

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

Oleh

Ni Luh Kade Wahyu Pramacintya Putri, NIM 2211061036

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini

Jurusan Pendidikan Dasar

ABSTRAK

Selama periode *golden age*, penerapan Pola Hidup Sehat (PHS) pada anak usia dini memegang peranan krusial dalam mendukung tumbuh kembang serta kesiapan anak untuk belajar. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengkaji pengaruh penerapan pola hidup sehat terhadap prestasi belajar anak, khususnya pada aspek kognitif, melalui pendekatan metode campuran (*mixed methods*) dengan desain *ex post facto*. Populasi sekaligus sampel penelitian mencakup 77 anak Kelompok B TK Pelangi Akasa yang dipilih melalui teknik *sampling jenuh*. Data kuantitatif dikumpulkan melalui angket pola hidup sehat yang diisi oleh orang tua serta dokumentasi hasil belajar, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui observasi dan wawancara. Data tersebut selanjutnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil analisis mengungkapkan bahwa rata-rata skor pola hidup sehat sebesar 80,70 yang termasuk kategori berkembang sangat baik, sementara rata-rata skor prestasi belajar sebesar 74,71 yang tergolong kategori berkembang sesuai harapan. Pengujian hipotesis menghasilkan nilai *t* hitung sebesar 5,771 pada taraf signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa pola hidup sehat memberikan pengaruh signifikan terhadap prestasi belajar dengan kontribusi sebesar 30,8% ($R^2 = 0,308$). Temuan kualitatif terkait pelaksanaan senam pagi, Program Makan Bergizi Gratis, kebiasaan mencuci tangan, dan kebersihan diri semakin memperkuat hasil kuantitatif tersebut. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini merekomendasikan penguatan kerja sama antara sekolah, guru, dan orang tua dalam membiasakan pola hidup sehat sejak usia dini guna mengoptimalkan prestasi belajar anak.

Kata Kunci : Pola Hidup Sehat, Prestasi Belajar, Anak Usia Dini

ABSTRACT

Implementing a Healthy Lifestyle (PHS) during early childhood's golden age plays a vital role in supporting children's growth, development, and readiness to learn. This study was designed to examine how the implementation of a healthy lifestyle affects children's learning achievement in the cognitive domain, applying a mixed-methods approach within an ex post facto design. All 77 students of Group B at Pelangi Akasa Kindergarten constituted both the population and the sample, selected through a saturated sampling technique. Quantitative data were obtained from a healthy lifestyle questionnaire completed by parents together with documentation of learning outcomes, while qualitative data were collected through observations and interviews. These data were then processed using descriptive statistics and simple linear regression. The findings indicated an average healthy lifestyle score of 80.70, categorized as developing very well, alongside an average learning achievement score of 74.71, categorized as developing as expected. Hypothesis testing produced a t-value of 5.771 at a significance level of 0.000 (<0.05), confirming that healthy lifestyle exerts a significant effect on learning achievement and accounts for 30.8% of its variance ($R^2 = 0.308$). These quantitative outcomes were further supported by qualitative findings concerning morning exercise, the Free Nutritious Meal Program, handwashing habits, and personal hygiene. The study recommends closer collaboration among schools, teachers, and parents in order to cultivate healthy lifestyle habits from an early age, thereby supporting optimal learning achievement during early childhood

Keywords: Healthy lifestyle, Learning achievement, Early childhood

