

PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA KELOMPOK B TK PELANGI AKASA

SKRIPSI



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN ANAK USIA DINI
(PGPAUD) (S1)
JURUSAN PENDIDIKAN DASAR
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN



Menyetujui

Pembimbing I	Dewa Gede Firstia Wirabrata, S.Psi., M.Psi., Psikolog. NIP.199005082019031011
Pembimbing II	Made Vina Arie Paramita, S.Pd., M.Pd. NIP.199206042019032014

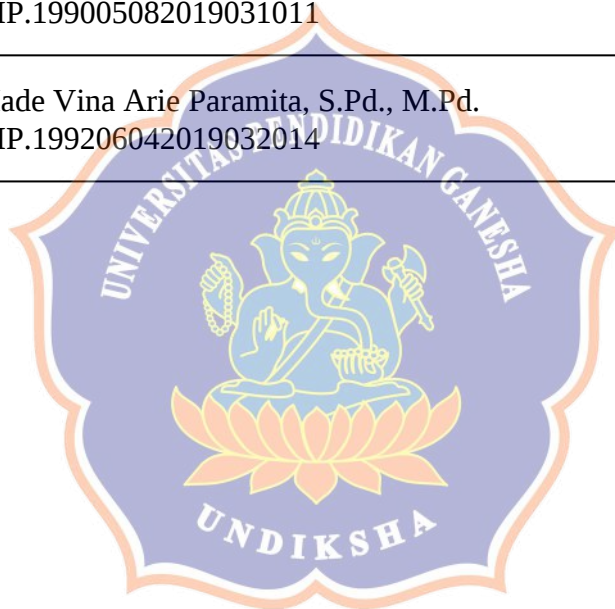


- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetak dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Skripsi oleh Ni.L.K. Wahyu Pramacintya Putri ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
Pada tanggal 06 Agustus 2026

Dewan Penguji

Ketua	Didith Pramunditya Ambara, S.Psi., M.A. NIP.197405202008121003
Anggota	Chindytia, M.Pd. NIP.199106172024212002
Anggota	Dewa Gede Firstia Wirabrata, S.Psi., M.Psi., Psikolog. NIP.199005082019031011
Anggota	Made Vina Arie Paramita, S.Pd., M.Pd. NIP.199206042019032014



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Ganesha
guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Menyetujui

Ketua Ujian	Prof. Dr. Kadek Suranata, S.Pd., M.Pd., Kons. NIP.198208162008121002
Sekretaris Ujian	Made Vina Arie Paramita, S.Pd., M.Pd. NIP.199206042019032014



- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSrE - BSSN, validitas dokumen elektronik ini bisa dicek menggunakan aplikasi mobile VeryDS oleh BSrE
- Cetakan dokumen ini merupakan salinan dari file dokumen bertandatangan elektronik yang keabsahannya dapat diakses melalui scan QRCode yang terdapat pada sertifikat ini.



**Balai Besar
Sertifikasi
Elektronik**

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelompok B TK Pelangi Akasa beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 04 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



(Ni Luh Kade Wahyu Pramacintya Putri)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Pola Hidup Sehat terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelompok B TK Pelangi Akasa” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Jurusan Pendidikan Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa penyelesaiannya tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, motivasi, serta bantuan dari berbagai pihak, baik secara moral maupun material. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Ganesha atas berbagai kebijakan, fasilitas, serta program-program yang dilaksanakan sehingga studi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Bapak Prof. Dr. I Wayan Widiana, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan atas berbagai kebijakan serta arahannya sehingga studi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Bapak I Nyoman Laba Jayanta, S.Pd., M.Pd., selaku ketua Jurusan Pendidikan Dasar, yang telah meberikan motivasi dan bimbingan selama menjalani studi di jurusan Pendidikan Dasar.

4. Ibu Made Vina Arie Paramita, S.Pd., M.Pd., selaku Koorprodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini sekaligus Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk, motivasi yang sangat bermanfaat dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Prof.Dr. Maria Goreti Rini Kristiantari, M.Pd., selaku direktur SDP Undiksha Denpasar atas kebijakan serta arahannya selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Drs. I Wayan Wiarta, S.Pd., M.For., selaku Wakil Direktur SDP Undiksha Kampus Denpasar atas bimbingan akademik dan dukungan yang berperan dalam membantu kelancaran penyelesaian studi penulis.
7. Bapak Dewa Gede Firstia Wirabrata, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi, bimbingan, dan arahan yang sangat bermanfaat dari awal sampai terselesaikannya skripsi ini tepat pada waktunya.
8. Bapak Dr. Didith Pramunditya Ambara, S.Psi., M.A, selaku selaku penguji I yang telah memberikan bimbingan, arahan, saran, serta masukan yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
9. Ibu Chindytia, M.Pd., selaku penguji II yang telah memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang bermanfaat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
10. Bapak dan Ibu dosen serta staf pegawai di SDP Undiksha Denpasar yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, pelayanan, serta dukungan selama penulis menempuh pendidikan dan menyelesaikan studi ini.

11. Ibu Ir. Ni Ketut Sri Ariani Pendit, selaku Kepala Sekolah TK Pelangi Akasa beserta seluruh guru (Bunda Ari, Bunda Putu, Bunda Emmy dan Bunda Amel) dan staff TK Pelangi Akasa (Novi, Wira, Rista, Arik dan Bunda Yudek) yang telah memberikan izin, bantuan, dukungan, serta motivasi kepada penulis selama pelaksanaan penelitian hingga penyusunan skripsi ini.
12. Peserta didik Kelompok B TK Pelangi Akasa yang telah berpartisipasi dengan baik selama pelaksanaan penelitian sehingga seluruh rangkaian kegiatan penelitian dapat berjalan dengan lancar.
13. Bapak I Wayan Sukada, S.Pt. dan Ibu Dra. Ni Luh Kade Serutiari selaku orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, serta pengorbanan yang tiada henti demi keberhasilan penulis. Terima kasih atas segala perhatian, motivasi, semangat, dan arahan yang selalu diberikan, terutama pada saat penulis menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga Bapak dan Ibu senantiasa diberikan kesehatan, umur panjang, kebahagiaan, serta selalu berada dalam lindungan Tuhan Yang Maha Esa.
14. Ni Luh Putu Wahyu Cherida Putri selaku kakak tercinta dan Kadek Ayu Cicilia Nafeesa Dewi selaku adik tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, perhatian, dukungan, dan semangat kepada penulis selama menempuh pendidikan. Terima kasih karena selalu hadir sebagai tempat berbagi cerita, sumber kekuatan, dan motivasi bagi penulis untuk terus berjuang dalam menghadapi setiap proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga selalu diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan dalam setiap langkah kehidupan.

15. Seluruh teman dan rekan-rekan mahasiswa yang selalu memberikan motivasi, dukungan, doa, pengertian baik material dan moral selama proses penyelesaian skripsi ini.
16. Sahabat-sahabat terkasih, I Dewa Gede Essa Satria Widana S.Ked, Putu Indira Kusuma Ariputri, S.Ak, dan Ni Nengah Dina Juliani, S.Pd yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis sejak masa SMA hingga saat ini. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, doa, dukungan, serta semangat yang selalu diberikan dalam setiap suka dan duka. Terima kasih karena selalu menjadi tempat penulis berbagi cerita, keluh kesah, tawa, dan air mata, serta tidak pernah lelah mengingatkan penulis untuk tetap bangkit dan melanjutkan setiap proses yang dijalani. Kehadiran kalian menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis untuk tetap bertahan dan menyelesaikan skripsi ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin selama ini senantiasa terjaga, dipenuhi kebahagiaan, dan membawa kita menuju kesuksesan di masa yang akan datang.
17. BTS (Bangtan Sonyeondan) yang secara tidak langsung telah menemani perjalanan penulis melalui karya, musik, dan pesan-pesan penuh makna yang memberikan kekuatan, motivasi, serta penghiburan di setiap proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi pengingat bagi penulis untuk terus berusaha, tidak menyerah pada keadaan, dan selalu percaya pada setiap langkah yang sedang dijalani. Semoga BTS senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan dalam setiap perjalanan karier maupun kehidupan mereka.
18. Kepada diri sendiri, Ni Luh Kade Wahyu Pramacintya Putri, terima kasih telah bertahan dan terus berjuang hingga mampu berada di titik ini. Terima kasih

karena tidak memilih menyerah meskipun perjalanan selama menempuh perkuliahan dan menyusun skripsi ini dipenuhi dengan berbagai tantangan, rasa lelah, tekanan, serta masa-masa sulit yang sempat membuat penulis kehilangan semangat untuk melanjutkan. Pernah ada saat ketika penulis harus menghadapi kekecewaan yang begitu besar hingga berdampak pada kondisi fisik dan mental. Namun, perlahan penulis belajar menerima keadaan, bangkit, dan kembali menemukan kekuatan untuk melanjutkan setiap proses yang harus dijalani. Terima kasih telah berani menghadapi setiap kegagalan, keraguan, dan rasa takut, serta tetap melangkah meskipun tidak selalu yakin dengan kemampuan diri sendiri. Terima kasih karena telah memberikan ruang bagi diri sendiri untuk beristirahat ketika merasa lelah, kemudian bangkit kembali dengan keyakinan bahwa setiap langkah kecil tetap membawa penulis lebih dekat pada tujuan. Semua air mata, doa, pengorbanan, dan usaha yang telah dilalui akhirnya mengantarkan penulis pada penyelesaian skripsi ini. Perjalanan ini menjadi pelajaran yang sangat berharga tentang arti kesabaran, keteguhan, keikhlasan, serta keberanian untuk bangkit setelah terpuruk. Semoga pencapaian ini menjadi awal dari langkah-langkah yang lebih baik di masa depan dan menjadi pengingat bagi penulis bahwa setiap perjuangan, sekecil apa pun, tidak pernah sia-sia selama dijalani dengan penuh keyakinan dan ketulusan.

19. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, mengingat pengetahuan, kemampuan, dan pengalaman sangat terbatas, oleh karena itu masukan dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangatlah

diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembang dunia pendidikan.

Denpasar, 04 Agustus 2026

Penulis

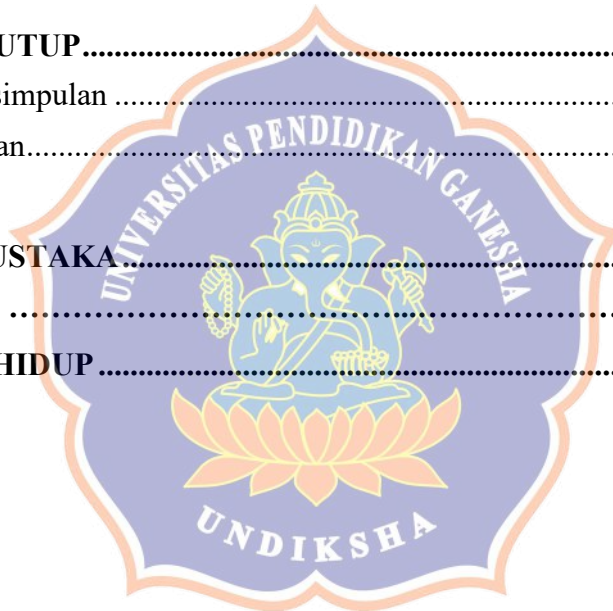


DAFTAR ISI

	HALAMAN
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PENGUJI.....	v
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
ABSTRAK	xx
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	11
1.6 Manfaat Hasil Penelitian	11
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.6.2 Manfaat Praktis	11
 BAB II KAJIAN TEORI	 14
2.1 Deskripsi Teori.....	14
2.1.1 Pola Hidup Sehat.....	14
2.1.1.1 Definisi Pola Hidup Sehat.....	14
2.1.1.2 Komponen Pola Hidup Sehat	15
2.1.1.3 Manfaat Penerapan Pola Hidup Sehat.....	29
2.1.2 Prestasi Belajar Anak Usia Dini.....	32
2.1.1.1 Definisi Prestasi Belajar	32

2.1.1.2	Aspek-Aspek Prestasi Belajar	33
2.1.1.3	Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar	41
2.1.3	Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Anak Usia Dini	47
2.2	Kajian Hasil Penelitian Relevan.....	49
2.3	Kerangka Berpikir.....	55
2.4	Hipotesis Penelitian.....	56
BAB III METODE PENELITIAN		58
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian	58
3.1.1	Tempat Penelitian.....	58
3.1.2	Waktu Penelitian.....	58
3.2	Pendekatan Penelitian	59
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	60
3.3.1	Populasi Penelitian.....	60
3.3.2	Sampel Penelitian.....	61
3.4	Prosedur Penelitian.....	62
3.5	Variabel Penelitian dan Definisi Variabel.....	63
3.5.1	Identifikasi Variabel.....	63
3.5.2	Definisi Variabel (Konsep dan Operasional).....	64
3.5.3	Konstelasi Variabel.....	66
3.6	Metode Pengumpulan Data dan Instrumentasi	67
3.6.1	Metode Pengumpulan Data.....	67
3.6.2	Instrumen Pengumpulan Data.....	68
3.7	Metode Analisis Data.....	76
3.7.1	Metode Analisis Statistik Deskriptif.....	76
3.7.2	Analisis Statistik Inferensial	78
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		82
4.1	Hasil Penelitian Kuantitatif.....	82
4.1.1	Deskripsi Data	82
4.1.1.1	Deskripsi Variabel Pola Hidup Sehat (X).....	82
4.1.1.2	Deskripsi Variabel Prestasi Belajar (Y).....	84
4.1.2	Pengujian Asumsi.....	86
4.1.2.1	Uji Normalitas	86
4.1.2.2	Uji Linearitas.....	87

4.1.3 Uji Hipotesis	88
4.2 Hasil Penelitian Kualitatif	90
4.2.1 Pelaksanaan Kegiatan Senam Pagi.....	90
4.2.2 Pelaksanaan Program Makan Bergizi (MBG).....	91
4.2.3 Kebiasaan Mencuci Tangan Sebelum dan Sesudah Makan	92
4.2.4 Kebersihan dan Kerapian Diri.....	94
4.2.5 Hasil Wawancara.....	95
4.3 Integrasi Hasil Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif.....	97
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	99
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	102
4.6 Implikasi Penelitian.....	104
BAB V PENUTUP	106
5.1 Kesimpulan	106
5.2 Saran.....	108
DAFTAR PUSTAKA	110
LAMPIRAN	120
RIWAYAT HIDUP	148



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3. 1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	59
Tabel 3. 2 Data Populasi Penelitian.....	61
Tabel 3. 3 Lembar Observasi Pola Hidup Sehat Siswa.....	70
Tabel 3. 4 Penskoran Kuesioner Skala Likert	73
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Pola Hidup Sehat	73
Tabel 3. 6 Kisi-Kisi Instrumen Prestasi Belajar	74
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif Pola Hidup Sehat	83
Tabel 4. 2 Kategori Penilaian Pola Hidup Sehat	83
Tabel 4. 3 Hasil Uji Statistik Deskriptif Prestasi Belajar	85
Tabel 4. 4 Kategori Penilaian Prestasi Belajar	85
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	87
Tabel 4. 6 Hasil Uji Linearitas	88
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana	89



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2. 1	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 0. 1 Surat Observasi Awal.....	117
Lampiran 0. 2 Surat Uji Judges.....	118
Lampiran 0. 3 Surat Uji Instrumen	120
Lampiran 0. 4 Surat Ijin Penelitian	121
Lampiran 0. 5 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	122
Lampiran 0. 6 Hasil Uji Judges.....	123
Lampiran 0. 7 Dokumentasi Penelitian.....	145

