

# Pengasahan kemampuan kognitif sehat pada siswa sekolah dasar melalui permainan keterampilan berpikir kritis

Novia Handayani, Ratih Indraswari\*, Zahroh Shaluhiah, Aditya Kusumawati

Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Diponegoro

## Article Info

### Article history:

Received April 15, 2022

Accepted May 27, 2022

Published January 1, 2023

### Kata Kunci:

Anak  
Berpikir kritis  
Keterampilan hidup  
Kognitif

## ABSTRAK

Sebagian besar permasalahan kesehatan saat ini disebabkan karena perilaku individu yang tidak sehat. Hal ini dapat dicegah jika tiap individu mampu berpikir kritis di setiap perilaku yang akan diadopsinya. Keterampilan berpikir kritis perlu diajarkan sejak dini. Pengabdian ini bertujuan untuk mengajarkan anak di SD Negeri Tlogosari Wetan 02 Semarang agar terampil berpikir kritis sebelum memutuskan sesuatu atau menyelesaikan permasalahan. Dengan demikian, mereka dapat menjauhi perilaku tidak sehat akibat pengaruh lingkungan sekitarnya saat memasuki fase remaja. Pengabdian ini menggunakan metode *participatory community service* dan diikuti oleh 64 siswa kelas 5 karena pada usia ini anak-anak mulai mengalami pubertas. Hasil pengabdian yang dilakukan selama 6 bulan sejak Desember 2021 menunjukkan bahwa anak-anak sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran karena dilakukan dengan cara bermain berkelompok serta bermain peran. Keterampilan berpikir kritis anak-anak meningkat dibandingkan sebelum diberi pembelajaran. Mereka memahami bahwa setiap tindakan harus dipikirkan dulu baik buruknya dan memahami proses pencarian alternatif yang sehat. Diharapkan anak-anak dapat menyebarkan pengetahuan tentang berpikir kritis di lingkungan pertemanan sekitarnya.



## Corresponding Author:

Ratih Indraswari,  
Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Diponegoro,  
Jl. Prof. Sudarto No.13, Tembalang, Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50275  
Email: \*ratih.indraswari@gmail.com

## 1. PENDAHULUAN

Karakter remaja yang berani mencoba hal baru disertai kondisi remaja yang labil menyebabkan remaja awal belum mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dalam setiap keputusan yang diambil.[1] Kondisi ini akan semakin mengkhawatirkan jika lingkungan sekitarnya terus tidak mendukung dan tidak memberikan perlindungan dengan membekali keterampilan hidup kepada remaja sebelum memasuki usia pubertas. Keterampilan hidup kognitif merupakan proses yang terjadi di setiap otak manusia, meliputi keterampilan memutuskan suatu hal dalam hidupnya. Keterampilan hidup kognitif inilah yang perlu dikembangkan agar anak-anak siap memasuki masa pubertas dan memilih untuk tetap *abstinence* selama menghadapi badai remaja dalam hidupnya kelak.[2], [3] Remaja yang terampil berdampak pada penundaan praktik *sexual intercourse* karena mampu berpikir dan membuat keputusan tepat ketika menghadapi tekanan teman sebaya.[4]

Kemampuan berpikir kritis untuk membuat keputusan sehat merupakan keterampilan hidup kognitif yang tidak secara spontan dimiliki oleh remaja. Kombinasi dari berbagai pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh di masa-masa sebelumnya, yakni masa kanak-kanak pertengahan dan akhir, secara kontinyu akan menentukan jalannya perkembangan remaja.[2], [5] Oleh sebab itu, program pendidikan kesehatan reproduksi sebaiknya mulai disampaikan minimal sejak anak berada pada usia praremaja.

Pendidikan kesehatan reproduksi untuk anak usia SD (9-11 tahun) di Indonesia belum menjadi prioritas. Berdasarkan survei pendahuluan, diketahui bahwa anak SD hanya dibekali Buku Rapor Kesehatanku yang berisi informasi kesehatan umum dan belum merata penyebarannya. Pelatihan untuk guru SD pun belum direncanakan

untuk waktu yang pasti karena pemerintah masih berfokus pada perbaikan program KRR di SMP dan SMA. Hingga saat ini, modul kesehatan reproduksi untuk guru SD sedang dikembangkan oleh Kemenkes, Kemendikbud dan UNFPA. Sementara itu, sebagian SD di Indonesia telah memasukkan *life skills* umum dalam pembelajaran di sekolah, yang dikenal dengan sebutan pendidikan karakter. Sekolah memilih mengintegrasikan *life skills* (model integratif) dengan program kurikuler karena model ini relatif murah dan tidak menambah beban sekolah, khususnya kepala sekolah dan guru.[6] Akibatnya, *life skills* tidak diajarkan secara optimal karena tidak intensif dan komprehensif dalam pelaksanaannya. Sekolah juga seringkali tidak melibatkan keluarga dan masyarakat sekitar dalam mengupayakan pendidikan *life skills* secara serius.

Beberapa penelitian menyebutkan faktor guru, sistem sekolah, kurikulum, fasilitas yang dimiliki sekolah, dukungan pemerintah, orang tua dan sosial budaya secara berurutan menjadi faktor penghambat terbesar. Guru kurang paham dan terampil dalam mengajar *life skills* serta memiliki motivasi yang rendah untuk mengembangkan diri.[7], [8]

Orang tua tidak memberikan contoh yang selaras dengan apa yang diajarkan di sekolah dan kurang memperhatikan perkembangan anak, padahal keterlibatan orang tua menjadi elemen penting dalam promosi kesehatan sekolah ramah anak. Orang tua dan guru justru saling menggantungkan dalam memberikan kesempatan anak untuk belajar dan berkembang mencapai kesejahteraan.[9]–[11] Hal ini juga dirasakan oleh pihak sekolah. Berdasarkan studi pendahuluan diketahui bahwa kenakalan anak disebabkan oleh ketidakterampilan anak dalam mengurai masalah dan menemukan solusi. Pihak sekolah dan orang tua dalam menyediakan, memonitor dan mengevaluasi penyampaian pendidikan karakter berbasis kesehatan masih mengalami keterbatasan dari segi waktu dan kompetensi. Oleh sebab itu, penyampaian pendidikan *health critical thinking skill* pada anak perlu mempertimbangkan metode yang paling efektif dan sederhana serta mampu mengatasi hambatan-hambatan tersebut. Kegiatan ini bertujuan memberikan sarana edukasi informasi *health critical thinking skill* pada anak kepada anak dengan cara yang menyenangkan melalui permainan. Dengan demikian anak-anak akan memiliki bekal keterampilan hidup yang lebih baik daripada sebelumnya.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode *participatory community service*. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah penyampaian materi dan tanya jawab. Prosedur kegiatan dalam realisasi metode yang dilakukan adalah persiapan kegiatan dengan koordinasi bersama SD Negeri Tlogosari Wetan 02 Semarang setelah sebelumnya mendapat ijin dari Dinas Pendidikan Kota Semarang. Terdapat total 64 siswa kelas 5 yang berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Desember 2021 hingga Juni 2022 di sela-sela Pembelajaran Tatap Muka terbatas di sekolah karena masih dalam masa pandemi COVID-19. Meskipun demikian, pelaksanaan kegiatan tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku untuk meminimalisir penularan virus.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan, analisis situasi, pendekatan, hingga proses persiapan acara. Berikut gambaran pelaksanaannya :

- Pada bulan Desember 2021 hingga Januari 2022, tim melakukan pengenalan dan pendekatan dengan pihak sekolah, serta mengurus perizinan ke Dinas Pendidikan Kota Semarang
- Analisis situasi dan kebutuhan sasaran mulai dilakukan selama Bulan Februari 2022.
- Pada bulan Maret 2022, tim mulai merancang permainan berpikir kritis yang sesuai untuk anak kelas 5 SD.
- Bulan April 2022, dilakukan persiapan teknis acara, mulai dari penyusunan rundown acara, penyusunan materi, persiapan tempat serta suvenir peserta dan angket evaluasi, sekaligus pelaksanaan kegiatan kegiatan berupa pemaparan tata aturan permainan dan mulai memainkan permainan bersama-sama dengan bantuan fasilitator mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro peminatan Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku yang telah lulus pelatihan fasilitator. Selanjutnya di bulan yang sama, tim juga mulai menyusun laporan-laporan dan artikel publikasi kegiatan pengabdian ini.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berpikir kritis mencakup kegiatan berpikir secara reflektif dan produktif serta mengevaluasi fakta. Rasa penuh perhatian (*mindfulness*) merupakan aspek yang penting dalam berpikir kritis. Rasa penuh perhatian di antaranya adalah waspada, penuh perhatian, dan fleksibel secara kognitif, dalam menjalani aktivitas dan tugas sehari-hari. Anak-anak dan orang dewasa yang penuh perhatian mempertahankan kewaspadaan lingkungan kehidupannya dan termotivasi untuk menemukan solusi terbaik terhadap tugas-tugas. Individu-individu yang penuh perhatian menciptakan ide-ide baru, terbuka terhadap informasi baru dan beroperasi dengan perspektif tunggal.[5]

Berpikir kritis melalui pemahaman yang mendalam terhadap konsep dapat terjadi pada anak-anak jika mereka dirangsang untuk kembali memikirkan ide-ide yang sebelumnya telah mereka miliki. Sayangnya menurut penelitian Brooks di tahun 2001 ditemukan hasil bahwa sekolah terlalu banyak menghabiskan waktu dengan meminta para anak untuk memberikan sebuah jawaban yang benar melalui cara imitatif, alih-alih

mendorong mereka untuk memperluas pemikiran dengan berbagai ide baru dan memikirkan kesimpulan yang sebelumnya telah diperoleh. Para guru seringkali meminta anak untuk menceritakan kembali, mendefinisikan, mendeskripsikan, menyatakan, dan membuat daftar, alih-alih menganalisis, menyimpulkan, mengaitkan, menyintesis, mengkritisi, menciptakan, mengevaluasi, memikirkan dan memikirkan kembali. Banyak anak yang mampu menyelesaikan tugas-tugasnya, mengerjakan tes dan memperoleh nilai yang baik, namun mereka tidak pernah belajar untuk berpikir secara kritis dan mendalam. Mereka berpikir secara superficial, tetap berada pada permukaan masalah alih-alih mencoba berpikir lebih jauh dan secara mendalam melibatkan diri ke dalam pemikiran yang bermakna.[5]

Berpikir kritis memiliki dua komponen, antara lain: 1) seperangkat informasi dan keyakinan untuk menghasilkan dan memproses keterampilan, dan 2) kebiasaan, berdasarkan komitmen intelektual, menggunakan keterampilan tersebut untuk membimbing perilaku. Hal tersebut harus dikontraskan dengan: 1) perolehan dan penyimpanan informasi semata, karena melibatkan cara tertentu di mana informasi dicari dan diperlakukan; 2) hanya memiliki seperangkat keterampilan, karena melibatkan penggunaan terus-menerus dari mereka; dan 3) hanya menggunakan keterampilan tersebut sebagai latihan tanpa menerima hasil mereka.[12]

Pelaksanaan kegiatan ini meliputi serangkaian kegiatan yang berisi 3 permainan di antaranya:[8]

1. Permainan opini atau fakta

Dalam permainan ini, anak akan dibacakan 12 pernyataan dan secara berpasangan mereka harus menentukan apakah pernyataan tersebut merupakan opini atau fakta beserta alasannya. Dengan mampu membedakan opini dan fakta, maka anak akan belajar berpikir kritis karena mereka perlu mengumpulkan informasi dari sumber yang terpercaya saja.

2. Permainan ide segar

Permainan kelompok kecil merangsang anak untuk berpikir kreatif dan kritis dalam setiap cerita kasus yang diberikan. Permainan ini menggunakan metode bermain peran, diskusi kelompok dan studi kasus. Melalui permainan ini, anak tahu bahwa berpikir kritis merupakan kemampuan berpikir jernih dan rasional yang melibatkan pemikiran reflektif dan mandiri.

3. Permainan aku sang penemu

Permainan yang dimainkan secara individu dan berpasangan dengan ketentuan mengajak anak untuk menjadi penemu dari barang-barang yang sederhana di sekitar mereka menjadi barang yang lebih berdaya guna. Permainan ini mengajarkan anak perlunya berpikir kreatif dan kritis untuk menciptakan hal baru.

Pada gambar 1 ditampilkan ketika fasilitator menyampaikan kepada anak-anak mengenai tujuan dan tata cara permainan. Kegiatan dimainkan oleh 64 anak yang dibagi dalam 2 kelas. Masing-masing kelas dikelola oleh 1 fasilitator, 1 co-fasilitator, dan 1 pengamat. Acara diawali dengan pengenalan, penyampaian tujuan, kontrak permainan, dan dilanjutkan ke permainan inti. Sebelumnya telah dilakukan pre test di awal kegiatan, dan pos test dilakukan di akhir kegiatan sebagai cara melakukan evaluasi hasil kegiatan.



Gambar 1. Fasilitator menjelaskan ketentuan permainan

Pada gambar 2 terlihat bahwa anak-anak sedang mengerjakan lembar deskriptif dalam permainan “Aku Sang Penemu”. Permainan ini dikerjakan secara individu untuk menggali tingkat kreatifitas anak dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan sederhana yang mungkin akan ditemuinya dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 2. Anak-anak mengerjakan lembar deskriptif dalam permainan “Aku Sang Penemu”

Dari hasil pretes dan postes, diperoleh hasil bahwa keterampilan anak dalam berpikir kritis meningkat menjadi lebih baik. (lihat tabel 1) Terdapat 5 komponen dalam keterampilan berpikir kritis, yaitu penyelidikan yang berupa penggambaran (*describing*) dan pencerminan (*reflecting*), menganalisis (*analyzing*) dalam pemrosesan informasi, mengkritik (*critiquing*) atau fleksibilitas, penalaran (*reasoning*), dan mengevaluasi (*evaluating*). Seluruh komponen ini diukur dengan menggunakan kuesioner terstandar dari Perkins dan Mincemoyer[13] yang terdiri dari 20 pertanyaan. Berdasarkan hasil evaluasi dapat diketahui bahwa keterampilan anak mengalami peningkatan sebesar 4,5% setelah mengikuti rangkaian kegiatan pengabdian ini, di mana nilai rata-rata awal adalah 14,9% menjadi 15,8% di evaluasi akhir.

Tabel 1. Hasil evaluasi kegiatan

<b>Komponen berpikir kritis</b>	<b>Nilai rata-rata awal</b>	<b>Nilai rata-rata akhir</b>
<i>Describing and reflecting</i>	4,5	4,8
<i>Analyzing</i>	3,3	3,5
<i>Critiquing</i>	2,4	2,6
<i>Reasoning</i>	2,3	2,6
<i>Evaluating</i>	2,4	2,6
Total skor	14,9	15,8

Salah satu luaran dari program pengabdian masyarakat ini adalah HAKI untuk video pentingnya pemberian informasi kesehatan pada remaja awal yang telah mendapatkan sertifikat Surat Pencatatan Ciptaan dengan nomor EC00202224016 tertanggal 1 April 2022. Video ini dapat digunakan sebagai salah satu bahan ajar dalam materi pendidikan kognitif sehat yang dapat dikolaborasi dengan pendidikan karakter dari sekolah. Selain itu, luaran dari kegiatan abdimas ini juga untuk meningkatkan keterampilan anak dalam berpikir kritis. Tujuannya adalah agar anak memiliki kemampuan kognitif yang sehat sehingga tidak mudah terpengaruh dengan perilaku tidak sehat yang ada di sekitarnya kelak ketika beranjak remaja, seperti perilaku merokok, minum minuman keras, seks bebas, konsumsi napza maupun perilaku makan yang tidak sehat.[14] Diharapkan melalui kegiatan ini, anak-anak dapat menyebarkan pengetahuan tentang berpikir kritis di lingkungan pertemanan sekitarnya, karena bagaimanapun juga perilaku anak-anak sangat dipengaruhi oleh lingkungan pergaulannya sehari-hari.[15] Kegiatan yang dapat mengasah keterampilan hidup memang sangat dibutuhkan untuk memperbaiki dan membekali anak-anak dengan kepercayaan diri agar mampu mencegah perilaku berisiko serta pengetahuan dan sikap dengan mengembangkan intervensi sesuai dengan karakter pribadi anak, faktor kognitif

dan sosial budaya terutama sebelum mereka mulai terlibat dalam perilaku berisiko karena anak yang memiliki perilaku berisiko kesehatan secara signifikan terbukti melakukan perilaku lainnya yang juga berisiko kesehatan.[16]

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan ini adalah bahwa kegiatan ini dapat mengasah kemampuan kognitif sehat melalui permainan berpikir kritis pada anak dapat memberikan informasi baru sekaligus bekal bagi anak dalam memasuki tahap usia remaja awal. Kegiatan ini memberikan literasi kesehatan baru dan inovatif bagi anak dan lingkungan sekolah. Hasil akhirnya, anak menjadi lebih terampil dalam berpikir kritis, dan mampu memahami serta menyelesaikan permasalahan yang timbul dengan mempertimbangkan sumber-sumber informasi terpercaya di sekitarnya.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui sumber dana APBN tahun anggaran 2022. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada SD Negeri Tlogosari Wetan 02 Semarang yang telah memfasilitasi berlangsungnya kegiatan pengabdian ini. Sebagai langkah keberlanjutan program, guru perlu dilatih untuk menjadi fasilitator permainan kesehatan. Pihak sekolah melalui kegiatan Pramuka atau Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) juga dapat memasukkan permainan ini ke dalam muatannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. R. Saraswati, "Pengelolaan Program Posyandu Remaja di Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) Semarak Ngemplak, Sleman, Yogyakarta," *J. Pendidik. Luar Sekol.*, vol. 7, no. 6, pp. 721–730, 2018.
- [2] E. Murphy-Graham and A. K. Cohen, "Executive Summary: Life skills education for adolescents in developing countries: What are they and why do they matter?," 2019.
- [3] G. Lee and D. Y. Lee, "Effects of A Life Skills-based Sexuality Education Program on Korean Early Adolescents," *Soc. Behav. Pers.*, vol. 47, no. 12, p. e86000, 2019.
- [4] K. Seangpraw, R. Somrongthong, M. Choowanthanapakorn, and R. Kumar, "The Effect of Sex Education and Life Skills for Preventive Sexual Risk Behaviours among University of Students in Thailand," *Ayub Med Coll Abbottabad J.*, vol. 29, no. 4, pp. 540–546, 2017.
- [5] D. E. Papalia and R. D. Feldman, *Menyelami Perkembangan Manusia*, 12th-Buku 2nd ed. Jakarta: Salemba Humanika, 2017.
- [6] D. D. Akhadiyah, N. Ulfatin, and D. T. Kusumaningrum, "Muatan Life Skills dalam Kurikulum 2013 dan Manajemen Pembelajarannya," *J. Adm. dan Manaj. Pendidik.*, vol. 2, no. 3, pp. 107–113, 2019.
- [7] H. Haruna, X. Hu, and K. Samuel, "Adolescent School-Based Sexual Health Education and Training : A Literatue Review on Teaching and Learning Strategies," *Glob. J. Health Sci.*, vol. 10, no. 3, pp. 172–183, 2018.
- [8] UNESCO and Ministry of Education Azerbaijan, *Teacher's Guide for Sexual and Reproductive Health Life Skills for Adolescents*. Baku: Ministry of Education Azerbaijan, 2017.
- [9] N. Azira, F. B. Abdullah, S. M. Muda, and N. M. Zain, "The role of parents in providing sexuality education to their children children," *Makara J. Heal. Res.*, vol. 24, no. 3, pp. 157–63, 2020.
- [10] A. Othman *et al.*, "Parent-child communication about sexual and reproductive health: perspectives of Jordanian and Syrian parents," *Sex. Reprod. Heal. Matters*, vol. 28, no. 1, pp. 313–323, 2020.
- [11] R. Indraswari, Z. Shaluhayah, B. Widjanarko, and A. Suryoputro, "Factors of Mothers' Hesitation in Discussing Reproductive Health," *Int. J. Public Heal. Sci.*, vol. 10, no. 4, pp. 801–6, 2021.
- [12] K. Changwong, A. Sukkamart, and B. Sisan, "Critical thinking skill development: Analysis of a new learning management model for Thai high schools," *J. Int. Stud.*, vol. 11, no. 2, pp. 37–48, 2018.
- [13] C. Mincemoyer and D. Perkins, "Youth life skills evaluation," 2001. [Online]. Available: <http://www.humanserviceresearch.com/youthlifeskillevaluation/>.
- [14] Z. Shaluhayah, S. B. Musthofa, R. Indraswari, and A. Kusumawati, "Health risk behaviors: Smoking, alcohol, drugs, and datingamong youths in Rural Central Java," *Kesmas*, vol. 15, no. 1, 2020.
- [15] B. Peçi, "Peer Influence and Adolescent Sexual Behavior Trajectories: Links to Sexual Initiation," *Eur. J. Multidiscip. Stud.*, vol. 2, no. 3, pp. 96–105, 2017.
- [16] R. Indraswari and Z. Shaluhayah, "Analisis Karakteristik Remaja terhadap Perilaku-perilaku Berisiko Kesehatan," *Higeia*, vol. 6, no. 2, pp. 144–151, 2022.

