

## Implementasi Tri Bakti PMR dalam Meningkatkan Keterampilan Hidup Sehat Siswa SD

**Fatma Sari Sagala<sup>1</sup>, Dwi Rizky Rahmadani<sup>2</sup>, Fadilla Yunus<sup>3</sup>, Usiono<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
e-mail: [dwirizkyrahmdani01@gmail.com](mailto:dwirizkyrahmdani01@gmail.com)<sup>1</sup>, [usiono@uinsu.ac.id](mailto:usiono@uinsu.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Palang Merah Remaja (PMR) memiliki peran penting dalam menanamkan keterampilan hidup sehat sejak usia dini melalui Tri Bakti PMR yang meliputi pembinaan karakter, keterampilan hidup sehat, dan pelayanan kemanusiaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi implementasi Tri Bakti PMR dalam meningkatkan keterampilan hidup sehat siswa Sekolah Dasar (SD). Dengan menggunakan metode kajian literatur dan pendekatan kualitatif, penelitian ini menganalisis berbagai sumber relevan, baik dokumen kebijakan, laporan program, maupun hasil penelitian sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tri Bakti PMR efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat melalui pendekatan berbasis praktik, partisipasi aktif siswa, dan integrasi dengan kurikulum sekolah. Artikel ini diakhiri dengan rekomendasi strategis untuk optimalisasi implementasi Tri Bakti PMR di tingkat pendidikan dasar.

**Kata Kunci:** *Tri Bakti PMR, Keterampilan Hidup Sehat, Siswa SD, Kajian Literatur, Pendekatan Kualitatif.*

### Abstract

The Youth Red Cross (PMR) has an important role in instilling healthy living skills from an early age through the PMR Tri Bakti which includes character building, healthy living skills and humanitarian service. This research aims to explore the implementation of Tri Bakti PMR in improving the healthy living skills of elementary school (SD) students. Using a literature review method and a qualitative approach, this research analyzes various relevant sources, including policy documents, program reports and previous research results. The research results show that Tri Bakti PMR is effective in forming healthy living behavior through a practice-based approach, active student participation, and integration with the school curriculum. This article ends with strategic recommendations for optimizing the implementation of Tri Bakti PMR at the basic education level.

**Keywords:** *Tri Bakti PMR, Healthy Living Skills, Elementary School Students, Literature Review, Qualitative Approach.*

### PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan merupakan pilar mendasar dalam membangun generasi yang tidak hanya sehat secara fisik, tetapi juga mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan produktivitas dan kesejahteraan yang optimal. Usia sekolah dasar menjadi momen yang sangat strategis dalam memperkenalkan konsep dan praktik hidup sehat, karena pada tahap ini anak berada dalam masa emas pertumbuhan yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan emosional. Pendidikan kesehatan yang efektif pada jenjang ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoretis, tetapi juga membangun kebiasaan yang positif dan berkelanjutan hingga dewasa, seperti pola makan bergizi, menjaga kebersihan diri, dan menjalankan aktivitas fisik secara rutin. Dengan pendekatan yang tepat, sekolah dasar memiliki peluang besar untuk berkontribusi pada pembentukan fondasi hidup sehat yang dapat diwariskan kepada generasi berikutnya.

Sekolah Dasar memegang peran penting sebagai lingkungan formal pertama di mana siswa mulai diperkenalkan pada konsep kesehatan secara sistematis. Selain memberikan pengetahuan, sekolah juga memiliki tanggung jawab untuk mengajarkan keterampilan praktis yang

relevan dengan kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, Palang Merah Remaja (PMR) hadir sebagai salah satu wadah pendidikan kesehatan yang terstruktur dan berkelanjutan. Melalui pendekatan Tri Bakti PMR, yaitu peningkatan keterampilan hidup sehat, pengembangan jiwa kepemimpinan, dan penguatan kapasitas pelayanan kemanusiaan, PMR memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk perilaku hidup sehat sejak dini.

Sebagai bagian dari organisasi kemanusiaan Palang Merah Indonesia (PMI), PMR dirancang untuk memperkenalkan nilai-nilai kemanusiaan dan solidaritas melalui pendekatan pendidikan nonformal yang terintegrasi dengan kegiatan sekolah. Program Tri Bakti PMR dirumuskan untuk mencakup berbagai aspek penting, termasuk promosi kesehatan, simulasi pertolongan pertama, dan pengembangan keterampilan sosial. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman praktis yang memperkaya pemahaman mereka tentang pentingnya kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Selain relevansinya dengan kebutuhan lokal, implementasi Tri Bakti PMR juga mendukung pencapaian tujuan global seperti Sustainable Development Goals (SDGs). Secara khusus, program ini berkontribusi pada SDG ke-3 yang berfokus pada kesehatan yang baik dan kesejahteraan, serta SDG ke-4 yang menekankan pentingnya pendidikan berkualitas. Pendekatan berbasis aksi yang diterapkan dalam Tri Bakti PMR memungkinkan siswa untuk menginternalisasi nilai-nilai kesehatan dan kemanusiaan melalui partisipasi aktif dalam kegiatan yang relevan.

Tri Bakti PMR juga menjadi sarana untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa, seperti komunikasi, kerja tim, dan kepemimpinan. Keterampilan ini semakin relevan dalam konteks masyarakat modern yang menuntut kemampuan adaptasi dan kolaborasi yang tinggi. Lebih dari sekadar program pendidikan kesehatan, PMR memberikan kontribusi nyata dalam membangun karakter siswa sebagai individu yang bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya, keluarganya, dan komunitasnya. Namun, implementasi Tri Bakti PMR di lingkungan sekolah dasar menghadapi sejumlah tantangan. Beberapa sekolah mengalami keterbatasan sumber daya, baik dalam hal tenaga pembina yang kompeten maupun fasilitas pendukung kegiatan. Selain itu, tingkat partisipasi orang tua dan masyarakat dalam mendukung program ini masih bervariasi, tergantung pada kesadaran dan komitmen masing-masing pihak. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang kolaboratif antara sekolah, PMI, dan komunitas lokal untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program ini.

Artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana Tri Bakti PMR diimplementasikan dalam konteks pendidikan dasar dan sejauh mana program ini berhasil meningkatkan keterampilan hidup sehat siswa SD. Dengan mengintegrasikan temuan dari berbagai kajian literatur dan data kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru serta rekomendasi strategis untuk optimalisasi program di masa depan.

Pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah memegang peranan penting dalam membentuk karakter dan perilaku sehat siswa. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah implementasi Tri Bakti Palang Merah Remaja (PMR), yang meliputi kegiatan belajar, berkarya, dan berbagi. Dalam konteks siswa sekolah dasar, implementasi Tri Bakti PMR menjadi lebih signifikan mengingat tahap perkembangan anak usia dini yang membutuhkan pembentukan dasar keterampilan hidup sehat secara menyeluruh. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, keterampilan hidup sehat mencakup kemampuan seseorang dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan sosialnya. Pada tingkat pendidikan dasar, keterampilan ini harus dikuatkan melalui aktivitas-aktivitas yang tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga praktis dan aplikatif. Di sinilah Tri Bakti PMR menunjukkan relevansi yang tinggi, mengingat ketiga pilar tersebut saling melengkapi untuk membangun perilaku sehat siswa.

### **Tri Bakti PMR sebagai Landasan Pendidikan Kesehatan**

Tri Bakti PMR, yang terdiri dari belajar, berkarya, dan berbagi, memiliki landasan filosofis yang kuat dalam mengembangkan keterampilan hidup sehat. Belajar, sebagai elemen pertama, bertujuan untuk memberikan siswa pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan. Proses ini melibatkan pengenalan konsep dasar kesehatan seperti kebersihan diri, pentingnya nutrisi seimbang, dan pengelolaan emosi. Menurut teori belajar konstruktivis, proses belajar yang melibatkan pengalaman langsung akan lebih efektif dalam membangun pemahaman siswa. Berkarya, elemen kedua, mendorong siswa untuk menerapkan pengetahuan yang telah

dipelajari ke dalam aktivitas nyata. Misalnya, siswa diajarkan cara mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan lingkungan sekolah, atau membuat poster tentang pola hidup sehat. Aktivitas ini bukan hanya meningkatkan keterampilan praktis siswa, tetapi juga membangun rasa tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan. Elemen terakhir, berbagi, berorientasi pada penguatan nilai-nilai sosial seperti kepedulian, empati, dan solidaritas. Dalam konteks ini, siswa diajarkan untuk berbagi pengetahuan tentang kesehatan dengan teman-teman sebayanya, keluarga, dan masyarakat sekitar. Kegiatan seperti kampanye kesehatan di sekolah atau lingkungan sekitar merupakan contoh konkret implementasi elemen ini.

### **Keterampilan Hidup Sehat dalam Perspektif Psikologi Perkembangan**

Keterampilan hidup sehat pada siswa sekolah dasar harus dikembangkan berdasarkan tahap-tahap perkembangan kognitif dan sosial mereka. Berdasarkan teori Piaget, siswa pada tahap operasional konkret (7-11 tahun) cenderung memahami konsep melalui pengalaman langsung dan manipulasi objek nyata. Oleh karena itu, aktivitas Tri Bakti PMR seperti simulasi pertolongan pertama atau praktik kebersihan diri sangat relevan. Dari perspektif sosial, teori Erik Erikson tentang perkembangan psikososial menekankan bahwa anak usia sekolah berada pada tahap "industry vs. inferiority". Pada tahap ini, anak-anak perlu merasa kompeten dalam tugas-tugas yang mereka lakukan. Implementasi Tri Bakti PMR memberikan kesempatan bagi siswa untuk merasa berhasil dalam melaksanakan kegiatan yang mendukung kesehatan mereka dan lingkungan sekitar, sehingga meningkatkan kepercayaan diri mereka.

### **Pendekatan Kualitatif dalam Mengukur Efektivitas**

Pendekatan kualitatif dalam kajian literatur ini menekankan pada pemahaman mendalam tentang bagaimana Tri Bakti PMR dapat meningkatkan keterampilan hidup sehat siswa. Metode ini melibatkan analisis data dari berbagai studi, dokumen, dan wawancara dengan pihak-pihak terkait seperti guru, siswa, dan pembina PMR. Fokus utama adalah pada pengalaman langsung, persepsi, dan dampak implementasi program terhadap perubahan perilaku siswa. Dalam literatur terkait, efektivitas Tri Bakti PMR sering dikaitkan dengan perubahan perilaku yang positif, seperti peningkatan kebiasaan mencuci tangan, penurunan angka ketidakhadiran karena sakit, dan peningkatan kesadaran siswa akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Faktor-faktor yang mendukung keberhasilan implementasi ini meliputi keterlibatan aktif guru, dukungan fasilitas sekolah, serta partisipasi orang tua.

### **Peran Guru dan Lingkungan Sekolah**

Guru memiliki peran sentral dalam memastikan keberhasilan implementasi Tri Bakti PMR. Sebagai fasilitator, guru harus mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memberikan motivasi, serta menyediakan alat dan sumber daya yang dibutuhkan siswa untuk menjalankan aktivitas Tri Bakti. Selain itu, kolaborasi antara guru, pembina PMR, dan pihak sekolah sangat penting untuk menciptakan program yang terintegrasi dan berkelanjutan. Lingkungan sekolah juga harus mendukung, baik secara fisik maupun sosial. Sekolah yang menyediakan fasilitas sanitasi yang memadai, seperti toilet bersih dan tempat cuci tangan, akan lebih mudah menerapkan program-program kesehatan. Selain itu, budaya sekolah yang mendorong perilaku sehat, seperti penghargaan untuk siswa yang aktif dalam kegiatan PMR, juga dapat memperkuat implementasi Tri Bakti.

### **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kajian literatur dan pendekatan kualitatif untuk memperoleh data yang relevan dan mendalam. Sumber data meliputi dokumen kebijakan pendidikan, laporan pelaksanaan program PMR, artikel ilmiah, serta buku teks terkait. Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi (content analysis) untuk mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antar variabel yang relevan. Proses pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap: (1) pengumpulan dokumen literatur utama, (2) analisis tematik terhadap isi dokumen, dan (3) triangulasi data untuk memastikan validitas dan reliabilitas temuan. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali informasi mendalam terkait konteks implementasi Tri Bakti PMR di lingkungan pendidikan dasar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Implementasi Tri Bakti PMR di Sekolah Dasar

Hasil kajian menunjukkan bahwa implementasi Tri Bakti PMR pada siswa sekolah dasar memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan hidup sehat. Program ini terbukti efektif dalam mengubah kebiasaan sehari-hari siswa, seperti mencuci tangan sebelum makan, membawa bekal sehat, dan menjaga kebersihan lingkungan. Studi yang dilakukan oleh Lestari et al. (2022) menunjukkan bahwa siswa yang aktif dalam kegiatan PMR memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat. Selain itu, aktivitas belajar yang terstruktur dalam elemen "belajar" memberikan pemahaman mendalam kepada siswa mengenai konsep dasar kesehatan. Contohnya, siswa diajarkan tentang pentingnya kebersihan diri melalui video edukasi dan demonstrasi langsung.

Hasil observasi menunjukkan bahwa metode ini mampu meningkatkan daya ingat siswa terhadap materi yang disampaikan. Pada elemen "berkarya", keterlibatan siswa dalam praktik langsung seperti simulasi pertolongan pertama dan pembuatan poster kesehatan sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan praktis mereka. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa siswa lebih percaya diri dalam menerapkan keterampilan tersebut di kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah. Elemen "berbagi" memberikan dampak yang luas, tidak hanya pada siswa yang terlibat tetapi juga pada komunitas sekitar. Sebagai contoh, kegiatan kampanye kesehatan yang dilakukan oleh siswa PMR berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat sekolah akan pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Dalam wawancara dengan kepala sekolah, disebutkan bahwa kegiatan ini juga mendorong orang tua untuk lebih aktif mendukung program-program kesehatan di sekolah.

### Faktor Pendukung dan Penghambat

Keberhasilan implementasi Tri Bakti PMR didukung oleh berbagai faktor. Salah satunya adalah dukungan penuh dari pihak sekolah, yang mencakup penyediaan fasilitas sanitasi memadai dan alat kesehatan yang relevan. Selain itu, keterlibatan aktif guru dan pembina PMR dalam menyusun serta menjalankan program ini memainkan peran penting. Motivasi siswa yang tinggi, yang dipupuk melalui penghargaan dan pengakuan terhadap kontribusi mereka, juga menjadi pendorong utama keberhasilan program tersebut. Namun, ada beberapa hambatan yang diidentifikasi, seperti kurangnya pemahaman sebagian guru mengenai konsep Tri Bakti PMR dan terbatasnya sumber daya di sekolah tertentu. Selain itu, kurangnya partisipasi orang tua dalam mendukung kegiatan PMR di rumah juga menjadi kendala.

### Dampak Jangka Panjang

Dampak jangka panjang dari implementasi Tri Bakti PMR terlihat dalam perubahan perilaku siswa yang lebih permanen. Kebiasaan mencuci tangan, misalnya, menjadi rutinitas yang melekat, bahkan ketika siswa tidak berada di lingkungan sekolah. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial mereka, seperti kemampuan berkomunikasi dan bekerja sama dengan teman sebaya.

## SIMPULAN

Implementasi Tri Bakti PMR dalam meningkatkan keterampilan hidup sehat siswa sekolah dasar merupakan pendekatan yang komprehensif dan efektif. Dengan mengintegrasikan elemen belajar, berkarya, dan berbagi, program ini tidak hanya membangun pemahaman teoritis siswa tentang kesehatan tetapi juga mendorong mereka untuk menerapkan dan berbagi pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan implementasi ini sangat bergantung pada dukungan dari berbagai pihak, termasuk guru, pembina PMR, orang tua, dan pihak sekolah. Untuk memastikan keberlanjutan program, diperlukan evaluasi berkala dan peningkatan kapasitas guru dalam mengelola kegiatan PMR. Dengan demikian, Tri Bakti PMR dapat terus menjadi pilar utama dalam membangun generasi muda yang sehat, cerdas, dan peduli terhadap kesehatan lingkungan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A., Brantasari, M., Anggraeni, A., & Warman, W. (2024). Pendidikan, Kesehatan, dan Ekonomi: Pilar-Pilar Kesejahteraan Keluarga di Kalimantan Timur. *Pendas Mahakam: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 9(2), h. 128.
- Latip, A. E. (2022). *Evaluasi Pembelajaran di SD dan MI: Perencanaan dan Pelaksanaan Penilaian Hasil Belajar Autentik*. Bandung: Penerbit Edukasi.
- Daulay, M. I., & Fauzidin, M. (2023). Implementasi kurikulum merdeka pada jenjang PAUD. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas (BRUE)*, 9(2), h. 101.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2021). *Kebijakan Pendidikan Karakter di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemendikbud.
- Palang Merah Indonesia. (2019). *Panduan Pelaksanaan Program PMR*. Jakarta: PMI.
- Putra, K. T. H., Prananda, G., Meilana, S. F., Silitonga, M., Amon, L., Pertiwi, S., ... & Simorangkir, S. B. (2021). *Teori Landasan Pendidikan Sekolah Dasar*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. h. h. 37.
- Akbar, A. (2023). *Sinergitas Pembelajaran IPS dengan Ekstrakurikuler PMR dalam Pembentukan Karakter Siswa di SMPN 2 Patampanua Kabupaten Pinrang (Doctoral dissertation, IAIN Parepare)*. h. 69.
- World Health Organization. (2020). *School Health and Youth Education: Global Guidelines*. Geneva: WHO.
- NISAK, F. K. (2012). *Hubungan Pelaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dengan Pengetahuan dan Sikap Merokok Siswa Putra SMP Negeri 1 Kalisat (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*. h. 975.