



Sosialisasi Mengenalkan Pola Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani

Socialization to introduce healthy lifestyles from an early age through physical education

Sri Wahyuningsi Laiya^{1*}, Sulastya Ningsih², Nurul Aini Mm Sodik³, Sri Ramla Wati Monoarfa⁴

¹⁻⁴PG Paud, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Korespondensi Penulis: sulas@ung.ac.id*

Article History:

Received: Januari 17, 2025;

Revised: Januari 31, 2025;

Accepted: Februari 04, 2025;

Published: Februari 06, 2025;

Keywords: *Healthy Lifestyle, Physical Education, Parental Role*

Abstract. *A healthy lifestyle is an important foundation in achieving a good quality of life. Physical education in schools plays a significant role in introducing and instilling healthy living habits in children from an early age. In addition, the role of parents as primary educators at home is crucial in supporting and strengthening healthy habits taught in schools. Collaboration between physical education and education from parents can create a conducive environment for children to adopt a healthy lifestyle sustainably. This activity was carried out in Timbuolo Village, Botupingge District, Bone Bolango Regency, and attended by the village head, teachers, principals, and parents. Through this Community Service socialization activity, it is hoped that parents can increase their insight into Health and a healthy lifestyle so that children can develop according to their developmental stages.*

Abstrak

Pola hidup sehat merupakan fondasi penting dalam mencapai kualitas hidup yang baik. Pendidikan jasmani di sekolah berperan signifikan dalam mengenalkan dan menanamkan kebiasaan hidup sehat pada anak-anak sejak dini. Selain itu, peran orang tua sebagai pendidik utama di rumah sangat krusial dalam mendukung dan memperkuat kebiasaan sehat yang diajarkan di sekolah. Kolaborasi antara pendidikan jasmani dan pendidikan dari orang tua dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi anak-anak untuk mengadopsi gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Kegiatan ini dilakukan di Desa Timbuolo, Kecamatan Botupingge, Kabupaten Bone Bolango dengan dihadiri oleh kepala Desa, Guru, Kepala Sekolah dan Orang tua. Melalui kegiatan sosialisasi pengabdian Masyarakat ini berharap orangtua dapat meningkatkan wawasannya mengenai Kesehatan dan pola hidup sehat sehingga anak dapat bisa berkembang sesuai dengan tahapan perkembangannya

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat, Pendidikan Jasmani, Peran Orang Tua

1. PENDAHULUAN

Menerapkan budaya hidup sehat menjadi keharusan bagi setiap manusia mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa, upaya pembentukan pola hidup sehat dapat dilakukan dengan pembiasaan aktivitas hidup sehat dilingkungan tempat anak tersebut berada baik dilingkungan keluarga, masyarakat maupun lingkungan sekolah (Widodo, 2020).

Pola hidup sehat merupakan segala aspek kondisi yang harus diperhatikan, mulai dari makanan, minuman dan nutrisi yang dikonsumsi serta kebiasaan atau perilaku yang kita kerjakan sehari-hari baik yang dilakukan dalam rutinitas olahraga maupun dalam menjaga kondisikesehatan yang akan menghindarkan dari segala hal yang dapat menjadi penyebab

penyakit bagi tubuh kita, untuk hidup sehat tentunya akan menjalankan sebuah aktifitas rutin dengan memperhatikan pola hidup sehat (Asri et al., 2021). Pola hidup sehat Akan membantu lebih sehat dan jauh dari penyakit (Lukman & Rahmanto, 2020).

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari Pendidikan keseluruhan yang memberikan kontribusi pada pengembangan individu melalui media aktivitas fisik gerakan alami manusia. Pendidikan jasmani merupakan urutan yang direncanakan dan dirancang dari pengalaman belajar untuk memenuhi perkembangan dan pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku masing-masing anak. Pendidikan fisik dimulai dari Usia yang sangat dini, untuk merangsang pembentukan pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan emosional. Pendidikan anak Usia dini adalah usia penting untuk membekali anak-anak menghadapi perkembangan masa depan. Anak-anak membutuhkan stimulasi atau pembelajaran observasional serta pengetahuan tentang hal-hal yang akan diperlukan dalam hidupnya. Pola hidup sehat berhubungan erat dengan olahraga karena dalam upaya menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan seseorang. Untuk memperoleh kehidupan yang sehat memerlukan asupan gizi yang baik serta aktivitas olahraga yang teratur, akibat dari pola hidup yang kurang baik membuat kebugaran jasmani siswa saat belajar menjadi menurun, kebugaran jasmani dalam pendidikan diberikan sejak usia di di bangku sekolah dasar melalui pendidikan (Islamiati & Budiman, 2021).

Mengenalkan pola hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani sangat penting untuk membentuk kebiasaan positif pada yaitu mendukung pertumbuhan fisik (memperkuat otot tulang, dan sistemk, kardiovaskular), meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik, (berolahraga dapat membantu anak mengurangi stres, kecemasan dan meningkatkan suasana hati mereka, dan menimbulkan kebiasaan sehat sejak dini.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Permaisuari, Rusmayadi and Syamsuardi (2022) menunjukkan bahwa Orang Tua dalam penyajian bekal makanan lebih memberatkan kepada makanan kemasan daripada makanan bergizi seimbang. Sedangkan hasil penelitian Insani (2022) menunjukkan bahwa memberikan anak pemenuhan asupan gizi melalui bekal makanan sehat yang diberikan oleh orangtua dan pengasuhnya ternyata berpengaruh terhadap keseimbangan gizi anak dan menjaganya untuk selalu memilah makanan sehat yang baik tanpa membeli makanan dari luar rumah. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang baik sejak usia dini dapat memberikan dampak positif pada kesehatan anak, termasuk peningkatan daya tahan tubuh, konsentrasi belajar, dan perkembangan fisik yang optimal. Meskipun demikian, masih banyak anak-anak yang tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup atau memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat. Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan konsep pola hidup sehat sejak dini, dan Taman Kanak-Kanak menjadi tempat

yang strategis untuk menerapkan hal ini. Lingkungan pendidikan anak usia dini dapat berperan sebagai agen pembentuk kebiasaan positif, termasuk kebiasaan sarapan dan pilihan makanan sehat. Melalui pendekatan ini sosialisasi ini, diharapkan bahwa orang tua dan guru dapat menginternalisasi nilai-nilai pola hidup sehat dan membawanya ke dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Keterlaksanaan dan keberhasilan kegiatan ini dilaksanakan melalui metode pendekatan utama yaitu sosialisasi program, dan pemberian materi. Sasaran dari pengabdian ini adalah guru PAUD dan masyarakat di Desa Timbuolo Tengah. Beberapa tahapan prosedur kerja untuk mendukung realisasi yang ditawarkan adalah sebagai berikut:

1. Observasi awal dilakukan untuk menganalisis masalah yang dihadapi oleh orang tua dan Guru Paud di Desa Timbuolo untuk mengetahui Apa saja kebutuhan masyarakat setempat mengenai Pendidikan Anak Usia Dini.
2. Meminta persetujuan kepala desa untuk dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat tentang pengenalan pola hidup sehat untuk anak usia dini
3. Menanyakan kesediaan sekolah Taman Kanak-Kanak setempat untuk bekerjasama dalam kegiatan tersebut.
4. Persiapan program meliputi penyusunan jadwal kegiatan yang disepakati bersama dan susunan acara pengabdian masyarakat, serta menyiapkan perlengkapan penyelenggaraan program.
5. Rapat pemantapan materi dan pengecekan kebutuhan kegiatan bersama tim pengabdian
6. Terlaksananya kegiatan inti pengabdian Masyarakat tentang pola hidup sehat sejak Usia dini.

Adapun dalam kegiatan terdiri dari beberapa pelaksanaan kegiatan;

- a. Pembukaan acara dilakukan oleh Dosen pengampuh mata kuliah Metodologi Pengembangan Jasamani.
- b. Pemberian materi yang dilakukan oleh dua dosen PGPAUD secara panel
- c. Kegiatan tanya jawab peserta ke pemateri
- d. Foto bersama dan kegiatan penutup

3. HASIL

Pada hari Rabu, 11 Desember 2024, kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "*Pengenalan Pola Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani*" telah sukses dilaksanakan. Acara ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh sejak usia dini. Melalui kegiatan ini, peserta diberikan pemahaman mengenai manfaat pola hidup sehat, yang meliputi aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi, istirahat cukup, serta kebiasaan positif lainnya yang mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

Kegiatan dimulai dengan sambutan dari penyelenggara yang menekankan pentingnya pendidikan jasmani sebagai sarana pengenalan pola hidup sehat. Proses penerimaan materi dimulai dengan sambutan hangat dari fasilitator yang memperkenalkan tujuan dan struktur kegiatan. Dalam kegiatan tersebut fasilitator menayangkan materi pada saat pemaparan agar peserta dapat mengikuti penjelasan dengan lebih mudah. Fasilitator kemudian memulai sesi pertama dengan penjelasan mendalam tentang pentingnya pola hidup sehat bagi anak. Para peserta diajak untuk memahami bagaimana kebiasaan kecil, seperti mengatur pola makan dan mendorong anak bergerak aktif, dapat berdampak besar pada kesehatan jangka panjang. Penjelasan ini dilengkapi dengan contoh kasus nyata yang relevan untuk mempermudah pemahaman.

Sesi berikutnya berfokus pada peran pendidikan jasmani dalam mendukung perkembangan anak. Dalam sesi ini, fasilitator menjelaskan berbagai aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan di rumah bersama anak. Peserta juga diberi wawasan tentang bagaimana membangun rutinitas harian yang melibatkan aktivitas fisik tanpa tekanan berlebihan. Untuk menjaga interaktivitas, peserta diberi kesempatan untuk bertanya di akhir setiap sesi. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan beragam, mulai dari tantangan dalam mengatur waktu untuk aktivitas fisik hingga cara menangani anak yang kurang aktif secara fisik. Fasilitator memberikan jawaban yang aplikatif dan menyarankan solusi praktis.

Pada akhir kegiatan, peserta diminta untuk merefleksikan materi yang telah mereka terima. Fasilitator juga mendorong peserta untuk mulai membuat rencana kecil untuk menerapkan pola hidup sehat dalam keluarga mereka. Dengan pendekatan yang terstruktur dan komunikatif, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua terhadap pentingnya pola hidup sehat sejak dini. Dengan melibatkan para pendidik dan orang tua, acara ini dirancang untuk lebih interaktif dan menyenangkan. Peserta diajak mengikuti sesi pemaparan materi sederhana yang disertai contoh visual, sehingga lebih mudah dipahami oleh anak-anak. Setelah sesi pemaparan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik langsung melalui

permainan olahraga ringan dan aktivitas jasmani yang menarik. Aktivitas ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan bergerak aktif dan berolahraga sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Selain itu, anak-anak diberikan contoh kegiatan olahraga yang dapat dilakukan di rumah bersama keluarga untuk menjaga kebugaran tubuh. Di samping aktivitas fisik, kegiatan ini juga mengajak peserta memahami konsep makanan sehat dan bergizi melalui sesi edukasi pola makan. Anak-anak diajarkan mengenai pentingnya konsumsi sayur, buah, air putih, dan pengurangan asupan gula berlebihan. Dengan metode interaktif, peserta diperkenalkan cara memilih makanan yang baik untuk tubuh serta bagaimana menghindari kebiasaan konsumsi makanan instan. Kegiatan ini diharapkan dapat membentuk pola pikir anak-anak mengenai pentingnya pola hidup sehat sejak dini. Dengan adanya kolaborasi dari berbagai pihak, acara ini memberikan dampak positif yang signifikan bagi anak-anak dan masyarakat secara luas.

4. DISKUSI

Melalui pendidikan jasmani dan pola hidup sehat, diharapkan generasi muda dapat tumbuh menjadi individu yang sehat, aktif, dan produktif di masa depan. Sumber daya manusia yang sehat, mampu berpikir kritis, kreatif dan inovatif merupakan tuntutan global yang harus dijawab oleh institusi pendidikan bahkan sejak pendidikan anak usia dini. Pengenalan tentang cara hidup sehat dan langkah-langkah pembiasaan telah menjadi bagian kegiatan sehari-hari di PAUD. Pengenalan cara hidup sehat seperti mencuci tangan, kebiasaan mandi, serta makan yang teratur menjadi muatan pembelajaran yang bahkan dilatihkan pada anak saat berada di sekolah. Upaya ini dilakukan untuk menyiapkan suatu generasi yang sehat jasmani dan rohani, yang diyakini bakal menjadi manusia unggul kelak. Tak dapat dipungkiri bahwa gaya atau pola makan dan/atau pola jajan anak tidak terlepas dari peran orang tua. Pada beberapa hal tertentu anak usia dini tidak memiliki kemandirian untuk membuat keputusan dan seringkali hanya mengikuti kehendak orang tua.

Perkembangan gerak merupakan salah satu bagian terpenting dari tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani. Gerak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Hal ini dikarenakan pada anak usia dini mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Proses pembelajaran harus berkualitas dan menyenangkan pada usia dini, maka sangat berkaitan dengan bagaimana proses pembelajaran berlangsung dan bagaimana model pembelajaran dan alat dibuat. Dalam konteks pendidikan, Pendidikan jasmani juga memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan motorik, Kesehatan mental dan fisik, serta nilai-nilai sosial dan etika (Malik & Rubiana 2019). Di samping itu, Pendidikan jasmani juga dapat membantu meningkatkan prestasi akademik, seperti

konsentrasi, memori dan kemampuan belajar anak. Pendidikan Jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan nengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya (Husdarta, 2009), Hidup sehat dengan olahraga harus menjadi gaya hidup bagi setiap individu dalam segala usia tidak terkecuali usia dini. untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan berolahraga tentunya harus dimulai dari keluarga khususnya orang tua dengan mengajak anak sedini mungkin untuk berolahraga, sehingga anak nantinya akan terbiasa melakukan aktivitas jasmani. Ketika anak mempunyai gerak yang cukup tentunya perkembangan motoriknya akan menjadi baik dan terhindar dari obesitas dan segala macam penyakit.

Mengajarkan anak-anak untuk hidup sehat sejak dini memiliki dampak yang sangat penting dalam membantu mereka mengembangkan pola hidup yang seimbang dan meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan. Berikut ini adalah beberapa manfaat yang terkait dengan mengajarkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. 1). Pola Hidup Seimbang: Dengan memberikan pengetahuan yang cukup pola hidup sehat dan pentingnya asupan makanan bergizi, anak-anak Akan lebih memahami pentingnya pola hidup mereka dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Orang tua dan guru dapat membimbing mereka dalam memilih makanan yang mengandung banyak vitamin dan mineral, serta menghindari makanan tinggi gula dan lemak jenuh. Selain itu, kebiasaan tidur yang teratur dan berkualitas juga dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan bagi anak-anak, seperti meningkatkan daya tahan tubuh dan konsentrasi di sekolah. 2). Meningkatkan Kesadaran Kesehatan: Mengajarkan anak-anak tentang pentingnya menjaga kesehatan mental juga merupakan bagian dari menanamkan kesadaran kesehatan pada mereka. Anak-anak perlu belajar Cara mengenali dan mengelola emosi mereka dengan Cara yang sehat, seperti berbicara dengan orang yang mereka percayai atau menyalurkan energi melalui hobi atau aktivitas yang mereka sukai. Dengan menyadari bahwa kesehatan mental Sama pentingnya dengan kesehatan fisik, anak- anak dapat membangun fondasi yang kokoh untuk kesejahteraan mereka secara keseluruhan. 3). Meningkatkan Kualitas Hidup: Selain menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik dan mental anak-anak, sangat penting juga memberikan mereka peluang untuk mengeksplorasi minat dan bakat yang dimiliki. Salah satu Cara untuk melakukannya adalah melalui program ekstrakurikuler di sekolah atau kegiatan di luar sekolah seperti seni, musik, atau olahraga. Dengan mengembangkan minat mereka, anak-anak dapat merasa lebih termotivasi dan bersemangat dalam menjalani kehidupan sehari-hari mereka. Dampak dari hal ini adalah peningkatan

kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Mengajarkan anak pola hidup sehat salah satunya dengan Pendidikan jasmani dan olahraga yang dapat memberikan dampak positif pada anak usia dini, seperti kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, perkembangan kecerdasan dan psikologis. Pendidikan jasmani dan olahraga dapat mengurangi resiko berbagai penyakit khususnya yang berkaitan dengan obesitas. Berbagai penelitian menunjukkan, obesitas pada anak-anak meningkatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti jantung, stroke, dan diabetes, pada Usia yang lebih muda. Belum termasuk lebih mudah terkena infeksi dan risiko kanker. Selain itu, dengan berolahraga secara teratur Akan menstimulasi sistem imun anak, sehingga penyakit-penyakit yang rentan terhadap anak bisa dihadapi. Pendidikan jasmani dan olahraga yang dilakukan sesuai takaran Akan membuat anak bugar sehingga ia bisa lebih aktif dan produktif. Kebugaran tersebut dapat dilihat pada anak yang selalu bergerak tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kombinasi olahraga dan diet yang tepat sangat bermanfaat untuk pertumbuhan anak karena merangsang tubuh untuk mengaktifkan hormon pertumbuhan. Sehingga anak bisa mencapai potensi maksimal yang dimilikinya. Namun, ketika takaran olahraga yang didapat terlalu tinggi, maka hormon pertumbuhan justru dapat menghambat pertumbuhan. Pendidikan jasmani dan olahraga membantu meningkatkan perkembangan fungsional semua panca indra. Karena saat berolahraga anakanak dilatih untuk bisa memahami perintah, aturan main, kerja sama, mencari solusi, dan mencapai tujuan. Pendidikan jasmani dan olahraga bagi anak dapat menstimulasi perkembangan otak mereka, dengan aktivitas jasmani yang teratur dapat membuat koordinasi kerja otak yang semakin bagus sehingga anak mudah menyerap informasi yang diberikan, dampak lainnya pula adalah anak mempunyai sikap percaya diri yang baik dan ketrampilan sosialnya menjadi lebih baik.



Gambar 1. Foto bersama kepala desa dan kepala sekolah di desa timbuolo



Gambar 2. Foto Proses kegiatan pengabdian masyarakat

5. KESIMPULAN

Pengenalan pola hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani dan dukungan dari orang tua sangat penting untuk membentuk kebiasaan sehat yang berkelanjutan pada anak-anak. Pendidikan jasmani memberikan dasar pengetahuan dan pengalaman praktis yang diperlukan, sementara orang tua berperan dalam memperkuat dan mempraktikkan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Kolaborasi antara sekolah dan rumah dapat memastikan bahwa anak-anak mendapatkan dukungan yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup yang sehat, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup mereka di masa depan.

DAFTAR REFERENSI

- Agus Mulyana, Dela Lestari, Dhilla Pratiwi, Nabila Mufidah Rohmah, Nabila Tri, Neng Nisa Audina Agustina, & Salma Hefty. (2024). Menumbuhkan gaya hidup sehat sejak dini melalui pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2998>
- Harahap, M. R. (2024). Pengaruh pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bagi kebugaran tubuh anak usia dini. *Jurnal Pendidikan*, 1, 18–24.
- Kurniati, E., Mirawati, Rudiyanto, Fitriani, A. D., Rengganis, I., & Justicia, R. (2019). *Jurnal Pendidikan: Early Childhood*, 3(2), 1–6.
- 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.
- Wicaksono, L. (2017). Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 274–282. <https://core.ac.uk/download/pdf/294953011.pdf>