



Pendampingan Pembentukan Kebiasaan Hidup Sehat bagi Anak Usia Dini di Desa Jayamekar

Diwan Ramadhan Jauhari¹, Dini Haryani², Nurul Hidayatul Fitri³, Rahman Wahid⁴

¹⁻⁴ Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Institut Darul Falah, Bandung Barat, Indonesia.

* Correspondence author: diwanjauhari@staidaf.ac.id

Article Info:

Submitted: 04 Oktober 2023

Revised: 07 November 2023

Accepted: 25 Desember 2023

ABSTRACT: *The formation of healthy lifestyle habits from an early age is an important step in supporting optimal child growth and development. Early childhood is a golden phase of development, so healthy lifestyle behaviors need to be instilled through activities that are appropriate for children's developmental characteristics. This community service activity aims to assist early childhood in forming healthy lifestyle habits through an educational, participatory, and child-friendly approach. The results of the activity show that children have begun to recognize and apply healthy lifestyle habits in their daily activities. Children appear to be more accustomed to maintaining personal hygiene, understand the importance of healthy eating, and are actively moving through educational games. In addition, early childhood educators responded positively to the assistance activities because they were considered appropriate to the needs and characteristics of children. Thus, these community service activities are expected to become a sustainable effort in shaping healthy lifestyle habits in early childhood that can be applied in school and family environments.*

Keywords: *healthy lifestyle habits, early childhood, assistance, early childhood education, community service.*

ABSTRAK: *Pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini merupakan langkah penting dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Anak usia dini berada pada fase emas perkembangan, sehingga pembiasaan perilaku hidup sehat perlu ditanamkan melalui kegiatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mendampingi anak usia dini dalam membentuk kebiasaan hidup sehat melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan ramah anak. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa anak-anak mulai mengenal dan menerapkan kebiasaan hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari. Anak terlihat lebih terbiasa menjaga kebersihan diri, memahami pentingnya makan sehat, serta aktif bergerak melalui permainan edukatif. Selain itu, pendidik PAUD memberikan respons positif terhadap kegiatan pendampingan karena dinilai sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik anak. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat menjadi upaya berkelanjutan dalam membentuk kebiasaan hidup sehat anak usia dini yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun keluarga.*

Kata kunci: *kebiasaan hidup sehat, anak usia dini, pendampingan, PAUD, pengabdian kepada masyarakat.*



PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada fase emas perkembangan yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang pada tahap selanjutnya. Pada usia ini, anak mengalami perkembangan pesat baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional [1]. Oleh karena itu, pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini menjadi sangat penting sebagai dasar untuk menciptakan generasi yang sehat, mandiri, dan berdaya tahan baik secara fisik maupun mental [2].

Kebiasaan hidup sehat mencakup berbagai aspek, antara lain kebersihan diri, pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik, serta perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Apabila kebiasaan ini tidak dikenalkan sejak usia dini, anak berisiko mengalami berbagai permasalahan kesehatan di kemudian hari. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan pada anak usia dini perlu dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan melalui pembiasaan yang sederhana dan mudah dipahami anak [3].

Namun, dalam praktiknya masih banyak anak usia dini yang belum memiliki kebiasaan hidup sehat secara optimal. Hal ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman anak, keterbatasan metode pembelajaran kesehatan yang sesuai dengan karakteristik usia dini, serta kurangnya pendampingan yang berkesinambungan baik di lingkungan sekolah maupun keluarga. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang bersifat pendampingan dan berorientasi pada pembiasaan [4].

Pendampingan menjadi pendekatan yang efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini. Melalui pendampingan, anak tidak hanya diberikan pengetahuan, tetapi juga dibimbing secara langsung untuk mempraktikkan perilaku hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari [5]. Pendekatan ini memungkinkan anak belajar

melalui pengalaman nyata dengan cara bermain sambil belajar, sehingga proses pembelajaran menjadi menyenangkan dan bermakna [6].

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dirancang sebagai upaya nyata dalam mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat bagi anak usia dini. Program ini dilaksanakan melalui kegiatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan anak dan pendidik PAUD. Materi dan aktivitas disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak, sehingga dapat diterapkan secara efektif dalam kegiatan pembelajaran dan rutinitas harian di PAUD [7].

Dengan dilaksanakannya kegiatan pendampingan ini, diharapkan anak usia dini dapat mulai mengenal, memahami, dan menerapkan kebiasaan hidup sehat secara mandiri [8]. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan peran pendidik PAUD dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, program ini diharapkan memberikan kontribusi positif dalam menciptakan generasi anak yang sehat, aktif, dan memiliki kebiasaan hidup sehat sejak dini [9].

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD), yaitu pendekatan pemberdayaan yang berfokus pada penguatan aset dan potensi yang telah dimiliki oleh komunitas, dalam hal ini lembaga PAUD, pendidik, anak, dan lingkungan sekolah. Pendekatan ABCD dipilih karena sesuai dengan karakter pendidikan anak usia dini yang menekankan pembiasaan, keteladanan, dan pemanfaatan lingkungan sekitar. Aset yang diidentifikasi meliputi sumber daya manusia (pendidik PAUD), aset sosial (kebiasaan sekolah dan

dukungan orang tua), aset fisik (sarana kebersihan dan ruang bermain), serta aset budaya (rutinitas dan nilai-nilai hidup sehat yang telah ada).



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tahapan ABCD yang meliputi identifikasi aset, pemanfaatan aset, penguatan praktik, dan refleksi bersama. Pada tahap identifikasi aset, dilakukan pemetaan potensi dan kebiasaan hidup sehat yang telah diterapkan di PAUD. Tahap pemanfaatan aset dilakukan dengan melibatkan pendidik dan anak dalam kegiatan edukatif seperti praktik cuci tangan, pengenalan makanan sehat, dan aktivitas fisik ringan berbasis permainan. Tahap penguatan praktik dilakukan melalui pendampingan berulang dan pembiasaan dalam kegiatan harian anak. Tahap refleksi dilakukan bersama pendidik untuk mengevaluasi perubahan perilaku anak dan merumuskan tindak lanjut agar kebiasaan hidup sehat dapat terus diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan PAUD.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Pada tahap identifikasi aset, kegiatan pengabdian berhasil memetakan berbagai potensi yang dimiliki oleh lingkungan PAUD. Aset yang teridentifikasi meliputi pendidik PAUD yang memiliki kedekatan emosional dengan anak, kebiasaan rutin seperti cuci tangan sebelum makan, serta ketersediaan sarana sederhana seperti wastafel, sabun, dan ruang bermain. Selain itu, ditemukan adanya dukungan dari pihak sekolah dan orang tua dalam pembentukan kebiasaan

hidup sehat, meskipun belum terstruktur secara sistematis.

Tahap pemanfaatan aset menunjukkan hasil yang positif melalui pelaksanaan kegiatan edukatif berbasis potensi yang telah ada. Pendidik PAUD dilibatkan secara aktif dalam mendampingi anak melakukan praktik hidup sehat, seperti cuci tangan yang benar, memilih makanan sehat, dan melakukan aktivitas fisik ringan melalui permainan. Anak-anak tampak antusias mengikuti kegiatan karena metode yang digunakan bersifat bermain sambil belajar dan sesuai dengan dunia anak usia dini. Aset lingkungan dan sumber daya manusia dimanfaatkan secara optimal untuk mendukung proses pembelajaran.



Gambar 2. Sosialisasi Pola Hidup Sehat

Pada tahap penguatan praktik, hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan perilaku awal pada anak usia dini. Anak mulai terbiasa mencuci tangan tanpa harus selalu diingatkan, menunjukkan ketertarikan terhadap makanan sehat, serta lebih aktif bergerak saat kegiatan fisik. Pendampingan yang dilakukan secara berulang membantu memperkuat pembiasaan perilaku hidup sehat dalam aktivitas sehari-hari di PAUD. Pendidik juga mulai mengintegrasikan kebiasaan hidup sehat ke dalam rutinitas pembelajaran harian.



Gambar 3. Proyek Pola Hidup Sehat

Tahap refleksi bersama menunjukkan bahwa pendidik PAUD memberikan respons positif terhadap pelaksanaan program. Pendidik menilai pendekatan ABCD efektif karena tidak menambah beban, melainkan memperkuat praktik yang sudah ada. Refleksi ini menghasilkan komitmen bersama untuk melanjutkan pembiasaan hidup sehat secara mandiri di PAUD. Dengan demikian, kegiatan pengabdian tidak hanya berdampak pada anak, tetapi juga meningkatkan kesadaran dan kapasitas pendidik dalam membangun budaya hidup sehat secara berkelanjutan.

B. Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) efektif dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini. Fokus pada penguatan aset yang telah dimiliki PAUD, seperti peran pendidik, kebiasaan harian, dan sarana sederhana, memungkinkan program berjalan secara alami tanpa menimbulkan resistensi [10]. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pendidikan anak usia dini yang menekankan pembiasaan dan keteladanan sebagai strategi utama pembentukan perilaku.

Tahap pemanfaatan aset melalui kegiatan edukatif berbasis bermain sambil belajar terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan antusiasme anak. Anak lebih

mudah memahami konsep hidup sehat ketika disampaikan melalui praktik langsung, permainan, dan aktivitas yang menyenangkan [11]. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pembelajaran kontekstual dan berbasis pengalaman sangat efektif untuk anak usia dini karena sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif dan motorik mereka [12], [13].

Penguatan praktik melalui pendampingan berulang menunjukkan bahwa perubahan perilaku pada anak usia dini memerlukan proses yang konsisten dan berkesinambungan. Kebiasaan hidup sehat tidak terbentuk secara instan, tetapi melalui pengulangan yang didukung oleh lingkungan yang kondusif. Keterlibatan pendidik PAUD dalam mengintegrasikan kebiasaan hidup sehat ke dalam rutinitas harian menjadi faktor kunci keberhasilan pembiasaan perilaku tersebut [14], [15], [16].

Refleksi bersama pendidik menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian ini tidak hanya berdampak pada anak, tetapi juga meningkatkan kesadaran dan kapasitas pendidik dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan PAUD [17], [18]. Pendekatan ABCD mendorong rasa kepemilikan dan keberlanjutan program karena pendidik merasa diberdayakan, bukan dibebani. Dengan demikian, kegiatan ini berpotensi memberikan dampak jangka panjang dalam membentuk kebiasaan hidup sehat anak usia dini melalui kolaborasi yang berkelanjutan antara pendidik dan lingkungan sekolah [19], [20].

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) efektif dalam mendukung pembentukan kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini. Melalui

pemanfaatan aset yang telah dimiliki oleh lingkungan PAUD, seperti peran pendidik, kebiasaan harian, dan sarana sederhana, kegiatan pendampingan dapat dilaksanakan secara optimal dan berkelanjutan. Anak usia dini mulai menunjukkan perubahan perilaku positif, khususnya dalam menjaga kebersihan diri, memilih makanan sehat, dan melakukan aktivitas fisik secara aktif.

Selain berdampak pada anak, kegiatan ini juga meningkatkan kesadaran dan kapasitas pendidik PAUD dalam membangun budaya hidup sehat di lingkungan sekolah. Pendekatan ABCD mendorong rasa kepemilikan dan keterlibatan aktif pendidik, sehingga pembiasaan hidup sehat tidak berhenti pada kegiatan pengabdian, tetapi dapat terus diterapkan dalam rutinitas pembelajaran sehari-hari. Dengan demikian, program ini berpotensi memberikan kontribusi jangka panjang dalam menciptakan generasi anak yang sehat dan memiliki kebiasaan hidup sehat sejak dini.

REFERENSI

- [1] K. D. Dhiu, Y. M. Fono, T. Ngao, and F. Rita, "Optimasi Pola Pengasuhan Orang Tua: Fondasi Pembentukan Karakter Anak Usia Dini," *J. Obs. J. Pendidik. Anak Usia Dini*, vol. 7, no. 6, pp. 7204–7213, 2023.
- [2] T. N. Hudzaifa, S. A. Putri, and M. Mirajiani, "Penerapan program penyuluhan perilaku hidup bersih dan sehat dalam meningkatkan derajat kesehatan siswa di sekolah dasar negeri kadumaneuh kabupaten pandeglang," *J. Pengabd. Din.*, vol. 10, no. 2, pp. 1–12, 2023.
- [3] Y. Rukhiyah, B. Ibrohim, and N. Karunia, "Penanaman Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Oleh Orang Tua Muslim Kepada Anak Usia Dini Saat Wabah COVID-19," *Ulu-muddi-n J. Ilmu-Ilmu Keislam.*, vol. 12, no. 1, pp. 171–184, 2022.
- [4] F. Masruroh and E. Ramiati, "Pembentukan karakter gemar membaca pada anak usia dini melalui media buku cerita bergambar," *INCARE, Int. J. Educ. Resour.*, vol. 2, no. 6, pp. 576–585, 2022.
- [5] I. S. Harahap, R. A. D. Siregar, G. R. Harahap, and E. K. Hasibuan, "Sosialisasi pentingnya menjaga kebersihan sejak usia dini," *J. ADAM J. Pengabd. Masy.*, vol. 1, no. 2, pp. 236–241, 2022.
- [6] A. N. Hidayati, "Pentingnya kompetensi dan profesionalisme guru dalam pembentukan karakter bagi anak usia dini," *J. Profesi Kegur.*, vol. 8, no. 1, pp. 1–9, 2022.
- [7] D. P. Iman, "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TKIT Harapan Bunda Manado," *Indones. J. Early Child. Educ.*, vol. 4, no. 1, pp. 23–37, 2024.
- [8] K. M. Arsyad, "Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Usia Dini Dalam Pembentukan Perilaku Agama Dan Sosial," *Aktual. J. Penelit. Sos. Keagamaan*, vol. 9, no. 2, pp. 66–88, 2019.
- [9] Z. K. Lathifah, I. Kurniawan, and M. Nurfadillah, "Persepsi Guru Dan Orang Tua Siswa Mengenai Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat.," *Tadbir Muwahhid*, vol. 9, no. 2, 2025.
- [10] G. S. G. Sanhaji, A. M. T. A. M. Toha, D. B. D. Bahtiar, and O. M. P. O. M. Primadianti, "Peran Aktif Mahasiswa dalam Pengembangan Desa Melalui Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) di Desa Cibeureuyeuh Kabupaten Sumedang," *Abditek Nusant.*, vol. 7, no. 2, pp. 1–10, 2025.
- [11] K. Ulfadhilah and N. Na'imah, "Penerapan Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Anak Usia Dini Era Pandemi Covid-19," *Aulad J. Early*

- Child.*, vol. 4, no. 3, pp. 151–159, 2021.
- [12] D. M. Irianto, Y. Yuniarti, T. Mulyati, Y. Abidin, Y. T. Herlambang, and R. Wahid, "Waste Bank-Based Inorganic Waste Management Training To Improve Community Environmental Awareness," *ABDIMAS J. Pengabd. Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 2788–2794, 2022.
- [13] Y. Abidin, H. Yunansah, D. M. Irianto, Y. T. Herlambang, and R. Wahid, "Utilization Of Organic Waste To Become Eco-Enzyme In Developing Community Environmental Literacy," *ABDIMAS J. Pengabd. Masy.*, vol. 5, no. 2, pp. 2795–2800, 2022.
- [14] N. Dewi, I. Wijayanti, and K. Syuhada, "ANALISIS PENGETAHUAN IBU MUDA TERHADAP KESEHATAN DAN KONDISI STUNTING DI DESA KRAMA JAYA KECAMATAN NARMADA LOMBOK BARAT".
- [15] A. Hendriyani, R. Wahid, B. Hendrawan, and Y. T. Herlambang, "Urgensi Media Audio Visual Berbasis Ekopedagogik Terhadap Perilaku Peduli Lingkungan Anak Usia Dini," *J. Pedagog. Indones. Yayasan Pendidik. dan Pelatih. Ksatria Siliwangi*, vol. 1, no. 1, pp. 70–77, 2022.
- [16] D. M. Irianto, Y. T. Herlambang, H. Yunansah, and R. Wahid, "Rancang Bangun Bahan Ajar Digital Berbasis Ekopedagogik Approach," *Nat. J. Kaji. dan Penelit. Pendidik. dan Pembelajaran*, vol. 6, no. 2, pp. 1150–1160, 2022.
- [17] B. Burhannuddin, I. W. Karta, and H. S. Bkti, "Edukasi PHBS dengan media edukomik dalam upaya meningkatkan budaya hidup sehat pada anak asuh Rumah BCC (Bali Caring Comunity) Desa Besakih, Kabupaten Karangasem," *J. Pengabmas Masy. Sehat*, vol. 5, no. 2, pp. 1–10, 2023.
- [18] S. Aprilia, "Membangun Kesadaran Pola Hidup Sehat pada Anak-Anak Desa Kilang, Lombok Timur," *Prim. J. Multidiscip. Res.*, vol. 1, no. 2, pp. 31–35, 2025.
- [19] H. Hernawati, A. S. Lestari, H. Handani, M. Mulyanti, N. Dian, and Y. Suryadi, "Upaya Penerapan Hidup Sehat dan Pendidikan Karakter Anak Usia Dini melalui Kegiatan Bimbingan Belajar dan Parenting di Desa Mekarsaluyu," *J. Pengabd. ILUNG (Inovasi Lahan Basah Unggul)*, vol. 2, no. 3, pp. 389–396, 2023.
- [20] R. Wahid and Y. T. Herlambang, "Pelatihan Literasi Digital Melalui Kegiatan Workshop Membuat Infografis Sederhana Kepada Siswa SDN Cijawura," *J. Ksatria J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 1, no. 1, pp. 23–30, 2022.