

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anak adalah titipan yang sangat indah dan berharga yang diberikan oleh Tuhan bagi kehidupan orang tua. Selain itu, anak juga merupakan tunas bangsa yang memiliki potensi besar sebagai generasi penerus perjuangan, dengan peran strategis dan karakteristik khusus yang akan menjamin keberlangsungan eksistensi bangsa dan negara di masa yang akan datang. Agar kelak mampu memikul tanggung jawab tersebut, setiap anak perlu diberikan kesempatan seluas-luasnya untuk bertumbuh dan berkembang secara optimal dalam aspek fisik, mental, sosial, serta memiliki akhlak yang mulia (Junaidi, 2021).

Anak usia dini merujuk pada individu yang berada dalam rentang usia 0 hingga 6 tahun, yang dimana pada usia ini sedang berada dalam masa perkembangan dan pertumbuhan yang berlangsung sangat cepat baik secara fisik maupun mental dalam hidupnya (Miranti & Putri, 2021). Perkembangan kemampuan otak anak pada masa ini sangat cepat maka masa ini sering disebut *golden age* (masa emas). Masa keemasan (*golden age*) adalah periode penting dalam kehidupan anak, khususnya pada 1.000 hari pertama sejak dalam kandungan hingga usia dua tahun, di mana

pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat pesat, termasuk perkembangan otak yang tidak tampak secara fisik. Pada fase ini, peran orang tua sangat dibutuhkan dalam memberikan stimulasi yang tepat untuk mengoptimalkan

kecerdasan, emosi, dan spiritual anak. Kesadaran akan pentingnya masa ini mendorong orang tua untuk menciptakan lingkungan yang mendukung, baik di rumah maupun melalui layanan pendidikan anak usia dini. Anak yang berkembang secara optimal bukan hanya menjadi harapan keluarga, tetapi juga generasi yang berdaya saing dan berguna bagi bangsa dan negara (Sumarmi Sumarmi dkk., 2025).

Mengacu pada Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, anak usia dini memerlukan stimulasi pendidikan yang sesuai dengan tahap perkembangannya guna mengoptimalkan potensi mereka. Penyelenggaraan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) dapat dilakukan melalui jalur formal, nonformal, dan informal, dengan kekhasan masing-masing. Jalur formal mencakup lembaga seperti Taman Kanak-kanak (TK), Raudhatul Athfal (RA), dan satuan pendidikan sejenis yang dirancang khusus untuk mendukung tumbuh kembang anak secara menyeluruh (Novianti Yusuf dkk., 2023).

Pendidikan Anak Usia Dini atau yang lebih dikenal dengan istilah PAUD merupakan suatu program pendidikan yang diberikan bagi anak dari usia 0-6 tahun, adapun tujuan dari pendidikan ini adalah menunjang semua aspek tumbuh kembang anak seperti aspek fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional secara optimal (Nurzaman dkk., 2020). Fokus utama PAUD ada pada program pendidikan dengan memberi rangsangan pendidikan sejak dini, dimana bertujuan untuk mendukung proses pertumbuhan fisik serta perkembangan mental anak sehingga apabila pertumbuhan fisik yang sehat dan perkembangan mental yang optimal, mereka akan lebih siap dalam menghadapi jenjang pendidikan berikutnya (Safari, 2020). Untuk mencapai tujuan tersebut, penerapan pola hidup sehat menjadi bagian penting dalam program PAUD. Lembaga PAUD perlu memberikan edukasi tentang gizi,

kesehatan, serta membiasakan perilaku hidup sehat melalui kegiatan seperti mencuci tangan dengan sabun, membuang sampah pada tempatnya, mengenalkan makanan bergizi, dan melakukan aktivitas fisik ringan secara rutin (Wardah & Aerin, 2025).

Penanaman nilai-nilai perilaku hidup sehat pada anak usia dini perlu dilakukan secara konsisten setiap hari. Untuk menunjang pelaksanaan program PHBS di sekolah, diperlukan penyediaan fasilitas pendukung seperti tempat cuci tangan di depan kelas, aturan kantin untuk hanya menjual makanan sehat yang teruji BPOM, larangan membeli makanan dari luar, serta larangan membuang sampah sembarangan di lingkungan sekolah (Oktapia dkk., 2023). Agar layanan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan tumbuh kembang anak, orang tua dan guru perlu memiliki pemahaman yang baik mengenai aspek gizi, layanan kesehatan, dan stimulasi psikososial. Pengenalan pola hidup sehat kepada anak usia dini bertujuan agar anak dapat membangun rutinitas positif, dimulai dari menjaga kebersihan diri mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi hingga berolahraga secara teratur. Walaupun upaya penerapan hidup sehat sudah mulai diperkenalkan di berbagai lembaga PAUD, kenyataannya prestasi belajar anak usia dini masih menghadapi cukup banyak hambatan. Sebagian anak tampak belum mampu mempertahankan perhatian dalam waktu yang cukup lama dan mudah terdistraksi oleh hal-hal kecil di sekitarnya. Kondisi ini tidak terlepas dari kebiasaan harian yang belum mendukung kesiapan belajar, termasuk kesehatan fisik yang belum stabil dan pola makan yang kurang seimbang. Sejalan dengan pendapat tersebut, Ulfadhilah & Na'imah, (2021) mengungkapkan bahwa anak yang belum terbiasa menjalankan perilaku hidup bersih dan sehat lebih mudah terserang penyakit ringan, seperti

batuk, flu, atau infeksi kulit, sehingga sering tidak hadir di sekolah. Ketidakhadiran ini membuat anak kehilangan kesempatan belajar dan membuat proses perkembangan mereka berjalan tidak optimal.

Masalah lain yang cukup banyak ditemukan adalah rendahnya energi anak di pagi hari. Ketika anak berangkat sekolah tanpa sarapan atau hanya mengonsumsi makanan yang rendah gizi, mereka menjadi lebih cepat lelah, kurang antusias, dan kesulitan berkonsentrasi. Temuan N. S. Lestari dkk., (2025) menunjukkan bahwa sarapan dengan kandungan gizi seimbang berpengaruh besar terhadap daya konsentrasi serta kesiapan mental anak dalam mengikuti pembelajaran. Selain faktor fisik, aspek emosional juga memainkan peranan penting. Pada usia dini, banyak anak yang masih kesulitan mengelola emosinya, misalnya mudah merasa tertekan, cepat frustrasi ketika menghadapi tugas yang menantang, atau tidak mau aktif berpartisipasi dalam kegiatan kelompok. Windarta, (2021) menegaskan bahwa anak yang belum terbiasa merawat diri dengan baik, seperti menjaga kebersihan tubuh atau mengikuti rutinitas sehat, cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih rendah sehingga tidak maksimal dalam mengikuti pembelajaran.

Situasi di rumah turut memberi pengaruh besar terhadap prestasi belajar anak. Kebiasaan tidak sehat seperti tidur larut malam, mengonsumsi makanan instan, atau kurangnya rutinitas yang mendukung kesiapan belajar membuat anak lebih cepat lelah dan kurang fokus ketika berada di sekolah. Seluruh kondisi ini menunjukkan bahwa prestasi belajar anak usia dini sangat dipengaruhi oleh kesehatan fisik, kestabilan emosi, serta pola hidup yang diterapkan sehari-hari. Ketika aspek-aspek tersebut belum terbentuk dengan baik, maka proses belajar pun sulit berjalan optimal. Oleh sebab itu, pembahasan tentang pentingnya pola hidup

sehat menjadi sangat relevan untuk dikaji lebih mendalam, terutama dalam kaitannya dengan peningkatan kesiapan belajar dan pencapaian prestasi anak. Seluruh upaya ini saling berkaitan dan berkontribusi pada peningkatan daya tahan tubuh anak, kesiapan belajar, serta kemampuan konsentrasi di lingkungan sekolah (Sirajuddin S & Syaekhu Ahmad, 2024)

Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekolah TK Pelangi Akasa, penerapan pola hidup sehat sudah mulai diperkenalkan kepada anak-anak. Adapun bentuk-bentuk penerapannya antara lain melakukan senam pagi sebelum memulai proses pembelajaran, anak membiasakan diri membawa makanan pribadi serta mencuci tangan sebelum dan setelah makan. Sehingga hal ini merupakan suatu pijakan awal yang baik dalam membentuk kesadaran hidup sehat sejak usia dini. Dalam hal kegiatan fisik yakni senam pagi, bertujuan untuk merangsang perkembangan motorik kasar anak melalui berbagai pengalaman gerak yang mereka lakukan. Kegiatan ini juga memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan diri melalui gerakan tubuh yang harmonis dan mengikuti irama musik. Dalam pelaksanaannya, anak didorong untuk berpikir mandiri dalam mengembangkan keterampilan geraknya, sehingga mereka dapat melatih kemampuan berpikir kreatif melalui proses pemecahan masalah gerak. Hal ini secara tidak langsung turut mendukung perkembangan mental anak. Selain itu, program senam sehat juga berkontribusi secara signifikan dalam membentuk dan meningkatkan konsep diri anak (Suriani dkk., 2024). Untuk itu, penting untuk meneliti lebih dalam bagaimana penerapan kegiatan senam pagi dalam kehidupan sehari-hari anak di TK, serta bagaimana pengaruhnya terhadap prestasi belajar mereka.

Selain aktivitas fisik, aspek gizi juga sangat penting dalam menunjang prestasi belajar anak. Ketidadaan kantin di TK Pelangi Akasa menganjurkan para siswa agar membawa bekal dari rumah dengan tujuan membiasakan mengonsumsi makanan sehat serta menghindari jajanan sembarangan yang belum tentu bersih atau bergizi. Namun, berdasarkan hasil observasi awal masih ditemukannya anak-anak yang membawa bekal tidak sehat seperti makanan ringan tinggi gula, pewarna buatan, dan bahan pengawet. Mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dan terus-menerus dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Makanan jenis ini umumnya tinggi kalori dan lemak, namun rendah kandungan serat serta nutrisi penting lainnya, sehingga dapat memicu peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Kandungan lemak jenuh dan kolesterol dalam junk food juga dapat meningkatkan kemungkinan terkena penyakit jantung dan stroke. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan tidak sehat ini juga dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Dari sisi pencernaan, konsumsi *junk food* yang tinggi garam, gula, dan lemak dapat menyebabkan gangguan seperti sembelit, diare, atau sakit perut. Bahkan, adanya bahan tambahan kimia seperti pengawet dan pewarna buatan pada *junk food* turut meningkatkan risiko terhadap penyakit kanker (Alkhair dkk., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal dapat disimpulkan bahwa rendahnya literasi gizi pada anak usia dini turut menjadi faktor yang memengaruhi pola konsumsi yang kurang sehat. Salah satu penyebab utama adalah kurangnya keterlibatan orang tua, khususnya Ibu, dalam mengarahkan dan mengenalkan anak pada makanan bergizi seimbang sejak usia dini. Sebagian besar anak usia dini cenderung memilih makanan siap saji serta makanan manis, dan hanya

mengonsumsi satu hingga dua jenis makanan dalam setiap waktu makan. Hal ini menunjukkan bahwa variasi dan kualitas asupan gizi anak masih rendah. Padahal, partisipasi aktif ibu dalam kegiatan sehari-hari seperti menyusun menu, membaca resep, memasak, dan menyajikan makanan di rumah dapat menjadi sarana edukatif untuk mengenalkan konsep gizi kepada anak secara langsung melalui pengalaman. Sayangnya, banyak orang tua belum memanfaatkan momen tersebut secara optimal untuk membentuk pemahaman anak mengenai pentingnya makanan bergizi (Kurniawaty, 2022).

Adapun kegiatan lain penerapan pola hidup sehat yang dilakukan di TK Pelangi Akasa yaitu rutinitas mencuci tangan sebelum dan setelah makan. Kebiasaan ini ditanamkan sebagai bagian dari pembelajaran pentingnya menjaga kebersihan untuk mencegah penyakit dan menjaga daya tahan tubuh anak. Namun, ditemukan bahwa terkadang pihak sekolah masih menyediakan sabun cuci tangan yang tidak tepat yang digunakan untuk mencuci tangan. Penggunaan sabun yang tidak diformulasikan untuk kulit manusia bisa menimbulkan iritasi dan tidak efektif membunuh kuman. Hal ini mengindikasikan bahwa masih ada kekurangan dalam penyediaan fasilitas atau informasi mengenai tata cara mencuci tangan yang benar dan aman. Kebersihan tangan merupakan hal vital, terutama pada anak usia dini yang memiliki sistem imun yang masih berkembang (Harahap dkk., 2022). Penularan penyakit di lingkungan sekolah dapat dengan mudah terjadi jika kebiasaan kebersihan tidak diterapkan dengan baik dan benar. Mencuci tangan menggunakan sabun sangat penting karena sabun mengandung senyawa *amphiphiles* yang dapat merusak struktur lipid pada membran virus, sehingga membantu melepaskan virus dari permukaan kulit (Hasanah & Mahardika, 2020).

Menurut *World Health Organization* (2021), mencuci tangan pakai sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 47%, yang mana penyakit ini masih menjadi penyebab utama kematian anak setiap tahunnya. Kurangnya pemahaman mengenai teknik mencuci tangan yang benar dengan air bersih yang mengalir juga menjadi penyebab rendahnya efektivitas perilaku hidup bersih di masyarakat

Keempat bentuk penerapan pola hidup sehat yang dilakukan di TK Pelangi Akasa yakni senam pagi, Program Makan Bergizi Gratis (MBG), kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta menjaga kebersihan dan kerapian diri, seharusnya dapat menjadi pondasi agar menciptakan suasana belajar yang sehat dan optimal untuk perkembangan anak secara menyeluruh. Namun, permasalahan seperti kurangnya pemahaman orang tua, keterbatasan fasilitas di sekolah, dan kurangnya evaluasi mengenai dampak kegiatan tersebut terhadap prestasi belajar, menjadi alasan mengapa topik ini penting untuk diteliti secara lebih lanjut.

Masalah serupa terkait penerapan pola hidup sehat juga ditemukan di luar lingkungan sekolah TK Pelangi Akasa, seperti di TK ABA Karanganyar, Yogyakarta, di mana konsumsi *junk food* oleh anak usia prasekolah masih tergolong tinggi. Anak-anak pada usia ini cenderung memilih makanan berdasarkan selera, bukan kandungan gizi, yang didukung oleh rendahnya pemahaman orang tua terhadap asupan sehat. Meskipun hasil penelitian tersebut menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi *junk food* dan status gizi secara statistik, fenomena meningkatnya kasus gizi lebih dan obesitas tetap menjadi perhatian serius. Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak trans tidak hanya meningkatkan risiko obesitas, tetapi juga berdampak pada gangguan fungsi kognitif

dan risiko penyakit kronis sejak dini. Fakta ini menunjukkan bahwa tantangan dalam menanamkan kebiasaan makan sehat tidak hanya berasal dari kebijakan sekolah, tetapi juga lingkungan sosial, budaya konsumsi, serta minimnya literasi gizi di rumah tangga (Rakhmawati, 2023).

Prestasi belajar anak usia dini bukan hanya dinilai dari aspek kognitif, tetapi juga mencakup perkembangan sosial, emosional, dan fisik. Prestasi belajar anak usia dini mencakup berbagai aspek perkembangan, seperti kognitif, sosial-emosional, dan fisik. Meskipun demikian, dalam penelitian ini pengukuran prestasi belajar dibatasi pada aspek kognitif agar lebih fokus dan mendalam. Oleh karena itu, pengaruh pola hidup sehat terhadap keseluruhan aspek perkembangan anak menjadi sesuatu yang patut ditelusuri secara akademik. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan hubungan yang signifikan antara penerapan pola hidup sehat dengan prestasi belajar siswa kelompok B di TK Pelangi Akasa. Dengan begitu, sekolah dapat mengambil langkah-langkah peningkatan berbasis data, bukan hanya asumsi. Penelitian ini juga bertujuan memberikan edukasi dan kesadaran lebih luas kepada orang tua mengenai pentingnya mendukung kebiasaan sehat di rumah agar selaras dengan apa yang diajarkan di sekolah. Sinergi antara rumah dan sekolah sangat penting dalam membentuk karakter sehat pada anak-anak. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan nyata dalam memberikan masukan konkret kepada pihak sekolah untuk meningkatkan program pola hidup sehat, termasuk penyediaan sabun yang aman, penyuluhan gizi kepada orang tua, serta optimalisasi kegiatan senam pagi. Dengan data dan analisis yang valid, penelitian ini akan menjadi kontribusi nyata dalam peningkatan mutu PAUD melalui pendekatan kesehatan. Apabila segi fisik dan mental anak sehat diyakini

akan lebih mampu meraih prestasi akademik yang Optimal. Sehingga penting dilakukan kajian yang menyeluruh, sistematis, dan terukur mengenai bagaimana penerapan pola hidup sehat dapat memengaruhi prestasi belajar anak, khususnya di lingkungan TK Pelangi Akasa yang telah menerapkan sebagian besar prinsip hidup sehat dalam keseharian anak-anaknya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi permasalahannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Adanya kesenjangan terkait pentingnya pola hidup sehat bagi anak usia dini dengan implementasi nyata yang di temukan di TK Pelangi Akasa, seperti masih adanya anak yang membawa bekal tidak sehat ke sekolah, penggunaan sabun cuci tangan yang tidak sesuai, hal ini mengindikasikan kurangnya informasi dan fasilitas yang memadai.
- 2) Masih terbatasnya peran serta sekolah dalam memberikan edukasi kesehatan dan gizi secara menyeluruh kepada orang tua dan siswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah tersebut, maka diperlukan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terarah dan fokus. Penelitian ini dibatasi pada penerapan pola hidup sehat yang mencakup aspek senam pagi, Program Makan Bergizi Gratis (MBG), kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta menjaga kebersihan dan kerapian diri sebagai upaya untuk melihat sejauh mana penerapan kebiasaan hidup sehat telah dilakukan di TK Pelangi Akasa. Selain itu, penelitian ini difokuskan pada pengaruh penerapan pola

hidup sehat terhadap prestasi belajar yang meliputi perkembangan kognitif anak. Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelompok B usia 5–6 tahun pada tahun ajaran berjalan, tanpa melibatkan kelompok usia lain maupun aspek perkembangan di luar ruang lingkup prestasi belajar yang telah ditentukan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dalam penelitian ini dirumuskan masalah apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerapan pola hidup sehat terhadap prestasi belajar siswa kelompok B di TK Pelangi Akasa?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan penerapan pola hidup sehat terhadap prestasi belajar siswa kelompok B di TK Pelangi Akasa.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmu pendidikan anak usia dini, khususnya mengenai hubungan antara pola hidup sehat dan prestasi belajar.

1.6.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Siswa

Meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kebersihan dan gizi sejak dini melalui penerapan kebiasaan hidup sehat seperti senam pagi, Program Makan

Bergizi Gratis (MBG), kebiasaan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, serta menjaga kebersihan dan kerapian diri.

2) Bagi Pendidik

Sebagai bahan evaluasi dalam pelaksanaan program pola hidup sehat di sekolah dan mendorong pengembangan metode pembelajaran yang mendukung kesehatan anak.

3) Bagi Orang Tua

Mengedukasi tentang pentingnya pola hidup sehat anak di rumah sebagai elemen penting dari proses pembelajaran.

4) Bagi Peneliti Lain

Menjadi referensi awal atau dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa, baik dalam jenjang yang lebih luas (SD, SMP atau SMA) maupun dalam pendekatan yang berbeda (misalnya menggunakan metode eksperimen)

