

MEMAHAMI HIDUP SEHAT MELALUI PEMBELAJARAN PROBLEM SOLVING BERBASIS POLA HIDUP SEHAT DAN PEMBIASAAN HIDUP SEHAT TERHADAP LINGKUNGAN SMP NEGERI 30 SEMARANG

Sri Puji Marimah Yuliana
¹SMP N 30 Semarang
¹ spmyuli4n4@gmail.com

Abstrak

Penelitian tindakan sekolah ini berlatar belakang siswa belum memahami hidup sehat, banyak siswa dalam pembelajaran merasa pusing, mual, dsb. Bahkan ketika upacara bendera beberapa siswa pingsan, Untuk itu kami pimpinan SMP N 30 Semarang berusaha mencari solusi dengan mengadakan penelitian tindakan sekolah dengan judul Memahami Hidup Sehat Melalui Pembelajaran Problem Solving Berbasis Pola Hidup Sehat Dan Pembiasaan Hidup Sehat terhadap Lingkungan SMP N 30 Semarang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah dengan melaksanakan pembelajaran problem solving berbasis pola hidup sehat dan melakukan pembiasaan hidup sehat, dapat meningkatkan pemahaman siswa akan hidup sehat. Penelitian ini terdiri 3 siklus, setiap siklus terdiri 4 langkah, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Selama penelitian kami dibantu oleh 2 orang observer. Data diambil dari skor penilaian RPP, observasi guru, dan aktivitas siswa dalam pembiasaan hidup sehat terhadap lingkungan sekolah. Hasil dari penelitian ini setelah pembelajaran problem solving berbasis pola hidup sehat dan pembiasaan hidup sehat adalah skor penilaian RPP 85%, observasi guru 92%, pemahaman siswa 88%, dan dan pembiasaan hidup sehat 80%. Hal ini menunjukkan ada peningkatan setiap aspek pengamatan, artinya pembelajaran problem solving berbasis pola hidup sehat serta pembiasaan hidup sehat di sekolah berhasil secara signifikan.

Kata kunci : problem solving learning, hidup sehat, siswa

Abstract

The background of this study was students do not understand about healthy living. Some students fell ill, dizzy, and nausea, even fainted out during the flag ceremony. Due to those reasons, teachers of SMP N 30 Semarang try to find the solutions. The hypothesis of this study was to carry out problem solving learning based on healthy lifestyles and make living healthy, can improve students' understanding of healthy living. The study consists of three cycles, each cycle consisting of 4 steps, namely planning, action, observation, and reflection. During the study we were assisted by two observers. Data is taken from the RPP assessment scores, teacher observation, and student activities in the habit of healthy living in the school. The results of this study were, after learning problem solving based on healthy lifestyles and healthy living habits, RPP assessment scores were 85%, teacher observation 92%, student understanding 88% , and healthy living habits 80%. This results shows there was an increase in every aspect of observation, meaning that learning based on healthy lifestyles and habits of healthy living in school has succeeded significantly.

Keywords : problem solving learning, healthy lifestyles, students

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Sekolah adalah tempat untuk belajar seperti membaca, menulis, dan belajar untuk berperilaku yang baik. Sekolah juga merupakan lingkungan ke dua tempat anak-anak berlatih dan menumbuhkan kepribadiannya (Zanti Arbi, 1997: 171). Maka

suasana di sekolah selalu diusahakan dapat menjadi nyaman dan menyenangkan untuk melaksanakan proses pembelajaran.

Kepala sekolah adalah guru yang diberi tugas untuk memimpin sekolah dimana diselenggarakannya proses pembelajaran dengan guru sebagai penyampai pembelajaran dan siswa sebagai penerima pembelajaran (Wahyu Sumidjo, 2003: 83).

Namun kenyataan lain, dari pengamatan kami selama ini di SMP Negeri 30 Semarang banyak siswa yang kurang memahami hidup sehat, misalnya kebersihan ruang kelas yang masih kurang. Saat istirahat banyak siswa yang membeli makanan yang mengandung bahan pengawet, pewarna, pemanis buatan, dsb. siswa yang masih membuang sampah sembarangan, tidak pada tempatnya; ada siswa yang pingsan saat upacara bendera di hari senin, karena siswa tergesa-gesa berangkat ke sekolah sehingga lupa belum sarapan, toilet siswa masih terlihat kotor, dan berbau karena siswa masih belum bisa membersihkan dengan benar.

Dari kenyataan diatas, penulis sebagai kepala sekolah berusaha mencari solusi dengan melakukan Penelitian Tindakan Sekolah dengan judul “Memahami Hidup Sehat melalui pembelajaran problem solving berbasis pola hidup sehat dan pembiasaan hidup sehat terhadap

lingkungan di SMP Negeri 30 Semarang tahun 2018/ 2019”.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut: 1) Siswa kurang menyadari akan pentingnya kebersihan kelas; 2) Siswa masih jajan makanan yang mengandung pengawet, pewarna, dan pemanis buatan 3) Berangkat pagi siswa lupa sarapan, akibatnya banyak siswa yang pingsan dalam upacara 4) Pada pembelajaran siang hari lebih dari jam 12 00 WIB, siswa banyak yang mengantuk, malas dan enggan mengikuti pembelajaran; dan 5) Toilet siswa terlihat kumuh, kotor, dan berbau.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah dengan pembelajaran problem solving berbasis pola hidup sehat dan pembiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah dapat membuat siswa paham hidup sehat?”

B. METODE

1. Objek Tindakan

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Sekolah (PTS), yang jenisnya termasuk penelitian partisipan, artinya peneliti terlibat langsung dalam proses penelitian sejak awal yang berupa perencanaan penelitian sampai dengan pembuatan laporan (Aqib, 2008:20).

Yang menjadi objek dalam penelitian ini adalah:

- a. Siswa sebagai penerima pembelajaran
- b. Guru sebagai penyampai pembelajaran.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan sekolah yang dilaksanakan dalam 3 siklus dengan setiap siklusnya terdapat 4 komponen, yaitu perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), observasi (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Sesudah siklus I, dilakukan implementasi kemudian diikuti perencanaan ulang yang dilakukan dalam bentuk siklus lanjutan (Aqib, 2008:14).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negei 30 Semarang. Waktunya dari 1 Januari 2019 sampai 27 Mei 2019. Lokasi SMP Negeri 30 di Jalan Amarta No

21 Semarang terletak di tengah kota dan di tengah pemukiman masyarakat dengan kelas VII ada 8 kelas, kelas VIII ada 8 kelas, dan kelas IX ada 8 kelas.

Observasi dalam kegiatan ini adalah kegiatan pengamatan terhadap aktivitas yang dilakukan oleh guru, maupun siswa. Observasi ini dilakukan oleh 2 orang kawan yang membantu untuk tugas pengamatan sebagai observer, yaitu Suparno, S. Pd., M. Pd. dan Jumina, S. Pd., M. M. Sampel dari objek tindakan dalam penelitian ini adalah mata pelajaran IPA dan PKn Kelas VIIIE semester genap tahun pelajaran 2018/ 2019.

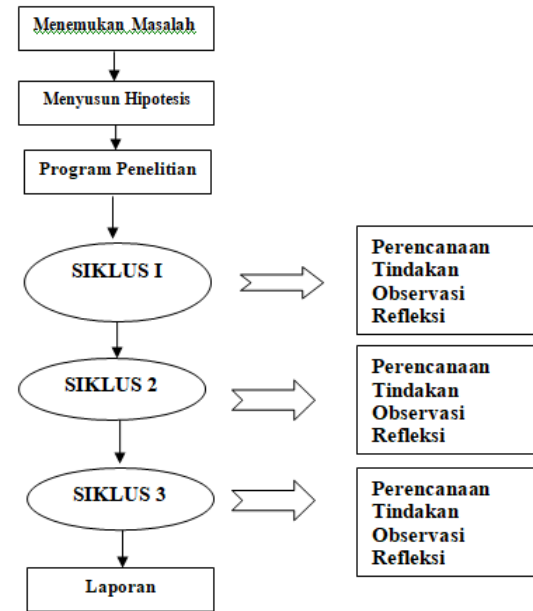
Dalam pengamatan terhadap penelitian ini observer juga memiliki buku catatan yang berisi tentang catatan data di lapangan.

Tes hasil belajar tentang pemahaman hidup sehat. Penilaian pengamatan aktivitas siswa dalam pembelajaran ini memuat 10 butir keaktifan siswa, baik di dalam pembelajaran

yang dilakukan di dalam kelas, maupun aktivitas siswa di luar kelas, yaitu:

- 1) Siswa memperhatikan penjelasan guru.
 - 2) Melaksanakan kebersihan kelas.
- a) Datang ke sekolah tepat waktu.
 - b) Mengikuti jum'at bersih dan jum'at sehat
 - c) Ke sekolah dengan persiapan kesehatan yang baik
 - d) Selalu menjaga kebersihan sekolah
 - e) Piket dikerjakan dengan serius dan sungguh-sungguh.
 - f) Menjaga kebersihan lingkungan sekolah baik
 - g) Menjaga diri agar selalu tampil rapi, indah dan menarik
 - h) Membeli jajan yang sehat tidak menggunakan pemanis, pewarna, maupun pengawet.

Prosedur Penelitian



Hipotesis dalam penelitian ini adalah: dengan melaksanakan pembelajaran berbasis pola hidup sehat dan pembiasaan hidup sehat pemahaman siswa tentang hidup yang sehat akan meningkat.

Kepahaman siswa tentang pola hidup sehat meningkat dengan nilai rata-rata ketuntasan 75% dan siswa telah berperilaku hidup sehat yang ditunjukkan melalui aktivitas

siswa terhadap lingkungan sekolah menunjukkan 75%

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini merupakan bagian utama artikel hasil penelitian dan biasanya merupakan bagian terpanjang dari suatu artikel. Hasil penelitian yang disajikan dalam bagian ini adalah hasil “bersih”. Proses analisis data seperti perhitungan statistik dan proses pengujian hipotesis tidak perlu disajikan. Hanya hasil analisis dan hasil pengujian hipotesis saja yang perlu dilaporkan. Tabel dan grafik dapat digunakan untuk memperjelas penyajian hasil penelitian secara verbal. Tabel dan grafik harus diberi komentar atau dibahas.

1. Siklus I

Perencanaan

Memberikan tugas kepada guru untuk membuat persiapan mengajar, mempersiapkan lembar observasi, dan materi pembinaan tentang pola hidup sehat dan pembiasaan hidup sehat.

Pelaksanaan

Memonitor atau mensupervisi kegiatan pelaksanaan pembelajaran, memberi tugas kepada seluruh guru, wali kelas, untuk melaksanakan pembiasaan hidup sehat.

Pengamatan

Melakukan pengamatan dan pemantauan terhadap proses pembelajaran dengan lembar observasi.

Refleksi

Ada dua hal yang menjadi perhatian yaitu: Apakah RPP yang sudah sesuai dengan pendekatannya yaitu berbasis pola hidup sehat dan apakah proses pembelajaran sudah sesuai dengan rancangan pembelajaran?

2. Siklus II

Perencanaan

Memberikan tugas kepada para guru untuk membuat perangkat pembelajaran, mempersiapkan lembar penilaian dan lembar observasi, mempersiapkan bahan untuk diskusi.

Pelaksanaan

Mengadakan pendampingan bagi guru untuk membuat perangkat pembelajaran, memonitor dan mensupervisi kegiatan pembelajaran,, memberikan tugas kepada semua guru, wali kelas, guru BK, STP2K, untuk melaksanakan pembiasaan hidup sehat.

Pengamatan

Observasi terhadap: penampilan guru dalam pembelajara, observasi aktivitas siswa

Refleksi

Dalam tahap refleksi ini, apakah RPP, kegiatan pembelajaran, dan aktivitas siswa melaksanakan pembiasaan hidup sehat sudah berjalan sesuai program ?

3. Siklus III

Perencanaan

Memberikan tugas kepada para guru untuk merevisi perangkat pembelajaran

Pelaksanaan

Melakukan diskusi dan pendampingan dalam merevisi perangkat pembelajaran.

Pengamatan

Melakukan pemantauan selama kegiatan pembelajaran.

Refleksi

Berdasarkan dari hasil pengamatan penilaian RPP yang disusun oleh guru PKn dan guru IPA, maka hasil pengamatan dapat dikatakan tergolong baik, semua unsur dalam RPP hampir semuanya telah sesuai dengan pedoman yang ada. Pelaksanaan pembelajaran dikategorikan baik, hal ini bisa didapat karena guru telah melaksanakan pembelajaran sesuai tahapan pembelajaran yang telah disusun dengan baik dan guru telah menanamkan pola hidup sehat beserta penjelasannya .

Hasil tes pemahaman siswa ini sudah cukup dikatakan berhasil dengan baik, usaha guru dalam memberikan pembelajaran model Problem Solving berbasis Pola Hidup Sehat sudah cukup berhasil.

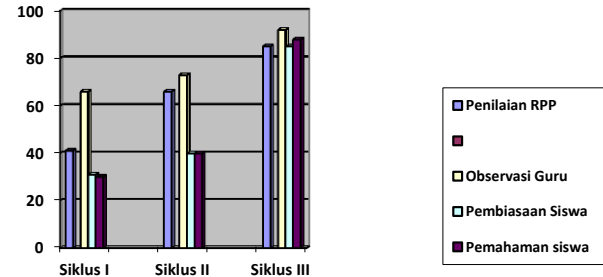
Pembiasaan siswa terhadap lingkungan cukup baik, siswa sudah banyak yang aktif dalam pembiasaan hidup sehat terhadap lingkungan. Usaha maksimal yang dilakukan kepala sekolah beserta guru cukup relevan dan membuahkan hasil yang cukup

membanggakan yaitu lebih banyak siswa yang memahami hidup sehat dan cukup perhatian terhadap lingkungan sekolah.

Tabel
Pemahaman dan Pembiasaan Siswa Tentang Hidup Sehat

No	Pemahaman	Hasil	Pembiasaan Hidup Sehat	Hasil
1	Ketuntasan	88 %	Sangat aktif	8%
2	Belum tuntas	22 %	Aktif	80 %
3	Rerata	78	Kurang aktif	18 %
4			Tidak aktif	0 %

Dari hasil tindakan selama 3 siklus ada peningkatan dalam pembelajaran, aktivitas siswa maupun motivasi siswa, sehingga siswa mempunyai karakter yang baik dan selalu berbuat untuk kebaikan dirinya dan sekolah serta lingkungannya. Grafik peningkatan itu dapat dilihat sebagai berikut.



Grafik 1
Peningkatan Pembelajaran Problem Solving Berbasis Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Siswa Hidup Sehat Terhadap Lingkungan Sekolah

Dari gambaran grafik diatas dapat dikatakan bahwa selama proses tindakan dalam hal ini objek penelitian siswa dalam 4 aspek pengamatan semuanya mengalami peningkatan yang signifikan baik perencanaan pembelajaran, pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan guru model problem solving berbasis pola hidup sehat, pemahaman siswa tentang hidup sehat, maupun aktivitas siswa terhadap lingkungan sekolah.

D. SIMPULAN

- a) Dengan melaksanakan kegiatan pembelajaran model problem solving berbasis pola hidup sehat, maka siswa akan memahami pentingnya hidup sehat
- b) Dengan melakukan pembiasaan hidup sehat, maka siswa akan berperilaku hidup sehat terhadap lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Z. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung: Yrama Widya
- Arbi Zanti, . 1992. *Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Nana Sudjana, 2009. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo,
- Kemendiknas. 2010. *Pengembangan Pendidik dan Karakter Bangsa*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasiona
- Trianto, 2007. *Model-model Pembelajaran iInovatif berorientas konstruktivistik..* Jakarta: Prestasi Pustaka