

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anak adalah generasi masa depan suatu bangsa. Pembentukan generasi masa depan bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif, merupakan tanggungjawab semua pihak. Tumbuh kembang anak secara optimal dalam semua aspek (jasmani, mental, pemikiran) berarti harus mendapatkan perhatian semua pihak. Kebijakan pemerintah ikut mensukseskan terwujudnya suatu generasi bangsa yang kuat, cerdas, kreatif, dan produktif (Ohuma & Strout, 2025). Tanda anak sehat menurut Depkes RI, (2010) memiliki kriteria : berat badan naik sesuai garis pertumbuhan mengikuti pita hijau pada Kartu Manuju Sehat (KMS), atau naik ke pita warna di atasnya, anak bertambah tinggi, kemampuan bertambah sesuai usia, jarang sakit, ceria, aktif, dan lincah. Pembentukan kesehatan anak tidak berjalan secara tiba-tiba atau instan, melainkan berproses sejak masa kehamilan sang ibu (Petermann-rocha et al., 2023). Banyak faktor yang mempengaruhi kesehatan anak, antara lain pemberian asi saat bayi, imunisasi, status gizi, dan penyakit infeksi pada anak. Faktor-faktor tersebut berkaitan erat dengan perilaku sehat anak itu sendiri dan perilaku sehat orang-orang terdekat disekitar anak (Requejo et al., 2020).

Di sebutkan dalam Undang-undang dasar negara Republik Indonesia tahun 1945, (1945) Pasal 28B ayat 2: Setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh & berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan & diskriminasi. Pasal 28 H ayat 1: Setiap orang berhak hidup sejahtera lahir & batin, bertempat tinggal & mendapatkan lingkungan hidup yang baik, sehat serta berhak memperoleh pelayanan kesehatan Konvensi Hak-hak Anak (KHA) (Ratifikasi,

berlaku dgn Kepres No.36 thn 1990) UU Perlindungan Anak No.23 tahun 2002 UU Kesehatan No.36 tahun 2009 Menjaga Sehat adalah “HAK ANAK” dan “ANAK SEHAT” adalah investasi (Pemerintah Republik Indonesia, 2002; Pemerintah Republik Indonesia, 2009).

Membentuk perilaku sehat anak dimulai sejak usia dini. Hal ini dikarenakan usia dini merupakan masa Golden Age (Usia keemasan). Masa Golden Age merupakan masa dimana tahap perkembangan otak pada anak usia dini menempati posisi yang paling vital yakni mencapai 80% perkembangan otak (Di et al., 2025). Pada masa usia dini kemampuan memori otak mencapai tingkat maksimal (Astuti, 2022). Anak yang mendapatkan pesan kesehatan yang intens semenjak usia 0-6 tahun memiliki harapan lebih besar untuk berperilaku sehat di masa mendatang. Sebaliknya anak yang tidak mendapatkan pesan kesehatan yang tidak intens maka perilaku sehat sulit terbentuk. Pendidikan kesehatan pada usia ini adalah peletak dasar bagi pendidikan kesehatan selanjutnya (Anhusadar & Islamiyah, 2021).

Gizi seimbang merupakan susunan dari makanan sehari-hari dengan kandungan zat gizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi tubuh. Anak dikatakan memiliki gizi seimbang bila asupan makannya cukup secara kuantitas, dan secara kualitas mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Gizi yang seimbang untuk semua kelompok saat ini berdasar pada 4 pilar utama, yaitu mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, menerapkan pola hidup bersih dan sehat, menjaga berat badan ideal, dan pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga (Kemenkes RI, 2022). Selain keempat pilar tersebut, pemerintah juga mengeluarkan slogan dan visual terbaru untuk memahamkan masyarakat dengan bentuk gizi seimbang yang baru. Slogan

tersebut adalah tumpeng gizi seimbang dan piring makanku atau isi piringku (Kemenkes RI, 2023).

Dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, Kementerian Kesehatan melalui Pusat Promosi Kesehatan menerapkan program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). PHBS adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok dan masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat. PHBS merupakan suatu tindakan pencegahan agar masyarakat terhindar dari penyakit dan gangguan kesehatan (Kemenkes RI, 2023)

Tujuan utama dari pola hidup bersih dan sehat yaitu untuk meningkatkan kesehatan melalui proses penyadaran warga secara bertahap dalam memahami proses hidup bersih, penjelasan tersebut menggambarkan kedudukan pribadi dalam menjaga perilaku hidup bersih dan sehat tiap hari (Ramos-pla & Casol, 2025). PHBS sekolah menggambarkan rangkaian upaya pencegahan yang dilakukan oleh masyarakat sekolah terhadap penyakit, menghasilkan area yang bersih dan sehat, serta meningkatkan kesehatannya. Hidup bersih dan sehat sendiri menggambarkan salah satu kiat yang wajib diterapkan warga dalam kehidupan sehari-hari untuk melindungi kesehatannya (Hari, 2023)

Sebagian dari indikator PHBS anak adalah mencuci tangan dengan menggunakan air mengalir serta sabun, menjaga kebersihan diri, menerapkan etika batuk, bersin, dan jaga jaga jarak, pemakaian masker, dan sebagainya (Soegijanto et al., 2025). Selain untuk menjaga kesehatan anak-anak dari berbagai macam penyakit yang cepat menular, PHBS juga diperlukan dalam mempersiapkan anak

usia dini untuk membentuk pola perilaku kebiasaan baru yang dapat dilakukan dengan membiasakan perilaku sehari-hari sejak dini dalam menerapkan hidup sehat dengan tetap patuh pada protokol kesehatan agar anak dapat terhindar dari segala resiko penularan berbagai penyakit (Kemendikbud RI, 2020).

Sejumlah lembaga PAUD di Indonesia telah menerapkan berbagai program kesehatan dasar, seperti PHBS sekolah, edukasi cuci tangan, dan pembiasaan membawa bekal sehat. Namun, program-program tersebut umumnya hanya berfokus pada satu aspek perilaku sehat atau dilaksanakan melalui kegiatan rutin tanpa penguatan pedagogis yang terstruktur. Berdasarkan penelusuran di TK Pelangi School Bali dan sejumlah lembaga PAUD sejenis, belum ditemukan program komprehensif yang secara khusus mengintegrasikan PHBS, edukasi gizi seimbang, dan aktivitas fisik dalam satu rangkaian kegiatan belajar terencana yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Dengan demikian, kebutuhan terhadap program yang lebih terstruktur dan menarik masih menjadi tantangan yang perlu diatasi (Kemendikbud RI, 2020).

Saat ini beberapa data yang berkaitan dengan kesehatan anak usia dini menunjukkan masih tingginya angka kejadian diare pada balita. Hasil survei Program Pemberantasan (P2) Diare di Indonesia menyebutkan bahwa angka kesakitan diare di Indonesia pada tahun 2000 sebesar 301 per 1.000 penduduk dengan episode diare balita adalah 1,0 – 1,5 kali per tahun. Pada tahun 2002 namun angka kejadian diare akut masih masuk urutan 5 besar dari penyakit yang sering menyerang anak Indonesia (Sinaga & Fidorova, 2023). Kejadian diare akut di Indonesia diperkirakan masih sekitar 60 juta episode setiap tahunnya dan 1-5 persen diantaranya berkembang menjadi diare kronis. Penelitian sebelumnya

menunjukkan bahwa dari 35 persen seluruh kematian balita akibat diare disebabkan oleh diare akut (Kozioł-kozakowska, 2025). Dan pada tahun 2017 angka kesakitan penyakit ini meningkat menjadi 374 per 1.000 penduduk dan merupakan penyakit dengan frekuensi KLB kedua tertinggi setelah DBD (Adisasmito, 2017). Survei Departemen Kesehatan (2003), penyakit diare menjadi penyebab kematian nomor dua pada balita. Padahal kebijakan pemerintah dalam pemberantasan penyakit diare antara lain bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan, angka kematian, dan penanggulangan kejadian luar biasa (KLB). Departemen Kesehatan RI melalui Keputusan Direktorat Jenderal Pemberantasan Penyakit dan Penyehatan Lingkungan (PPM & PL) juga telah mengeluarkan Pedoman Pelaksanaan dan Pemantauan Program Pemberantasan Diare dengan tujuan khusus menurunkan angka kematian pada balita dari 2,5 per 1.000 balita menjadi 1,25 per 1.000 balita dan menurunkan angka fatalitas kasus (CFR) diare pada KLB dari 1-3,8 persen menjadi 1,5 persen (Haibah, 2022).

Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta konsumsi gizi seimbang merupakan dua aspek penting yang saling melengkapi dalam upaya menciptakan kualitas hidup anak yang optimal sejak usia dini. PHBS meliputi kebiasaan sehari-hari seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan tubuh, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar, yang berperan besar dalam mencegah penularan penyakit infeksi (Tofail et al., 2018). Di sisi lain, pemenuhan gizi seimbang melalui konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral dalam porsi yang tepat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak. Ketika anak terbiasa menerapkan PHBS dan

mengonsumsi makanan bergizi secara seimbang, maka daya tahan tubuh mereka meningkat, risiko terkena penyakit menurun, serta kemampuan belajar dan berinteraksi sosial dapat berkembang lebih optimal (Mardhiati, 2023). Oleh karena itu, kedua aspek ini perlu ditanamkan secara bersamaan dalam pendidikan anak usia dini agar menjadi fondasi perilaku sehat jangka panjang.

TK Pelangi School Bali adalah salah satu institusi pendidikan anak usia dini yang memiliki visi untuk mengembangkan anak secara holistik. Namun, berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan guru dan orang tua, masih ditemukan tantangan dalam menanamkan pola hidup bersih dan pemahaman gizi yang baik pada anak. Banyak faktor penyebab terjadinya kekurangan gizi di TK Pelangi School Bali adalah adanya ketidakseimbangan gizi dalam makanan yang dikonsumsi, hal tersebut secara tidak langsung adalah ketahanan pangan di keluarga, pola pengasuhan anak dan pelayanan kesehatan. Beberapa anak masih kesulitan untuk makan dan beberapa anak mengalami masalah dengan kesehatan gigi dan telinga, data ini di dukung kuat oleh laporan dari Puskesmas setempat saat melakukan pemeriksaan berkala SDDITK di TK Pelangi School Bali periode 21 Mei 2024.


**Tabel 1.1 Hasil Pemeriksaan SDIDTK Berkala di TK Cahaya Pelangi**

| PEMERIKSAAN SDIDTK BERKALA DI TK CAHAYA PELANGI |                              |                     |     |    |     |                      |      |     |                 |              |                     |                |
|---|------------------------------|---------------------|-----|----|-----|----------------------|------|-----|-----------------|--------------|---------------------|----------------|
| TGL 21 MEI 2024                                 |                              |                     |     |    |     |                      |      |     |                 |              |                     |                |
| NO  | NAMA                         | DETEKSI PERTUMBUHAN |     |    |     | DETEKSI PERKEMBANGAN |      |     | DETEKSI PRILAKU | DETEKSI GPPH | KONDISI KESEHATAN & | KESEHATAN GIGI |
|   |                              | BB                  | TB  | LK | IMT | KATEGORI             | KPSP | TDL |                 |              |                     |                |
|   | <b>TK A</b>                  |                     |     |    |     |                      |      |     |                 |              |                     |                |
| 1   | KADEK GIFTAWAN               | 31                  | 130 | 54 | 18  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 2   | TAJ BUDI FRANTI              | 32                  | 133 | 50 | 18  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 3   | RYAN BEAR EMERSON            | 19                  | 114 | 51 | 15  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 4   | SHAKEEL AULIANBASIRA W.      | 24                  | 123 | 54 | 16  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 5   | I MADE WIKANTARA ADHISTANAYA | 16                  | 110 | 51 | 13  | kurus                | N    | N   | N               | N            |                     | Caries         |
| 6   | PUTU ARKANDRA JINANTARA      | 22                  | 121 | 52 | 15  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 7   | IDA BAGUS ADI MAS            | 26                  | 123 | 52 | 17  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 8   | NALEA SEPTANIA GUGLIELMO     | 19                  | 121 | 52 | 13  | kurus                | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 9   | KIAAN HAZURIA                | 17                  | 114 | 51 | 13  | kurus                | N    | N   | N               | N            |                     | Telinga Kotor  |
| 10  | PUTU ADIRAMA REISINDRA K.    | 23                  | 125 | 53 | 15  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 11  | LILA PUTRI PRICE             | 20                  | 120 | 52 | 14  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 12  | ALISA VOIDAKOVA              | 22                  | 123 | 52 | 15  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 13  | BRIELLE ROBISON              | 18                  | 113 | 51 | 14  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 14  | SEBASTIAN MORGAN GUNAWAN     | 18                  | 112 | 51 | 14  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 15  | DESAK MADE NANDIRA ISYANA P. | 19                  | 113 | 51 | 15  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     | Caries         |
| 16  | NI KMG AYU TAHTA SHAMITA     | 17                  | 115 | 50 | 13  | kurus                | N    | N   | N               | N            |                     | Caries         |
| 17  | MADE MAKSIM GERKE            | 24                  | 119 | 51 | 17  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 18  | INDIA ROSE OSIE TOW          | 18                  | 120 | 51 | 13  | kurus                | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 19  | EMMERT WAYAN NICK            | 18                  | 118 | 53 | 13  | kurus                | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 20  | OWEN GEORGE THOMPSON B.      | 21                  | 122 | 54 | 14  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |
| 21  | SPIRIT EAGLE UTAMA SAMPLE    | 24                  | 123 | 51 | 16  | Normal               | N    | N   | N               | N            |                     |                |

| TK B |                               |    |     |    |     |        |   |   |   |   |               |
|------|-------------------------------|----|-----|----|-----|--------|---|---|---|---|---------------|
| 1    | NI MADE JAMES FEINSTEIN       | 23 | 119 | 51 | 16  | Normal | N | N | N | N |               |
| 2    | NEEL EDOUARD RAVINDRA D.      | 20 | 120 | 50 | 14  | Normal | N | N | N | N |               |
| 3    | MAELE CRISOSTOMO REVILA       | 23 | 121 | 52 | 16  | Normal | N | N | N | N |               |
| 4    | BODHI JAMES FEINSTEIN         | 23 | 121 | 52 | 16  | Normal | N | N | N | N |               |
| 5    | EMILY ALI JIHAD               | 16 | 111 | 49 | 13  | Kurus  | N | N | N | N | Caries        |
| 6    | EVIE OLIVIA ALLEN             | -  | -   | -  | ### |        | N | N | N | N |               |
| 7    | SILVESTRAS KOVAS MAJAUASKAS   | 22 | 124 | 54 | 14  | Normal | N | N | N | N |               |
| 8    | JAKOB RIAN SHIN               | 22 | 126 | 53 | 14  | Normal | N | N | N | N |               |
| 9    | ANAK AGUNG GDE SEMARA JAYA    | 25 | 130 | 54 | 15  | Normal | N | N | N | N | Telinga Kotor |
| 10   | NI NENGGAH RISKA AMELIA PUTRI | 24 | 130 | 51 | 14  | Normal | N | N | N | N | Caries        |
| 11   | CARSON RALPH HARTONO          | -  | -   | -  | ### |        | N | N | N | N |               |
| 12   | MD NAMARA MAHARATU RESWARA    | 19 | 110 | 49 | 16  | Normal | N | N | N | N | Caries        |
| 13   | NI LUH SKY ANNE MC FARLAND    | 24 | 121 | 50 | 16  | Normal | N | N | N | N |               |
| 14   | NI PUTU HIKARI INTAN DEWI     | 20 | 120 | 50 | 14  | Normal | N | N | N | N |               |
| 15   | NI KADEK MINORI RATNA SARI    | -  | -   | -  | ### |        | N | N | N | N |               |
| 16   | NI PUTU NADITYA JYOTIKA       | 22 | 126 | 54 | 14  | Normal | N | N | N | N | Caries        |
| 17   | BONNIE KELANA BLYTH           | 19 | 117 | 50 | 14  | Normal | N | N | N | N | Caries        |
| 18   | EMI KENNIS                    | 22 | 122 | 50 | 15  | Normal | N | N | N | N |               |

Jumlah anak = 39  
 Jumlah anak yang diperiksa : 35  
 Jumlah anak Laki-laki = 17  
 Jumlah anak perempuan = 22  
 Ditemukan;  
 Caries : 9  
 Kebersihan Kurang : 2  
 RTL:  
 1. Memberi informasi kepada guru TK untuk selalu mengingatkan siswa untuk makan makanan yang bergizi dan dengan porsi seimbang.  
 2. Memberi informasi kepada Guru untuk memberikan kie tentang PHBS

Mengesahui  
 Kepala UPTD Puskesmas Ubud I  
 dr.Dewa Ngakan Gede Paramarta

Koordinator Pelayanan Anak  
  
 I Gusti Ayu Ari Satrya Dewi ,A.Md Keb

Berdasarkan hasil obeservasi yang dilakukan pihak Puskesmas di TK Pelangi School Baliyang terdiri dari dua kelas yaitu kelas TK A dan TKB mempunyai hambatan dalam meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Sehat dan Keseimbangan Gizi. Hasil dari 20% anak termasuk mengalami caries (kerusakan gigi akibat pembusukan) yang setelah dilakukannya observasi oleh Guru kepada anak diakibatkan karena kebiasaan mengonsumsi makanan atau minuman manis, seperti permen, biskuit, kue, dan minuman kemasan yang mengandung gula tambahan, kurangnya kebiasaan menyikat gigi yang benar dan pola asuh serta minimnya edukasi orang tua. Hasil selanjutnya menunjukkan lebih dari 17% anak termasuk kategori kurus. Dalam hal ini Guru yang ada di TK Pelangi School Bali juga menemukan tantangan saat anak makan disekolah, sehingga kemungkinan

anak memiliki berat badan dibawah standar. Asupan Gizi yang Tidak Cukup, Pemilihan Makanan Tidak Seimbang, Gangguan Nafsu Makan (Picky Eating), Kurangnya Edukasi Gizi pada Orang Tua merupakan beberapa faktor yang memicu adanya anak memiliki berat badan di bawah standar yang sedang terjadi di TK Pelangi School Bali Bali.

Tabel 1.2 Hasil dari anak menjaga Pola Hidup Bersih Sehat ( PHBS)

| No     | Kelas      | Menjaga Pola Hidup Bersih Sehat |                   | Jumlah Anak |
|--------|------------|---------------------------------|-------------------|-------------|
|        |            | Belum Muncul (BM)               | Mulai Muncul (MM) |             |
| 1.     | Kelompok A | 4                               | 17                | 21          |
| 2.     | Kelompok B | 7                               | 11                | 18          |
| Jumlah |            | 11                              | 28                | 39          |

Tabel 1.3 Hasil dari anak menjaga Keseimbangan Gizi

| No     | Kelas      | Menjaga Keseimbangan Gizi |                   | Jumlah Anak |
|--------|------------|---------------------------|-------------------|-------------|
|        |            | Belum Muncul (BM)         | Mulai Muncul (MM) |             |
| 1.     | Kelompok A | 5                         | 16                | 21          |
| 2.     | Kelompok B | 3                         | 15                | 18          |
| Jumlah |            | 8                         | 31                | 39          |

Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori Mulai Muncul (MM), baik dalam aspek perilaku hidup bersih sehat maupun keseimbangan gizi, sementara jumlah anak pada kategori Belum Muncul (BM) relatif lebih sedikit. Kondisi ini mencerminkan bahwa anak telah memiliki kesadaran awal terhadap perilaku kesehatan, meskipun penerapannya masih bersifat tidak konsisten dan memerlukan penguatan. Dominasi kategori Mulai Muncul dibandingkan Belum Muncul tidak menunjukkan ketidakwajaran data, melainkan menggambarkan fase transisi perkembangan perilaku yang umum terjadi pada anak usia dini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun pembiasaan

PHBS dan prinsip gizi seimbang telah mulai dikenalkan, pelaksanaannya belum optimal dan belum terinternalisasi secara utuh dalam perilaku anak sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan suatu program pembelajaran yang terstruktur, menarik, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak untuk memperkuat kebiasaan positif tersebut.

Salah satu program unggulan yang diciptakan oleh TK Pelangi School Bali untuk mendukung keberhasilan pola hidup bersih, sehat, dan bergizi seimbang pada anak usia dini adalah Program Super Sehat. Program Super Sehat adalah sebuah program edukatif yang dirancang oleh para guru di Sekolah TK Pelangi School Bali dengan tujuan menanamkan kebiasaan pola hidup bersih, sehat, dan bergizi seimbang kepada anak usia dini. Program ini disusun secara menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak melalui pendekatan sederhana dan menyenangkan, seperti presentasi singkat, aktivitas gerak, dan lagu. Materi yang disampaikan mencakup berbagai informasi penting, seperti pentingnya menjaga kebersihan diri, cara mencuci tangan yang benar, manfaat minum air putih yang cukup, serta pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Selain itu, anak-anak juga diajak untuk aktif bergerak melalui olahraga ringan agar kesehatan fisik mereka tetap terjaga. Dengan pendekatan yang interaktif dan komunikatif, Program Super Sehat tidak hanya memberikan pemahaman, tetapi juga mendorong anak untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Kebaruan Program Super Sehat terletak pada pendekatan integratif yang menggabungkan edukasi PHBS, pemahaman gizi seimbang, dan aktivitas fisik dalam bentuk media pembelajaran yang kreatif, seperti boneka tangan, video edukatif, permainan peran, dan alat peraga kuman berbahan daur ulang. Tidak

hanya menyampaikan informasi, program ini dirancang untuk menstimulasi perilaku melalui pengalaman langsung dan penguatan kebiasaan sehari-hari. Selain itu, Program Super Sehat bersifat kontekstual karena dikembangkan berdasarkan hasil asesmen kesehatan anak di TK Pelangi School Bali, sehingga isi program relevan dengan kebutuhan nyata anak di sekolah tersebut. Hal ini menjadi nilai tambah dibandingkan program kesehatan anak usia dini yang sudah ada sebelumnya.

Program ini dirancang secara kreatif dan menyenangkan agar sesuai dengan karakteristik perkembangan anak-anak. Dalam pelaksanaannya, guru-guru di Pelangi School memanfaatkan berbagai media pembelajaran yang menarik, seperti video visual untuk menyampaikan informasi kesehatan secara interaktif. Selain itu, mereka menggunakan boneka tangan sebagai alat peraga untuk bercerita tentang pentingnya menjaga kebersihan diri, khususnya mencuci tangan dengan benar. Guna memperkuat pemahaman anak-anak tentang bahaya kuman penyakit, guru juga mengenakan topeng yang terbuat dari barang bekas yang disimbolkan sebagai kuman. Melalui pendekatan edukatif yang melibatkan permainan, cerita, dan kreativitas, Program Super Sehat tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga menanamkan nilai-nilai kebersihan dan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari anak sejak dini.

Harapan dari pelaksanaan Program Super Sehat di TK Pelangi School Bali adalah agar anak-anak dapat menumbuhkan kesadaran sejak dini akan pentingnya pola hidup bersih dan sehat serta memahami konsep gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan usia perkembangan mereka, diharapkan anak-anak tidak hanya mengetahui, tetapi

juga mampu membiasakan perilaku sehat, seperti mencuci tangan dengan benar, memilih makanan bergizi, minum air yang cukup, dan menjaga kebersihan lingkungan sekitar. Lebih jauh lagi, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang meluas, yaitu mendorong keterlibatan orang tua dan komunitas sekolah dalam membentuk generasi yang sehat, mandiri, dan memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya kesehatan sebagai bagian dari gaya hidup (Vina & Paramita, 2025).

### **1.2 Identifikasi Masalah Penelitian**

Anak usia dini berada dalam tahap perkembangan yang sangat penting untuk pembentukan kebiasaan hidup sehat dan pemahaman dasar mengenai gizi. Namun, pada kenyataannya, masih banyak anak yang kurang menyadari pentingnya mencuci tangan, memilih makanan sehat, dan menjaga kebersihan diri. Hal ini diperparah dengan keterbatasan media pembelajaran yang menarik dan sesuai usia dalam mengajarkan pola hidup bersih dan sehat. Guru sebagai fasilitator pembelajaran perlu menciptakan pendekatan yang kreatif dan menyenangkan agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh anak-anak. TK Pelangi School Bali telah mengembangkan Program Super Sehat sebagai solusi untuk menanamkan nilai-nilai hidup bersih dan bergizi seimbang sejak dini, namun belum banyak kajian akademik yang meneliti efektivitas serta dampak program ini terhadap perilaku anak.

### **1.3 Rumusan Masalah Penelitian**

Didasarkan pada uraian latar belakang yang telah disampaikan, maka dapat ditarik perumusan masalah berikut.

1. Bagaimanakah rancang bangun (*desain*) Program Super Sehat untuk

meningkatkan pola hidup bersih sehat dan gizi seimbang anak usia dini di TK Pelangi School Bali?

2. Bagaimanakah validitas Program Super Sehat menurut penilaian para ahli?
3. Bagaimanakah kepraktisan Program Super Sehat menurut penilaian guru dan pengguna?
4. Bagaimanakah efektivitas Program Super Sehat dalam meningkatkan pola hidup bersih sehat dan pemahaman gizi seimbang anak usia dini di TK Pelangi School Bali?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Didasarkan pada uraian rumusan masalah yang telah dipaparkan, terdapat tujuan penelitian yang dijabarkan sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan rancang bangun Program Super Sehat yang dikembangkan untuk meningkatkan pola hidup bersih sehat dan gizi seimbang anak usia dini di TK Pelangi School Bali.
2. Mengetahui validitas Program Super Sehat berdasarkan penilaian para ahli.
3. Mengetahui kepraktisan Program Super Sehat berdasarkan penilaian guru.
4. Mengetahui efektivitas Program Super Sehat dalam meningkatkan pola hidup bersih sehat dan gizi seimbang pada anak usia dini di TK Pelangi School Bali.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat dari hasil penelitian ini dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis, yang diuraikan sebagai berikut.

- 1) Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam

pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan anak usia dini, khususnya dalam pembentukan pola hidup bersih dan sehat serta pemahaman tentang gizi seimbang. Selain itu, hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teori tentang efektivitas pendekatan pembelajaran berbasis visual, alat peraga, dan permainan edukatif dalam menanamkan perilaku hidup sehat pada anak. Secara khusus, penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam pengembangan model pembelajaran tematik yang integratif antara aspek kesehatan, karakter, dan kreativitas pada anak usia dini.

## 2) Manfaat Praktis

Manfaat praktis dapat berdampak langsung pada semua aspek pembelajaran. Manfaat praktis dari penelitian pengembangan diuraikan melalui pembahasan berikut ini.

### a) Bagi Siswa

Penelitian ini bermanfaat untuk membantu anak-anak usia dini memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, menerapkan pola hidup sehat, serta mengenal makanan bergizi dengan cara yang menyenangkan dan sesuai dengan perkembangan kognitif mereka. Diharapkan siswa akan mampu menginternalisasi kebiasaan baik tersebut dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah.

### b) Bagi Guru

Penelitian ini memberikan wawasan baru bagi guru dalam merancang dan mengimplementasikan program edukasi kesehatan yang kreatif dan menarik, seperti melalui penggunaan boneka tangan, video visual, dan media dari barang bekas. Guru dapat mengadaptasi metode ini sebagai

strategi pembelajaran kontekstual yang efektif dalam mengajarkan nilai-nilai hidup sehat dan bergizi.

c) Bagi Kepala Sekolah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengambilan kebijakan sekolah untuk mengintegrasikan pendidikan kesehatan dan gizi dalam kurikulum pembelajaran anak usia dini. Kepala sekolah juga dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk mengembangkan program serupa yang berkelanjutan dan berbasis kebutuhan peserta didik.

d) Hasil Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan pijakan awal bagi peneliti lain yang ingin mengembangkan kajian serupa dalam konteks yang lebih luas, seperti implementasi program kesehatan di PAUD lain, atau pengembangan media pembelajaran interaktif untuk topik hidup sehat dan gizi. Penelitian ini juga membuka peluang untuk pengembangan instrumen evaluasi efektivitas program berbasis karakter dan kesehatan

### **1.6 Spesifikasi indikator yang dikembangkan**

Produk yang dikembangkan dalam penelitian ini berupa buku panduan Program Super Sehat yang disusun sebagai pedoman pelaksanaan pembelajaran dalam menanamkan pola hidup bersih, sehat, dan gizi seimbang pada anak usia dini. Buku panduan ini dirancang berdasarkan kebutuhan anak serta karakteristik pembelajaran di TK Pelangi School Bali, sehingga memuat indikator-indikator yang terstruktur dan aplikatif dalam kegiatan pembelajaran. Ruang lingkup indikator yang dikembangkan seperti:

- 1) Pola Hidup Bersih Sehat dengan indikator : Cara mencuci tangan, menjaga kebersihan diri dan lingkungan
- 2) Gizi Seimbang dengan indikator : Pengelompokan makanan, pentingnya buah dan sayur
- 3) Air sebagai Kebutuhan Tubuh dengan indikator : Pentingnya minum air putih secara rutin
- 4) Aktivitas Fisik Sehat dengan indikator : Senam pagi, permainan aktif ringan

Terdapat lima aspek perkembangan yang diharapkan dari adanya Program Super Sehat di TK Pelangi School Bali adalah sebagai Berikut :

- 1) Alat Perkembangan Kognitif : Anak dapat menyebutkan 3–5 kebiasaan hidup sehat (misalnya mencuci tangan, makan buah, minum air putih) dan mengenali makanan sehat melalui Video
- 2) Motorik : Anak mampu mengikuti gerakan lagu ,Cuci Tangan, Lagu Kuman, Lagu Super Sehat.
- 3) Sosial-Emosional : Anak menunjukkan sikap mandiri dalam menjaga kebersihan pribadi seperti mencuci tangan sebelum makan tanpa diingatkan.
- 4) Literasi Bahasa dan Komunikasi : Anak mampu menjawab pertanyaan sederhana dari sesi tanya jawab yang diberikan di akhir kegiatan.
- 5) Numerasi Karakter dan Kepedulian : Anak mulai menunjukkan empati seperti mengingatkan temannya untuk cuci tangan atau tidak jajan sembarangan.

### **1.7 Definisi Program**

Untuk memberikan gambaran besar kepada pembaca, penulis dapat

menjabarkan secara garis besar mengenai Judul dari Tesis yang di ambil yaitu :

1. Penelitian pengembangan adalah suatu metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk/program tertentu serta menguji efektivitas produk/program yang dikembangkan tersebut.
2. Program Super Sehat adalah Sebuah Program yang dibentuk dengan tujuan menyampaikan pesan kesehatan melalui pendekatan yang kreatif, inovatif dan menyenangkan agar dapat diterima dengan baik oleh anak-anak.
3. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Permenkes, 2013)
4. Gizi Seimbang adalah Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat

### **1.8 Rencana Publikasi**

Setelah penelitian ini selesai dilaksanakan, produk yang dihasilkan berupa buku panduan Program Super Sehat akan diajukan untuk memperoleh Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Selain itu, hasil penelitian ini juga akan dipublikasikan dalam bentuk artikel ilmiah pada Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha (JJPAUD) melalui laman <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPAUD>.

Publikasi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pendidikan anak usia dini, khususnya dalam bidang pendidikan kesehatan, serta menjadi referensi bagi peneliti dan praktisi pendidikan dalam mengembangkan program serupa.



(2019) bahwa setiap produk harus diuji sebelum dinyatakan layak digunakan. Dengan demikian, model ADDIE sangat relevan dan mendukung pengembangan Program Super Sehat karena memberikan alur kerja yang terstruktur, terukur, dan berorientasi pada peningkatan perilaku kesehatan anak usia dini.

#### **2.1.2.5 Landasan pengembangan Program Super Sehat di TK Pelangi School**

##### **Bali Bali**

Pengembangan Program Super Sehat di TK Pelangi School Bali didasarkan pada kebutuhan untuk memperkuat perilaku hidup bersih dan pemahaman gizi seimbang anak usia dini sebagaimana diamanatkan dalam tujuan Pendidikan Anak Usia Dini. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa PAUD bertujuan mendukung pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani anak agar memiliki kesiapan memasuki pendidikan lebih lanjut (Pemerintah Republik Indonesia, 2003). Dalam konteks ini, pembiasaan hidup sehat menjadi bagian penting dari pendidikan karakter dan *life skills* yang sebaiknya ditanamkan sejak dini. Artanegara et al., (2024) menegaskan bahwa pembiasaan perilaku sehat sejak masa prasekolah memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup anak.

Landasan pengembangan program ini juga berpijak pada karakteristik belajar anak usia dini yang memerlukan pengalaman konkret, interaksi menarik, serta media yang sesuai tahap perkembangan. IDAI, (2022) menyatakan bahwa pembelajaran yang melibatkan visual, boneka tangan, permainan peran, dan aktivitas fisik sangat efektif dalam membantu anak memahami perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, Program Super Sehat dirancang menggunakan media sederhana namun kuat secara pedagogis, seperti boneka tangan, alat peraga

Super Sehat memiliki tingkat kepraktisan yang sangat tinggi. Buku panduan mudah dipahami, mudah digunakan, serta membantu guru dalam melaksanakan pembelajaran kesehatan secara sistematis, terstruktur, dan menyenangkan.

4. Efektivitas Program Super Sehat yang dikembangkan menunjukkan bahwa penggunaan buku panduan Program Super Sehat efektif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji Wilcoxon yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test. Dengan demikian, buku panduan Program Super Sehat terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan perilaku hidup sehat anak.

## **1.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengembangan dan implementasi buku panduan Program Super Sehat dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat serta pemahaman gizi seimbang pada anak usia dini di TK Pelangi School Bali, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru PAUD

Guru diharapkan dapat memanfaatkan buku panduan Program Super Sehat sebagai pedoman dalam melaksanakan pembelajaran kesehatan di kelas. Buku panduan ini dapat digunakan untuk menanamkan kebiasaan hidup bersih dan sehat serta pemahaman gizi seimbang pada anak melalui kegiatan pembelajaran yang menyenangkan, seperti bercerita, demonstrasi, praktik langsung, serta gerak dan lagu.