



PENTINGNYA PENGAJARAN DAN PEMAHAMAN HIDUP SEHAT PADA SISWA TAMAN KANAK-KANAK

Article history

Received: 27/03/2024

Revised: 28/03/2024

Accepted: 29/03/2024

DOI: [10.35329/jurnal.v4i1.5011](https://doi.org/10.35329/jurnal.v4i1.5011)

^{1*}Levina Selly Christanto, ²Agnes Regina Susilo, ³Kevin Gunawan, ⁴Mariana Ing Malelak
¹²³⁴*School of Business and Management*, Universitas Kristen Petra, Indonesia

*Corresponding author
mariana.ing@petra.ac.id

Abstrak

Periode penting dalam perkembangan manusia dimulai pada masa kanak-kanak. Pada masa ini, anak-anak harus mulai dikenalkan dengan kebiasaan dalam hidup yang baik. Kebiasaan tersebut adalah hidup sehat. Saat ini banyak anak-anak usia dini yang tidak suka makan sayur yang dimana sayur merupakan makanan sehat dengan banyak vitamin. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat di TK Santa Helena ini adalah untuk meningkatkan kesadaran anak-anak tentang pentingnya hidup sehat. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah interaktif dengan menggunakan beberapa alat permainan dan alat peraga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini telah dilaksanakan dengan baik dan menarik sehingga dapat menarik perhatian siswa-siswi TK Santa Helena dalam memahami materi yang dibawakan.

Kata kunci: . Hidup Sehat, Sayur, Kebiasaan, Pengabdian Masyarakat, Siswa TK



Gambar 1. Foto bersama setelah selesai kegiatan pembelajaran Pentingnya Pengajaran dan Pemahaman Hidup Sehat Pada Siswa Taman Kanak-Kanak bersama siswa-siswi TK Santa Helena.

1. PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat adalah kebiasaan masyarakat yang menjunjung tinggi aspek-aspek kesehatan, seperti pengelolaan kebersihan dan kesehatan lingkungan, menjaga kebugaran fisik dan psikis, serta pemberian asupan nutrisi yang cukup sehingga tercapai standar kesehatan yang baik (Intan et al. 2021). Perilaku hidup sehat merupakan hal yang sangat penting untuk dikenalkan kepada anak-anak sejak dini, Taman Kanak-Kanak merupakan tempat strategis untuk menerapkan perilaku hidup sehat, pendidikan kepada siswa Taman Kanak-Kanak dapat berperan dalam membentuk kebiasaan positif seperti memilih makanan yang sehat (Lastina & Mayra, 2024). Perilaku hidup yang tidak sehat pada anak usia dini termasuk anak sekolah dasar perlu untuk diperhatikan oleh sekolah, karena interaksi dan perkembangan anak sebagian besar ada di sekolah, karena tidak menutup kemungkinan masalah kesehatan pada anak berasal dari gaya hidup yang tidak sehat di sekolah (Sari & Agustina, 2023). Sedangkan makanan sehat merupakan salah satu faktor penentu hidup sehat, namun anak-anak memiliki banyak permasalahan saat mengkonsumsi makanan yaitu anak tidak menyukai makanan seperti sayur dan buah dan lebih suka mengkonsumsi makanan ringan seperti *junk food* (Syahroni et al. 2021).

Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak di Indonesia tergolong rendah, kondisi tersebut dapat menyebabkan masalah gizi pada anak (Putri et al., 2022). Anak-anak harus bisa memulai hidup sehat dari dalam dirinya dengan cara harus membiasakan untuk menyukai makan sayur dan buah. Hal ini diperlukan karena sayur dan buah memiliki kandungan vitamin yang baik untuk kesehatan. Mengkonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan merupakan salah satu dari pedoman gizi seimbang. Sudah diketahui bahwa buah-buahan dan sayuran memiliki manfaat yang sangat baik untuk kesehatan tubuh (Kemenkes RI, 2022). Untuk memiliki tubuh yang sehat diperlukan makanan bergizi yang dipengaruhi oleh pemberian makanan berkualitas serta memenuhi standar gizi yang dibutuhkan oleh anak usia dini, gizi merupakan salah satu faktor mutlak dalam proses tumbuh kembang fisik, saraf, otak dan tingkat kecerdasan intelektual (Wulandari et al. 2022).

Usia kanak-kanak adalah usia emas (*golden age*) yang harus dilewati oleh setiap manusia, jika usia kanak-kanak tumbuh dan berkembang dengan baik maka anak akan tumbuh dan berkembang dengan matang pada usia selanjutnya, masa anak-anak adalah

masa perkembangan dari usia 2 tahun sampai dengan usia 6 tahun, pada masa-masa ini perkembangan biologis dan fisik berjalan dengan sangat cepat dan pesat, akan tetapi secara sosiologisnya anak-anak masih sangat terikat dengan lingkungannya terutama keluarga (Arifin et al. 2023). Hal itu akan membantu untuk membentuk pola tertentu sehingga anak-anak akan terbiasa melakukan kegiatan tersebut. Kebiasaan ini akan terus diingat dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari anak-anak tersebut.

Hidup sehat adalah dasar penting yang harus diajarkan kepada anak-anak untuk memulai kehidupan yang lebih baik. Hidup sehat terlihat sangat sulit untuk diterapkan di anak-anak usia dini, maka dari itu perlu dikemas dengan kegiatan yang seru dan unik. Pada umumnya anak sulit untuk berkonsentrasi pada suatu kegiatan dalam jangka waktu yang lama. Ia selalu cepat mengalihkan perhatian pada kegiatan lain, kecuali memang kegiatan tersebut selain menyenangkan juga bervariasi dan tidak membosankan. Rentang konsentrasi anak usia lima tahun umumnya adalah sepuluh menit untuk dapat duduk dan memperhatikan sesuatu secara nyaman. Daya perhatian yang pendek membuat ia masih sangat sulit untuk duduk dan memperhatikan sesuatu untuk jangka waktu yang lama, kecuali terhadap hal-hal yang menarik dan menyenangkan bagi mereka.

Pembelajaran dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang bervariasi dan menyenangkan, sehingga tidak membuat anak terpaksa di tempat dan menyimak dalam jangka waktu lama (Suryana, 2021). Beberapa cara bisa dilakukan oleh guru dalam mengembangkan kognitif pada anak, diantaranya yaitu memanfaatkan metode bercerita, yang mana metode ini adalah metode pemberian informasi, transfer ilmu, mengasah imajinasi dan memberi pengetahuan baru kepada anak yang dilakukan secara lisan maupun tulisan, cerita yang akan disajikan pada anak ini haruslah yang bisa mengundang perhatian, dan menarik bagi anak disamping itu tidak keluar dari tujuan pembelajaran sebenarnya yang akan diberikan (Izzati & Yulsoyofriend, 2020)

Penyuluhan mengenai kegiatan hidup sehat ini dilakukan dengan cara sosialisasi dengan menggunakan pendekatan *learn and play*. Anak-anak cenderung memiliki sifat yang mudah bosan sehingga kegiatan penyuluhan ini dikemas dengan berbagai macam permainan. Kegiatan pengabdian masyarakat sebanyak empat kali dilakukan pada tanggal 19 Februari 2024, 20 Februari 2024, 26 Februari 2024, dan 27 Februari 2024. Kegiatan pengabdian masyarakat untuk sosialisasi topik ini meliputi: penjelasan materi buah dan sayur serta kebutuhan dan keinginan, permainan *Grab It*, permainan *puzzle* gambar, mewarnai gambar hidup sehat, dan permainan penjumlahan buah dan sayur.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode sosialisasi secara langsung di TK Santa Helena yang berlokasi di Jl. Jambu VI/E-117 Pondok Tjandra Indah, Sidoarjo. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 3 orang mahasiswa dengan sasarannya adalah 25 siswa-siswi TK Santa Helena. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan sebanyak empat kali yaitu pada tanggal 19 Februari 2024, 20 Februari 2024, 26 Februari 2024, dan 27 Februari 2024. Metode pelaksanaan dibagi menjadi :

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan, tahap pemilihan sekolah yang akan dituju yaitu TK Santa Helena. Alasan memilih TK Santa Helena adalah lokasi yang dekat dari kampus dan para peserta kegiatan serta sudah menjadi mitra Universitas Kristen Petra. Selanjutnya, mahasiswa membuat proposal untuk pengajuan kunjungan dan kegiatan yang telah disetujui oleh dosen mata kuliah. Perwakilan mahasiswa dari

kelompok 3 menghubungi kepala sekolah untuk meminta izin bertemu di sekolah untuk memberikan proposal dan menjelaskan teknis acara. Pada tanggal 05 Februari 2024, para mahasiswa datang ke TK dan memberikan proposal serta menjelaskan teknis kegiatan. Setelah disetujui oleh kepala sekolah, mahasiswa melakukan persiapan kebutuhan serta perlengkapan pendukung untuk melancarkan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap Pelaksanaan yang dilakukan yaitu menyampaikan materi dengan metode belajar sambil bermain, terdapat beberapa materi yang disampaikan yaitu:

- **Penjelasan Materi Buah dan Sayur serta Kebutuhan dan Keinginan**

Pada pelaksanaan penjelasan materi buah dan sayur, pertama-tama penjelasan dan pengenalan akan nama-nama buah dan juga sayur, penjelasan dan pengenalan akan nama buah dan sayur ini dilakukan dengan cara pemutaran video animasi yang menarik agar siswa-siswi TK dapat tertarik dalam belajar nama-nama buah dan sayur serta materi yang diberikan dapat terserap dengan baik. Setelah pemutaran video dilanjutkan dengan penjelasan di depan kelas akan alasan pentingnya makan buah dan sayur akan kesehatan tubuh serta penjelasan melalui media gambar akan bedanya kebutuhan maupun keinginan dengan contoh materi jika makan buah dan sayur merupakan kebutuhan dan jika makan pizza atau donat merupakan keinginan yang tidak sehat untuk tubuh, dengan memberikan materi kebutuhan

- **Permainan *Grab It***

Permainan *Grab It* merupakan permainan tebak nama buah dan sayur yang digunakan untuk melatih daya ingat siswa-siswi TK sekaligus membangkitkan semangat belajar karena permainan ini dilakukan di halaman sekolah. Permainan ini dilakukan dengan cara membagi 25 siswa-siswi TK ke dalam 3 kelompok lalu setelah terbagi menjadi 3 kelompok maka akan terbentuk 3 barisan ke belakang dan di hadapan siswa-siswi TK sudah tersedia 1 kardus yang berisikan buah maupun sayuran asli. Permainan ini berjalan dengan sistem murid TK yang berada di depan akan mengambil buah ataupun sayur sesuai dengan instruksi tim sebagai pengajar, permainan ini dilakukan dengan siapa cepat maka dia yang akan menang, lalu sesudah baris depan selesai bermain maka akan dilakukan rotasi sampai kepada baris akhir. Pada permainan ini murid TK diperkenalkan kepada bentuk asli dari buah dan sayur dan diharapkan dengan melihat dan meraba bentuk buah dan sayur yang asli maka para siswa-siswi TK dapat menghafal nama buah dan sayur dan paham akan manfaat kesehatan akan makan buah dan sayur.

- **Permainan *Puzzle Gambar***

Kegiatan bermain *Puzzle* merupakan permainan yang menyenangkan bagi anak kecil, kegiatan ini dapat meningkatkan daya pikir siswa-siswi TK agar lebih cermat dan tepat dalam merangkai potongan-potongan gambar menjadi suatu gambar yang benar dan tepat. Kegiatan bermain *Puzzle* ini dilakukan dengan menyusun gambar buah-buahan dan berbagai macam sayur yang dilakukan di *puzzle* kayu yang sudah disediakan. *Puzzle* kayu ini akan dimainkan secara bergantian kepada siswa-siswi TK sehingga semua siswa-siswi dapat merangkai 9 *Puzzle* dengan gambar yang berbeda beda. Kegiatan merangkai *Puzzle* diberikan agar siswa-siswi TK menjadi semakin paham

akan materi hidup sehat dan dapat membantu daya ingat siswa-siswi TK bahwa makan buah dan sayur adalah hal yang baik.

- **Mewarnai Gambar “Hidup Sehat”**

Mewarnai merupakan aktivitas yang sangat digemari oleh siswa-siswi TK, dalam melakukan aktivitas mewarnai maka bakat seni siswa-siswi TK akan tersalurkan dalam gambar yang diwarnainya. Gambar yang disediakan untuk diwarnai bermacam-macam berbagai macam jenis sayuran dan buah. Para siswa-siswi TK diberikan kebebasan akan gambar yang ingin dipilihnya, bahkan banyak siswa-siswi yang akhirnya mewarnai dua kertas sekaligus karena antusias akan aktivitas tersebut. Saat para siswa-siswi mewarnai maka tim akan berkeliling menghampiri siswa-siswi TK dan memberikan pemahaman akan pentingnya hidup sehat sesuai dengan ilustrasi yang sedang diwarnai.

- **Permainan Penjumlahan Buah dan Sayur**

Metode pengajaran penjumlahan sudah mulai diajarkan pada siswa-siswi TK, penjumlahan sederhana serta pengurangan sederhana sudah menjadi mata pelajaran matematika pada siswa-siswi TK Santa Helena. Maka dari itu melihat metode pengajaran matematika sederhana maka aktivitas abdimas hidup sehat ini mengadakan permainan penjumlahan buah dan sayur, permainan ini dijalankan dengan siapa yang cepat maka dia yang akan menjawab, setelah tim memberikan aba-aba hitungan maka para siswa-siswi TK dapat angkat tangan dan menjawab pertanyaan yang sudah diberikan, pertanyaan yang diberikan berupa perhitungan matematika sederhana dengan menjumlahkan gambar sayur dan buah. Siswa-siswi TK yang dapat menjawab dengan benar akan diberikan apresiasi berupa alat tulis dan juga dengan permainan penjumlahan buah dan sayur ini diharapkan siswa-siswi TK dapat semakin terlatih dalam mengerjakan matematika sederhana dan semakin paham akan pentingnya makan buah dan sayur.

3. Evaluasi

Tahap evaluasi penting dilakukan agar tim bisa mengetahui hal yang perlu ditingkatkan untuk kegiatan selanjutnya dan kegiatan evaluasi dilakukan setiap hari setelah selesai mengajar. Pada hari pertama, beberapa hal yang dapat di evaluasi yaitu masih kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan siswa-siswi TK karena sebagian dari tim kurang memahami pendekatan dengan anak kecil sehingga sedikit canggung. Pada hari kedua, saat sesi bermain tim sedikit kesulitan dalam mengatur siswa-siswi TK karena ketika permainan berlangsung ada beberapa siswa-siswi yang tidak mengikuti instruksi dari tim yang sudah dijelaskan di awal, namun sebagian besar siswa-siswi TK sudah mengikuti instruksi yang dijelaskan di awal. Pada hari ketiga, pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan menyenangkan. Materi yang dibawakan telah dibalut dalam permainan yang unik dan menyenangkan sehingga siswa-siswi TK dapat memahami materi dengan baik. Pada hari terakhir, tidak ada kendala karena saat sesi bermain penjumlahan melalui gambar yang tim sediakan, siswa-siswi TK mampu menjawab pertanyaan yang telah disediakan. Kendala yang dialami hanya saat sesi bermain *puzzle* beberapa dari siswa-siswi TK bingung untuk menyusun ulang *puzzle* yang telah disediakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah 4x pertemuan yang tim lakukan mampu membuahkan hasil bagi siswa-siswi TK Santa Helena. Hasil dari kegiatan yang dilakukan tidak terlepas dari interaksi dan antusias siswa-siswi TK ketika berinteraksi dengan tim saat belajar.

- **Pemutaran video kebutuhan dan keinginan serta penjelasan buah dan sayur**



Gambar 1.

Kegiatan Pemutaran Video

Kegiatan pertama dimulai dengan pemutaran video bertema “Need and Want” untuk mempermudah siswa-siswi TK dalam memahami kebutuhan dan keinginan dalam hidup. Kelompok kami memilih video ini karena animasi gambar yang menarik, penjelasan tentang kebutuhan dasar yang mudah dipahami dan masih relevan hingga sekarang. Selama pemutaran video, siswa-siswi TK juga diajak berinteraksi sedikit sesuai dengan tema yang diputarkan di video dengan tujuan menjadikan sebagai pengantar yang menarik juga membuat mereka lebih semangat dalam belajar dan mengetahui hal baru. Melalui video ini siswa-siswi TK diberikan pemahaman tentang prioritas dalam hidup khususnya dalam membeli barang. Video tersebut juga mengedukasi mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayuran dalam hidup sehari-hari sebagai kebutuhan dari tubuh manusia.

- **Permainan *Grab It***



Gambar 2.

Permainan *Grab It*

Permainan *grab it* dilakukan sebanyak 3x putaran agar seluruh siswa-siswi TK Santa Helena bisa terlibat aktif dalam menebak dan mengambil buah serta sayur yang diminta oleh tim. Melalui permainan *grab it* siswa-siswi TK juga dilatih untuk berpikir dengan cepat melalui instruksi yang diberikan. Hasil dari kegiatan

ini bisa membantu siswa-siswi TK Santa Helena untuk lebih mengenal buah dan sayur secara fisik.

- Permainan *Puzzle* Gambar



Gambar 3.

Permainan *Puzzle* Gambar

Permainan *puzzle* gambar dilakukan sebanyak 2x putaran dalam bentuk kelompok. *Puzzle* yang disusun ada beberapa macam dan jika sudah selesai akan bergantian dengan meja lain nya. Satu kelompok terdiri dari 4-5 anak agar bekerja sama dalam menyusun *puzzle* tersebut. Hasil dari kegiatan ini adalah siswa-siswi TK Santa Helena dapat mengingat nama dan bentuk buah serta sayuran.

- Mewarnai gambar “Hidup Sehat”



Gambar 4.

Kegiatan mewarnai gambar buah dan sayur

Kegiatan mewarnai merupakan salah satu kegiatan yang digemari oleh anak-anak TK. Kegiatan ini bertujuan untuk melatih pengetahuan dan daya ingat siswa-siswi terhadap nama dan warna dari buah-buahan dan sayuran. Mewarnai juga menjadi sarana bagi siswa-siswi TK dalam melatih kesabaran, konsentrasi dan juga kemampuan motorik. Kegiatan ini dinilai penting dan positif di usia mereka sekarang.

- Permainan Penjumlahan Buah dan Sayur



Gambar 5.

Kegiatan menebak jumlah buah dan sayur

Kegiatan menebak jumlah buah dan sayur bertujuan untuk mengajarkan berhitung secara cepat melalui gambar yang ditampilkan tim. Beberapa dari siswa-siswi TK masih belum mahir dalam penjumlahan, oleh karena itu kegiatan ini bisa membantu mereka lebih cepat dalam memahami penjumlahan. Siswa-siswi TK sangat antusias karena siapa yang berhasil menebak dengan cepat dan benar akan mendapatkan hadiah. Melalui kegiatan ini tim juga membantu mereka agar lebih siap untuk memasuki jenjang sekolah dasar.

4. SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat telah berjalan dan dilaksanakan dengan baik dan menarik. Hal ini dibuktikan dengan ketertarikan dan minat siswa-siswi TK untuk terlibat aktif dalam permainan yang telah disediakan. Beberapa siswa-siswi juga mulai mengonsumsi sayur dan buah dalam bekalnya. Pengabdian masyarakat ini diharapkan bisa membantu siswa-siswi TK Santa Helena untuk menyadari pentingnya hidup sehat dan bisa memulai hidup sehat dengan mengonsumsi sayur dan buah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, K., Febriananda, F., Satria, I. B., Natfi, A., & Yarni, L. (2023). *Perkembangan Anak Usia Dini*. <http://jurnal.anfa.co.id>
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), 27–32. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v4i1.834>

- Izzati, L., & Yulsyofriend. (2020). *Pengaruh Metode Bercerita Dengan Boneka Tangan Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini*.
- Kemendes RI. (2022). *Manfaat Mengonsumsi Buah dan Sayur*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1593/manfaat-mengonsumsi-buah-dan-sayur
- Lastiana, V., & Mayra, Z. (2024). Penyiapan Menu Makanan Bergizi Seimbang dan Pembiasaan Pola Hidup Sehat di TK Islam Al Iman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 11841-11858.
- Putri, A. D. P., Fatmawati, I., & Rozalina, I. (2022). Pengetahuan sayur dan buah pada anak sekolah di Kecamatan Sawangan Kota Depok. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 5(3).
- Sari, C. F., & Agustina, D. (2023). 13. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Pada Proses Pembelajaran Sejak Dini Usia 9-11 Tahun SD Negeri 101765 Bandar Setia Kec. Percut Sei Tuan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(02), 281-289.
- Suryana, D. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini*.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4–6 Tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12-22.
- Wulandari, Y., Apriyanti, L., Meiyansari, M., & Putri, Y. F. (2022). Parenting kesehatan diri dan lingkungan: Pentingnya gizi bagi perkembangan anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(02 April), 64-73.