



**Meningkatkan Sikap Percaya Diri Dengan *Storytelling*
Dan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Anak – Anak
di Lingkungan XVII Pasar 2 Barat, Kelurahan Rengas Pulau,
Kecamatan Medan Marelan, Medan – Sumatera Utara**

***Increasing Children's Confidence With "Storytelling"
And Behavior Of Clean And Healthy Living To Children
In Lingkungan XVII Pasar 2 Barat, Kelurahan Rengas Pulau,
Kecamatan Medan Marelan, Medan – North Sumatera***

**Kresna Ningsih Manik¹; Merry Susanty Br Tarigan²; Dolli Rotua Sinaga³;
Yenita Br Sembiring⁴; Nurmahyuni Asrul⁵; Jamaluddin Nasution⁶;
Fachri Yunanda⁷; Jonris Tampubolon⁸**

¹⁻⁸ Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Universitas Prima Indonesia

Corresponding author : kresnaningsihmanik@unprimdn.ac.id¹

Article History:

Received: March 02, 2024

Revised: April 01 2024

Accepted: April 30, 2024

Keywords

Storytelling, Self-confidence, Language Ability, Healthy Living, Healthy Lifestyle, Behavior of Clean and Healthy Living.

Abstract: *Storytelling is a powerful way to communicate, inspire, and connect people and is an invaluable tool for preserving cultural heritage, building cross-cultural understanding, and celebrating the diversity of human experience. In implementing the activity, several steps are applied to carry out storytelling, namely: Selecting and compiling stories that children like, Understanding the story you want to tell, Making body movements, Using a clear voice/intonation, Using appropriate facial expressions, Paying attention to eye contact with the audience. The learning of storytelling to children is expected to be able to build the children' self-confidence and language ability and other purposes. Using props, apart from teaching storytelling to children in the XVII Pasar 2 Barat neighborhood, the lecturer team also teaches the importance of a healthy lifestyle. Teaching children a healthy lifestyle is a long-term investment in their health and well-being. Some of the tips given by the initiators of the activities to children in Ward -children to limit Screen Time, Teach children to have Good Sleep Habits, Teach children to choose activities they like, Teach Personal Hygiene Habits. Through a positive, consistent and involving approach, children can help them understand and implement healthy lifestyles from an early age. This helps create positive habits that they can carry into adulthood. By providing a good understanding of healthy lifestyles, children can grow into individuals who are aware of the importance of maintaining their own health and well-being.*

Abstrak: Storytelling adalah cara yang kuat untuk berkomunikasi, menginspirasi, dan menghubungkan orang-orang dan merupakan alat yang tak ternilai untuk mempertahankan warisan budaya, membangun pemahaman lintas budaya, dan merayakan keberagaman pengalaman manusia. Dalam pelaksanaan kegiatan, beberapa Langkah yang diterapkan untuk melakukan storytelling, yaitu: Memilih dan Merangkai Cerita yang disukai oleh anak-anak, Memahami Cerita yang Ingin disampaikan, Melakukan gerakan tubuh, Menggunakan

* Kresna Ningsih Manik, kresnaningsihmanik@unprimdn.ac.id

suara/intonasi yang jelas, Menggunakan ekspresi wajah yang tepat, Memrperhatikan kontak mata dengan para hadirin, Menggunakan alat peraga. Setelah pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan mampu membangun serta meningkatkan sikap percaya diri anak, serta meningkatkan kemampuan berbahasa anak. Disamping mengajarkan cara-cara story telling kepada anak-anak di lingkungan XVII Pasar 2 Barat, tim dosen juga mengajarkan pentingnya pola hidup sehat. Mengajarkan anak pola hidup sehat merupakan investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka. Beberapa tips yang dilakukan oleh para penggagas kegiatan kepada anak – anak di Lingkungan XVII Pasar 2 Barat, seperti mencontohkan Pola Hidup Sehat, Mengajarkan Pentingnya Gizi Seimbang, Mengajarkan Pola Makan yang Teratur, Mengajarkan Pentingnya Air Minum, Mengajarkan Kegiatan Fisik yang Menyenangkan, Menekankan kepada anak-anak untuk membatasi Waktu Layar, Mengajarkan kepada anak – anak untuk melakukan Kebiasaan Tidur yang Baik, Mengajarkan kepada anak-anak untuk memilih aktifitas yang mereka sukai, Mengajarkan Kebiasaan Kebersihan Pribadi. Melalui pendekatan yang positif, konsisten, dan melibatkan anak-anak dapat membantu mereka memahami dan menerapkan pola hidup sehat sejak dini. Hal ini membantu menciptakan kebiasaan positif yang dapat mereka bawa hingga dewasa. Dengan memberikan pemahaman yang baik tentang pola hidup sehat, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri.

Kata kunci: Storytelling, Bercerita, Sikap Percaya diri, Kemampuan Berbahasa, Hidup Sehat, Pola Hidup Sehat, Perilaku Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Storytelling adalah sebuah bentuk seni yang telah ada sejak zaman kuno dan terus berkembang hingga saat ini. Dalam definisi yang lebih modern, storytelling adalah proses pengiriman informasi, pengalaman, dan nilai melalui narasi atau cerita. Menyampaikan pesan-pesan penting melalui storytelling adalah cara yang efektif untuk menciptakan ikatan emosional dengan audiens dan mempengaruhi pola pikir mereka (Berger, J. 2016).

Storytelling memiliki peran yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam konteks pribadi maupun profesional. Banyak institusi, perusahaan, dan organisasi menggunakan storytelling sebagai alat untuk menyampaikan nilai-nilai merek, memotivasi karyawan, dan mempengaruhi keputusan konsumen. Dalam bisnis, storytelling bisa membantu menciptakan koneksi emosional antara merek dan pelanggan, sehingga membentuk loyalitas konsumen yang lebih kuat.

Salah satu alasan mengapa storytelling sangat penting adalah karena manusia secara alamitertarik dengan cerita-cerita. Sejak zaman prasejarah, manusia telah menggunakan cerita untuk menyampaikan pengetahuan, nilai-nilai moral, dan bahkan untuk menjaga warisan budaya mereka agar tetap hidup. Menurut Tobias Frere-Jones (2019), penulis buku "The Stories We Tell Ourselves" Cerita-cerita yang diceritakan dari generasi ke generasi membantu manusia memahami diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka.

Selain itu, storytelling juga merupakan alat yang sangat efektif untuk berkomunikasi

(Frere-Jones, Tobias., 2019). Dengan menceritakan cerita yang relevan dan menarik, seseorang dapat dengan mudah memengaruhi pikiran dan perasaan audiensnya. Menurut HubSpot (2020) sebuah perusahaan pemasaran digital, 92% konsumen lebih suka menerima informasi melalui cerita daripada data atau fakta yang kering.

Menurut Rose, M. (2011) ada beberapa fungsi dan manfaat storytelling, yaitu sebagai berikut:

1. Storytelling berfungsi untuk meningkatkan rasa senang seseorang, baik itu melalui storytelling melalui lisan atau melalui media. Dengan meningkatkan rasa senang, maka rasa seseorang akan lupa dengan rasa sedihnya
2. Storytelling berfungsi untuk menambah kosa kata, frasa, hingga pandai merangkai kalimat yang enak untuk didengar dan dibaca.
3. Storytelling berfungsi untuk menambahkan wawasan seseorang. Ketika mendengarkan atau membaca storytelling pasti akan ada wawasan baru yang didapat, sehingga menghadirkan sudut pandang baru juga dalam menilai suatu masalah.
4. Storytelling berfungsi untuk meningkatkan konsentrasi. Hal ini dikarenakan pembaca atau pendengar pasti akan fokus terhadap cerita yang sedang dibawakan secara lisan atau tertulis.
5. Storytelling berfungsi untuk memperoleh nilai moral yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Storytelling bukan hanya bermanfaat untuk metode pembelajaran dan mempromosikan suatu produk saja, tetapi memiliki beberapa manfaat lainnya (Reis, M. 2020), yaitu;

1. Menumbuhkan Minat Baca

Seseorang yang menjadi pembawa storytelling pasti akan berusaha mencari berbagai macam referensi dengan membaca banyak buku agar cerita yang disampaikan bisa diterima oleh para-audience. Selain itu, bagi para-audience akan tertarik untuk mendengarkan cerita dan membaca buku.

2. Meningkatkan Kecerdasan

Storytelling dapat bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan karena ketika melakukan storytelling. Seseorang akan berusaha berusaha memahami cerita yang akan disampaikan, sehingga secara tidak langsung akan mengasah otak untuk berpikir.

3. Meningkatkan Kreativitas

Ketika membuat storytelling pasti membutuhkan ide dan konsep agar cerita yang disampaikan dapat menghibur para-audience. Dari ide dan konsep itulah, kreativitas seseorang akan meningkat, sehingga menciptakan berbagai macam cara agar audience tidak merasa bosan.

4. Meningkatkan Kemampuan Berbahasa

Storytelling yang berupa jalan cerita ini memiliki banyak sekali kosa kata, sehingga kemampuan berbahasa seorang pendongeng akan meningkat. Semakin banyak bahasa yang bisa digunakan akan menambah keseruan jalan cerita yang dibawakan.

5. Dapat Menambahkan Penghasilan

Manfaat berikutnya yang dapat dirasakan ketika menjadi seorang storyteller adalah bisa menambahkan penghasilan, sehingga tak sedikit orang yang menjadikan storytelling sebagai profesi. Dengan menjadikan storytelling sebagai profesi, maka tidak hanya mendapatkan penghasilan, tetapi juga bisa menghibur.

6. Memudahkan Seseorang Untuk Melakukan Presentasi

Seperti yang kita tahu bahwa ketika melakukan storytelling, maka akan berhadapan banyak orang. Oleh karena itu, manfaat berikutnya dari storytelling adalah bisa meningkatkan rasa percaya diri, sehingga menghilangkan rasa tegang dan memudahkan seseorang untuk melakukan presentasi di depan banyak orang.

Dengan menitikberatkan pada manfaat storytelling yang dideskripsikan di atas secara khusus membangun serta meningkatkan sikap percaya diri anak di Lingkungan XVII Pasar 2 Barat Kelurahan Rengas Pulau, Kecamatan Medan Marelan, maka Tim Dosen pun terinspirasi untuk merancang sebuah kegiatan yaitu memberikan pembelajaran “Storytelling” kepada anak-anak dengan harapan setelah pelaksanaan kegiatan maka sikap percaya diri anak terbentuk serta meningkat, selain itu minat baca, kemampuan berbahasa serta sikap percaya diri anak pun meningkat. Di sisi lain, anak – anak pun diajarkan untuk menerapkan pola hidup sehat, hal ini bertujuan agar mereka memahami dan mampu menerapkan pola hidup sehat sejak dini. Hal ini membantu menciptakan kebiasaan positif yang dapat mereka bawa hingga dewasa. Dengan memberikan pemahaman yang baik tentang pola hidup sehat, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sadar akan pentingnya menjaga Kesehatan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ditargetkan untuk anak – anak di Lingkungan XVII Pasar 2 Barat Kelurahan Rengas Pulau, Kecamatan Medan Marelan. Tahap – tahap yang dilalui untuk berjalannya Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pertemuan dengan kepala lingkungan XVII Pasar 2 Barat, Kelurahan Rengas Pulau, Kecamatan Medan Marelan yaitu Bapak Arif Putra Wibowo. Tim berdiskusi dengan kepala lingkungan untuk perencanaan program ini, setelah menemukan kesepakatan kegiatan apa saja yang aja dilaksanakan kemudian Tim mengusulkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

lengkap dengan hari pelaksanaan kegiatan, thema/topik kegiatan, lokasi kegiatan dan tujuan surat kepada pimpinan/kepala lingkungan XVII Pasar 2 Barat kepada Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Prima Indonesia (UNPRI) Bapak Edy Facrial, M.Si, yang diketuai oleh ibu Kresna Ningsih Manik, S.S., M. Hum. dan yang beranggotakan 7 dosen yaitu: Merry Susanty Br Tarigan, S.S., M. Hum., Dolli Rotua Sinaga, S. Pd., M. Pd., Yenita Br Sembiring, S.S., M. Hum., Jamaluddin Nasution, S.S., M. Hum. Facri Yunanda, S.S., M. Hum., Nurmahyuni Asrul, S. Pd., M. Hum. dan Jonris Tampubolon, S. Pd., M. Pd. Setelah Surat Tugas Pengabdian dikeluarkan oleh Ketua Lembaga LPPM UNPRI, maka Tim pun Kembali menemui Kepala Lingkungan XVII untuk membahas waktu dan tempat untuk pelaksanaan kegiatan ini. Kegiatan ini adalah lanjutan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sebelumnya sudah dilaksanakan oleh Tim yang mana pada tahun 2023 sudah dilaksanakan sebelumnya pada aspek kegiatan yang berbeda.

Gambar 1.

Tahapan Pra-pelaksanaan Kegiatan Hingga Selesai (Publikasi Hasil Kegiatan Program)



HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang mengusung 2 theme ini kemudian dilaksanakan atas kesepakatan antara 2 belah pihak yaitu Kepala Lingkungan XVII Pasar 2 Barat dan Tim Dosen Universitas Prima Indonesia (UNPRI). Kegiatan ini dibagi menjadi 2 bagian, yaitu pembelajaran “Storytelling” dan Penerapan Pola Hidup Sehat. Durasi dari kedua thema kegiatan ini juga beragam yaitu 90 menit diawal dan 30 menit diakhir. Kegiatan ini berlangsung selama 2 Jam/hari selama 2 hari. Pembelajaran “storytelling” diadakan selama 90 menit di awal kegiatan dan 30 menit di akhir kegiatan diperuntukkan untuk kegiatan pembelajaran dan penerapan pola hidup sehat. 4 orang dari Tim berpartisipasi dalam sesi Pembelajaran “storytelling” dan 4 Tim lainnya berpartisipasi dalam sesi pembelajaran dan penerapan pola hidup sehat

Beberapa Langkah yang diterapkan dalam pembelajaran “storytelling” di lingkungan

XVII Pasar 2 Barat, Kelurahan Rengas Pulau, Kecamatan Medan Marelan, yaitu:

1. Memilih dan Rangkai Cerita yang disukai oleh anak-anak

Pengajar memberikan pilihan cerita kepada anak – anak untuk dipilih, kemudian menuntun anak – anak untuk merangkai cerita yang ingin disampaikan.

2. Memahami Cerita yang Ingin Disampaikan

Setelah memilih dan merangkai cerita, maka langkah selanjutnya adalah pahami cerita yang ingindisampaikan. Pengajar menuntu anak-anak untuk memahami isi cerita yang ingin disampaikan.

3. Melakukan Gerakan Tubuh

Di sini, pengajar menjelaskan bahwa gerakan tubuh yang sesuai sangat penting. Hal ini perlu dilakukan oleh storyteller agar cerita yang dibawakan terlihat lebih menarik dan lebih asyik.

4. Menggunakan Suara/Intonasi Yang Jelas

Pengajar menjelaskan dan mencontohkan penggunaan suara yang jelas. Dalam hal ini, suara yang dimaksud adalah intonasi tinggi rendahnya nada bicara karena intonasiakan menentukan makna dari jalan cerita yang akan disampaikan. Selain itu, ketika menjadi pendongeng, sebaiknya membuat suara yang mirip dengan tokoh-tokoh yang ada di dalam cerita.

5. Menggunakan Ekspresi Wajah Yang Tepat

Pengajar menjelaskan dan mencontohkan ekspresi wajah yang memengaruhi karakter yang sedang dimainkan, seperti wajah marah, wajah sedih, atau wajah bahagia.

6. Merperhatikan Kontak Mata dengan Para Hadirin

Pengajar menjelaskan dan mencontohkan penggunaan kontak mata dengan para-audience. Dengan adanya interaksi dengan audience, maka secara langsung pendongeng akan mengetahui apakah audience sedang memperhatikan alur cerita yang sedang dibawakan atau tidak.

7. Menggunakan Alat Peraga

Pengajar menjelaskan dan mencontohkan penggunaan alat peraga ketika melakukan storytelling, seperti boneka-boneka kecil yang sesuai dengan jalannya cerita.

Setelah pelaksanaan kegiatan “Storytelling” selama 90 menit, maka kegiatan kedua pun dilanjutkan yaitu penerapan pola hidup sehat selama 30 menit. Pentingnya mengajarkan anak pola hidup sehat merupakan investasi jangka panjang untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka (Harvard T.H. Chan School of Public Health., 2021). Pola hidup sehat sangat penting untuk menjaga kesejahteraan secara keseluruhan dan mencegah berbagai penyakit kronis. Ini

mencakup serangkaian aktivitas dan perilaku yang meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan emosional (World Health Organization, 2020). Dengan menerapkan gaya hidup sehat, individu dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko terkena penyakit seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker (Mayo Clinic, 2021).

Komponen kunci pola hidup sehat (World Health Organization, 2020) yang diterapkan oleh Tim ini untuk mengajarkan anak pola hidup sehat kepada anak – anak di Lingkungan XVII Pasar 2 Barat, yaitu:

1. Mencontohkan Pola Hidup Sehat:

Menunjukkan contoh pola hidup sehat dengan menjalani gaya hidup yang sehat secara konsisten, sebab anak-anak cenderung meniru perilaku orang dewasa di sekitar mereka khususnya perilaku yang tidak bersih.

2. Mengajarkan Pentingnya Gizi Seimbang:

Mengenalkan konsep makanan sehat dan gizi seimbang dan menjelaskan pentingnya memasukkan berbagai jenis makanan dalam pola makan mereka.

3. Mengajarkan Pola Makan yang Teratur:

Mengajarkan pada anak jadwal makan yang teratur, termasuk sarapan, makan siang, dan makan malam. Anak- anak perlu memahami bahwa makanan adalah sumber energi yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka.

4. Mengajarkan Pentingnya Air Minum:

Mengajarkan anak-anak tentang pentingnya minum air secara cukup setiap hari. Berikan pemahaman bahwa air membantu menjaga tubuh tetap hidrasi dan mendukung fungsi organ-organ tubuh.

5. Mengajarkan Kegiatan Fisik yang Menyenangkan:

Menjelaskan kegiatan fisik yang menyenangkan, seperti bermain di luar, bersepeda, atau olahraga ringan. Hal ini membantu mereka mengembangkan kebiasaan hidup aktif.

6. Menekankan kepada anak-anak untuk membatasi Waktu Layar:

Mengajarkan batasan waktu penggunaan perangkat elektronik dan televisi. Berikan alternatif kegiatan yang melibatkan gerakan fisik atau kreativitas untuk mengurangi waktu yang dihabiskan di depan layar.

7. Mengajarkan kepada anak – anak untuk melakukan Kebiasaan Tidur yang Baik:

Mengajarkan pada anak waktu tidur yang cukup sesuai dengan usia mereka. Kebiasaan tidur yang baik mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan umum.

8. Mengajarkan kepada anak-anak untuk memilih aktifitas yang mereka sukai:

Mengajarkan anak untuk memilih aktivitas yang mereka sukai. Ini dapat mencakup

olahraga, seni, atau kegiatan lain yang dapat membantu mereka menjaga kebugaran dan kesehatan.

9. Mengajarkan Kebiasaan Kebersihan Pribadi:

Mengajarkan tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, seperti mencuci tangan dengan benar, menyikat gigi, dan menjaga kebersihan tubuh.

Melalui pendekatan yang positif dan konsisten, maka dapat membantu mereka memahami dan menerapkan pola hidup sehat sejak dini. Ini membantu menciptakan kebiasaan positif yang dapat mereka bawa hingga dewasa.

PEMBAHASAN

Selama pelaksanaan kegiatan, tidak terdapat kendala yang berarti karena anak – anak di Lingkungan XVII Pasar 2 Barat sangat antusias mengikuti kegiatan ini karena sebagian anak – anak sudah mengikuti kursus Bahasa Inggris diluar sekolah yang memudahkan Tim untuk mengarahkan anak – anak dalam praktek storytelling di depan anak – anak lainnya, mereka sudah terlatih dengan pengucapan beberapa kosa kata dalam Bahasa Inggris. Namun, ada beberapa anak yang tidak mengikuti kursus Bahasa Inggris diluar sehingga mereka harus diberikan perhatian lebih daripada anak – anak yang sudah mengikuti kursus diluar. Tim pun berusaha membimbing anak – anak yang tidak mengikuti kursus Bahasa Inggris diluar dalam hal pengucapan kosa kata, kata kerja, kata keterangan, dll. Hal ini dilakukan Tim untuk menyeimbangkan kemampuan anak – anak yang sudah mengikuti kursus Bahasa Inggris diluar dengan anak – anak yang sama sekali tidak mengikuti kursus Bahasa Inggris diluar. Selama pelaksanaan kegiatan selama 2 hari, anak – anak menunjukkan perkembangan yang baik seperti sudah mulai percaya diri untuk Melakukan storytelling di depan teman – temannya. Di sisi lain, penguasaan kosa kata dalam Bahasa Inggris juga semakin banyak karena mereka mampu menghafal puluhan kosa kata dalam sehari, misalnya kosa kata sifat (adjective), kata kerja (verb), kata keterangan (adverb), dan kata benda (Noun).

Sosialisasi dan Penerapan pola hidup sehat pun berjalan dengan baik di lingkungan XVII Pasar 2 Barat karena anak – anak mudah diarahkan oleh Tim dan mereka langsung dengan mudah menerapkannya setelah selesai kegiatan belajar mengajar. Sosialisasi penerapan pola hidup kepada anak - anak sangat penting untuk membentuk kebiasaan positif pada anak-anak sejak dini. Kegiatan ini sangat mendukung peningkatan kesadaran anak untuk lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan dan menerapkan pola hidup sehat setelah mendapatkan informasi dan pengetahuan melalui sosialisasi. Kemudian untuk membentuk kebiasaan baik, anak-anak dapat mengubah kebiasaan mereka menjadi lebih sehat, seperti

mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan menjaga kebersihan diri.

Meningkatnya kinerja akademik anak, karena anak-anak yang menjalani pola hidup sehat cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik karena tubuh dan pikiran mereka dalam kondisi optimal. Pencegahan Penyakit, karena dengan menerapkan pola hidup sehat sejak dini, anak-anak dapat mengurangi risiko terkena berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung di kemudian hari. Kemudian, untuk membentuk kebiasaan seumur hidup, karena pembiasaan pola hidup sehat sejak dini akan membantu anak-anak membentuk kebiasaan yang akan mereka pertahankan sepanjang hidup mereka, membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan dan kesejahteraan mereka.

KESIMPULAN

Storytelling adalah cara yang luar biasa untuk menghibur, mengajar, dan menginspirasi anak-anak. Storytelling adalah cara yang luar biasa untuk menghibur, mengajar, dan menginspirasi anak-anak untuk semakin berkembang dalam aspek kemampuan berbahasa, merangsang imajinasi dan kreativitas, meningkatkan konsentrasi dan perhatian dan kemudian sikap percaya diri, dll. Dengan mempelajari dan memahami cara storytelling yang tepat, seseorang akan dapat memberikan dampak yang positif dalam mempengaruhi orang lain dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang di sekelilingnya.

Dalam praktiknya, storytelling melibatkan pembangunan narasi yang kuat dengan karakter yang menarik, alur yang menggugah, dan pengaturan yang memikat. Tujuan utamanya adalah untuk menarik perhatian audiens, menginspirasi emosi, dan membangun ikatan dengan cerita yang disampaikan. Selain itu, storytelling juga sangat signifikan digunakan untuk tujuan pendidikan dan pemberdayaan. Dengan merangkai cerita tentang nilai-nilai, pelajaran hidup, atau pengalaman pribadi, storytelling dapat menjadi alat yang efektif untuk memotivasi, menginspirasi, dan mengubah pandangan dunia seseorang.

Selanjutnya, dengan memberikan pemahaman yang baik tentang pola hidup sehat, anak-anak dapat tumbuh menjadi individu yang sadar akan pentingnya menjaga kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri. Melalui pengajaran, anak-anak dapat mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang dapat membimbing mereka menuju gaya hidup yang seimbang dan berkelanjutan. Anak-anak yang mengikuti pola hidup sehat cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit dan gangguan kesehatan. Pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan manajemen stres dapat membantu mencegah berbagai masalah Kesehatan, Pengajaran pola hidup sehat memberikan dasar pendidikan kesehatan yang kuat sejak dini, memberikan pemahaman kepada anak-anak tentang pentingnya merawat diri mereka sendiri, Pengajaran

MENINGKATKAN SIKAP PERCAYA DIRI DENGAN STORYTELLING DAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT ANAK – ANAK DI LINGKUNGAN XVII PASAR 2 BARAT, KELURAHAN RENGAS PULAU, KECAMATAN MEDAN MARELAN, MEDAN – SUMATERA UTARA

tentang pola hidup sehat membantu anak- anak mengembangkan kedisiplinan dan tanggung jawab terhadap kesehatan pribadi mereka.

Beberapa Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan Di Lingkungan XVII Pasar 2 Barat, Kelurahan Rengas Pulau, Kecamatan Medan Marelan.

Gambar 1.

Kantor Kelurahan Rengas Pulau dan Kantor Kepala Lingkungan XVII Pasar 2 Barat



Gambar 2.

Memperagakan senam sesuai dengan Gerakan yang dilakukan oleh model di televisi



Gambar 3.

Praktek Storytelling di depan anak – anak lainnya



Gambar 4.

Foto Bersama anak – anak



DAFTAR PUSTAKA

- Berger, J. (2016). *Contagious: How to Build Word of Mouth in the Digital Age*. Simon and Schuster.
- Boyd, B. (2009). *On the origin of stories: Evolution, cognition, and fiction*. Harvard University Press.
- Brown, B. (2019). *Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts*. Random House.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Physical activity. Retrieved from <https://www.cdc.gov/physicalactivity/index.html>
- Frere-Jones, Tobias. (2019). *The Stories We Tell Ourselves*. Gottschall, Jonathan. (2012). *The Storytelling Animal*.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). Diet and health: What we eat can affect our health. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/>
- Harvard T.H. 2021. Chan School of Public Health. The nutrition source. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
- Heath, C., & Heath, D. (2008). *Made to stick: Why some ideas survive and others die*. Random House.
- HubSpot. (2020). *The Power of Storytelling in Marketing*.
- Johnson, S. (2019). *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. Little, Brown Spark.
- Mayo Clinic. (2021). Healthy lifestyle. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle>
- National Sleep Foundation. (2021). How much sleep do we really need? Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Reis, M. (2020). The science of storytelling: Why telling a story is the most powerful way to activate our brains. Medium. Retrieved from: <https://medium.com/@reismichaelb/the-science-of-storytelling-why-telling-a-story-is-the-most-powerful-way-to-activate-our-brains-dfb72403b2d4>
- Rose, M. (2011). *The mind at night: The new science of how and why we dream*. Bloomsbury Publishing.
- World Health Organization. (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>