

# Peran Guru KB-TKIT Mardhatillah Dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang

Hilmiah<sup>1</sup>, Lina Revilla Malik<sup>2</sup>

Pascasarjana Universitas Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda

[hilmiahghazali@gmail.com](mailto:hilmiahghazali@gmail.com)<sup>1</sup>, [linarevilla14@gmail.com](mailto:linarevilla14@gmail.com)<sup>2</sup>

---

**APA Citation:**

Hilmiah, H., Malik, R, L. (2024). Peran Guru KB-TKIT Mardhatillah Dalam Penerapan Pola Hidup Sehat dengan Gizi Seimbang. *EDUCASIA*, 9(2), 75-85. doi: <http://dx.doi.org/10.21462/educasia.v9i1.260>

---

**Abstract**

This study aims to understand the role of teachers in implementing healthy lifestyles with balanced nutrition at TKIT Mardhatillah. Teachers play a vital role in guiding children to understand the importance of balanced nutrition and personal hygiene as part of developing healthy habits from an early age. This research employs a descriptive qualitative approach, with data collected through interviews, observations, and documentation. The results indicate that teachers at TKIT Mardhatillah actively promote healthy lifestyles through daily activities such as handwashing, consuming healthy food, and maintaining body hygiene. Moreover, teachers collaborate with parents to ensure that children practice healthy habits not only at school but also at home. The challenges faced in implementing these habits include children's inconsistent practices at home, which sometimes do not align with the lessons taught at school. Cooperation between teachers and parents is crucial to establish consistency in the implementation of healthy lifestyles and balanced nutrition for children. The findings of this study emphasize the critical role of teachers in educating young children about health and nutrition, and the need for family support to ensure the continuity of health programs implemented at school.

**Keywords:** *balanced nutrition, healthy lifestyle, teacher's role*

---

**1. PENDAHULUAN**

Pendidikan anak usia dini memegang peranan penting dalam kehidupan masyarakat, terutama sebagai fondasi untuk mencerdaskan generasi bangsa serta mengembangkan potensi anak usia dini melalui proses pembelajaran yang holistik. Pada

masa usia dini, anak-anak berada pada fase kritis perkembangan fisik, kognitif, sosial, dan emosional, di mana pembelajaran yang baik dapat membantu mereka tumbuh menjadi individu yang sehat dan cerdas. Menurut Solichah (2022) pentingnya pendidikan usia dini adalah untuk meningkatkan keterampilan dan kecerdasan yang akan menjadi dasar bagi perkembangan lebih lanjut. Pembelajaran yang berkelanjutan pada anak usia dini dapat membawa perubahan dan kemajuan signifikan, serta mendukung tercapainya tujuan pendidikan seperti yang dirumuskan dalam Undang-undang No. 20 tahun 2003 pasal 3, yaitu mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat.

Djollong (2023) menjelaskan bahwa pada masa usia dini, proses belajar menghadapi mereka pada hal-hal yang baru yang sebelumnya belum pernah mereka alami. Pada fase ini, pendidikan bertujuan untuk mengenalkan berbagai pengetahuan dasar yang akan membentuk pola pikir dan perilaku anak. Kualitas pendidikan pada anak usia dini memiliki dampak yang sangat besar, karena anak-anak pada usia dini berada dalam masa perkembangan yang cepat, sehingga mereka menjadi pusat dalam proses pembelajaran. Dalam pembelajaran jenjang anak usia dini, peran guru sangat penting, tidak hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai pembimbing yang memfasilitasi eksplorasi, kreativitas dan rasa ingin tahu anak-anak dalam lingkungan yang mendukung perkembangan mereka secara holistik.

Guru pada pendidikan anak usia dini bekerja keras untuk membimbing dan melatih anak-anak agar dapat mengembangkan pengetahuan serta keterampilan dasar mereka. Sikap guru dalam mendidik anak usia dini sangat mempengaruhi perkembangan potensi diri mereka, karena pada tahap ini anak-anak berada dalam masa kritis pembentukan karakter, kebiasaan, dan kemampuan. Guru yang profesional mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, termasuk dalam memberikan stimulasi yang sesuai dengan tahap perkembangan anak. Peran guru di pendidikan anak usia dini bukan hanya sebagai pengajar, tetapi juga sebagai motivator, pembimbing, pelatih, serta sumber belajar yang menginspirasi anak-anak. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Pertiwi & Furnamasari (2023) yang menyatakan bahwa keberhasilan pencapaian tujuan pendidikan sangat bergantung pada proses belajar yang dialami oleh anak, terutama di usia dini, di mana pengalaman pembelajaran awal sangat menentukan perkembangan selanjutnya.

Lastiana & Mayra (2024) menjelaskan bahwa dalam konteks pendidikan anak usia dini, pentingnya pembentukan pola hidup sehat sejak dini sangat diperlukan. Salah satu elemen utama dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat ini adalah penerapan gizi seimbang. Pola hidup sehat dan gizi seimbang tidak hanya mendukung pertumbuhan fisik anak tetapi juga kecerdasan dan perkembangan kognitifnya. Guru memiliki peran penting dalam membimbing anak-anak dalam memahami dan mempraktikkan pola hidup sehat tersebut, baik di sekolah maupun di rumah. Penerapan pola hidup sehat yang efektif akan menciptakan generasi yang lebih sehat dan produktif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk meneliti tentang peran guru dalam penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang di TKIT Mardhatillah dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana guru berperan dalam membimbing anak-

anak dalam menjaga kesehatan melalui pola makan yang seimbang serta faktor-faktor yang mempengaruhi penerapan tersebut.

## 2. TINJAUAN PUSTAKA

Anak usia dini merupakan masa kritis dalam perkembangan fisik dan mental, di mana kebiasaan hidup yang sehat perlu dibangun sejak dini. Pola hidup sehat pada anak usia dini mencakup berbagai aspek seperti asupan nutrisi yang seimbang, aktivitas fisik yang cukup, serta kebersihan diri. Menurut Juwita & Yunitasari (2024), masa kanak-kanak adalah waktu yang ideal untuk membangun fondasi kebiasaan sehat, karena pada usia ini anak-anak cenderung mudah menerima dan meniru perilaku orang dewasa di sekitarnya, termasuk guru di sekolah.

Gizi seimbang adalah kunci penting dalam mendukung pertumbuhan optimal anak. Asupan makanan yang mencukupi baik dari segi kuantitas maupun kualitas sangat diperlukan pada masa perkembangan ini. Sebagaimana dinyatakan oleh Hanur dkk. (2019), gizi seimbang tidak hanya memengaruhi perkembangan fisik tetapi juga kognitif anak. Kekurangan gizi, terutama pada masa emas perkembangan, dapat mengakibatkan gangguan perkembangan yang sulit diperbaiki di kemudian hari.

Pendidikan kesehatan pada usia dini memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Menurut Bonita dkk (2022), anak-anak pada usia dini berada dalam tahap perkembangan kritis di mana kebiasaan baru dapat terbentuk dengan mudah. Pendidikan kesehatan yang diberikan pada usia ini dapat membangun kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Anak-anak yang telah mendapat edukasi yang baik tentang kebiasaan sehat lebih mungkin untuk menerapkan gaya hidup sehat sepanjang hidup mereka.

Pembentukan kebiasaan sehat sejak usia dini sangat penting karena kebiasaan tersebut akan terbawa hingga anak dewasa. Menurut Sairaoka dkk (2024), kebiasaan makan sehat dan pola hidup aktif yang dibangun pada usia dini cenderung bertahan sepanjang hidup. Guru di TK berperan dalam membantu anak-anak membentuk kebiasaan tersebut dengan memberikan contoh langsung serta mengajarkan nilai-nilai kesehatan. Jika anak-anak terbiasa menjalani pola hidup sehat sejak dini, maka mereka akan lebih mungkin untuk menjaga kebiasaan tersebut hingga dewasa, yang berdampak positif pada kesehatan jangka panjang.

Pola hidup sehat yang diterapkan dengan baik dapat memberikan dampak positif pada perkembangan fisik dan kognitif anak. Pomalingo dkk (2024), menyatakan bahwa anak-anak yang mendapatkan gizi seimbang cenderung memiliki konsentrasi yang lebih baik dan performa akademik yang lebih tinggi. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah seperti obesitas dan malnutrisi. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk mendidik anak tentang pola hidup sehat yang berkelanjutan.

Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mendukung penerapan pola hidup sehat dan gizi seimbang. Menurut penelitian oleh Maharwati & Dinatta (2023), fasilitas dan lingkungan sekolah yang mendukung, seperti kantin yang menyediakan makanan sehat, ruang terbuka untuk aktivitas fisik, serta kebijakan sekolah yang mendukung pendidikan kesehatan, dapat memperkuat upaya guru dalam mengajarkan

pola hidup sehat. Sekolah yang mendukung pola hidup sehat mampu menciptakan suasana yang kondusif bagi perkembangan fisik dan mental anak-anak.

Guru di pendidikan anak usia dini memiliki peran krusial dalam membentuk kebiasaan sehat anak, termasuk dalam penerapan pola hidup sehat dan gizi seimbang. Sebagai model bagi anak-anak, perilaku guru akan sangat mempengaruhi kebiasaan makan dan gaya hidup mereka. Wathon (2023) menyatakan bahwa pengaruh guru dalam mendidik sangat signifikan, terutama saat anak berada pada fase peniruan. Dengan demikian, peran guru sangat penting dalam memberikan contoh yang baik untuk anak-anak.

Guru berfungsi sebagai pembimbing yang mengarahkan anak-anak untuk memahami pentingnya makanan sehat. Melalui kegiatan pembelajaran di sekolah, guru dapat mengenalkan konsep gizi yang baik kepada anak-anak. Naimah (2019) menjelaskan bahwa aktivitas seperti makan bersama di sekolah dapat menjadi sarana efektif untuk mengajarkan anak tentang gizi seimbang. Dengan memberikan pengetahuan dan pengalaman langsung, guru dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat pada anak.

Guru di lembaga pendidikan anak usia dini tidak hanya berfungsi sebagai pendidik akademik tetapi juga sebagai model perilaku yang baik. Monica & Sipayung (2024), mengungkapkan bahwa anak-anak cenderung meniru apa yang mereka lihat dari guru mereka. Dengan menjadi teladan dalam kebiasaan sehat seperti mencuci tangan dengan benar, mengonsumsi makanan sehat, dan menjaga kebersihan, guru dapat memberikan dampak positif terhadap pola perilaku anak. Peniruan ini menjadi dasar bagi pembentukan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak.

Selain mengajarkan pengetahuan akademik, guru juga bertanggung jawab atas pendidikan kesehatan. Guru di TKIT memiliki peran penting dalam mengenalkan konsep kesehatan kepada anak-anak melalui aktivitas sehari-hari seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan tubuh, dan pola makan yang benar. Menurut Windarta (2021), pendidikan kesehatan pada usia dini penting untuk membentuk perilaku sehat di masa depan. Guru harus menyampaikan informasi tentang pentingnya kesehatan dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami oleh anak-anak usia dini, misalnya melalui permainan edukatif, lagu, atau cerita bergambar.

Selain itu, guru juga berperan dalam memantau kebiasaan kesehatan anak-anak selama berada di sekolah, seperti memastikan anak-anak mencuci tangan sebelum makan, mengajarkan anak-anak cara yang benar saat menyikat gigi, dan memastikan anak-anak mengonsumsi bekal atau makanan sehat yang disediakan oleh sekolah. Penelitian dari Tanjung (2020) menegaskan bahwa keterlibatan guru dalam mengajarkan kesehatan kepada anak-anak sejak usia dini dapat membentuk fondasi penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka di kemudian hari. Guru perlu aktif memberikan contoh langsung, seperti menjaga kebersihan lingkungan kelas dan mengatur jam makan yang teratur, untuk mengajarkan anak-anak tentang disiplin kesehatan.

Kerja sama antara guru dan orang tua sangat penting dalam menerapkan gizi seimbang bagi anak. Orang tua perlu terlibat dalam proses pendidikan kesehatan dengan memahami pentingnya pola makan sehat. Lastiana & Mayra (2024) menjelaskan bahwa

komunikasi yang baik antara guru dan orang tua dapat meningkatkan kesadaran tentang gizi seimbang. Keterlibatan orang tua akan memperkuat penerapan kebiasaan sehat yang diajarkan di sekolah. Selain itu, kolaborasi ini dapat memastikan bahwa pola makan sehat yang diterapkan di sekolah juga diikuti di rumah, sehingga menciptakan konsistensi yang diperlukan untuk keberhasilan jangka panjang. Guru dapat memberikan edukasi kepada orang tua melalui pertemuan rutin atau penyuluhan terkait pentingnya asupan gizi yang sesuai untuk pertumbuhan optimal anak.

Dukungan orang tua sangat diperlukan untuk memperkuat pendidikan kesehatan yang diberikan di sekolah. Studi oleh Sari dan Wajdi (2024), menunjukkan bahwa kerja sama yang baik antara sekolah dan orang tua dapat mempercepat proses internalisasi kebiasaan sehat pada anak-anak. Misalnya, orang tua yang menyediakan makanan sehat di rumah dan mengikuti pola yang diajarkan di sekolah dapat memastikan keberlanjutan kebiasaan tersebut. Selain itu, keterlibatan orang tua dalam kegiatan sekolah, seperti seminar kesehatan, dapat meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya pola hidup sehat

Program-program kesehatan di sekolah merupakan sarana yang efektif dalam mendidik anak-anak tentang pola hidup sehat. Kegiatan seperti "makan sehat bersama" dan "kampanye gizi" dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya gizi seimbang. Selain itu, kegiatan-kegiatan tersebut dapat melibatkan anak-anak secara langsung dalam praktik kebiasaan sehat, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengikuti pola makan yang benar. Hasbi dkk. (2023) menyebutkan bahwa program kesehatan yang baik dapat mendorong anak untuk lebih peduli terhadap kesehatan mereka. Implementasi program ini juga dapat membentuk kebiasaan sehat yang akan berlanjut hingga dewasa, serta membantu mengurangi risiko masalah kesehatan seperti obesitas atau kekurangan gizi di kemudian hari. Dukungan dari guru dan orang tua dalam menjalankan program-program ini juga berperan penting dalam memastikan keberhasilan jangka panjang pola hidup sehat pada anak-anak.

Kebiasaan hidup sehat tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik tetapi juga memengaruhi prestasi akademik anak-anak. Studi yang dilakukan oleh Papatot dkk (2021), menunjukkan bahwa anak-anak dengan asupan gizi seimbang memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kekurangan nutrisi. Selain itu, aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi anak selama proses belajar. Oleh karena itu, integrasi pendidikan kesehatan dalam kurikulum sekolah menjadi sangat relevan.

Lingkungan sekolah yang mendukung pola hidup sehat juga merupakan faktor penentu keberhasilan program kesehatan. Menurut Ramadini & Dinia (2024), sekolah yang menyediakan fasilitas pendukung seperti air bersih, kantin sehat, dan ruang bermain yang memadai dapat memperkuat pesan-pesan kesehatan yang diajarkan guru. Kebijakan sekolah yang mengutamakan kesehatan anak, seperti pemberlakuan program makan sehat bersama dan pemeriksaan kesehatan rutin, mampu menciptakan ekosistem yang kondusif untuk pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan deskriptif kualitatif menurut Waruwu (2024), merupakan metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui penggambaran data dalam bentuk narasi atau deskripsi. Metode ini tidak berfokus pada angka atau pengujian hipotesis, melainkan pada pemahaman terhadap pengalaman, pandangan, dan perilaku individu atau kelompok dalam konteks tertentu. Desain ini dipilih untuk memberikan gambaran mendalam mengenai peran guru dalam penerapan pola hidup sehat dan gizi seimbang di TKIT Mardhatillah. Pendekatan deskriptif kualitatif cocok untuk menggali fenomena yang kompleks dan memerlukan pemahaman yang lebih mendalam tentang tindakan guru dalam mendidik dan membimbing anak-anak terkait kesehatan dan gizi. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menangkap interaksi, dinamika, dan praktik sehari-hari yang terjadi di lingkungan sekolah, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat penerapan pola hidup sehat dan gizi seimbang di TKIT tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menggambarkan dan memahami peran guru dalam penerapan pola hidup sehat dengan gizi seimbang di TKIT Mardhatillah. Penelitian ini melibatkan guru, anak didik, dan orang tua sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Menurut Waruwu (2023), Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan cara berkomunikasi langsung antara peneliti dan responden untuk mendapatkan informasi secara mendalam. Achjar dkk (2023), dalam bukunya mengemukakan bahwa observasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara mengamati langsung perilaku, aktivitas, atau situasi subjek penelitian dalam lingkungan alami mereka. Menurut Yasin dkk (2024), dokumentasi adalah teknik pengumpulan data melalui analisis terhadap dokumen-dokumen tertulis, foto, video, atau rekaman yang relevan dengan penelitian. Wawancara dilakukan dengan guru untuk menggali pemahaman dan pengalaman mereka dalam mengajarkan pola hidup sehat dan gizi seimbang kepada anak-anak. Observasi dilakukan di lingkungan sekolah untuk melihat langsung praktik-praktik yang diterapkan dalam mendukung program kesehatan ini. Selain itu, dokumentasi berupa catatan sekolah dan rencana pelaksanaan program kesehatan turut dianalisis. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kualitatif dengan metode pengkodean, yaitu mengidentifikasi tema-tema utama dari hasil wawancara dan observasi, sehingga dapat ditarik kesimpulan mengenai peran guru dan faktor-faktor yang mendukung atau menghambat penerapan program pola hidup sehat dan gizi seimbang di TKIT Mardhatillah.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru di TKIT Mardhatillah memainkan peran yang sangat signifikan dalam penerapan pola hidup sehat dan gizi seimbang melalui berbagai kegiatan pembiasaan yang dilakukan secara terstruktur dan teratur. Di TKIT Mardhatillah, penerapan pola hidup sehat menjadi salah satu fokus utama dalam pendidikan anak usia dini (Lastiana & Mayra, 2024). Guru memiliki peran yang sangat penting dalam menciptakan kebiasaan sehat di kalangan anak-anak (Parlaungan et al.,

2023). Salah satu langkah awal yang dilakukan adalah pembiasaan mencuci tangan. Guru secara rutin mengingatkan anak-anak untuk mencuci tangan sebelum dan setelah makan, serta setelah beraktivitas. Proses pembelajaran ini dilakukan dengan cara mendemonstrasikan teknik mencuci tangan yang benar, sehingga anak-anak dapat menirunya dengan mudah. Dengan adanya kebiasaan ini, diharapkan anak-anak dapat terhindar dari berbagai penyakit yang dapat disebarkan melalui tangan yang kotor, serta membentuk kesadaran akan pentingnya kebersihan pribadi sejak usia dini.

Selain mencuci tangan, TKIT Mardhatillah juga memberikan perhatian besar terhadap asupan gizi yang diterima oleh anak-anak. Setiap hari, sekolah menyediakan makanan sehat yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak-anak. Menu makanan yang disajikan mencakup berbagai jenis buah-buahan, sayuran, serta sumber protein yang sehat. Dalam setiap sesi makan, guru tidak hanya menyajikan makanan, tetapi juga menjelaskan manfaat dari setiap jenis makanan yang dikonsumsi. Hal ini bertujuan agar anak-anak tidak hanya menerima makanan sehat, tetapi juga memahami pentingnya memilih makanan yang baik untuk kesehatan tubuh mereka (Jatmikowati et al., 2023). Selain itu, pengajaran tentang pentingnya menggosok gigi setelah makan juga menjadi salah satu kebiasaan yang ditekankan oleh guru. Dengan menyediakan peralatan menggosok gigi di sekolah, guru mengajarkan anak-anak untuk menjaga kesehatan gigi dan mulut mereka, yang sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan di masa depan.

Guru di TKIT Mardhatillah juga mengintegrasikan tema kesehatan dalam kurikulum pembelajaran. Kegiatan pembelajaran yang melibatkan topik kesehatan tubuh, cara merawat tubuh, dan makanan sehat untuk tubuh dilakukan secara interaktif dan menyenangkan. Anak-anak diajarkan tentang bagian-bagian tubuh dan fungsinya, serta bagaimana cara menjaga kesehatan tubuh melalui kebiasaan sehari-hari. Menurut Raehana (2024), melalui permainan, diskusi, dan penggunaan alat peraga, anak-anak dapat lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan kesehatan mereka. Guru menggunakan metode visual, seperti gambar dan poster, untuk menarik perhatian anak-anak dan memudahkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola hidup sehat.

Sebagai bagian dari upaya penerapan pola hidup sehat, TKIT Mardhatillah memiliki fasilitas depo air minum sendiri. Fasilitas ini memungkinkan anak-anak untuk mengakses air minum yang bersih dan sehat sepanjang hari. Achjar (2024), menyebutkan bahwa menyediakan air minum yang berkualitas sangat penting dalam mendukung pola hidup sehat, mengingat kebutuhan cairan yang cukup sangat diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Dengan adanya fasilitas ini, anak-anak diharapkan dapat terbiasa untuk mengonsumsi air yang cukup setiap hari, sebagai bagian dari pola hidup sehat yang diharapkan.

Tidak hanya itu, guru di sekolah ini juga secara berkala mengikuti pelatihan terkait Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman guru mengenai isu-isu kesehatan yang mungkin dihadapi anak-anak di sekolah. Dengan keterampilan yang diperoleh dari pelatihan, guru dapat memberikan penanganan yang tepat dan memadai ketika ada masalah kesehatan yang muncul di kalangan anak-anak. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas pendidikan kesehatan di sekolah, tetapi juga

membekali guru dengan pengetahuan untuk menjadi role model bagi anak-anak dalam menjaga kesehatan.

Keterlibatan orang tua dalam penerapan pola hidup sehat di TKIT Mardhatillah juga sangat penting. Muqodas dkk (2024), menjelaskan bahwa sekolah melibatkan orang tua dalam berbagai kegiatan, seperti seminar tentang gizi dan kesehatan, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran orang tua mengenai pentingnya pola hidup sehat di rumah. Dengan melibatkan orang tua, diharapkan ada konsistensi antara apa yang diajarkan di sekolah dan praktik yang diterapkan di rumah. Kerjasama antara guru dan orang tua dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak-anak untuk tumbuh dan berkembang dengan pola hidup sehat. Dengan pendekatan yang holistik ini, TKIT Mardhatillah berharap anak-anak dapat tumbuh dengan kebiasaan sehat yang berkelanjutan, yang akan berdampak positif pada kesehatan mereka di masa depan.

Penerapan pola hidup sehat di TKIT Mardhatillah juga mencakup kegiatan rutin yang melibatkan anak-anak dalam berbagai aktivitas fisik. Setiap hari, guru mengatur sesi permainan dan olahraga yang menyenangkan, seperti senam, lari, dan permainan tradisional, yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik anak-anak tetapi juga mengajarkan mereka pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan ini, guru berperan sebagai fasilitator, memotivasi anak-anak untuk bergerak aktif dan menjelaskan manfaat dari setiap aktivitas fisik yang dilakukan. Melalui permainan yang dilakukan di luar ruangan, anak-anak dapat berinteraksi satu sama lain, belajar tentang kerja sama, serta mengembangkan keterampilan sosial mereka. Kegiatan ini tidak hanya membuat anak-anak lebih sehat secara fisik, tetapi juga membangun rasa percaya diri dan kemampuan bersosialisasi mereka.

Selanjutnya, TKIT Mardhatillah juga berupaya menjadikan kesehatan mental anak sebagai salah satu prioritas dalam pendidikan. Guru secara aktif menciptakan lingkungan belajar yang aman dan mendukung, di mana anak-anak merasa nyaman untuk mengekspresikan diri dan berbagi perasaan mereka. Kegiatan yang melibatkan seni dan kreativitas, seperti menggambar dan bercerita, menjadi bagian dari pendekatan untuk mendukung kesehatan mental anak. Selain itu, guru juga mengajarkan teknik-teknik sederhana untuk mengelola emosi, seperti bernapas dalam-dalam ketika merasa marah atau cemas. Dengan memberikan ruang bagi anak-anak untuk mengatasi perasaan mereka dan belajar mengelola stres, TKIT Mardhatillah berkontribusi pada pengembangan emosional yang sehat. Dengan pendekatan menyeluruh yang mengintegrasikan aspek fisik, sosial, dan emosional dalam penerapan pola hidup sehat, diharapkan anak-anak tidak hanya tumbuh sehat secara jasmani, tetapi juga berkembang secara mental dan emosional, mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan di masa depan.

Penelitian ini menyoroti peran penting guru dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak usia dini di TKIT Mardhatillah. Guru berperan aktif sebagai teladan dan fasilitator dalam membiasakan perilaku hidup sehat, seperti mencuci tangan dan menjaga kebersihan diri. Kegiatan ini dilakukan secara terstruktur melalui pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dan melibatkan anak secara langsung. Keberhasilan program ini tercermin dari tingginya kesadaran anak terhadap pentingnya kebersihan,

yang pada akhirnya membantu mencegah penyebaran penyakit menular. Kebiasaan ini menjadi fondasi penting dalam membangun kesadaran kesehatan pribadi sejak dini.

Penerapan pola hidup sehat di TKIT Mardhatillah tidak hanya bersifat praktis, tetapi juga terintegrasi ke dalam kurikulum. Guru mengajarkan tema kesehatan melalui metode yang interaktif, seperti penggunaan alat peraga, permainan, dan diskusi kelompok. Hal ini membuat anak lebih mudah memahami dan mengingat materi terkait kebersihan dan gizi. Selain itu, sekolah menyediakan menu makanan sehat yang tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi anak, tetapi juga menjadi sarana edukasi untuk memperkenalkan manfaat gizi seimbang. Pendekatan holistik ini memungkinkan anak-anak tidak hanya menerapkan kebiasaan sehat di sekolah tetapi juga membawanya ke rumah.

Selain menjaga kesehatan fisik, TKIT Mardhatillah memberikan perhatian besar pada kesehatan mental anak-anak. Guru menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan aman, serta menyediakan kegiatan yang dapat membantu anak mengekspresikan diri. Aktivitas seni, seperti menggambar dan bercerita, menjadi bagian penting dari upaya mendukung keseimbangan emosional anak. Selain itu, aktivitas fisik yang terjadwal, seperti senam dan permainan tradisional, tidak hanya mendukung perkembangan fisik tetapi juga membangun keterampilan sosial dan rasa percaya diri. Dengan pendekatan yang menyeluruh ini, sekolah mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tumbuh kembang anak secara holistik.

## 6. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa guru di TKIT Mardhatillah berperan aktif dalam menerapkan pola hidup sehat dan gizi seimbang melalui pembiasaan yang rutin, kegiatan pembelajaran yang terstruktur, serta keterlibatan orang tua. Semua langkah ini saling terkait dan mendukung untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan menyenangkan bagi anak-anak. Dengan demikian, penerapan pola hidup sehat di TKIT Mardhatillah tidak hanya menjadi tanggung jawab guru, tetapi juga melibatkan orang tua dan masyarakat, demi masa depan yang lebih baik bagi generasi penerus.

## REFERENCES

- Achjar, K. A. H., Anwar, T., Raji, H. F., Alita, R., Sulistiyorini, D., Maidartati, M., Puspikawati, S. I., Mahihody, A. J., Daniela, C., & Judijanto, L. (2024). *Stunting*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Achjar, K. A. H., Rusliyadi, M., Zaenurrosyid, A., Rumata, N. A., Nirwana, I., & Abadi, A. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif: Panduan Praktis untuk Analisis Data Kualitatif dan Studi Kasus*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Bonita, E., Suryana, E., Hamdani, M. I., & Harto, K. (2022). The golden age: Perkembangan anak usia dini dan implikasinya terhadap pendidikan islam. *Tarbawiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 218–228.
- Djollong, A. F., Sari, A., Junizar, J., Pramanik, N. D., Kustanti, R., & Lubis, A. A. Z. (2023).

- Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Panduan Komprehensif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Hanur, B. S., Umam, M. K., & Zuhriyah, N. (2019). Memantik Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini melalui Pemberian Gizi Seimbang dalam Perspektif Al Quran dan Hadist. *Samawat: Journal Of Hadith and Quranic Studies*, 3(2).
- Hasbi, N., Rahim, A. R., & Parwata, W. S. S. (2023). Penyuluhan Kesehatan dalam Menjaga Kebersihan Mulut dan Gigi di Sekolah Anak Tangguh, Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(3), 573–578.
- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279–1294.
- Juwita, T., & Yunitasari, S. E. (2024). Pengaruh Keteladanan Orang Tua dalam Pembentukan Perilaku Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 877–888.
- 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.
- Maharwati, N. K., & Dinatha, N. M. (2023). Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Pendidikan Kesehatan Melalui Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(1), 57–69.
- Monica, S., & Sipayung, S. A. B. (2024). Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi Penerimaan Nilai-Nilai Agama Dan Moral Pada Anak Usia Dini. *Ability: Journal of Education and Social Analysis*, 13–25.
- Muqodas, I., Nur'Zahra, A. N., Saputri, N. A., & Karomaunnisa, N. (2024). Upaya Meningkatkan Gizi Anak Usia Dini Melalui Kegiatan Workshop Membuat Bento. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), 7731–7737.
- Naimah, K. (2019). Mengembangkan Kecerdasan Sosial Emosional Anak Usia Dini melalui Kegiatan Makan Bersama di Sekolah. *El-Wasathiya: Jurnal Studi Agama*, 7(1), 63–85.
- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik: JBM*, 13(3), 266–273.
- Parlaungan, J., Loihala, M., Tambunan, S. G. P., Mensen, R., & Tarmani, R. S. A. (2023). *Pendidikan Kesehatan melalui 8 (Delapan) Pesan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Guru TK/PAUD*. Penerbit NEM.
- Pertiwi, P. I., & Furnamasari, Y. F. (2023). Sikap Guru terhadap Anak yang Malas Belajar di Kelas. *Simpaty: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Bahasa*, 1(3), 125–134.
- Pomalingo, A. Y., Mokodompis, Y., & Amrain, M. Z. F. (2024). Studi Kasus Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Sarapan Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa. *Madu: Jurnal Kesehatan*, 13(1), 83–90.
- Raehana, S. N., Sartika, D., Mukti, R. M., & Rofiq, H. (2024). Pengembangan Pendidikan Menggunakan Media Pembelajaran Video Based Learning dalam Edukasi Kesehatan Gigi dan Kebersihan Tangan Pada Anak TK Baitul Amanah di Desa Jagabaya Kecamatan Cimaung. *PROCEEDINGS UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG*, 4(6), 289–302.
- Ramadani, I., & Nidia, W. H. (2024). *Buku Ajar Promosi Kesehatan dalam Keperawatan*. Penerbit NEM.

- Sari, D. E., & Wajdi, M. B. N. (2024). Participatory Action Research-Based Guidance in Managing Students' Screen Time According to Islamic Values. *Soeropati: Journal of Community Service*, 7(1), 1–25.
- Solichah, N., Solehah, H. Y., & Hikam, R. (2022). Persepsi serta Peran Orang Tua dan Guru terhadap Pentingnya Stimulasi Literasi pada Anak Usia Dini. *Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(5), 3931–3943.
- Suiraoaka, I. P., St, S., Nur, R., Yuli Laraeni, S. K. M., Mataram, I. I. K. A., Dewantari, N. M., Sugiani, P. P. S., Wiardani, N. K., Sulendri, N. K. S., & Aladhiana Cahyaningrum, A. G. K. (2024). *Kesehatan dan Gizi Anak untuk Usia Dini*. Cv Rey Media Grafika.
- Tanjung, R. (2020). Peran orangtua dalam Pendidikan Anak Usia Dini di MasaPpandemi covid-19. *Murhum: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(2), 64–73.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198–211.
- Wathon, A. (2023). Membangun Psikomotorik pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan Menggambar di Taman Kanak-Kanak Aisyiyah Bustanul Athfal Kertosono. *Edukasi Masyarakat*, 1(1), 1–16.
- Windarta, L. R. P. (2021). Pendidikan Kesehatan, Gizi dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Bagi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *GENIUS: Indonesian Journal of Early Childhood Education*, 2(1), 40–48.
- Yasin, M., Garancang, S., & Hamzah, A. A. (2024). Metode dan Instrumen Pengumpulan Data (Kualitatif dan Kuantitatif). *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(3), 161–173.