

MENINGKATKAN KESEHATAN ANAK DAN SADAR LINGKUNGAN MELALUI KEGIATAN KEPRAMUKAAN

Nurhayati Simatupang*

Abstrak: Lingkungan alam menyediakan berbagai fasilitas yang dapat diberdayakan dan dimanfaatkan oleh manusia, antara lain sebagai sarana rekreasi dan bermain. Permainan dalam kegiatan kepramukaan yang diprogram dan disusun sesuai dengan peruntukannya, merupakan salah satu alternative yang dapat digunakan untuk menumbuhkan perilaku sadar lingkungan dan dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan anak. Permainan yang memberdayakan lingkungan alam sebagai saran bermain, diharapkan dapat menggugah kecintaan anak pada alam semesta, menumbuhkan kesadaran untuk menjaga lingkungan, dan memiliki pemahaman bahwa lingkungan merupakan tempat mereka tinggal yang harus dilestarikan keberlanjutannya. Selain itu aktivitas gerak fisik yang dilakukan secara benar, akan meningkatkan kebugaran jasmani anak sehingga akan membangun kesehatan anak yang akan bermanfaat untuk menghindarkan anak dari rentan kesakitan dimasa mendatang.

Kata Kunci: *Kesehatan anak, kesadaran lingkungan, kepramukaan*

PENDAHULUAN

Anak merupakan tumpuan harapan orang tua, bangsa dan Negara, adalah generasi pewaris penerus cita-cita dan generasi yang akan melanjutkan tongkat estafet bangsa. Untuk mampu menjadi penerus dan membawa tongkat estafet, maka anak harus sehat dan tangguh. Dunia anak adalah dunia bermain, dimana bermain menjadi kebutuhan pokok dalam aktivitas sehari-harinya. Tetapi fenomena yang terlihat belakangan ini menunjukkan bahwa dunia bermain anak sudah mulai beralih dari aktivitas fisik menjadi aktivitas yang menggunakan fasilitas-fasilitas bermain berteknologi tinggi. Permainan tersebut kebanyakan bersifat pasif, anak hanya memperoleh kesenangan, kurang merangsang perkembangan mental anak dalam proses interaksi dengan lingkungan selama bermain.

Manusia sangat bergantung pada lingkungan hidup dimana ia tinggal dan manusia akan musnah jika lingkungan hidupnya rusak. Kerusakan lingkungan hidup harus dicegah atau diminimalkan agar daya dukung lingkungan memadai untuk berlangsungnya kehidupan yang berkelanjutan. Hal ini memiliki arti bahwa penanggulangan masalah lingkungan adalah penanganan perilaku manusia sebagai penyebab kerusakan lingkungan. Peningkatan pengetahuan dan pembinaan sikap tentang lingkungan hidup merupakan jalan yang harus ditempuh agar kelangsungan hidup generasi yang akan datang tidak terancam oleh perilaku masyarakat saat ini.

Kesadaran dan kepedulian manusia terhadap lingkungan tidak dapat tumbuh begitu saja secara alamiah, namun harus diupayakan pembentukannya secara terus menerus sejak usia dini, melalui kegiatan-kegiatan nyata yang dekat

* Penulis adalah Staf Edukatif Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED

dengan kehidupan sehari-hari. Untuk menumbuhkan perilaku dan menanamkan kesadaran akan kepedulian terhadap lingkungan dan upaya untuk meningkatkan kesehatan anak, maka langkah yang paling strategis untuk dilakukan salah satunya adalah dengan melakukan kegiatan kepramukaan.

Kegiatan kepramukaan memiliki program yang dapat digunakan dan menjadi sarana beraktivitas dan tempat bermain bagi anak-anak. Anak dapat bermain dan beraktivitas dengan bebas, sambil menikmati alam dan mengenal lingkungannya. Antara anak dan lingkungan hidupnya akan terdapat hubungan timbal balik. Anak pada saatnya dapat mempengaruhi lingkungan hidupnya dan sebaliknya manusia dipengaruhi oleh lingkungan hidupnya. Manusia ada di dalam lingkungan hidupnya dan ia tidak dapat terpisahkan dari padanya.

Saat ini banyak anak-anak yang sudah beralih aktivitas bermainnya dari yang menggunakan gerak fisik menjadi aktivitas yang menggunakan alat-alat elektronik. Berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi, menghasilkan alat-alat bermain yang lebih cenderung menggunakan imajinasi dan kemampuan berfikir, tanpa menggunakan aktivitas gerak fisik. Hal ini dapat menyebabkan anak tidak lagi mengenal alam dan lingkungannya secara nyata, anak menjadi lebih rentan terhadap penyakit karena daya tahan tubuh yang menurun, dan selain itu berakibat pada minimnya sosialisasi dengan lingkungan hidupnya dan teman sebaya.

Minimnya aktivitas gerak fisik dapat berdampak pada menurunnya kesehatan maupun kebugaran jasmani anak dan rendahnya kepekaan anak pada lingkungan hidupnya. Apabila hal ini berlanjut terus, dapat berakibat pada ketidakpedulian manusia pada lingkungan hidupnya dan di masa mendatang anak akan rentan terhadap berbagai penyakit. Melihat hal tersebut, maka perlu dilakukan upaya untuk kembali menggiatkan gerak fisik anak dalam aktivitas yang menyenangkan dan menantang. Aktivitas di alam terbuka merupakan salah satu alternatif pilihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perilaku sadar lingkungan dan kesehatan anak. Aktivitas di alam terbuka yang diprogram sesuai dengan peruntukannya, dapat memberikan liburan, kesenangan, kebugaran dan hubungan interaksi sosial, selain itu dapat meningkatkan kesehatan dan mendekatkan anak pada lingkungan tempat hidupnya sehingga diharapkan timbul kesadaran untuk mencintai lingkungan tempat tinggalnya dan akhirnya dapat menjadi perilaku yang menetap melekat dalam diri anak.

Lingkungan

Berbicara tentang lingkungan, berarti kita berbicara tentang lingkungan hidup. Lingkungan hidup merupakan keterpaduan secara holistik, evolusioner dan interaksi antara ekosistem yang bermoral alam dengan sosiosistem yang bermoral manusia disebut lingkungan hidup. Lingkungan hidup adalah kesatuan ruang dengan semua benda, daya, keadaan, dan makhluk hidup, termasuk manusia, dan perilakunya, yang mempengaruhi kelangsungan perikehidupan dan kesejahteraan manusia serta makhluk hidup lain (Undang-Undang No. 32 tahun 2009). Dari penjelasan di atas, maka dapat dilihat dua system dalam lingkungan hidup yaitu sosiosistem dan ekosistem.

Sosiosistem yaitu tatanan dan system kesatuan ruang yang dibentuk oleh komponen-komponen *human concern* yang terdiri antara lain demografi, sosial,

ekonomi, kebudayaan, agama pendidikan, etik, estetika, politik, hankam, kesehatan dan teknologi.

Ekosistem merupakan kesatuan ruang yang dibentuk oleh hubungan interaksi dan interdefensi yang dinamis antara makhluk hidup dengan sesamanya dan dengan lingkungan geofisik dan kimianya.

Dari penjelasan di atas, maka dapat dikatakan bahwa lingkungan hidup adalah daya dukung dari alam yakni hal-hal yang dimiliki oleh alam serta kemampuannya untuk mendukung kehidupan manusia. Berkurangnya daya dukung alam dapat berakibat terhadap kemampuan alam untuk mendukung kehidupan manusia. Daya dukung alam meliputi segala kekayaan alam yang terdapat di muka bumi termasuk juga kekayaan alam yang ada di dalam perut bumi. Ringkasnya segala kekayaan alam yang ada diciptakan oleh Tuhan untuk kepentingan kehidupan manusia di muka bumi ini.

Kekayaan alam yang telah disediakan merupakan fasilitas yang dapat diberdayakan dan dimanfaatkan oleh manusia untuk banyak kepentingan, salah satunya dengan memanfaatkan alam sebagai sarana bermain dan rekreasi bagi manusia. Alam menyediakan semua sarana bermain, dan dari alam manusia dapat belajar tentang kehidupan dan pembentukan karakter.

Perilaku Sadar

Seseorang tidak dilahirkan dengan sikap dan pandangannya, melainkan sikap tersebut terbentuk sepanjang perkembangannya. Dimana dalam interaksi sosialnya, individu bereaksi membentuk pola sikap tertentu terhadap berbagai objek psikologis yang dihadapinya (Azwar, 1995 dalam Widiyanta, 2002). Loudon dan Bitta (1984) menyatakan bahwa sumber pembentukan sikap ada empat, yakni pengalaman pribadi, interaksi dengan orang lain atau kelompok, pengaruh media massa dan pengaruh dari figure yang dianggap penting. Azwar (1995) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap adalah pengalaman pribadi, kebudayaan, orang lain yang dianggap penting, media massa, institusi atau lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta faktor emosi dalam diri individu (dalam Widiyanta, 2002).

Sikap ternyata dapat berubah dan berkembang karena hasil dari proses belajar, proses sosialisasi, arus informasi, pengaruh kebudayaan dan adanya pengalaman-pengalaman baru yang dialami individu (Davidoff, 1991 dalam Widiyatna, 2002). Sikap dan perilaku seseorang dalam mengambil keputusan terhadap lingkungan hidup merupakan kunci utama dalam usaha meningkatkan kualitas lingkungan (Farhati, 1995).

Menurut Nurjhani (2009) pendidikan lingkungan dibutuhkan dan harus diberikan kepada anak sejak dini agar mereka mengerti dan tidak merusak lingkungan. Hal ini dipengaruhi beberapa aspek antara lain:

- a) Aspek kognitif; pendidikan lingkungan hidup mempunyai fungsi untuk meningkatkan pemahaman terhadap permasalahan lingkungan, juga mampu meningkatkan daya ingat, penerapan, analisis dan evaluasi.
- b) Aspek afektif; pendidikan lingkungan hidup berfungsi meningkatkan penerimaan penilaian, pengorganisasian dan karakteristik kepribadian dalam menata kehidupan dalam keselarasan dengan alam.
- c) Aspek psikomotorik; pendidikan lingkungan hidup berperan dalam meniru, memanipulasi dalam berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya dalam upaya meningkatkan budaya mencintai lingkungan.

- d) Aspek minat; pendidikan lingkungan hidup berfungsi meningkatkan minat dalam diri anak.

Pemahaman yang benar tentang lingkungan dari permasalahan serta manfaat bagi keberlangsungan kehidupan manusia, diharapkan akan membentuk kesadaran dan sikap yang baik, sehingga pada akhirnya akan membentuk perilaku yang baik dalam memperlakukan lingkungan sesuai dengan peranannya dalam kehidupan di masyarakat. Bekal pengetahuan tentang lingkungan kepada generasi muda akan menjadi langkah awal yang baik dalam membentuk pemahaman yang benar dan sikap yang positif serta perilaku yang baik terhadap lingkungan.

Kesehatan Anak

Kesehatan merupakan bagian penting dalam kehidupan, karena sehat merupakan anugerah yang tidak ternilai harganya. Sehingga masalah kesehatan harus ditanamkan sejak usia dini. Batasan kesehatan menurut Undang-Undang Kesehatan No.23 tahun 1992 adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi.

Dalam hal ini, kesehatan anak adalah kondisi sehat secara fisik, mental dan sosial dan memiliki produktivitas dengan mampu melakukan aktivitas masa kecilnya, antara lain dengan melakukan kegiatan bermain sebagai bentuk dasar perilaku anak. Agar anak memiliki derajat kesehatan yang baik, maka salah satu cara untuk membantu anak adalah dengan membiasakan diri berperilaku hidup sehat.

Menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007), perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang (organism) terhadap stimulus atau objek yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, system pelayanan kesehatan makanan dan minuman serta lingkungan.

Menurut Becker yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007) perilaku kesehatan dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Perilaku hidup sehat

Perilaku hidup sehat adalah perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Perilaku ini mencakup antara lain:

- a. Makan dengan menu seimbang (*appropriate diet*). Menu seimbang di sini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang diperlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi juga tidak lebih).
- b. Olahraga teratur.
- c. Tidak merokok.
- d. Tidak minum minuman keras dan narkoba.
- e. Istirahat yang cukup.
- f. Mengendalikan *stress*.
- g. Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.

2. Perilaku sakit (*illness behaviour*).

Perilaku sakit ini mencakup respons seseorang terhadap sakit dan penyakit, persepsinya terhadap sakit, pengetahuan tentang penyebab dan gejala penyakit, pengobatan penyakit, dan sebagainya.

3. Perilaku peran sakit

Dari segi sosiologi, orang sakit (pasien) mempunyai peran yang mencakup hak-hak orang sakit (*right*) dan kewajiban sebagai orang sakit (*obligation*).

Perilaku ini meliputi:

- a. Tindakan untuk memperoleh kesembuhan.
- b. Mengenal/mengetahui fasilitas atau sarana pelayanan/penyembuhan penyakit yang layak.
- c. Mengetahui hak (misalnya: hak memperoleh perawatan, memperoleh pelayanan kesehatan, dan sebagainya) dan kewajiban orang sakit (memberitahukan penyakitnya kepada orang lain terutama kepada dokter/petugas kesehatan, tidak menularkan penyakitnya kepada orang lain, dan sebagainya).

Kepramukaan

Pendidikan Kepramukaan adalah proses pembentukan kepribadian, kecakapan hidup, dan akhlak mulia pramuka melalui penghayatan dan pengamalan nilai-nilai kepramukaan. Gugus Depan adalah satuan pendidikan dan satuan organisasi terdepan penyelenggara pendidikan kepramukaan. Kepramukaan adalah proses pendidikan di luar lingkungan sekolah dan di luar lingkungan keluarga dalam bentuk kegiatan menarik, menyenangkan, sehat teratur, terarah, praktis yang dilakukan di alam terbuka dengan Prinsip Dasar Kepramukaan dan Metode Kepramukaan yang sasaran akhirnya pembentukan watak, akhlak dan budi pekerti luhur.

Gerakan pramuka berfungsi sebagai wadah untuk mencapai tujuan pramuka melalui: (a) pendidikan dan pelatihan pramuka; (b) pengembangan pramuka; (c) pengabdian masyarakat dan orang tua; dan (d) permainan yang berorientasi pada pendidikan. Gerakan pramuka bertujuan untuk membentuk setiap pramuka agar memiliki kepribadian yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, berjiwa patriotik, taat hukum, disiplin, menjunjung tinggi nilai-nilai luhur bangsa, dan memiliki kecakapan hidup sebagai kader bangsa dalam menjaga dan membangun Negara Kesatuan Republik Indonesia, mengamalkan Pancasila, serta melestarikan lingkungan hidup.

Permainan di Alam Terbuka

Secara umum pengertian bermain adalah bergerak sambil bersuka ria atau bersenang-senang, dan permainan adalah sesuatu yang digunakan untuk bermain. Bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan atau lingkungan. Anak-anak bermain dalam daerah lingkungannya dengan barang atau peralatan yang ada di sekitarnya, sehingga anak dapat mengenal sifat dan keadaan lingkungannya. Dengan melakukan permainan yang menggunakan aktivitas gerak fisik, semua fungsi faal anak-anak akan terlatih demikian juga fungsi rohaninya.

Permainan di alam terbuka adalah aktivitas bermain yang dilakukan di alam atau di luar ruangan, selain bertujuan untuk mendekatkan diri pada alam, fungsi lainnya juga untuk rekreatif, edukatif dan kesehatan. Aktivitas ini banyak diminati oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Permainan di alam terbuka pada hakikatnya merupakan salah satu bentuk sosialisasi yang membangun kesadaran akan lingkungan alam tempat tinggal, norma-norma yang berlaku dalam lingkungan kehidupan, dan menjaga kesehatan diri dengan giat beraktivitas gerak fisik.

Outdoor activities adalah kegiatan di alam bebas atau kegiatan di luar kelas dan mempunyai sifat menyenangkan, karena kita bisa melihat, menikmati, mengagumi dan belajar mengenai ciptaan Tuhan Yang Maha Kuasa yang terbentang di alam, yang dapat disajikan dalam bentuk permainan, observasi/pengamatan, simulasi, diskusi dan petualangan sebagai penyampaian materi (Indramunawar, 2009). Aktivitas permainan di alam terbuka dapat digunakan sebagai media pendidikan kepada anak. Hal ini dapat terjadi karena dalam melakukan aktivitas tersebut ada tiga formula yang saling berkaitan, diantaranya unsure petualangan/tantangan, unsure alam terbuka, dan unsur pendidikan.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa melakukan aktivitas di luar ruangan dapat meningkatkan kesehatan dan kreativitas dan bahkan dapat membantu anak-anak untuk berprestasi lebih baik di sekolah. Permainan di alam terbuka yang diberikan untuk anak-anak, harus bernuansa imajinasi, karena dunia anak erat kaitannya dengan pengembangan daya imajinasi mereka. Aktivitas gerak fisik yang bernuansa imajinasi akan merangsang kemampuan berpikir (kognitif) anak sesuai dengan perkembangan imajinasi mereka.

Permainan di alam terbuka diprogram dan diarahkan pada upaya pembentukan perilaku anak untuk peduli lingkungan melalui permainan yang aplikatif dan menyentuh kehidupan sehari-hari. Sementara itu, rumah dan lingkungan sekolah dijadikan tempat untuk pembiasaan perilaku sadar lingkungan sehari-hari. Dengan demikian, ke dua aspek tadi yaitu aktivitas bermain di alam terbuka dan penerapan di lingkungan, menuju pada satu tujuan yaitu internalisasi atau pembiasaan perilaku peduli lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa maksud dan tujuan melakukan permainan di alam terbuka, adalah:

- a. Mendekatkan diri pada Tuhan, pencipta alam semesta;
- b. Mengagumi dan mencintai keindahan tanah air;
- c. Membina kesehatan dan kesegaran fisik, mental, emosional dan sosial;
- d. Mendapatkan kegembiraan dan kepuasan;
- e. Mengendorkan ketegangan jiwa dan jasmani agar kelelahan dan kemerosotan semangat kerja dan berkarya dapat dihindarkan;
- f. Mempertebal keakraban dan kerjasama;
- g. Melatih ketajaman pancaindra dan mempertahankan keseimbangan pertumbuhan;
- h. Memperbaja diri, ulet, tabah dalam menghadapi setiap tantangan;
- i. Meningkatkan kemampuan, kemauan, dan keterampilan; dan
- j. Meningkatkan disiplin dan rasa tanggung jawab.

Permainan di alam terbuka mempunyai hubungan timbal balik dengan kelestarian alam dan lingkungan hidup yang keduanya saling mempengaruhi perkembangan masing-masing. Lingkungan alam memberikan apa yang dibutuhkan manusia antara lain oksigen sebagai sumber kehidupan manusia. Saat kita berada di alam, kita akan mendapatkan oksigen yang bersih sambil melakukan aktivitas gerak fisik. Kondisi alam juga menjadi medan yang dapat dipakai sebagai beban dalam melakukan aktivitas, misalnya melakukan pendakian saat di pegunungan atau berenang di danau atau sungai.

Dengan menghargai dan mencintai alam, maka pada saat anak melakukan permainan di alam terbuka tidak melakukan pengotoran, pengrusakan, pemunahan

dan pemusnahan terhadap modal kekayaan dan keadaan alam, sehingga timbul perilaku sadar dan kesadaran untuk menghargai lingkungan dimana anak berada. Selain itu aktivitas gerak fisik yang dilakukan di alam terbuka akan meningkatkan kebugaran jasmani dan akhirnya meningkatkan drajat sehat anak.

PENUTUP

Dari paparan di atas dapat ditarik simpulan bahwa usaha untuk menghindari dan menanggulangi pengrusakan alam harus digalakkan dengan cara meningkatkan dan menumbuhkan kecintaan terhadap kelestarian alam dan lingkungan. Melalui permainan di alam terbuka yang disusun dan diprogram sesuai dengan peruntukannya, dapat menumbuhkan kecintaan anak pada alam semesta, memahami dan mengenal lingkungan tempat hidupnya, menghargai dan mensyukuri karunia ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu aktivitas gerak fisik yang dilakukan dalam permainan, akan meningkatkan kebugaran jasmani anak, mengaktifkan kerja faal tubuh sehingga kesehatan anak meningkat dan menurunkan kerentanan anak terhadap penyakit.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S.,(1995) *Sikap Manusia: Sikap dan Pengukurannya*, Jogjakarta: Liberty
- Direktorat Olahraga Masyarakat Depdiknas, (2002) *Model-Model Olahraga Rekreasi* Jakarta: Ditjen Olahraga
- Farhati, F.,(1995) *Sikap Ekosentrik dan Antroposentrik Terhadap Lingkungan*, Laporan Studi Kasus Sosial, Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Harisenjaya,R.S., (1994) *Panduan Teknik Olahraga Permainan Tanpa Alat*, Bandung: Refika Aditama
- Loudon, D.L. dan Bitta, A.J.D., (1984) *Consumer Behavior: Concept and Applications 2ed* New York: McGraw Hill, Inc.
- Notoatmodjo, Soekidjo, (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*, Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suntawijaya, Risang, (2008) *Super Creative Games for Outbound Training*, Jogjakarta: Cemerlang Publishing
- Sulaeman, Idik, (1985) *Olahraga dan Rekreasi Di Alam Terbuka*, Jakarta: PT. Gramedia
- <http://eprints.undip.ac.id/31463/1/bab1.pdf>, diakses tanggal 21 Juni 2013
- Digilib AMPL; Kumpulan Berita; Perilaku Sadar Llingkungan, http://digilib-ampl.net/detail/detail.php?row=0&tp=artikel&ktg=umum&kd_link=&kode=2067, diakses tanggal 22 Juni 2013
- Widiyanta, Ari; Sikap Teradap Lingkungan Alam (Tinjauan Islam Dalam menyelesaikan Masalah Lingkungan), <http://library.usu.ac.id/download/fk/psiko-ari.pdf>, diakses tanggal 22 juni 2012