BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pembangunan kualitas sumber daya manusia (SDM) bahkan sejak usia dini sudah merupakan prioritas strategis dalam kebijakan dari sebuah pendidikan maupun kesehatan, baik secara global ataupun nasional. Anak-anak usia dini dinilai sebagai fondasi utama bagi pembentukan individu yang sehat, cerdas dan mampu dalam beradaptasi dengan baik dilingkungan sosialnya di masa depan. Oleh sebab itu, pemenuhan kebutuhan dasar anak terutama pemenuhan kesehatan, asupan gizi seimbang sampai pada pengasuhan menjadi hal penting yang mendukung perkembangan anak secara holitik.

Salah satu aspek yang fundamental dalam pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini adalah penerapan pola hidup sehat. Pola hidup sehat mencakup pemenuhan gizi seimbang, aktifitas fisik yang produktif, kebersihan diri dan lingkungan yang terjaga, keteraturan waktu istirahat, sampai pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat dalam keseharian. Beberapa kajian menunjukkan bahwa hasil dari penerapan pola hidup sehat sejak usia dini mungkin tidak hanya berdampak pada kodisi fisik anak saja, tetapi juga akan berpengaruh terhadap kestabilan emosi anak, kemampuan anak dalam regulasi diri serta kesiapan anak dalam berinteraksi sosial. Kondisi kesehatan anak menggambarkan keadaan anak mampu melakukan aktivitas mulai dari pagi sampai siang hari atau dari mulai siang hingga sore hari, kemudian anak masih sanggup untuk melakukan aktivitas lainnya seperti bermain dengan teman, berjalan-jalan dan kegiatan lainnya (Mikdar, 2006:45). Hal ini terjadi apabila anak dibiasakan untuk bergerak dan

beraktivitas positif lainnya serta didukung pula dengan pemenuhan gizi sehingga anak mampu melakukan aktivitas yang produktif. Anak-anak yang produktif akan cenderung aktif dan mampu berkomunikasi dan bersosialisasi dengan baik dilingkungannya.

Kesehatan anak sudah menjadi isu global yang mendapat perhatian khusus, di mana pola hidup sehat seperti aktivitas fisik teratur dan nutrisi yang terpenuhi dengan seimbang dapat menjadi fondasi untuk perkembangan holistik. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) telah mencatat bahwa sekitar 40% anak di dunia mengalami resiko kesehatan akibat pola hidup yang tidak sehat, yang kemudian berdampak pada kemampuan kognitif hingga sosial mereka. Di Indonesia sendiri masalah ini kemudian diperburuk oleh urbanisasi dan digitalisasi, sebagaimana data Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2022) yang menunjukkan 30% anak usia dini mengalami obesitas atau berat badan berlebih, yang sering terkait dengan interaksi sosial yang minim. Kondisi faktual di Indonesia juga menunjukkan bahwa tantangan dalam penerapan pola hidup sehat khususnya pada anak usia dini masih cukup signifikan. Data dari Bahan Pusat Statistik menunjukkan bahwa sebagian anak-anak usia dini masih mengalami berbagai keluhan kesehatan, kendala aktivitas fisik, paparan lingkungan yang dinilai kurang mendukung kesehatan, seperti anggota keluarga yang perokok atau akses pengolahan limbah yang belum optimal.

Dalam konteks pendidikan anak usia dini, keluarga adalah lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kebiasaan anak. Orang tua punya peran yang sangat penting dalam membimbing, mengarahkan serta membentuk perilaku anak, termasuk dalam penerapan pola hidup sehat. Dengan strategi yang tepat seperti pembiasaan, keteladanan dan pendampingan maka orang tua akan

membantu anak dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat dengan konsisten. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang dinyatakan oleh Albert Bandura bahwa anak akan belajar melalui proses pengamatan dan peniruan terhadap perilaku yang ditunjukkan oleh orang dewasa di sekitarnya.

Berdasarkan data dari observasi awal yang telah dilakukan di lingkungan sekolah, ditemukan adanya fenomena dari variasi perilaku anak dalam menerapkan pola hidup sehat. Dari sejumlah anak yang diamati, terdapat sedikitnya lima orang anak yang menunjukkan kebiasaan hidup sehat yang lebih menonjol dibandingkan dengan teman-temannya yang lain. Hal ini terlihat ketika melakukan makan bersama tengah berlangsung, dimana anak-anak tersebut secara spontan mengingatkan teman-temannya untuk mencuci tangan terlebih dahulu sebelum makan, menunggu teman-temannya untuk melakukan kegiatan tersebut bersama-sama, serta mengingatkan mengonsumsi air minum setelah beraktivitas, terutama setelah kegiatan luar ruangan. Selain itu, anak-anak tersebut juga menunjukkan kepedulian terhadap kebersihan ruang kelas setelah selesai beraktivitas.

Fenomena tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan hidup sehat pada anak tidak akan terbentuk secara spontan, melainkan melalui proses pembiasaan yang kemungkinan besar dipengaruhi oleh lingkungan terdekatnya, yaitu keluarga, khususnya peran dari orang tua. Anak yang telah terbiasa menerapkan pola hidup sehat sejak dini akan cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan dikehidupan sehari-hari. Oleh karena itulah, strategi yang akan diterapkan orang tua menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan tersebut.

Meskipun berbagai penelitian telah banyak membahas tentang pentingnya pola hidup sehat pada anak, namun kajian spesifik mengkaji strategi orang tua dalam menerapkan pola hidup sehat pada anak usia dini, khususnya dalam konteks kehidupan sehari-hari anak di lingkungan sekolah, masih perlu di kaji secara mendalam. Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan guna memahami bagaimana strategi orang tua dalam membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak usia 5-6 tahun.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan guna mengkaji secara mendalam mengenai strategi orang tua dalam penerapan pola hidup sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK ABA V Medan, sehingga diharapkan dapat membenrikan gambaran mengenai praktik pengasuhan yang efektif membentuk kebiasaan pola hidup yang sehat pada anak usia dini.

1.2. Fokus Penelitian

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang sebelumnya, maka peneliti berfokus pada Penerapan pola hidup sehat yang diterapkan oleh orang tua pada anak Usia 5-6 Tahun di TK ABA V Medan.

1.3. Atribut Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada fokus penelitian diatas, maka Atribut pada penelitian ini mencakup strategi orang tua dalam penerapan pola hidup sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK ABA V Medan.

1.4. Batasan Fokus Penelitian

Adapun batasan fokus dari penelitian ini adalah pada strategi orang tua dalam menerapkan pola hidup sehat pada anak usia 5-6 tahun dalam keseharian

di lingkungan keluarga dilihat dari aspek praktik pembiasaan, keteladanan, pendampingan dan pengaturan lingkungan rumah oleh orang tua.

1.5. Rumusan Masalah

Sugiono 2017 dalam Surbakti dkk. 2023:29 menyatakan bahwa rumusan masalah adalah pertanyaan dari sebuah penelitian yang disusun berdasarkan suatu masalah yang harus dicarikan jawabannya melalui pengumpulan data. Dengan demikian, rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Bagaimana strategi orang tua dalam menerapkan pola hidup sehat pada anak usia 5-6 ditinjau dari aspek pembiasaan, keteladanan, pendampingan dan pengaturan lingkungan rumah dalam membangun pola hidup sehat anak di TK ABA V?"

1.6. Tujuan Penelitian

1.6.1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menggali bagaimana strategi orang tua dalam menerapkan pola hidup sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK ABA V Medan.

1.6.2. Tujuan Khusus

Mendeskripsikan strategi orang tua dalam menerapkan pola hidup sehat ditinjau dari aspek pembiasaan, keteladanan, pendampingan dan pengaturan lingkungan rumah pada anak usia 5-6 tahun di TK ABA V.

1.7. Manfaat Penelitian

1.7.1. Manfaat Praktis

1.7.1.1. Bagi Orang Tua

Memberikan gambaran nyata terkait strategi yang dapat ditetapkan oleh orang tua dalam kehidupan sehari-hari untuk membiasakan pola hidup sehat pada anak usia 5-6 tahun secara efektif dan berkelanjutan.

1.7.1.2. Bagi Pendidik

Menjadi bahan rujukan dalam menguatkan kolaborasi dengan orang tua terkait pembiasaan hidup sehat anak serta pengintegrasiannya dengan pengembangan kecerdasan interpersonal di lingkungan pendidikan anak usia dini.

1.7.1.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi reverensi awal bagi penelitian lanjutan yang mengkaji strategi pengasuhan, pola hidup sehat dan perkembangan kecerdasan interpersonal anak usia dini dengan pendekatan dan konteks yang lebih beragam.

1.7.2. Manfaat Konseptual

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi orang tua sebagai faktor kunci dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi rujukan empiris bagi pengembangan teori tentang peran keluarga dalam penguatan aspek sosial emosional anak melalui pendekatan pola hidup sehat.