JACOM: Journal of Community Empowerment
Vol. .3 No. 1, Februari 2025 Hal 42 – 50
E-ISSN - 2986-6634

PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI PENYULUHAN PENDIDIKAN KELUARGA DENGAN MENGAJARKAN KEBIASAAN HIDUP SEHAT SEJAK DINI DI RA ISLAMIC CENTER BAITUL MAKMUR CURUP, KAB. REJANG LEBONG, PROV. BENGKULU

COMMUNITY EMPOWERMENT THROUGH FAMILY EDUCATION COUNSELING BY TEACHING HEALTHY LIVING HABITS FROM AN EARLY AGE AT RA ISLAMIC CENTER BAITUL MAKMUR CURUP, REJANG LEBONG DISTRICT , BENGKULU PROVINCE

Sofino[1], Yessi Wahyuningsih[2]
Program Studi Pendidikan Nonformal, FKIP, Universitas Bengkulu
Email: sofino@unib.ac.id[1],wahyuningsihyessi@gmail.com[2]
*Corresponding author: wahyuningsihyessi@gmail.com[2]

ABSTRAK

Pemberdayaan masyarakat merupakan pendekatan penting untuk meningkatkan kualitas hidup, terutama melalui pendidikan keluarga. Tujuan artikel ini adalah untuk mendeskripsikan pelaksanaan program pendidikan keluarga untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak dini di RA Islamic Center Baitul Makmur Curup, Kab. Rejang Lebong, Bengkulu. Alasan dilakukannya program ini adalah rendahnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam keluarga. Kegiatan penyuluhan akan dilakukan dengan pendekatan edukatif yang melibatkan anak dan orang tua melalui materi interaktif seperti permainan edukatif, simulasi pola hidup sehat, dan diskusi kelompok. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan pemahaman dan praktik kebiasaan hidup sehat, antara lain: Menjaga kebersihan diri, pola makan bergizi, dan teratur melakukan aktivitas fisik di lingkungan rumah. Program tersebut memberikan dampak positif dalam membentuk pola pikir masyarakat untuk menjadi agen perubahan di komunitasnya. Oleh karena itu, untuk mencapai kualitas hidup masyarakat yang lebih baik diperlukan keterpaduan yang berkelanjutan dalam pelaksanaan kegiatan sosialisasi serupa.

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Pendidikan Keluarga, Hidup Sehat

ABSTRACT

Community empowerment is an important approach to improving the quality of life, especially through family education. The purpose of this article is to describe the implementation of a family education program to instill healthy living habits from an early age at the RA Islamic Center Baitul Makmur Curup Kab. Rejang Lebong, Bengkulu. The reason for implementing this program is the low level of public awareness of the importance of a healthy lifestyle in everyday life, especially in the family. Extension activities will be carried out with an educational approach involving children and parents through interactive materials such as educational games, healthy lifestyle simulations, and group discussions. The results of this program show an increase in understanding and practice of healthy living behavior, including: Maintaining personal hygiene, consuming nutritious food, and regularly doing physical activity in the home environment. This program has a positive impact in shaping people's mindsets to become agents of change in their communities. Therefore, to achieve a better quality of life for society, continuousintegration is needed in the implementation of similar socialization activities.
Keywords: Community Empowerment, Family Education, Healthy Living

PENDAHULUAN

Undang-Undang SISDIKNAS Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 butir 14 menyatakan bahwa "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". Lebih lanjut pada pasal 28 dinyatakan bahwa pendidikan anak usia dini dapat diselenggarakan melalui jalur pendidikan formal, nonformal, dan informal. PAUD pada jalur pendidikan formal dapat berupa Taman Kanak-Kanak dan (TK) /Raudathul Atfhal (RA) (Islam et al., 2016).

Keluarga sebagai sebuah lembaga pendidikan yang pertama dan utama. Keluarga diharapkan senantiasa berusaha menyediakan kebutuhan, baik biologis maupun psikologis bagi anak, serta merawat dan mendidiknya. Anak tidak bisa dipisahkan dari keluarga, dengan keluarga orang dapat berkumpul, bertemu dan bersilaturahmi. Dapat dibayangkan jika manusia hidup tanpa keluarga. Tanpa disadari secara tidak langsung, telah menghilangkan fitrah seseorang sebagai makhluk sosial. Tugas keluarga sangat urgen, yakni menciptakan suasana dalam keluarga proses pendidikan yang berkelanjutan (continues progress) guna melahirkan generasi penerus (keturunan) yang cerdas dan berakhlak (berbudi pekerti yang baik). Baik di mata orang tua, dan masyarakat (Jailani, 2014).

Pola asuh memiliki kedudukan yang cukup penting dalam proses sosial di dalam sebuah keluarga dan memiliki pengaruh yang cukup pada kehidupan anak. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Yeni (2017: 8) menyebutkan bahwa pola asuh adalah sebuah faktor yang cukup penting untuk menghambat atau mengembangkan sebuah kreativitas anak. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat diartikan bahwa pola asuh ialah proses dimana orang tua akan memberikan pendampingan dalam berbagai aspek dalam kehidupan seorang anak baik dari kebutuhan anak, kesenangan anak dan yang paling penting adalah pendidikan anak (Handayani et al., 2020).

Pemberdayaan masyarakat adalah proses pembangunan sumberdaya manusia atau masyarakat itu sendiri dalam bentuk penggalian kemampuan pribadi, kreatifitas, kompetensi, dan daya pikir serta tindakan yang lebih baik dari

waktu sebelumnya. Pemberdayaan masyarakat merupakan tindakan yang mulia, sebab, program ini tidak hanya membantu masyarakat untuk memperbaiki kehidupannya secara mandiri, tetapi juga berpengaruh pada pembangunan nasional. Pemberdayaan masyarakat sebagai proses mengembangkan, memandirikan, menswadayakan, memperkuat posisi tawar menawar masyarakat lapisan bawah terhadap kekuatan-kekuatan penekan di segala bidang dan sektor kehidupan. Pemberian layanan publik (kesehatan, pendidikan, perumahan, transportasi dan sebagainya) kepada masyarakat tentu merupakan tugas (kewajiban) negara secara given (Mustanir et al., 2023).

Dalam materi penyuluhan ini dengan mengajarkan kebiasaan hidup sehat sejak dini di RA Islamic Center Baitul Makmur Curup, Kab. Rejang Lebong, Prov. Bengkulu. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dapat diterapkan dimana saja, dilingkungan keluarga, lingkungan masyarakat, dan lingkungan sekolah. PHBS dilingkungan sekolah harus diperhatikan, karena pembentukkan PHBS sebagaian besar ada dilingkungan sekolah. Selanjutnya kesadaran akan pentingnya kesehatan perlu ditanamkan sedini mungkin pada anak sekolah (Aminah et al., 2021). alah satu bentuk perilaku hidup sehat tercermin pada sumber daya manusia yang sehat dan berkualitas baik secara fisik, mental, dan sosial serta mempunyai produktivitas yang optimal (Anisa, dkk, 2021) dalam (Sari & Agustina, 2023)

METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan analisis kualitatif untuk mengorganisasikan data ke dalam unit-unit yang lebih kecil, mengidentifikasi pola dan tema yang muncul, dan memilih topik yang relevan. Tujuannya adalah memilih informasi yang paling berguna, menganalisisnya secara detail, dan merangkumnya ke dalam format yang dapat dibagikan kepada orang lain. Pendekatan ini membantu peneliti memahami konteks secara keseluruhan, memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai fenomena yang mereka pelajari, dan memberikan wawasan yang dapat menginformasikan pengambilan keputusan.

Penelitian ini dilaksanakan di RA Islamic Center Baitul Makmur Curup, Kab. Rejang Lebong. Dengan memalui tahap observasi serta wawancara kepada Kepala Sekolah yang menjadi coordinator Lembaga tersebut. Metode yang digunakan adalah Desain Studi Kasus & Fenomenalogi yang tujuan dari penelitian ini untuk memahami bagaimana proses pemberdayaan

dilakukan, siapa yang terlibat, dan apa dampaknya terhadap peningkatan kualitas pendidikan.

Metode ini digunakan untuk memahami pengalaman, pandangan, dan persepsi pemangku kepentingan yang berwenang seperti pendidik, siswa, orang tua, dan masyarakat. engan perkataan lain, studi kasus merupakan penelitian dimana peneliti menggali suatu fenomena tertentu (kasus) dalam suatu waktu dan kegiatan (program, even, proses, institusi atau kelompok sosial) serta mengumpulkan informasi secara terinci dan mendalam dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data selama periode tertentu (John W. Creswell, 1998) dalam (Assyakurrohim et al., 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

RA Baitul Makmur merupakan lembaga pendidikan yang berlokasi di Jl. S. Sukowati, Curup, Rejang Lebong yang didirikan pada 05 Juni 2001 dibawah naungan yayasan Masjid Agung Baitul Makmur Curup, dengan Nomor SK Pendirian Mg-4/5PP.03.2/2172/2001 yang berada dalam naungan Kementerian Agama. Kepala Sekolah RA Baitul Makmur saat ini adalah Ibu Nur Irfah. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 14 Desember 2024 di Jl. S. Sukowati, Curup, Rejang Lebong.

Dari data yg diperoleh melalui wawancara, observasi, & analisis studi kasus melalui fenomenalogi. Kegiatan selanjutnya adalah pembukaan dan penyuluhan langsung yang dilaksanakan didalam ruang kelas dihadiri oleh Kepala Sekolah, Guru, Peserta Didik & beberapa Wali Murid. Kemudian kegiatan selanjutnya ialah penyampaian materi tentang "Penyuluhan Mengajarkan Kebiasaan Hidup Sehat Sejak Dini di RA Islamic Center Baitul Makmur Curup". Materi ini disampaikan dengan menggunakan media PowerPoint dan bantuan sound system.

Gambar 1.1 Penyampaian Materi Penyuluhan

Materi tentang Pemberdayaan Masyarakat melalui Penyuluhan Pendidikan Keluarga dengan Mengajarkan Kebiasaan Hidup Sehat Sejak Dini di RA Islamic Center Baitul Makmur Curup, Kab. Rejang Lebong, Prov. Bengkulu sebagai berikut:

1. Mengapa Penting Mengajarkan Hidup Sehat pada Anak?

2. Tips Mengajarkan Anak Pola Makan Sehat
3. Kebiasaan Minum Air yang Cukup
4. Aktivitas Fisik Rutin
5. Tidur yang Cukup
6. Mengurangi Waktu di Depan Layar
7. Mengajarkan Kebersihan Diri
8. Peran Orang Tua dan Lingkungan

Pada sesi selanjutnya adalah sesi diskusi. Pada sesi diskusi, peserta diperkenankan untuk mengajukan pertanyaan yang dimana bukan hanya wali murid atau pendidik saja, melainkan peserta didik juga ada yang bertanya berkaitan dengan materi penyuluhan yang telah disampaikan atau hal lain yang berkaitan berdasarkan dengan Mengajarkan Kebiasaan Hidup Sehat Sejak Dini antara lain:

1. *Bagaimana peran pendidik dan orang tua dalam mendukung penerapan jadwal tidur yang efektif pada PAUD?*

   Jawaban: "dengan mengingatkan dan selalu mendampingi mereka untuk selalu melaksanakan tidur dan istirahat yang cukup, waktu tidur yang efektif adalah 8-10 jam."

2. *Langkah-langkah apa yang akan diajarkan kepada anak-anak untuk menjaga kebersihan diri sebelum & sesudah memulai aktivitas?*

   Jawaban: "dengan mengajarkan kebersihan diri cuci tangan sebelum makan dan setelah bermain. Menjaga kebersihan gigi dan mandi teratur agar tidak terjadinya kerusakan gigi. Kemudian membuat diri menjadi lebih bersih dan lebih sehat lagi"

Kebiasaan anak di sekolah dengan di rumah pasti berbeda, seperti yang diungkapkan Hasbullah sebagaimana dikutip (Hanafiah, 2022) bahwa guru juga harus mengetahui latar belakang dan pengalaman murid saat di rumah. Keseharian anak banyak dihabiskan di rumah jika orangtua kurang perhatian bisa jadi anak akan menjadi sulit dalam belajar. Anak yang belum merasa nyaman di sekolah biasanya memiliki keseharian yang berbeda ketika di rumah, bisa jadi di sekolah pendiam begitu di rumah ceria. Guru menanyakan keseharian anak di rumah bertujuan agar terjadi sinkronisasi perkembangan anak ketika di sekolah dan di rumah. Adanya komunikasi antara pihak sekolah baik melalui guru terhadap orangtua juga akan membantu prestasi anak di sekolah. Sesuai penelitian Cavaretta dkksebagaimana dikutip (Arifudin, 2022), bahwa terjalinnya kerjasama yangbaik antara orangtua murid dan guru dapat meningkatkan prestasi belajar murid. Anak merasa nyaman dan senang belajar, ketika orangtuanya ikut memberikan dukungan saat di sekolah. Dukungan yang diberikan dalam bentuk perhatianuntuk

menanyakan keseharian anak di sekolah ataupun belajar bersama mengulang pembelajaran di sekolah ketika di rumah (Supriani & Arifudin, 2023).

Orang tua memiliki peranan dalam mendidik, menjadi panutan bagi anak, memberi nasihat, serta mengingatkan anak untuk selalu menjaga kebersihan diri. Orang tua perlu menekankan pentingkan menjaga perilaku hidup bersih dan sehat kepada anak. Anak dibiasakan untuk selalu membersihkan badan. Perlakuan orang tua yang demikian dapat menjadikan anak selalu menjaga kebersihan diri. PHBS sangat penting karena tujuan penerapan PHBS adalah untuk menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan. Dengan membiasakan diri hidup bersih dan sehat akan terhindar dari berbagai virus, bakteri, jamur, dan parasit penyebab infeksi. Gaya hidup sehat penting diterapkan sejak dini agar kualitas hidup anak lebih baik hingga dewasa nanti. Makanan dan minuman yang bergizi, akan memengaruhi tumbuh kembang anak (Shodiq et al., 2023). Dalam hal ini peran orang tua sangat diperlukan karena anak belum bisa memilih secara mandiri makanan dan aktivitas apa yang bisa berkontribusi baik pada kesehatannya (Hasanah & Sugito, 2020).

Oleh karena itu, kebiasaan anak di rumah dan di sekolah seringkali berbeda sehingga memerlukan peran aktif guru dan orang tua untuk menyeimbangkan perkembangan anak di kedua lingkungan tersebut. Guru perlu memahami keseharian anak di rumah dengan menjalin komunikasi yang baik dengan orang tua. Kolaborasi antara guru dan orang tua sangat penting untuk membuat anak merasa aman, termotivasi, dan mendukung keberhasilan belajarnya. Sementara itu, orang tua berperan besar dalam menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak. Menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi, dan menjalani pola hidup sehat. Kebiasaan ini harus ditanamkan pada anak sejak dini agar terhindar dari penyakit dan tumbuh sehat serta optimal. Dengan dukungan sinergis sekolah dan keluarga, anak tumbuh menjadi manusia yang sehat, percaya diri, dan lebih siap menghadapi masa depan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan di RA Islamic Center Baitul Makmur Curup bertujuan untuk memberdayakan masyarakat melalui pendidikan keluarga dengan mengajarkan kebiasaan hidup

sehat sejak dini. Penyuluhan ini mencakup berbagai aspek penting, seperti pola makan sehat, kebersihan diri, aktivitas fisik, tidur yang cukup, serta peran orang tua dan lingkungan dalam mendukung kesehatan anak.

Hasil penyuluhan menunjukkan bahwa kolaborasi antara guru dan orang tua sangat diperlukan untuk menciptakan kesinambungan kebiasaan hidup sehat antara lingkungan sekolah dan rumah. Guru perlu memahami latar belakang anak dan membangun komunikasi dengan orang tua untuk mendukung perkembangan anak secara optimal. Sementara itu, orang tua memiliki peran besar dalam menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat agar anak terbiasa menjalani gaya hidup sehat sejak dini. Dengan sinergi antara sekolah dan keluarga, anak-anak diharapkan dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, percaya diri, dan siap menghadapi masa depan yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Aminah, S., Huliatunisa, Y., & Magdalena, I. (2021). Usaha kesehatan sekolah (uks) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) siswa sekolah dasar. *Jurnal JKFT*, *6*(1), 18–28.

Arifudin, O. (2022). Optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membina karakter peserta didik. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *5*(3), 829–837.

Assyakurrohim, D., Ikhram, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, *3*(01), 1–9.

Besari, A. (2022). Pendidikan keluarga sebagai pendidikan pertama bagi anak. *Jurnal Paradigma*, *14*(01), 162–176.

Gulo, R. P. (2023). Edukasi Pedagogi tentang Urgensi Pendidikan Keluarga bagi Orang Tua di Desa Tanjung Beringin. *Jurnal PkM Setiadharma*, *4*(1), 42–50.

Handayani, R., Purbasari, I., & Setiawan, D. (2020). Tipe-Tipe Pola Asuh Dalam Pendidikan Keluarga. *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, *11*(1), 16–23.

Hasanah, N., & Sugito, S. (2020). Analisis pola asuh orang tua terhadap keterlambatan bicara pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *4*(2), 913–922.

Islam, D. M. P., Islam, F. I. A., & Indragiri, U. I. (2016). Konsep media pembelajaran PAUD. *Jurnal Al-Afkar*, *5*(1).

Ismail, M. J. (2021). Pendidikan karakter peduli lingkungan dan menjaga kebersihan di sekolah. *Guru Tua: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, *4*(1), 59–68.

Jailani, M. S. (2014). Teori pendidikan keluarga dan tanggung jawab orang tua dalam pendidikan anak usia dini. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam*, *8*(2), 245–260.

Moerad, S. K., Susilowati, E., Savitri, E. D., Rai, N. G. M., Suarmini, N. W., Mahfud, C., & Widyastuti, T. (2019). Pendampingan Pelaksanaan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini-Pos PAUD Terpadu Melati Kelurahan Medokan Ayu-Rungkut Surabaya.

Sewagati, *3*(3), 90–96.

Mustanir, A., Faried, A. I., Mursalat, A., Kusnadi, I. H., Fauzan, R., Siswanto, D., & Widiyawati, R. (2023). Pemberdayaan Masyarakat. *Global Eksekutif Teknologi*.

Ningsih, R. W., & Farida, N. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Peningkatan Mutu Pendidikan Anak Usia Dini. *LITERASIA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Keguruan*, *1*(1), 42–52.

Sari, C. F., & Agustina, D. (2023). 13. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Pada Proses Pembelajaran Sejak Dini Usia 9-11 Tahun SD Negeri 101765 Bandar Setia Kec. Percut Sei Tuan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(02), 281–289.

Shodiq, N. A. M. M., Mokodongan, B. N. F., Juniarti, Y., & Laiya, S. W. (2023). Peran Orang Tua dalam Pembiasaan Hidup Bersih dan Sehat pada Anak. *Jambura Early Childhood Education Journal*, *5*(1), 68–81.

Supriani, Y., & Arifudin, O. (2023). Partisipasi orang tua dalam pendidikan anak usia dini. *Plamboyan Edu*, *1*(1), 95–105.