampuan sikap/perilaku

Pertumbuhan dan perkembangan merupakan dua hal yang berbeda. Menurut Soetjningsih (2002:29) pertumbuhan dan perkembangan memerlukan protein dan asam lemak yang seimbang dan diperlukan stimulasi yang tepat dan berkualitas. Pertumbuhan adalah bertambahnya jumlah sel serta jaringan yang ditandai oleh bertambahnya ukuran fisik dan struktur tubuh sebagian atau keseluruhan, bertambah panjang/tinggi atau berat badannya dan bertambah lengkap struktur tubuhnya. Perkembangan artinya bertambahnya fungsi dan kemampuan tubuh yang lebih kompleks dalam kemampuan gerak kasar, gerak halus, bicara dan bahasa serta sosialisasi, dalam kata lain psikososial.

Pola hidup sehat merupakan kumpulan perilaku yang dipraktekkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan individu, keluarga atau kelompok yang dapat menolong dirinya sendiri dalam bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat (Nawawi, Imam. *Pengembangan pembelajaran perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah Dasar melalui program sanitasi terpadu 2012: 31-41*)

Pendidikan anak usia dini sebagai jenjang pendidikan sebelum pendidikan dasar memberikan layanan pada anak sejak lahir hingga usia enam tahun dengan memberikan stimulasi berupa pemberian rangsangan pendidikan supaya menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta rohani anak sehingga memiliki keterampilan untuk melanjutkan pada jenjang pendidikan selanjutnya yaitu sekolah dasar (Permendikbud, 2014). Sujiono menyatakan bahwa pendidikan anak usia dini meliputi segala hal baik upaya maupun tindakan yang berikan oleh pendidik dan orang tua untuk memberikan stimulasi, bimbingan, perawatan dan pengasuhan pada anak usia dini sehingga tercipta suasana dan lingkungan yang memungkinkan anak dapat mengeksplorasi pengalaman, pengetahuan dan pemahaman terhadap pengalaman belajar yang telah diperoleh anak dari lingkungan, dengan cara mengamati, meniru, bereksperimen secara berulang-ulang dan melibatkan semua potensi dan kecerdasan anak (Sujiono, 2012).

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

Masa pandemi covid-19 menjadikan kesehatan prioritas utama sehingga pemerintah pusat dan daerah memberikan kebijakan untuk seluruh lembaga pendidikan dari jenjang pendidikan anak usia dini (PAUD) hingga perguruan tinggi melakukan *study for home* atau belajar dari rumah. Kebijakan tersebut diterapkan sebagai upaya pencegahan meluasnya virus covid-19 (Arifudin, 2020). Menteri pendidikan dan Kebudayaan turut memberikan pesan agar orang tua, siswa, dan guru menjaga kesehatan masing-masing sesuai protap dari Kemenkes terkait Covid-19, dan untuk mengikuti imbauan Presiden Jokowi agar belajar di rumah, bekerja di rumah, dan beribadah di rumah (Fajriah, 2020)

Pola pembelajaran anak usia dini di satuan-satuan PAUD yang sebelumnya dilakukan dengan pelibatan aktif dari pendidik dan peserta didik melalui kegiatan bermain sambil belajar karena adanya *coronavirus disease* atau covid-19, semua aktivitas itu di rumahkan. Pemberian stimulasi perkembangan untuk perkembangan kognitif, bahasa, fisik motorik, sosial emosional, agama dan moral serta seni harus dilakukan di rumah masing-masing peserta didik. Pemberian stimulasi terhadap perkembangan anak usia dini dilakukan secara efektif dan efisien oleh pendidik PAUD menggunakan beragam media sebagai sarana pembelajaran dengan prinsip bahwa aktivitas utama anak bermain sambil belajar. Zaini menyatakan bahwa metode pembelajaran untuk anak usia dini adalah bermain (Zaini, 2015). Bermain sebagai aktivitas utama anak untuk mempelajari dan menyelami pengalaman yang dimiliki agar anak memiliki pengetahuan baru.

Pembiasaan pola hidup sehat dan bersih pada anak usia dini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan anak. Kesehatan merupakan modal dasar untuk melakukan semua kegiatan. Kesehatan yang buruk mengakibatkan banyak ancaman dan bahaya terutama bagi anak usia dini (Hana Ika Safitri dan Harun . Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19)

PAUD Darussalam yang berlokasi di Desa Tapos II, Kecamatan Tenjolaya adalah lembaga pendidikan yang berada di kaki gunung Salak. Jauh dari perkotaan dan tidak banyak menghirup polusi yang banyak, dan tingkat perhatian terhadap pola hidup yang bersih dan sehat rendah, dilihat dari pola makan, kegiatan sehari-hari yang dimana mereka setelah bermain tidak dibiasakan mencuci tangan dulu. Apalagi dimasa Covid-19 ini,

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

diharuskan menjaga kebersihan dan kesehatan untuk meningkatkan imun akan kekebalan terhadap penyebaran Covid-19. Sehingga diperlukan penelitian untuk mengamati lebih lagi bagaimana sebenarnya menanamkan pol hidup sehat anak usia dini di PAUD Darussalam, supaya hasil penelitian dapat menjadi rekomendasi bagi lembaga untuk mengambil tindakan

Hakikat Sehat dan Perilaku Sehat

Sebahagian masyarakat sering memahami arti sehat sebagai suatu kondisi tidak sakit, fisik dalam keadaan baik dan tidak mengalami gejala gejala yang mengkhawatirkan. Namun seiring dengan meningkatnya pengetahuan dan kesadaran setiap orang akan kesehatan, maka arti sehatpun mengalami perkembangan. Banyak pakar yang memiliki perhatian khusus tentang kesehatan mencoba merumuskan tentang pengertian sehat secara seksama. Menurut Eshuys dkk (2001), mengatakan bahwa sehat itu memiliki beberapa komponen yaitu; a) merasakan fisik dalam keadaan baik, b) merasakan mental dan emosional dalam keadaan baik, c) merasakan social dalam keadaan baik, d) merasakan spiritual dalam keadaan baik, dan e) tidak sakit dan tidak terdapat penyakit pada diri seseorang. Sedangkan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (1980) keadaan yang sempurna baik fisik, mental, social, budaya dan bukan hanya keadaan yang bebas dari penyakit atau cacat. Selanjutnya menurut UU Kesehatan RI No 23 tahun 1992 (Depkes,1999), kesehatan atau sehat adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara social dan ekonomis.

Pendidikan pola hidup sehat pada anak usia dini (Imam Nawawi,. (2012).), meliputi sebagai berikut: (1) kebersihan pribadi meliputi: mandi sehari minimal 2 kali setiap pagi dan sore, gosok gigi setiap bangun tidur dan menjelang tidur, pakaian yang digunakan sesuai dengan situasi tempat serta bersih yaitu terhindar dari bau serta kotoran, memotong kuku 1(satu) kali dalam seminggu dengan bantuan orang dewasa, mencuci rambut minimal seminggu 3 kali dengan menggunakan shampoo, kebersihan badan lain misalnya membersihkan daun telinga setiap mandi; (2) kebersihan lingkungan meliputi membuang sampah pada tempatnya yaitu anak belajar memungut sampah kemudian membuangnya sesuai klasifikasi sampah organik dan nonorganik, penggunaan jamban untuk buang air besar, tidak meludah sembarangan, penggunaan toilet untuk buang air

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

kecil; (3) penimbangan berat badan secara rutin, hal ini berkaitan dengan gizi. Berat badan anak perlu diperhatikan dan disesuaikan dengan usia anak, guna menghindari kekurangan gizi serta obesitas; (4) pemanfaatan air bersih meliputi: mencuci tangan, buang air besar atau kecil. Klasifikasi air bersih meliputi tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa. Hal ini dimaksudkan untuk menghindari zat-zat yang berbahaya supaya tidak masuk dalam tubuh melalui air tersebut; (5) aktivitas fisik meliputi olahraga dan bermain. Usia anak identik dengan bermain, maka melalui bermain yang lebih banyak memerlukan aktivitas fisik diharapkan dapat melatih fisik anak untuk selalu sehat serta kebal terhadap penyakit; (6) pemanfaatan gizi seimbang meliputi makanan sehat dan bergizi, menghindari makanan yang mengandung penyedap rasa dan pemanis buatan, mengkonsumsi buah, sayur, dan vitamin

Menanamkan perilaku hidup sehat dan bersih sedini mungkin lebih menjamin tercapainya masyarakat dengan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik ketika mereka dewasa kelak. Pembiasaan pola hidup sehat dan bersih pada anak usia dini harus dilakukan dengan adanya kerjasama antara guru dan orangtua (Idhayani & Fatmawati, 2018). Apabila guru dan orangtua tidak bekerja sama dengan baik maka akan mustahil untuk menghasilkan perubahan pada sikap anak. Temuan dilapangan terbukti adanya kerjasama yang baik antara keduanya. Orangtua sebagai lingkungan terdekat dengan anak mampu memberikan contoh kepada anak bagaimana menerapkan pola hidup sehat dan bersih (van de Kolk et al., 2018). Guru selalu mengingatkan anak-anak untuk mencuci tangan dengan benar menggunakan sabun dan orangtua memberikan fasilitas seperti sabun dan tempat cuci tangan yang mudah dijangkau oleh anak (Arifiyanti & Prasetyo, 2018). Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perwujudan dari proses belajar anak baik di rumah maupun di sekolah sehingga memunculkan kebiasaan dan kesadaran pada anak tentang pentingnya kesehatan (Vionalita & Kusumaningtiar, 2017). Orang tua dan pendidik hendaknya terus memberikan contoh-contoh perilaku kebersihan lingkungan pada anak usia dini sehingga mudah ditiru dan diikuti oleh anak. Melakukan dengan cara-cara yang menarik dan menyenangkan, seperti bermain karena dunia anak adalah dunia bermain. Melalui permainan, anak akan merasa senang untuk meniru sehingga mau melakukan perilaku sehat tersebut (Astuti, 2016)

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

Pembiasaan pola hidup sehat pada masa pandemi yang diterapkan pada anak usia dini seperti makan-makanan yang bergizi. Makanan yang bernutrisi seperti biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan merupakan makanan yang baik untuk menjaga stamina tubuh (Byrd-Bredbenner et al., 2020). Berdasarkan hasil wawancara dengan guru dan orangtua sepakat bahwa anak harus dibiasakan untuk memakan-makanan yang bergizi seperti buah, dan sayur. Orangtua juga memberikan susu kepada anak untuk menambah stamina anak. Anak juga harus dibiasakan untuk melakukan aktifitas fisik seperti senam, bersepeda atau kejar-kejaran di rumah. Aktivitas fisik luar ruang dapat membantu anak-anak memproses iklim sosial yang tidak biasa, membantu anak-anak tidur lebih baik, karena dosis energi yang sehat dilepaskan sepanjang hari (Joel, 2020). Aktifitas fisik yang dilakukan oleh anak dapat mengurangi risiko infeksi pernapasan, dan membangun ketahanan fisik anak (Conti, 2020). Berdasarkan wawancara dengan orangtua dapat disimpulkan bahwa sebagian kebanyakan orangtua telah membiasakan anak untuk beraktifitas fisik seperti bersepeda bersama, bermain bersama bahkan melakukan senam Bersama

METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini dengan metode penelitian studi kasus. Creswell menyatakan bahwa studi kasus merupakan metode penelitian yang menyelidiki secara cermat suatu peristiwa, suatu program, aktivitas sekelompok orang dan dibatasi oleh waktu serta aktivitas informan (Creswell, 2015). Sementara Denzin dan Lincoln mengemukakan bahwa metode kasus merupakan metode penelitian pribadi dan kajian tentang pengalaman individu yang unik dan has untuk mewakili suatu kasus (Denzin & Lincoln, 2009). Penggunaan metode ini digunakan untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang penanaman pola hidup sehat Anak usia Dini. Selanjutnya, hasil temuan penelitian dideskripsikan dengan bahasa yang tepat dan sistematis sesuai dengan fakta-fakta lapangan yang ada dalam penelitian.

Penelitian dilakukan di PAUD Darussalam yang berlokasi di Kp. Tapos Tengah Ds. Tapos II Kecamatan Tenjolaya Kabupaten Bogor Jawa Barat. Adapun waktu pelaksanaan penelitian yaitu pada bulan Juli dan Agustus 2020 atau diberlakukannya larangan untuk berkumpul (*social distancing*) dimana seluruh pelaksanaan pembelajaran

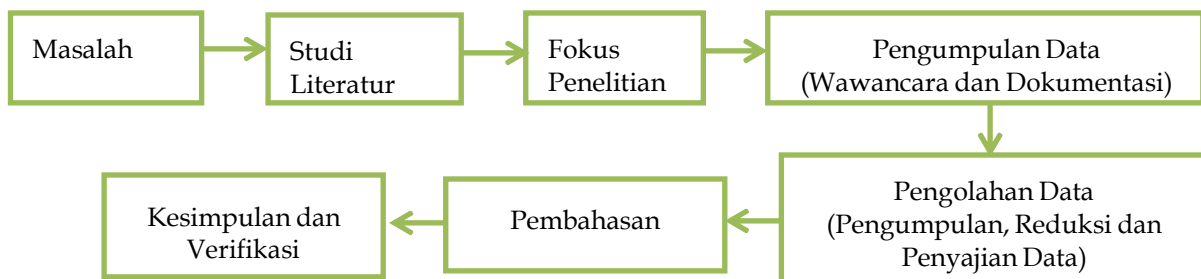
Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

pada seluruh jenjang pendidikan dihibau untuk dilakukan dari rumah (daring) peserta didik. Sementara subjek penelitian ditentukan oleh peneliti secara *purposive sampling* yaitu anak kelompok A PAUD Darussalam yang diberikan stimulasi perkembangan oleh orang tuanya masing-masing di rumah kemudian dikontrol dan dilaporkan hasil pelaksanaannya melalui media sosial (what's up) grup lembaga PAUD.

Wawancara dan dokumentasi adalah teknik utama untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Alasan penggunaan teknik wawancara dan dokumentasi dalam penelitian yaitu adanya larangan untuk melakukan interaksi secara dekat dengan orang lain *social dan physical distancing* yang tidak memungkinkan peneliti menggunakan teknik pengumpulan data lainnya. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan langkah-langkah yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi. Adapun desain penelitian seperti gambar di bawah ini:



Gambar 1. Desain Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Paud Darussalam

Sejarah awal PAUD Darussalam, bermula ketika mahasiswa mengadakan program kuliah kerja nyata di Desa Tapos II, dalam kegiatan di masyarakat para peserta KKN tersebut mengadakan kegiatan pembelajaran tentang usia dini, dimana peserta tersebut sangat antusias mengikuti kegiatan pembelajaran anak usia dini, bahkan dari jumlah peserta didik sangat banyak

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

sekali. Melihat antusiasnya peserta didik dalam kegiatan pembelajaran beserta kkn, para peserta memberikan kepada pengurus Majelis taklim Darussalam, untuk dibuatkan sebuah lembaga yang bernaungan untuk anak Usia dini. Dan akhirnya masukan itu dikabulkan untuk menderikan lembaga pendidika usia dini dengan peserta didik seadanya.

Paud Darussalam terletak di Jl. Abdul Fatah Kp. Tapos Tengah rt/rw 001/06 Ds. Tapos II Kec. Tenjolaya Kabupaten Bogor, berdekatan dengan SDN 01 Tapos. Setiap tahunnya dari 2012 menerima peserta 2 kelompok belajar dan termasuk kelompok belajar yang tinggi. Untuk tahun ini 2020-2021 walau sedang wabah virus melanda yaitu Covid-19 jumlah peserta didik ada 2 kelas

B. Kegiatan pembelajaran di Paud Darussalam

Proses belajar mengajar di Paud Darussalam diawali pada jam 08-00 sd 10.00, diawali dengan salam sapa peserta didik kepada Dewan guru setelah itu langsung menyetorkan program BACALAH setiap anak wajib membaca tentang huruf ejaan ke pembimbing masing-masing, setelah menyetorkan bacaannya langsung menuju kelas masing-masing dan wali kelas serta pendamping wali kelas membuka pelajaran dengan cara membaca doa bersama-sama agar menumbuhkan kepada mereka jiwa belajar yang rajin dan giat, kegiatan belajar sampai jam 09.20 adapun materi yang disampaikan sesuai dengan tema yang ada dalam kurikulum Kepaudan yang sudah ditentukan oleh Himpaudi Kabupaten Bogor, selesi belajar langsung istirahat sambil menyiapkan perpulangan, adapun peserta didik masuk kembali ke kelas dengan menghafalkan beberapa lagu-lagu atau bernyanyi untuk membuat anak lebih semangat lagi dalam belajar

Kegiatan belajar tidak hanya dalam kelas, luar kelas juga ada yaitu Outing class, seperti kegiatan ke sawah, kebun binatang, out bond atau kegiatan peringatan besar, agustusan, pentas seni dan lain-lain

C. Penanaman Pola Hidup Sehat di Paud Darussalam

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

Hal yang paling terpenting dalam pendidikan dan pembelajaran di Paud Darussalam adalah dalam menanamkan peserta didik pola hidup sehat, dalam upaya menamakan pada anak usia dini di Paud Darussalam ada beberapa tahapan:

1. Diberikan buku penghubung setiap wali murid

Buku penghubung adalah buku catatan peserta didik yang harus diisi oleh wali murid sebagai pengontrolan dari sekolah tentang kegiatan harian di rumah masing-masing adapun isi dalam buku penghubung itu adalah:

- a. Tidur jam berapa dan bangun jam berapa
- b. Sarapan pagi(instan atau buat sendiri)
- c. Pengontrolan suhu badan anak
- d. Kegiatan ibadah pada hari itu
- e. Gosok gigi berapa kali dalam sehari
- f. Mandi jam berapa

Buku ini bertujuan untuk mengontrol peserta didik setiap harinya, para wali murid setiap hari harus mengisi, datang ke sekolah harus menyerahkan ke dewan guru dan dewan guru mengecek satu persatu buku penghubung tersebut, dan memberikan info kalau ada acara besoknya dan dalam buku penghubung itu juga sebagai pengingat izin juga kalau anak pada hari besok tidak masuk kelas

2. Membiasakan mencuci tangan setiap datang ke sekolah serta membiasakan cuci tangan di rumah habis pulang dari manapun
3. Mengarahkan kepada pola makan sehat atau tambahan makanan sehat
4. Mengajarkan cara gosok gigi yang benar dan mengarahkan untuk gosok gigi setiap hari khususnya malam hari dan setelah bangun tidur
5. Tidak membeli atau jajan sembarangan di luar
6. Mengadakan parenting buat wali murid dalam seputar kesehatan
7. Mengecek berat dan lingkar kepala peserta didik setiap sebulan 1 kali

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

8. Mengadakan makanan sehat dari lembaga sebulan sekali atau makan sehat

Kegiatan ini sudah rutin dilakukan di Paud Darussalam sudah menjadi kewajiban lembaga memberikan makanan sehat bagi mereka, dikarenakan latar belakang anak yang berbeda-beda, dan dari sosial yang berbeda, kegiatan ini memberikan pelajaran bagi wali murid juga senantiasa menjaga putra-putrinya untuk memberikan makanan sehat tidak selalu membuat atau memberikan makan kepada mereka makanan yang instan adapun kegiatan ini diadakan satu bulan satu kali dengan menu yang berbeda-beda

9. Pengecekan kuku yang panjang 2 minggu sekali dan tangan yang kotor gunanya adalah untuk menjaga kesehatan anak-anak

10. Mengajarkan dan membiasakan kepada peserta didik untuk membuang sampah pada tempatnya

11. Bekerjasama dengan pihak kesehatan terkait pola hidup sehat baik dari puskesmas ataupun posyandu dengan cara mengadakan kegiatan sharing session tentang seputar kesehatan anak usia dini ataupun penambahan makanan sehat dari posyandu

12. Mengadakan olah raga seminggu sekali baik dengan kegiatan senam atau lari pagi untuk kebugaran peserta didik

Dari uraian diatas sebelum wabah virus melanda selalu aktif dikerjakan dan ketika adanya virus tersebut peserta didik tidak lagi kaget dengan pembiasaan terhadap hidup sehat, karena sudah terbiasa pembiasaan pola hidup sehat dari Paud Darussalam, dan kegiatan ini pun berjalan dengan lancar karena sudah sering diajarkan kepada mereka

Di masa pandemi ini kegiatan belajar mengajar dibagi menjadi 2 tahapan Dilakukan di rumah dan di sekolah ketika mendekati new normal dengan memenuhi standar protokol kesehatan dengan menjaga jarak, dan menggunakan masker ataupun face shield serta mencuci tangan sebelum masuk kelas dan mengecek suhu badan

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

SIMPULAN

Setelah melakukan penelitian yang berada di Paud Darussalam maka peneliti mendeskripsikan tentang hasil dari penelitian tersebut dengan cara observasi dan wawancara kepada guru, wali kelas serta wali murid, adapun kesimpulan dari penelitian ini yang berkaitan dengan menanamkan pola hidup sehat pada Anak usia dini di Paud Darussalam sebagai berikut:

1. Membuat buku penghubung
2. Pembiasaan cuci tangan, menggosok gigi, tidak jajan sembarang dan pola makan sehat, membuang sampah pada tempatnya
3. Pengecekan kuku dan tangan yang kotor 2 minggu sekali
4. Mengadakan seminar parenting terkait kesehatan, bekerjasama dengan pihak kesehatan dalam konsultasi kesehatan baik puskesmas atau posyandu
5. Mengadakan olah raga setiap seminggu sekali

Inilah hasil penelitian yang dilaksanakan di PAUD Darussalam

Daftar Pustaka

- Abdoerrachman. 2005. *Buku Kuliah Kesehatan Anak*. Jakarta : Infomedika.
- Arifudin, O. (n.d.). *Pandemi Corona dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan*.

Mimbar Kampus

Jurnal Pendidikan & Agama Islam

ISSN 1411-7673

<https://www.pasundanekspres.co/opini/pandemi-corona-dan-dampak-terhadap-dunia-pendidikan>

Fajriah, W. (2020.). *Tips dan Trik Belajar di Rumah saat Pandemi COVID-19*.

<https://news.okezone.com/read/2020/04/09/65/2196931/tips-dan-trik-belajar-di-rumah-saat-pandemi-covid-19>

Guest, Eshuys, Lawrence, 2001. *Fundamental of Health and Education*, Sidney: The Jacaranda Press.

Hadi, Sutrisno. *Metodolgi Research 2*. (Yogyakarta: Andi Offset 2004)

Harun, Hana Ika Safitri, *Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19*

Howard, Gardner. 2003. *Kecerdasan Majemuk*. (Terjemahan Drs. Alexander Sindoro). Batam Centre: Interaksara.

Joel. (2020). *Guidance on Healthy Movement Behaviours for Kids During the COVID-19 Pandemic*. <https://www.activehealthykids.org/2020/04/06/guidance-on-healthy-movement-behaviours-for-kids-during-the-covid-19-pandemic>

Moeloeng J, Lexy *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Penerbit Pt Remaja Rosdakarya Offset 2007)

Nawawi, Imam. (2012). *Pengembangan pembelajaran perilaku hidup bersih dan sehat di Sekolah Dasar melalui program sanitasi terpadu*

Soetjningsih.2002. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto
UU Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. (n.d.).

http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_20_03.htm