
PERANAN MATERI KESEHATAN DALAM PENDIDIKAN JASMANI PADA KEHIDUPAN MASYARAKAT

Issomudi Rovi Irianto¹

Program Studi Pendidikan Olahraga
Pascasarjana Universitas Negeri Malang
e-mail korespondensi: issomudin@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: Bulan-Tahun
Disetujui: Bulan-Tahun
Dipublikasikan : Bulan-Tahun

Kata Kunci:

Pendidikan jasmani, Perilaku
hidup sehat.

Abstrak

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting untuk membantu dalam memenuhi serta mencapai proses tumbuh kembang secara yang maksimal baik fisik, motorik, mental dan sosial. Dimasukkannya pendidikan jasmani bertujuan untuk membantu siswa melatih kemampuan fisiknya dengan melibatkan berbagai macam organ tubuh sehingga menghasilkan sebuah gerakan yang efektif dan efisien. Dalam pelaksanaannya, selain mengembangkan kemampuan fisik, pendidikan jasmani juga membekali peserta didik dengan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat dengan tujuan dengan pemberian, penanaman dan pembudayaan pola hidup sehat yang baik oleh guru pendidikan jasmani sejak dini dan pada setiap tingkatan satuan pendidikan secara terus menerus, diharapkan seseorang akan memiliki taraf hidup sehat yang lebih baik.

Abstract

Physical education is an important part to help fulfill and achieve the maximum development process both physically, motorically, mentally and socially. The inclusion of physical education aims to help students train their physical abilities by involving various kinds of body organs so as to produce an effective and efficient movement. In its implementation, developing physical abilities, physical education also equips students with knowledge about healthy living habits with the aim of offering, cultivating and cultivating a good healthy lifestyle by physical education teachers from an early age and at every level of continuous education units, it is hoped that someone will have better standard of healthy life.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang memiliki peranan penting karena dapat berperan sebagai sebuah media yang mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sportifitas, pola hidup sehat serta pembentukan karakter dengan maksud untuk mencapai tujuan sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebuah mata pelajaran yang diajarkan pada suatu jenjang pendidikan tertentu yang menjadi bagian dari sebuah sistem pendidikan namun dengan mengutamakan aktifitas fisik dan pembinaan hidup sehat untuk dapat tumbuh dan berkembang baik fisik maupun mental secara seimbang dan selaras (Depdiknas, 2006:131). Oleh karena itu, penerapan atau pemberian materi mengenai pendidikan jasmani dan kesehatan harus disampaikan secara penuh dan menyeluruh. Artinya, segala cakupan materi mulai dari keterampilan fisik, pengetahuan, dan sikap, materi mengenai pola hidup sehat juga harus disampaikan kepada peserta didik. Yang mana menurut Permendiknas nomor 22 tahun 2006 tentang standar isi, cakupan materi pendidikan jasmani adalah membantu pengembangan potensi fisik serta membudayakan sikap sportif, disiplin, kerja sama, dan hidup sehat. Tetapi dalam pelaksanaannya, guru penjas kebanyakan hanya berfokus pada materi olahraga saja dan mengesampingkan materi kesehatan. Perlu diketahui, kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dan strategis dalam usaha pembentukan manusia, selain aspek pendidikan dan ekonomi. Seseorang akan dapat memiliki kesempatan yang lebih besar dalam memenuhi kebutuhannya akan pendidikan dan ekonomi apabila memiliki taraf kesehatan yang baik.

Warga negara Indonesia berhak untuk mendapatkan hidup yang sejahtera lahir dan batin, tinggal, dan mendapatkan lingkungan hidup yang baik dan sehat serta berhak akan pelayanan kesehatan sebagaimana yang tertera dalam UUD RI 1945 pasal 28H ayat 1. Hal tersebut diperinci dengan disahkannya Undang-Undang RI No. 9 tahun 1960 tentang Pokok-pokok Kesehatan. Pada UU RI No. 9 tahun 1960 Bab I Pasal 1 menyatakan bahwa “Tiap-tiap warga negara berhak memperoleh derajat kesehatan yang setinggi-tingginya dan perlu diikutsertakan dalam usaha kesehatan pemerintah”. Berdasarkan rincian tersebut, tersirat bahwa kesehatan merupakan salah satu hak asasi manusia yang dijamin oleh negara Indonesia agar dapat diperoleh oleh seluruh warganya, termasuk anak-anak.

Pendidikan formal merupakan sebuah usaha yang dilakukan oleh pemerintah dalam upaya membangun sumber daya manusia yang baik. Di Indonesia, sekolah dasar (SD) merupakan awal dari jenjang pendidikan formal yang berfokus pada anak usia 6-12 tahun, dimana usia tersebut merupakan usia rentan bagi anak untuk terserang penyakit.

Menurut Del Rosso dan Arlianti (2009: 2), penyakit yang diderita anak pada usia 0-5 tahun dimungkinkan dapat kembali pada masa sekolah terutama pada masa awal sekolah. Tugas perkembangan manusia akan terus berlangsung pada tiap jenjang usianya, termasuk pada masa anak usia sekolah, apa bila seorang anak memiliki tingkat kesehatan yang rendah maka hal tersebut dapat mengganggu anak dalam memenuhi tugas perkembangannya.

Menurut Irianto dan Jokohadikusumo (2010: 45-51) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan seperti penyebab penyakit, manusia sebagai *host*, dan lingkungan hidup. Maksud dari manusia sebagai *host* adalah keadaan dimana manusia sebagai objek yang dihinggapi penyakit, hal ini dapat dipengaruhi oleh daya tahan tubuh manusia tersebut dimana daya tahan tubuh dapat dipengaruhi oleh perilaku manusia itu sendiri. Menurut Adliyani (2015) ada empat faktor yang menentukan derajat kesehatan masyarakat, yaitu faktor lingkungan, faktor perilaku, keseimbangan ekologi dan *Heredity* atau keturunan yang dapat dipengaruhi oleh populasi, pemerataan penduduk dan lain sebagainya. Sejalan dengan itu, Notoatmodjo, (2007: 11) menyatakan empat faktor yang mempengaruhi kesehatan, yaitu lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan hereditas. Oleh karena itu, empat faktor yang mempengaruhi kesehatan harus dijadikan prioritas dalam upaya peningkatan maupun pemeliharaan, sehingga didapatkan derajat kesehatan yang baik.

PEMBAHASAN

Menurut laporan yang diperoleh Riskesdas tahun 2018, ditemukan data mengenai perilaku anak-anak di Indonesia. Sebanyak 94,7% anak telah melakukan sikat gigi, namun hanya 2,8% saja yang telah melakukannya dengan benar. Mengenai perilaku konsumsi tembakau pada anak usia 15 tahun ke atas ditemukan sejumlah 33,8% anak telah menjadi perokok aktif setiap harinya, diantaranya 0,9% merokok dengan intensitas kadang-kadang. Proporsi konsumsi minuman beralkohol pada penduduk umur 10 tahun ke atas mencapai 3,3% dengan kecenderungan konsumsi alkohol berlebihan sebesar 0,8%. Proporsi pemberantasan sarang nyamuk (psn) yang dilakukan rumah tangga dengan 3m sebesar 31,2%. Persentase ketidak-tahuan tentang hiv/aids di Indonesia mencapai 2%. Badan kependudukan dan keluarga berencana nasional (2012) menyebutkan bahwa jumlah remaja yang pernah melakukan ciuman sebesar 93,7%, pernah menonton film porno sebesar 97%, *genital stimulation* dan oral seks, dan 62,7% remaja mengaku tidak perawan lagi serta 21,2% diantaranya pernah melakukan aborsi. Berbagai data menunjukkan masih rendahnya pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi terutama yang berhubungan dengan masa subur dan organ reproduksi (BKKBN, 2009). Data lainnya adalah data mengenai perilaku hidup bersih dan sehat penduduk secara umum, di mana di dalamnya termasuk penduduk usia anak-anak. Sebanyak 88,2% penduduk telah buang air besar dengan benar, yaitu di jamban. Hanya 49,8% penduduk Indonesia yang telah dapat melakukan cuci tangan menggunakan sabun dengan benar. Sebanyak 33,5% penduduk di Indonesia masuk dalam kategori kurang aktif dalam beraktivitas.

Hal ini merupakan merupakan penyebab mengapa pendidikan jasmani diberikan pada jenjang pendidikan terendah, dimana diharapkan pengetahuan akan hidup sehat ditanamkan sejak dini dan diharapkan akan menjadi kebiasaan dalam seorang individu berlaku. Menurut Sunaryo (2004) perilaku manusia dipengaruhi oleh faktor endogen atau faktor genetik seperti ras, jenis kelamin, sifat fisik, kepribadian bakat intelegensi. Selain itu ada pula faktor yang berasal dari luar individu yang disebut faktor ekogen, dimana dapat meliputi lingkungan, pendidikan, agama, sosial ekonomi dan kebudayaan. Selain itu ada pula faktor lain seperti susunan saraf pusat, persepsi dan emosi. Sejalan dengan itu, menurut Notoatmodjo, (2007: 16-17 dan 178) ada tiga faktor yang membentuk perilaku seseorang, yaitu faktor predisposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Faktor predisposisi mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat, tradisi dan kepercayaan masyarakat terhadap hal yang berkaitan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, dan tingkat sosial ekonomi. Faktor pemungkin meliputi ketersediaan sarana dan prasarana bagi masyarakat. Faktor penguat dapat berasal dari sikap dan perilaku tokoh yang disegani. Perilaku terbentuk sebagai refleksi dari berbagai gejala kejiwaan, namun pengetahuan merupakan suatu hal yang tidak dapat diabaikan dalam pembentukan perilaku.

Pola hidup sehat pada masa kini telah menjadi sebuah keharusan pada setiap individu, dimana pada masa pandemi ini semua orang harus menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan menjadikannya sebuah rutinitas dalam upaya pencegahan atau usaha untuk memutus mata rantai penyebaran virus covid-19 (Anhusadar & Islamiyah, 2020).

Peranan Guru Terhadap Perilaku Hidup Sehat

Menurut Setyo (2010), guru PJOK memiliki peranan dalam pendidikan kesehatan yang merupakan bagian dari Usaha Kesehatan Sekolah yaitu: usaha dalam pembiasaan pola hidup sehat di kalangan siswa, mengawasi serta memantau kebersihan siswa, mengawasi dan memantau kebersihan di lingkungan belajar, memberikan pertolongan pertama (P3K) dan pengobatan ringan dalam batas-batas kemampuannya, mengenali tanda-tanda penyakit menular, serta mengetahui usaha-usaha sebagai tindakan selanjutnya, dan mengamati kelainan tingkah laku siswa. Guru PJOK juga berperan dalam menanamkan dan membudayakan pola hidup sehat siswa, pola hidup sehat siswa akan terbentuk apabila usaha menanamkan perilaku hidup sehat dilakukan secara berkesinambungan pada setiap jenjang satuan pendidikan, dengan maksud pada akhirnya siswa memiliki taraf pola hidup yang baik di semua aspek. Oleh karena itu, peranan guru di sekolah sangatlah besar terhadap kebiasaan siswa nantinya, maka sebaiknya selain mengajarkan mengenai kebiasaan hidup sehat, guru juga dapat memberikan contoh yang baik terhadap siswanya.

KESIMPULAN

Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan materi kesehatan merupakan hal yang penting, dan mempengaruhi pola atau perilaku hidup sehat seseorang, dengan pemberian, penanaman dan pembudayaan pola hidup sehat yang baik oleh guru pendidikan jasmani sejak dini dan pada setiap tingkatan satuan pendidikan secara terus menerus, diharapkan seseorang akan memiliki taraf hidup sehat yang lebih baik pada masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. 2015. Pengaruh perilaku individu terhadap hidup sehat. *Jurnal Majority*, 4(7), 109-114.
- Anhusadar, L., & Islamiyah, I. 2020. Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 463-475.
- BKKBN. 2012. *Pedoman Pengelolaan Bina Keluarga Remaja (BKR)*. Jakarta
- BKKBN. 2009. *Ketrampilan Hidup Dalam Program Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta
- Depdiknas. 2006. *Permendiknas.No.22 tentang Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018*.
- Del Rosso, J. M. Arlianti, R. (2009). *Investasi Kesehatan dan Gizi Sekolah di Indonesia*. Diakses dari www.datatopics.worldbank.org/files/edstats pada 24 April 2020 pukul 11.35 WIB.
- Irianto, K. Jokohadikusumo, P. (2010). *Sains Kesehatan Masyarakat*. Bandung: Sarana Ilmu Pustaka.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Republik Indonesia. 2002. UUD 1945 Hasil Amandemen ke-4.
- Setyo, Kriswanto E. 2010. *Peran guru pendidikan jasmani dalam pelaksanaan unit kesehatan sekolah di SMP Negeri se-Kabupaten Sleman Yogyakarta*. (Online), Vol 7, Nomor 2.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.