available at https://ejournal-fip-ung.ac.id/ojs/index.php/SJECE

ONLINE ISSN 2809-9168

Published by *Jurusan Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini*
FIP Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

Vol. 05 No. 2, 2025
Page 194-205

Efektivitas Metode Bermain dalam Edukasi Kesehatan bagi Anak PAUD

Herman [1], Nurul Mukhlisah[2], Angri Lismayani [3], Sri Rika Amriani H.[4]
[134]Jurusan PGPAUD, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar
[2]Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran,
Universitas Negeri Makassar
Email: herman-hb83@unm.ac.id, nurul.mukhlisah@unm.ac.id
angri.lismayani@unm.ac.id, sri.rika.amriani@unm.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima:

Juli 2025

Disetujui:

Agustus 2025

Dipublikasikan:

September 2025

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi pentingnya menanamkan nilai-nilai kesehatan dan kebiasaan hidup bersih untuk anak usia dini. Pembelajaran di PAUD sering kali masih bersifat instruksional sehingga kurang menstimulasi keterlibatan aktif anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode bermain dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat anak usia dini. Desain penelitian menggunakan mixed methods dengan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Subjek penelitian adalah anak-anak PAUD di Kota Makassar yang mengikuti kegiatan edukasi kesehatan melalui permainan edukatif, senam kebersihan, dan proyek membuat makanan sehat. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, serta tes. Analisis kuantitatif menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, sedangkan data kualitatif dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan terhadap pemahaman dan kebiasaan hidup sehat anak setelah penerapan metode bermain. Anak menjadi lebih aktif, antusias, dan sadar pentingnya kebersihan diri. Disimpulkan bahwa metode bermain efektif sebagai strategi pembelajaran untuk mengembangkan perilaku hidup sehat dan karakter positif sejak usia dini.

Kata kunci: Metode bermain; edukasi kesehatan; pembelajaran interaktif;

Abstract

This study was motivated by the importance of instilling healt value and clean living hanits in earlyhood. Learning activities in earlyuchilhood education are often still intruductional in nature, thus less stimulating children's active engagement. The purpose of this research was to analyze the effectiveness of the play method in improving the knowledge and healty living behavior of young children. The study imployed a mixed-methodes design combining quantitative and qualitative approaches. The research subjects were early childhood student in Takalar City who participated in healt education games, hygiene exercises, and healty food making project. Data were collected through observation, interview and test. Quatitaive data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test, while qualitative data were analized thematically. The findings revealed a significant improvement in children's understanding and healty living habits after the implementation of the play method. The children became more active, anthusiastic and aware of the importance of personal hygiene. It is concluded that the play method is effective as a learning strategy to develop healty living behaviors and positive character from an early age.

Keyword : play method; healt education; Active learning,

© 2025 Herman, Nurul Mukhlisah, Angri Lismayani , Sri Rika Amriani H.
Under The License CC-BY SA 4.0

PENDAHULUAN

Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter dan pengetahuan dasar anak, termasuk dalam hal kesehatan. Anak-anak pada usia ini memiliki karakteristik unik, seperti rasa ingin tahu yang tinggi, kemampuan menyerap informasi dengan cepat, serta kecenderungan untuk belajar melalui pengalaman langsung dan bermain (Piaget, 1952). Anak yang mendapatkan pendidikan dan pembinaan sejak dini tentang kesehatan, diharapkan akan dapat memiliki kebiasaan sehat, pengetahuan tentang kesehatan dan dapat bertanggungjawab untuk berperilaku sehat ketika anak tersebut beranjak dewasa. Perilaku kesehatan saat dewasa berhubungan dengan pendidikan kesehatan yang diterima oleh seseorang ketika masa kecil (Mardiathi R., 2013). Masalah pentingnya pendidikan kesehatan anak usia dini dan bentuk operasionalnya dalam PAUD belum banyak dipahami dan masih dipandang sebagai program baru dan terlepas dari masalah kesehatan, bersifat elit dan eksklusif. Padahal, pendidikan kesehatan anak usia dini merupakan peristiwa sehari-hari dalam keluarga dan merupakan unsur utama PAUD (Amiran, 2016). Keberhasilan pendidikan kesehatan usia dini bergantung pada pengajaran yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak, penggunaan metode yang interaktif dan menarik, serta dukungan yang berkelanjutan dari lingkungan sekitar anak (Munzirin, 2023).

Namun, metode pembelajaran konvensional seringkali kurang efektif dalam menyampaikan materi kesehatan kepada anak PAUD karena tidak sesuai dengan gaya belajar mereka (Mardhiati, 2013). Anak usia dini cenderung lebih mudah memahami konsep melalui permainan, interaksi sosial, serta kegiatan yang melibatkan sensorimotor mereka (Smith, 2010).

Metode bermain telah diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam pembelajaran anak usia dini karena sesuai dengan tahap perkembangan kognitif, sosial, dan emosional mereka (Vygotsky, 1978). Melalui bermain, anak dapat mengeksplorasi konsep-konsep kesehatan seperti kebersihan diri, pola makan sehat, dan aktivitas fisik dengan cara yang menyenangkan dan mudah dipahami (Ginsburg, 2007). Belajar sambil bermain bisa menyenangkan dan menghibur bagi anak-anak (Sutton, 1977). Bermain untuk anak-anak adalah kegiatan yang menyenangkan (Widodo et al., 2023). Bermain dapat memberikan kesempatan

kepada anak untuk memahami dunia, berinteraksi dengan anak lain, mengekspresikan dan mengendalikan emosi, dan mengembangkan kemampuan simbolik sehingga anak aktif membangun pengetahuan (Amiran, 2016). Bermain merupakan kebutuhan anak yang sangat penting (Pratiwi, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode bermain dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran anak-anak mengenai kesehatan, termasuk kebersihan diri, pola makan sehat, serta pentingnya aktivitas fisik untuk anak usia dini. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif, diharapkan anak-anak dapat lebih mudah menyerap informasi serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari juga dapat memberikan rekomendasi bagi pendidik dan orang tua dalam mengoptimalkan pembelajaran kesehatan pada anak usia dini.

Beberapa studi telah mengimplementasikan metode bermain dalam konteks pembelajaran umum, seperti dalam pengembangan keterampilan bahasa, matematika, dan sains (Hirsh et al., 2009). Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode ini mampu meningkatkan partisipasi aktif anak, serta membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan. Namun, penerapan metode bermain dalam edukasi kesehatan, khususnya bagi anak PAUD, masih terbatas. Padahal, pemahaman kesehatan sejak dini sangat penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat di masa depan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efektivitas metode bermain dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman anak PAUD mengenai kesehatan (Brown, 2009).

Kebaruan penelitian ini adalah penelitian ini fokus pada pengukuran efektivitas metode bermain dalam konteks edukasi kesehatan, yang masih jarang dilakukan, mengintegrasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk menilai perubahan pemahaman dan perilaku anak secara holistik. Serta mengembangkan modul edukasi kesehatan berbasis bermain yang dapat diadopsi oleh lembaga PAUD lainnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan mixed-methods, yaitu menggabungkan metode kuantitatif (melalui tes dan survei) dan kualitatif (melalui observasi dan wawancara) untuk mendapatkan data yang komprehensif (Creswell, 2014). Pendekatan ini dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik

dan mendalam tentang efektivitas metode bermain dalam edukasi kesehatan bagi anak PAUD. Dengan menggabungkan kedua metode, peneliti dapat mengumpulkan data yang tidak hanya mengukur hasil secara numerik, tetapi juga memahami konteks, proses, dan pengalaman subjek penelitian secara lebih detail. Metode kuantitatif digunakan untuk mengukur efektivitas metode bermain dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan anak PAUD. Data kuantitatif diperoleh melalui instrumen seperti tes dan survei, yang kemudian dianalisis secara statistik. Metode kualitatif digunakan untuk memahami proses pembelajaran, respons anak, dan faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas metode bermain. Data kualitatif diperoleh melalui observasi dan wawancara, yang kemudian dianalisis secara tematik Lokasi Penelitian: Penelitian akan dilakukan di beberapa lembaga PAUD di Kota Makassar, yang dipilih secara purposif berdasarkan kriteria tertentu seperti kesediaan lembaga untuk berpartisipasi dan keragaman latar belakang sosial-ekonomi peserta didik (Patton, 2002).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Kuantitatif, analisis ini digunakan untuk mengukur efektivitas metode bermain terhadap peningkatan pemahaman dan perilaku kesehatan anak PAUD. Data yang dianalisis berasal dari hasil tes sederhana (pre-test dan post-test) yang diberikan sebelum dan sesudah penerapan metode bermain. Tes ini digunakan untuk menggambarkan rata-rata, presentasi peningkatan dan analisis gambaran umum tentang perubahan pengetahuan dan perilaku anak setelah kegiatan main. Analisis ini juga digunakan untuk menguji perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test menggunakan uji wilcoxon atau uji non-parametrik yang sesuai dengan karakteristik data. Analisis data diolah menggunakan SPSS (Field, 2013). Hasil analisis inferensial membantu memastikan apakah metode bermain benar-benar memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pemahaman anak tentang kesehatan.

1. Edukasi Kesehatan – Senam "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat"

Test Statisticsa

	Postest - Pretest
Z	-4.089[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Hasil analisis statistik non-parametrik menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai Z = -4.089 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan (α = 0.05). Dengan demikian, hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan postest keterampilan sosial anak. Tanda negatif pada nilai Z mengindikasikan bahwa nilai postest memiliki kecenderungan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest, sehingga dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan setelah anak diberikan perlakuan berupa kegiatan Edukasi Kesehatan – Senam "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat".

2. Edukasi Kesehatan – Menyusun Puzzle Digital "Langkah Mencuci Tangan"

Test Statistics

	Postest - Pretest
Z	-4.028[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis statistik non-parametrik menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai Z = -4.028 dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan (α = 0.05). Dengan demikian, hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan postest anak. Tanda negatif pada nilai Z mengindikasikan bahwa nilai postest memiliki kecenderungan lebih tinggi dibandingkan dengan nilai pretest, sehingga dapat disimpulkan bahwa telah terjadi peningkatan setelah anak diberikan perlakuan berupa kegiatan " Edukasi Kesehatan – Kegiatan Menyusun Puzzle Digital "Langkah Mencuci Tangan".

3. Edukasi Kesehatan – Kegiatan Proyek "Membuat Salad Buah"

Test Statistics[a]

	Postest - Pretest
Z	**-4.034**[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	**.000**

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis statistik non-parametrik menggunakan Uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai Z = --4.034b dengan nilai signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditetapkan ($\alpha = 0.05$).

Selanjutnya digunakan juga analisis kualitative untuk memberikan gambaran hasil penelitian yang telah dilakukan. Analisis kualitatif melalui triangulasi antara observasi, wawancara, dan tes sederhana, ditemukan bahwa metode bermain sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman anak PAUD terhadap konsep kesehatan dasar. Anak tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga mulai menunjukkan perubahan perilaku nyata yang mencerminkan pembiasaan hidup sehat. Kombinasi antara kegiatan fisik, visual, dan proyek kolaboratif memberikan pengalaman belajar yang utuh, menyenangkan, dan bermakna bagi anak usia dini. Dengan demikian, metode bermain dapat direkomendasikan sebagai strategi pembelajaran efektif dalam edukasi kesehatan anak PAUD.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bermain terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman anak PAUD terhadap konsep-konsep kesehatan dasar. Melalui berbagai aktivitas bermain yang dirancang sesuai tahap perkembangan anak, peserta didik dapat belajar secara aktif, menyenangkan, dan bermakna (Pellegrini, 2009). Kegiatan yang dilakukan, seperti senam 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat, permainan puzzle cuci tangan, dan proyek membuat salad buah, mampu memperkuat pemahaman anak mengenai pentingnya hidup sehat melalui pengalaman langsung.

Analisis data juga dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test, karena data bersifat non-parametrik dan berasal dari dua pengukuran berpasangan (pretest dan posttest). Nilai signifikansi < 0.05 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Pada kegiatan pertama terlihat hasil setelah mengikuti kegiatan senam, terjadi peningkatan pengetahuan anak tentang kesehatan secara signifikan. Kegiatan senam membantu anak-anak melatih menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh sejak dini. Gerakan-gerakan sederhana seperti menepuk tangan, mengayun lengan, dan meregangkan tubuh menstimulasi sistem peredaran darah dan pernapasan anak.

Lagu dan gerakan yang mengandung pesan kesehatan membuat anak lebih sadar akan pentingnya kebersihan, makan sehat, dan gaya hidup aktif. Selain itu, suasana bermain sambil bergerak menumbuhkan rasa senang, semangat, serta kedisiplinan dalam mengikuti aturan.

Hasil uji pada kegiatan kedua yaitu menunjukkan adanya peningkatan signifikan antara skor pretest dan posttest. Dalam kegiatan menyusun puzzle digital, anak-anak belajar mengenali gambar bertema kesehatan seperti mencuci tangan. Selain meningkatkan pengetahuan tentang perilaku hidup sehat, kegiatan puzzle digital juga melatih anak berpikir logis. Dari sisi edukatif, kegiatan puzzle digital ini berperan penting dalam memperkuat pemahaman anak tentang kebersihan diri. Melalui gambar konkret, anak dapat melihat secara langsung tahapan-tahapan mencuci tangan yang benar, mulai dari membasahi tangan, menggosok telapak dan punggung tangan, hingga membilas dan mengeringkannya.

Untuk kegiatan ketigas Nilai signifikansi < 0.05 menunjukkan bahwa kegiatan proyek membuat salad buah berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan anak mengenal buah sebagai makanan sehat bergizi. Melalui kegiatan ini, anak-anak tidak hanya belajar secara teori tentang buah-buahan yang menyehatkan, tetapi juga terlibat langsung dalam proses pembuatan makanan sehat tersebut. Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui konsumsi makanan bergizi sejak usia dini. Pembelajaran semacam ini mendorong anak tidak hanya memahami konsep kesehatan tetapi juga menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Pada penelitian ini dilakukan teknik pengumpulan data melalui observasi. Observasi dilakukan untuk mengamati secara langsung aktivitas bermain anak dan interaksi mereka selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui teknik ini, peneliti dapat melihat bagaimana anak-anak merespons kegiatan bermain yang berisi pesan-pesan kesehatan, seperti mencuci tangan dan memilih makanan sehat. Data yang diperoleh berupa catatan perilaku anak, ekspresi, partisipasi, serta dinamika interaksi sosial mereka selama permainan. Observasi dilakukan secara sistematis dengan menggunakan lembar observasi yang telah disusun sebelumnya agar hasilnya terukur dan dapat dianalisis dengan baik.

Wawancara: Melakukan wawancara dengan pendidik dan orang tua untuk mendapatkan perspektif mereka tentang perubahan perilaku anak (Kvale, 2007). Teknik wawancara digunakan untuk memperoleh informasi dari pendidik dan orang tua mengenai perubahan perilaku anak setelah diterapkan metode bermain dalam edukasi kesehatan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar peneliti dapat menggali pendapat, persepsi, dan pengalaman responden secara mendalam, tetapi tetap dalam kerangka pertanyaan yang relevan. Melalui wawancara ini, diperoleh data kualitatif yang menggambarkan sejauh mana metode bermain memengaruhi pemahaman dan kebiasaan hidup sehat anak di rumah maupun di sekolah. Tes Sederhana: Memberikan tes lisan atau gambar untuk mengukur pemahaman anak tentang konsep kesehatan (Merriam, 2009). Tes sederhana diberikan kepada anak untuk mengukur pemahaman mereka terhadap konsep-konsep kesehatan. Tes ini dilakukan dalam bentuk lisan atau menggunakan media visual seperti gambar. Anak diminta menunjukkan gambar puzzle sehat (seperti mencuci tangan sebelum makan) atau menjawab pertanyaan sederhana seperti "mengapa kita harus makan sayur?". Bentuk tes ini disesuaikan dengan usia dan kemampuan bahasa anak PAUD agar tetap menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan. Hasil tes menjadi data kuantitatif yang menunjukkan peningkatan pengetahuan anak sebelum dan sesudah penerapan metode bermain. Dokumentasi: Merekam kegiatan bermain dan hasil karya anak sebagai bahan analisis (Yin, 2018). Dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan berbagai bukti visual dan tertulis yang mendukung hasil observasi dan wawancara. Bentuk dokumentasi meliputi foto atau video kegiatan bermain, catatan guru, hasil karya anak, serta laporan kegiatan pembelajaran. Data dokumentasi digunakan sebagai bahan triangulasi untuk memverifikasi hasil dari observasi, wawancara, dan tes sederhana. Dengan demikian, dokumentasi membantu memberikan gambaran nyata tentang proses dan hasil penerapan metode bermain dalam edukasi kesehatan anak PAUD.

Edukasi kesehatan lainnya adalah menggunakan gerak dan lagu menggunakan video (Sarmatan & Blandina, 2023). Kegiatan senam 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat memberikan pengaruh positif terhadap kesadaran anak akan pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil observasi, anak-anak terlihat antusias dan fokus mengikuti gerakan senam yang

mengandung pesan-pesan kesehatan. Gerakan dan lirik lagu yang mudah diingat membantu anak memahami makna kebiasaan sehat seperti mencuci tangan, makan bergizi, dan menjaga kebersihan lingkungan. Guru menyebutkan bahwa aktivitas ini meningkatkan semangat anak untuk bergerak sekaligus belajar. Hasil wawancara dengan guru menunjukkan bahwa anak lebih mudah memahami pesan kesehatan melalui gerakan dan lagu dibandingkan dengan penjelasan verbal biasa. Lagu dan aktivitas fisik terbukti memperkuat daya ingat anak. Selain itu, guru juga menyampaikan bahwa setelah beberapa kali mengikuti senam, anak mulai menunjukkan kebiasaan positif, seperti menegur teman yang lupa mencuci tangan sebelum makan atau menutup mulut saat bersin. Hal ini menjadi indikasi bahwa pesan kesehatan yang ditanamkan melalui permainan fisik dapat diinternalisasi dengan baik. Orang tua yang diwawancarai juga memberikan respons serupa. Mereka mengamati perubahan perilaku anak di rumah, seperti keinginan anak untuk mencuci tangan sebelum makan atau mengulang lagu senam yang dipelajari di sekolah. Beberapa orang tua menyebut bahwa anak terlihat lebih peka terhadap kebersihan diri dan sering mengingatkan anggota keluarga lain untuk berperilaku sehat. Hal ini membuktikan bahwa pembelajaran melalui bermain memiliki efek transfer perilaku dari sekolah ke rumah.

Kegiatan bermain puzzle digital menyusun langkah cuci tangan memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan pemahaman anak tentang prosedur mencuci tangan yang benar. Hasil observasi menunjukkan bahwa anak mampu mengenali dan mengurutkan gambar langkah-langkah mencuci tangan setelah dua kali bermain. Anak terlihat aktif berdiskusi dan saling membantu menyusun puzzle, yang menandakan keterlibatan kognitif dan sosial mereka selama proses belajar. Guru menilai bahwa anak lebih cepat memahami konsep melalui representasi visual yang konkret. Data wawancara memperkuat hasil observasi tersebut. Guru menyampaikan bahwa penggunaan media puzzle membuat anak lebih fokus dan termotivasi untuk belajar karena mereka merasa seperti sedang bermain, bukan belajar formal ((Renteng et al., 2022). Orang tua juga melaporkan bahwa anak mulai mencuci tangan tanpa diingatkan, bahkan ada yang menunjukkan langkah-langkahnya sambil menyebut urutannya sesuai gambar puzzle. Ini menunjukkan bahwa metode bermain efektif tidak hanya dalam meningkatkan pemahaman konseptual tetapi juga membentuk kebiasaan nyata.

Sementara itu, projek membuat salad buah berperan penting dalam memperdalam pemahaman anak tentang makanan sehat (Wisnubroto, 2024). Observasi menunjukkan bahwa anak-anak terlibat aktif mengenali berbagai jenis buah, menyebutkan nama dan warna, serta mengidentifikasi manfaatnya bagi tubuh. Aktivitas ini memadukan aspek kognitif, motorik halus, dan sosial. Anak tidak hanya belajar tentang kandungan gizi buah tetapi juga belajar bekerja sama, menunggu giliran, dan menjaga kebersihan saat menyiapkan makanan. Guru dan orang tua yang diwawancarai menyatakan bahwa anak menunjukkan peningkatan minat terhadap buah-buahan setelah mengikuti kegiatan tersebut. Beberapa anak yang sebelumnya enggan makan buah mulai mencobanya karena merasa bangga dengan hasil karyanya sendiri. Selain itu, anak memahami alasan mengapa buah penting bagi tubuh. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek dan pengalaman langsung membantu anak memahami konsep kesehatan secara lebih konkret dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa metode bermain sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan perilaku hidup sehat pada anak usia dini. Melalui kegiatan seperti Senam "7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat", Menyusun Puzzle Digital "Langkah Mencuci Tangan", dan Proyek "Membuat Salad Buah", anak menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan pembiasaan hidup sehat. Dengan demikian, pendekatan bermain bukan hanya menyenangkan, tetapi juga mampu menanamkan nilai-nilai kesehatan dan membentuk kebiasaan positif sejak usia dini. Penelitian ini memperkuat pandangan bahwa pendidikan kesehatan di PAUD sebaiknya dikemas dalam bentuk aktivitas bermain yang interaktif, kontekstual, dan menyentuh aspek perkembangan anak secara holistik.

REFERENSI [Times New Roman 12 bold] (Menggunakan APA

Amiran, S. (2016). Efektivitas Penggunaan Metode Bermain Di PAUD Nazareth Oesapa. *Jurnal Pendidikan Anak.*

Brown, S. (2009). *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*. Avery.

Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage.

Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. Sage.

Ginsburg, K. R. (2007). The Importance of Play in Promoting Healthy Child Development and Maintaining Strong Parent-Child Bonds. *Pediatrics*, *119*(1), 182–191.

Hirsh-Pasek, K., Golinkoff, R. M., Berk, L. E., & Singer, D. G. (2009). *A Mandate for Playful Learning in Preschool: Presenting the Evidence*. Oxford University Press.

Kvale, S. (2007). *Doing Interviews*. Sage Publication.

Mardhiati Retno. (2013). Pesan Kesehatan : Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Anak Usia Dini Dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. *Ilmu Kesehatan*, *2*.

Mardiathi R. (2013). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Anak Usia Dini dalam Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *2*(3). https://doi.org/https://doi.org/10.52657/jik.v2i3.1021

Merriam, S. B. (2009). *Qualitative Research: A Guide to Design and Implementation*. Jossey-Bass.

Munzirin, M. R. (2023). Afiani Nur : Pentingnya Pendidikan Kesehatan pada Usia Dini. *Lembaga Penelitian dan Pendidikan Madala*, *4*(2).

Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (4th ed.). Sage Publication.

Pellegrini, A. D. (2009). *The Role of Play in Human Development*. https://doi.org/https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195367324.001.0001

Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.

Pratiwi, W. (2017). Konsep Bermain pada Anak Usia Dini. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, *5*(2).

Renteng, S., Sari, A. buana, Nurmansyah, M., Ganika, L., & Mariana, D. (2022). Bemain Puzzle dalam Upaya Peningkatan Perilaku Cuci Tangan Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sisthana*, *4*(2), 70–74. https://doi.org/10.55606/pkmsisthana.v4i2.160

Sarmatan, G. T., & Asih Blandina, O. (2023). Pengaruh Edukasi Kesehatan Menggunakan Gerak Dan Lagu Melalui Video Terhadap Perilaku Hand Hygine Pada Anak Di Sd Negeri Keke Kecamatan Tobelo Barat. *LELEANI : Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, *3*(1), 13–21. https://doi.org/10.55984/leleani.v3i1.126

Smith, P. K. (2010). *Children and Play: Understanding Children's Worlds*. Wiley- Blackwell.

Sutton-Smith, B. (1977). *The Ambiguity of Play*. Harvard University Press.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

Widodo, M. T. S., Apprilia, Y., & Metti. (2023). Efektivitas Metode Permainan Gambar Tebak untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Dini. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(7). https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v6i7.2550

Wisnubroto, M. P. (2024). Sosialisasi dan Edukasi Gemar Makan Buah Anak Usia Dini di Padukuhan Grogol X, Parangtritis, Bantul, Yogyakarta. *Buletin Dharmas Andalas*, *1*(1), 12–17. https://doi.org/10.25077/bda.v1i1.3

Yin, R. K. (2018). *Case Study Research and Applications: Design and Methods*. Sage Publications.