



## Dampak Program Edukasi Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Sehat Anak Usia Dini

<sup>1</sup>Rayhani Ichsan <sup>2</sup>A. Dhini Alfiandari <sup>3</sup>Aida Ayu Chandrawati

Universitas Negeri Makassar

Email: <sup>1</sup>rayhani.ichsan@unm.ac.id, <sup>2</sup>a.dhini.alfiandari@unm.ac.id, <sup>3</sup>aidayuchandrawati@gmail.com

Correspondensi : **Rayhani Ichsan**

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak program edukasi kesehatan terhadap perilaku hidup sehat anak usia dini. Dengan menggunakan desain kuantitatif dan pendekatan eksperimen, penelitian ini melibatkan 30 anak yang terdaftar di taman kanak-kanak (TK) Iman Al-Qurbah yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti program edukasi kesehatan dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program. Data dikumpulkan melalui metode observasi dan kuesioner sebelum dan setelah program dilaksanakan. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kebiasaan mencuci tangan (dari 40% menjadi 80%), konsumsi sayur dan buah (dari 30% menjadi 70%), keterlibatan dalam aktivitas fisik (dari 50% menjadi 90%), serta penghindaran makanan tidak sehat (dari 20% menjadi 60%). Selain itu, rata-rata skor pengetahuan anak meningkat dari 4 menjadi 8 dari 10, dan sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah meningkat dari 35% menjadi 80%. Temuan ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat anak-anak. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan lebih lanjut dari program edukasi kesehatan di sekolah-sekolah untuk membentuk generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya perilaku hidup sehat. **Kata Kunci: Program Edukasi Kesehatan, Perilaku Hidup Sehat, Anak Usia Dini, Peningkatan Kesadaran Kesehatan**

### ABSTRACT

*This study aimed to evaluate the impact of a health education program on early childhood healthy behaviors. Using a quantitative design and experimental approach, this study involved 30 children enrolled in Iman Al-Qurbah kindergarten who were divided into two groups: an experimental group that participated in the health education program and a control group that did not participate in the program. Data were collected through observation and questionnaire methods before and after the program was implemented. The results showed significant improvements in handwashing habits (from 40% to 80%), vegetable and fruit consumption (from 30% to 70%), engagement in physical activity (from 50% to 90%), and avoidance of unhealthy foods (from 20% to 60%). In addition, children's average knowledge score increased from 4 to 8 out of 10, and positive attitudes towards vegetable and fruit consumption increased from 35% to 80%. These findings suggest that the health education program is effective in improving children's awareness and healthy behaviors. This study recommends further development of health education programs in schools to form a healthier generation that is aware of the importance of healthy living behaviors.*

**Keywords: Health Education Program, Healthy Living Behavior, Early Childhood, Increased Health Awareness**

### PENDAHULUAN

Di seluruh dunia, banyak negara menghadapi tantangan kesehatan yang signifikan, seperti meningkatnya angka obesitas, malnutrisi, dan penyebaran penyakit menular (Ulfadhilah et al., 2021). Tantangan ini sering

kali berakar pada gaya hidup yang tidak sehat, yang dapat dicegah melalui edukasi dan intervensi yang tepat. Dalam konteks ini, program edukasi kesehatan muncul sebagai alat penting untuk mengatasi masalah ini dengan cara meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan melalui perilaku sehat. Program edukasi kesehatan dirancang untuk memberikan informasi yang relevan dan praktis tentang berbagai aspek kesehatan, termasuk nutrisi yang baik, pentingnya kebersihan, dan manfaat aktivitas fisik. Dengan pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, program ini bertujuan untuk menarik minat anak-anak dan memotivasi mereka untuk menerapkan pengetahuan yang mereka peroleh dalam kehidupan sehari-hari.

Lingkungan sosial dan keluarga juga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku anak. Oleh karena itu, program edukasi kesehatan tidak hanya berfokus pada anak-anak, tetapi juga melibatkan orang tua, guru, dan komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku sehat (Wiranata, 2020). Selain itu, banyak pemerintah dan organisasi kesehatan internasional yang menekankan pentingnya integrasi edukasi kesehatan dalam kurikulum pendidikan. Hal ini didasarkan pada bukti bahwa program semacam ini dapat efektif dalam mengubah perilaku kesehatan pada berbagai kelompok usia, termasuk anak usia dini.

Secara keseluruhan, program edukasi kesehatan memiliki potensi besar untuk mempengaruhi perilaku hidup sehat anak usia dini. Dengan memberikan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan, program ini tidak hanya membantu anak-anak mengadopsi kebiasaan sehat, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mereka (Ulfah, 2019). Penting bagi para pendidik, pembuat kebijakan, dan orang tua untuk bekerja sama dalam merancang dan melaksanakan program edukasi kesehatan yang efektif. Dengan demikian, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak, serta mengurangi risiko masalah kesehatan di masa depan. Penelitian ini sangat penting untuk mengisi kekosongan pengetahuan tentang dampak program edukasi kesehatan dan untuk memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan masyarakat, khususnya dalam membentuk generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya perilaku hidup sehat sejak usia dini.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, yang memungkinkan peneliti untuk mengukur dampak program edukasi kesehatan secara sistematis. Populasi yang menjadi fokus penelitian adalah anak-anak usia dini, khususnya mereka yang terdaftar di taman kanak-kanak (TK) Iman Al-Qurbah di wilayah Sulawesi Selatan. Dari populasi ini, sampel akan diambil secara acak, dengan harapan melibatkan sekitar 30 anak yang akan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti program edukasi kesehatan dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program tersebut (Creswell, 2017).

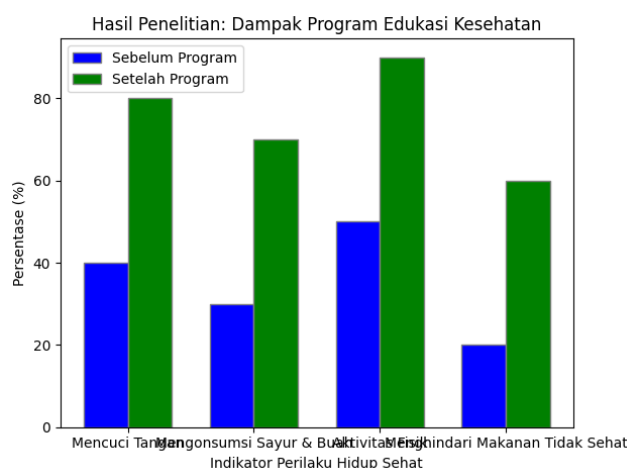
Salah satu metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi. Dalam tahap ini, peneliti akan melakukan pengamatan langsung terhadap perilaku anak-anak dalam konteks sehari-hari mereka. Observasi ini akan dilakukan sebelum dan setelah program edukasi kesehatan dilaksanakan. Peneliti akan menggunakan format ceklis untuk mencatat berbagai indikator perilaku hidup sehat, seperti kebiasaan mencuci tangan, konsumsi sayur dan buah, serta keterlibatan dalam aktivitas fisik. Setiap anak akan dinilai berdasarkan beberapa kriteria, seperti apakah mereka mencuci tangan sebelum dan setelah makan, mengonsumsi sayur dan buah dalam makanan mereka, serta terlibat dalam aktivitas fisik yang aktif, seperti bermain di luar. Selain itu, peneliti juga akan mencatat apakah anak-anak menghindari makanan yang tidak sehat, seperti camilan berlebihan atau makanan cepat saji. Melalui observasi ini, peneliti dapat memperoleh data yang objektif mengenai perilaku hidup sehat anak-anak, yang akan memberikan gambaran yang jelas tentang perubahan yang terjadi setelah program edukasi dilaksanakan. Selain observasi, kuesioner juga digunakan sebagai alat pengumpulan data. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap kesehatan. Pertanyaan dalam kuesioner disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh anak-anak usia dini. Kuesioner ini mencakup beberapa bagian, antara lain pengetahuan tentang kesehatan, sikap terhadap kesehatan, dan kebiasaan sehari-hari.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengenai "Dampak Program Edukasi Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Sehat Anak Usia Dini" menunjukkan temuan yang signifikan dan menggembirakan. Penelitian ini melibatkan 30 anak yang terdaftar di taman kanak-kanak (TK) Iman Al-Qurbah di wilayah Sulawesi Selatan, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen yang mengikuti program edukasi kesehatan dan kelompok kontrol yang tidak mengikuti program tersebut. Dengan menggunakan metode observasi dan kuesioner, peneliti berhasil mengumpulkan data yang memberikan gambaran jelas tentang perubahan perilaku hidup sehat anak-anak. Melalui observasi yang dilakukan sebelum dan setelah program, peneliti mencatat berbagai indikator perilaku hidup sehat. Sebelum program dilaksanakan, hanya 40% anak yang mencuci tangan sebelum dan setelah makan. Namun, setelah program edukasi kesehatan, angka ini meningkat secara signifikan menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak mulai menyadari pentingnya kebersihan diri. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah juga mengalami peningkatan yang mencolok. Sebelum program, hanya 30% anak yang secara teratur mengonsumsi sayur dan buah. Setelah mengikuti program, angka ini melonjak menjadi 70%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berhasil menanamkan pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat.

Keterlibatan anak-anak dalam aktivitas fisik juga menunjukkan perubahan positif. Sebelum program, hanya 50% anak yang terlibat dalam aktivitas fisik aktif setiap hari. Namun, setelah program, angka ini meningkat menjadi 90%. Ini menunjukkan bahwa anak-anak lebih termotivasi untuk bergerak dan bermain di luar setelah mendapatkan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik. Terakhir, penghindaran makanan tidak sehat juga menunjukkan kemajuan. Sebelum program, hanya 20% anak yang menghindari makanan tidak sehat, tetapi setelah program, angka ini meningkat menjadi 60%. Hal ini menunjukkan bahwa anak-anak mulai lebih selektif dalam memilih makanan yang mereka konsumsi.

Selain observasi, kuesioner yang dirancang untuk mengukur pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap kesehatan juga memberikan hasil yang menggembirakan. Rata-rata skor pengetahuan anak tentang kesehatan sebelum program adalah 4 dari 10. Namun, setelah mengikuti program, skor ini meningkat menjadi 8 dari 10. Ini menunjukkan bahwa anak-anak tidak hanya mendapatkan informasi, tetapi juga memahami pentingnya kesehatan. Dalam hal sikap terhadap kesehatan, sebelum program, hanya 35% anak yang menyatakan bahwa mereka suka mengonsumsi sayur dan buah. Setelah program, angka ini meningkat menjadi 80%. Ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berhasil mengubah sikap anak-anak terhadap makanan sehat. Kebiasaan mencuci tangan juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum program, hanya 25% anak yang mencuci tangan secara teratur. Namun, setelah program, angka ini melonjak menjadi 75%. Ini menunjukkan bahwa anak-anak lebih sadar akan pentingnya menjaga kebersihan diri.



Gambar 1. Hasil Dampak Program Edukasi

Hasil penelitian mengenai "Dampak Program Edukasi Kesehatan Terhadap Perilaku Hidup Sehat Anak Usia Dini" menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan yang diterapkan memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku hidup sehat anak-anak. Dengan melibatkan 30 anak usia dini yang terdaftar di taman kanak-kanak, penelitian ini berhasil mengukur perubahan perilaku melalui metode observasi dan kuesioner sebelum dan setelah program dilaksanakan. Salah satu indikator yang menunjukkan peningkatan paling mencolok adalah kebiasaan mencuci tangan. Sebelum program, hanya 40% anak yang mencuci tangan sebelum dan setelah makan. Namun, setelah mengikuti program edukasi kesehatan, angka ini meningkat menjadi 80%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa anak-anak mulai menyadari pentingnya kebersihan diri, yang merupakan langkah awal dalam mencegah penyakit (Septiani et al., 2019). Program edukasi yang interaktif dan menyenangkan, seperti permainan dan cerita, mungkin telah membantu anak-anak memahami dan mengingat pentingnya mencuci tangan (Pratami et al., 2023; Sum, 2019). Hasil observasi juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kebiasaan mengonsumsi sayur dan buah. Sebelum program, hanya 30% anak yang secara teratur mengonsumsi sayur dan buah, sedangkan setelah program, angka ini melonjak menjadi 70%. Hal ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berhasil menanamkan pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat. Dengan memperkenalkan sayur dan buah melalui kegiatan yang menarik, anak-anak menjadi lebih terbuka untuk mencoba dan mengonsumsinya.

Keterlibatan anak-anak dalam aktivitas fisik juga mengalami peningkatan yang signifikan. Sebelum program, hanya 50% anak yang terlibat dalam aktivitas fisik aktif setiap hari, tetapi setelah program, angka ini meningkat menjadi 90%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa anak-anak lebih termotivasi untuk bergerak dan bermain di luar setelah mendapatkan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik (Krisnanik et al., 2022; Rahman et al., 2022). Program yang melibatkan permainan fisik dan aktivitas luar ruangan mungkin telah menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak untuk aktif bergerak. Selain itu, penghindaran makanan tidak sehat juga menunjukkan kemajuan. Sebelum program, hanya 20% anak yang menghindari makanan tidak sehat, tetapi setelah program, angka ini meningkat menjadi 60%. Ini menunjukkan bahwa anak-anak mulai lebih selektif dalam memilih makanan yang mereka konsumsi. Edukasi tentang makanan sehat dan tidak sehat, serta dampaknya terhadap kesehatan, mungkin telah membantu anak-anak membuat pilihan yang lebih baik. Hasil kuesioner menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap kesehatan. Rata-rata skor pengetahuan anak meningkat dari 4 menjadi 8 dari 10 setelah program (Ulfadhilah et al., 2021) (Dewi, 2022). Selain itu, sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah juga meningkat dari 35% menjadi 80%. Ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan tidak hanya berhasil dalam mengubah perilaku, tetapi juga dalam meningkatkan pemahaman dan sikap anak-anak terhadap kesehatan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perilaku hidup sehat anak usia dini. Peningkatan dalam kebiasaan mencuci tangan, konsumsi sayur dan buah, keterlibatan dalam aktivitas fisik, serta penghindaran makanan tidak sehat menunjukkan bahwa program ini berhasil dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku sehat anak-anak (Ningrum et al., 2023; Yunola et al., 2020). Pentingnya pendidikan kesehatan yang terintegrasi dalam kurikulum pendidikan anak usia dini menjadi semakin jelas. Dengan melanjutkan dan mengembangkan program edukasi kesehatan di sekolah-sekolah, diharapkan lebih banyak anak yang mendapatkan manfaat dari pendidikan kesehatan yang baik. Hal ini akan berkontribusi pada pembentukan generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya perilaku hidup sehat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan.

## KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan memiliki dampak yang signifikan terhadap perilaku hidup sehat anak usia dini. Melalui pengamatan dan pengukuran yang dilakukan sebelum dan setelah program, ditemukan peningkatan yang mencolok dalam berbagai aspek perilaku sehat anak-anak. Pertama, kebiasaan mencuci tangan meningkat dari 40% menjadi 80%, menunjukkan bahwa anak-anak mulai menyadari pentingnya kebersihan diri. Kedua, konsumsi sayur dan buah juga mengalami peningkatan yang signifikan, dari 30% menjadi 70%, yang menunjukkan bahwa anak-anak lebih terbuka untuk mengadopsi pola makan sehat. Ketiga, keterlibatan dalam aktivitas fisik aktif meningkat dari 50% menjadi 90%, menandakan bahwa anak-anak lebih termotivasi untuk bergerak dan bermain di luar. Selain itu, penghindaran makanan tidak sehat meningkat dari 20% menjadi 60%, menunjukkan bahwa anak-anak

mulai lebih selektif dalam memilih makanan yang mereka konsumsi. Hasil kuesioner juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan sikap anak-anak terhadap kesehatan, dengan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 4 menjadi 8 dari 10. Sikap positif terhadap konsumsi sayur dan buah juga meningkat dari 35% menjadi 80%. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya program edukasi kesehatan yang terintegrasi dalam kurikulum pendidikan anak usia dini. Dengan melanjutkan dan mengembangkan program ini, diharapkan lebih banyak anak yang mendapatkan manfaat dari pendidikan kesehatan yang baik, sehingga dapat membentuk generasi yang lebih sehat dan sadar akan pentingnya perilaku hidup sehat. Hal ini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup anak-anak di masa depan.

## REFERENSI

- Creswell, J. W. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative Mixed Methods Approaches*. SAGE Publication.
- Dewi, A. P. (2022). Peran Pendidik dalam Pemeliharaan Kesehatan Anak Usia Dini. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*.
- Krisnanik, E., Rahayu, T., & Tambun, K. (2022). Pendekatan Soft System Methodology (SSM) untuk membangun SIMOKAUD Holistik Integratif. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 9(5). <https://doi.org/10.25126/jtiik.2022945117>
- Krisnanik, E., Rahayu, T., & Tobing, D. L. (2020). Desain Model Basisdata Monitoring Perawatan dan Perkembangan Kesehatan Anak Paud Melalui Metode Holistik Integratif. *Informatik : Jurnal Ilmu Komputer*, 15(3). <https://doi.org/10.52958/iftk.v15i3.1288>
- Ningrum, A. C., Sriyono, E. L., Ditanuvanda, I. P., Putri, D. E., Mukminin, A., & Sumanto, R. P. A. (2023). Kurang Tersedianya Peralatan Kesehatan Dan Sumber Daya Manusia Yang Terlatih Di TK Sekar Belia. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 1(3). <https://doi.org/10.56630/jenaka.v1i3.406>
- Pratami, A. R., Suminar, T., & Setiawan, D. (2023). Model Kemitraan antara Puskesmas dan Posyandu di Pos PAUD. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.5239>
- Rahman, N., Ariani, & Rakhman, A. (2022). Penyuluhan Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini Kepada Guru PAUD dan Orang Tua Siswa PAUD Di Kelurahan Lambara Kota Palu. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.49>
- Septiani, R., Widyaningsih, S., Khabib, M., Igomh, B., Studi, P., Keperawatan, I., & Kendal, S. (2019). TINGKAT PERKEMBANGAN ANAK PRA SEKOLAH USIA 3-5 TAHUN YANG MENGIKUTI DAN TIDAK MENGIKUTI PENDIDIKAN ANAK USIA DINI (PAUD). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2).
- Sum, T. A. (2019). PENTINGNYA PENDIDIKAN KESEHATAN DAN GIZI BAGI ANAK USIA DINI. *Jurnal Smart Paud*, 2(1). <https://doi.org/10.36709/jspaud.v2i1.5919>
- Ulfadhilah, K., Nurhayati, E., & Ulfah, M. (2021). Implementasi Layanan Kesehatan, Gizi, dan Perawatan dalam Menanamkan Disiplin Hidup Sehat. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 9(1). <https://doi.org/10.21043/thufula.v9i1.10288>

- Ulfah, M. (2019). Pendekatan Holistik Integratif Berbasis Penguatan Keluarga pada Pendidikan Anak Usia Dini Full Day. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1). <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i1.255>
- Wiranata, I. G. L. A. (2020). Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola Hidup Bersih Dan Sehat Kepada Anak Usia Dini. *Pratama Widya : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1).
- Yunola, S., Bachtiar, H., & Basyir, V. (2020). Hubungan Kunjungan Posyandu Terintegrasi PAUD dengan Status Gizi dan Kemampuan Berbahasa pada Anak Balita Usia 4-5 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas PAUH Kota Padang Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(4). <https://doi.org/10.25077/jka.v8i4.1136>