

## **Pendampingan Edukasi Kebiasaan Hidup Sehat Berbasis Media Video pada Anak Usia Dini**

Aris Iwansyah<sup>\*1</sup>, Fifin Kurniawati <sup>2</sup>, Sutarni <sup>3</sup>, Inaatul Ma'num <sup>4</sup>, Nurul Azmin <sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini,  
Universitas Muhammadiyah Bima

\*Corresponding Author e-mail : [arisiwansyah89@gmail.com](mailto:arisiwansyah89@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kebiasaan hidup sehat perlu ditanamkan sejak usia dini karena berperan penting dalam membentuk pola perilaku kesehatan jangka panjang. Namun, proses edukasi kesehatan pada anak usia dini sering menghadapi kendala akibat keterbatasan metode pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendampingi proses edukasi kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini melalui pemanfaatan media video sebagai sarana pembelajaran audiovisual. Kegiatan dilaksanakan di TK Aisyiyah 1 Kota Bima pada bulan Mei 2025 dengan melibatkan anak-anak usia taman kanak-kanak sebagai sasaran utama. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan strategi partisipatif, yang mengandalkan observasi perilaku, dokumentasi hasil aktivitas menggambar, serta pencatatan respons verbal dan nonverbal anak selama kegiatan berlangsung. Proses pendampingan meliputi tahap pendekatan awal, pemutaran video edukatif tentang kebiasaan hidup sehat, diskusi reflektif sederhana, serta aktivitas menggambar buah dan sayur. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa media video berfungsi sebagai pemicu perhatian dan sarana keterlibatan awal anak dalam memahami pesan-pesan kesehatan, seperti pentingnya mencuci tangan, mengonsumsi makanan bergizi, dan sarapan sebelum beraktivitas. Anak menunjukkan respons positif melalui partisipasi aktif, kemampuan menyebutkan kembali isi video, serta representasi simbolik dalam hasil gambar. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendampingan edukasi berbasis media video memiliki relevansi pedagogis dalam mendukung proses internalisasi kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini, terutama jika didukung oleh keteladanan guru dan lingkungan sekolah yang kondusif.*

**Kata kunci:** Pendampingan Edukatif, Media Video, Kebiasaan Hidup Sehat, Pembelajaran Visual, Anak Usia Dini.

## PENDAHULUAN

Masa awal kehidupan merupakan periode sangat peka ketika stimulasi lingkungan membentuk perkembangan otak, kognitif, emosi, dan sosial secara jangka panjang, sehingga pendidikan anak usia dini dipandang sebagai fase golden age yang strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat. Lingkungan awal yang kaya stimulasi kognitif dan pengasuhan responsif berasosiasi dengan peningkatan fungsi kognitif dan sosial-emosional anak, sedangkan kurangnya stimulasi berkorelasi dengan keterlambatan literasi, numerasi, dan regulasi diri (Cuartas et al., 2023; Luby et al., 2021; Rakesh et al., 2024). Stimulasi sensorik, bahasa, dan permainan berkontribusi pada pembentukan cadangan kognitif dan kesiapan belajar (Schoentgen et al., 2020). Pada tingkat praktik, pendidikan kesehatan dan gizi di PAUD terbukti meningkatkan pengetahuan, pilihan makanan sehat, aktivitas fisik, serta berkontribusi pada pencegahan obesitas, terutama bila berbasis permainan dan melibatkan orang tua (Financz et al., 2023; Porri et al., 2025; Ramos-Pla & Casol, 2025). Oleh karena itu, PAUD merupakan medium strategis untuk pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak dini.

Sejumlah bukti empiris menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan sehat sejak usia dini berasosiasi dengan pola perilaku kesehatan di masa selanjutnya, termasuk preferensi terhadap pangan sehat dan praktik kebersihan personal (Birch & Fisher, 1998; Contento, 2011; Nicklaus, 2016; Scaglioni et al., 2018). Meskipun demikian, proses internalisasi kebiasaan hidup sehat pada anak usia dini masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu kendala utama terletak pada dominasi pendekatan pembelajaran yang bersifat verbalistik dan kurang selaras dengan karakteristik belajar anak yang menuntut stimulasi visual, konkret, interaktif, dan menyenangkan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di TK Aisyiyah 1 Kota Bima dengan melibatkan 12 anak usia taman kanak-kanak sebagai sasaran utama. Secara sosial-demografis, sekolah ini berada pada kawasan urban-periferal dengan latar belakang keluarga yang beragam, yang sebagian besar bekerja di sektor informal dan jasa. Dari sisi sarana fisik, sekolah memiliki ruang kelas, area bermain terbuka, serta rutinitas senam pagi dan kebiasaan membawa bekal dari rumah yang berpotensi dimanfaatkan sebagai modal awal untuk penguatan pembiasaan hidup sehat.

Namun demikian, praktik-praktik tersebut belum terintegrasi dalam suatu kerangka edukasi kesehatan yang terstruktur dan berbasis media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia dini. Kondisi ini mencerminkan adanya kesenjangan

antara potensi pembiasaan yang tersedia di lingkungan sekolah dan pendekatan pedagogis yang mampu memfasilitasi internalisasi kebiasaan sehat secara reflektif dan bermakna.

Perkembangan teknologi media audiovisual memberikan peluang untuk menjembatani kesenjangan tersebut. Media video, misalnya, memungkinkan penyampaian pesan kesehatan melalui kanal visual, auditori, dan afektif secara simultan, sehingga berpotensi meningkatkan perhatian, keterlibatan, serta pemahaman anak terhadap pesan yang disampaikan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran anak usia dini berkorelasi positif dengan peningkatan fokus, motivasi belajar, dan keterlibatan kognitif (Courage & Setliff, 2010; Mayer, 2009; Moreno & Mayer, 2007; Plowman et al., 2010).

Berdasarkan kerangka tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang sebagai bentuk hilirisasi temuan-temuan riset tentang pembelajaran visual dan edukasi kesehatan anak ke dalam praktik pendidikan di tingkat lokal. Implementasi dilakukan di TK Aisyiyah 1 Kota Bima sebagai upaya kontekstualisasi pengetahuan ilmiah ke dalam intervensi edukatif yang relevan, aplikatif, dan berorientasi pada pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

## **METODE KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dengan menggunakan paradigma kualitatif deskriptif yang dipadukan dengan pendekatan partisipatif untuk menangkap secara mendalam dinamika interaksi kelas dan perubahan sikap anak dalam konteks pembelajaran yang berlangsung secara naturalistik; secara metodologis, desain kualitatif deskriptif dengan thick description digunakan untuk memotret perilaku, ujaran, dan reaksi fisik siswa dalam setting nyata tanpa manipulasi variabel (De Ruiter & Lara, 2025; Quane, 2025) serta untuk menggambarkan bagaimana sikap terhadap suatu bidang pembelajaran terwujud dalam praktik dan interaksi sehari-hari di kelas (Quane, 2025), sementara observasi naturalistik terhadap interaksi anak dengan guru dan teman sebaya lazim dimanfaatkan untuk menilai kualitas proses pembelajaran dan konteks kegiatan seperti bermain bebas, aktivitas akademik dini, makan bersama, dan seni (Bauminger-Zviely & Shefer, 2021; Guedes et al., 2020; Nores et al., 2022).

Pemilihan pendekatan ini didasarkan pada asumsi teoretis bahwa pembentukan kebiasaan pada anak usia dini merupakan proses yang bersifat bertahap, relasional, dan sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial serta konstruksi makna simbolik. Oleh karena itu,

perubahan yang diharapkan lebih relevan ditelaah melalui observasi terhadap keterlibatan, respons emosional, dan ekspresi perilaku anak selama kegiatan berlangsung, dibandingkan dengan pendekatan kuantitatif yang cenderung melakukan reduksi kompleksitas fenomena menjadi indikator numerik semata (Braun & Clarke, 2021; Creswell & Poth, 2018; Denzin & Lincoln, 2018).

Subjek kegiatan adalah 12 anak TK Aisyiyah 1 Kota Bima yang berada pada rentang usia taman kanak-kanak. Pemilihan subjek dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kesiapan institusional sekolah, adanya praktik pembiasaan hidup sehat sebelumnya, serta keterbukaan guru terhadap kegiatan pendampingan. Kegiatan dilaksanakan pada 22 Mei 2025 di TK Aisyiyah 1 Kota Bima.

Tingkat ketercapaian kegiatan ditentukan berdasarkan tiga domain perubahan kualitatif, yaitu:

1. Perubahan sikap individual anak, yang ditunjukkan melalui peningkatan perhatian terhadap pesan kesehatan, ekspresi antusias, kemauan menyebutkan kembali isi video, serta kecenderungan meniru perilaku sehat yang diperagakan.
2. Perubahan dinamika sosial kelas, yang tercermin dalam meningkatnya frekuensi diskusi tentang makanan sehat dan kebersihan diri, munculnya saling mengingatkan antar-anak, serta meningkatnya respons kolektif terhadap ajakan berperilaku sehat.
3. Potensi dampak tidak langsung terhadap keluarga, yang diidentifikasi melalui laporan guru mengenai perubahan percakapan anak tentang makanan sehat di rumah serta meningkatnya kesadaran orang tua terhadap pentingnya menyiapkan bekal sehat.

Indikator-indikator tersebut diidentifikasi melalui kombinasi beberapa teknik pengumpulan data, yaitu:

1. Observasi partisipatif menggunakan lembar catatan terstruktur untuk merekam perhatian, ekspresi afektif, dan partisipasi verbal anak selama kegiatan berlangsung.
2. Dokumentasi hasil gambar anak sebagai representasi simbolik pemahaman dan pemaknaan anak terhadap konsep kebiasaan hidup sehat.
3. Pencatatan respons verbal dan nonverbal anak selama diskusi reflektif.
4. Refleksi guru kelas yang dikumpulkan melalui wawancara informal setelah kegiatan untuk menangkap perubahan yang dirasakan dalam dinamika kelas.

5. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber (anak dan guru) dan triangulasi teknik (observasi, dokumentasi, dan refleksi), sehingga temuan tidak bergantung pada satu jenis data saja.

Pelaksanaan kegiatan disusun dalam lima tahap yang berurutan dan saling berkaitan:

1. Pendekatan awal dan ice breaking untuk membangun kedekatan emosional dan kesiapan belajar anak.
2. Pemutaran video edukatif tentang kebiasaan hidup sehat yang menampilkan pesan mengenai kebersihan diri, konsumsi makanan bergizi, dan kebiasaan sarapan.
3. Diskusi reflektif sederhana untuk membantu anak menyebutkan kembali pesan utama dan mengaitkannya dengan pengalaman sehari-hari.
4. Aktivitas menggambar buah dan sayur sebagai sarana refleksi simbolik dan evaluasi pemahaman anak.
5. Refleksi dan penguatan bersama anak melalui cerita singkat, afirmasi positif, dan penguatan nilai kebiasaan hidup sehat.

Melalui tahapan tersebut, kegiatan pendampingan dirancang sebagai proses edukatif yang bersifat interaktif, reflektif, dan kontekstual, sehingga memungkinkan terjadinya internalisasi kebiasaan hidup sehat secara bertahap dan bermakna pada anak usia dini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Pengabdian

#### 1. Praktik Awal Kebiasaan Hidup Sehat (Sarapan Pagi)

Sebelum pelaksanaan kegiatan edukasi, dilakukan observasi awal terhadap kebiasaan sarapan anak sebagai bagian dari konteks pembiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah. Observasi ini menunjukkan bahwa sebagian anak telah terbiasa sarapan sebelum mengikuti kegiatan belajar, sementara sebagian lainnya masih bergantung pada bekal yang dibawa dari rumah. Praktik sarapan pagi ini menjadi konteks penting dalam memahami sejauh mana pesan tentang konsumsi makanan sehat telah dikenalkan sebelumnya kepada anak.

Keberadaan rutinitas sarapan pagi di sekolah berfungsi sebagai modal awal yang memperkuat relevansi kegiatan pendampingan. Dengan adanya praktik nyata yang telah dikenal anak, pesan edukatif yang disampaikan melalui media video tidak berdiri sendiri, tetapi terhubung dengan pengalaman keseharian mereka. Dengan demikian,

praktik sarapan pagi berperan sebagai konteks pembiasaan awal yang menjadi rujukan anak dalam memaknai pesan kesehatan.



Gambar.1: Kegiatan sarapan pagi anak sebelum pelaksanaan edukasi.

## 2. Respons Anak terhadap Media Video Edukasi

Hasil observasi selama pemutaran video menunjukkan bahwa anak-anak memberikan respons yang positif terhadap tayangan edukatif. Sebagian besar anak menunjukkan perhatian yang tampak melalui posisi duduk yang relatif tenang dan pandangan yang terarah ke layar. Anak-anak juga menampilkan ekspresi antusias, seperti tersenyum dan menunjuk objek-objek yang dikenali dalam video, seperti buah, sayur, dan tokoh yang mempraktikkan perilaku hidup sehat.

Respons verbal muncul ketika anak secara spontan menyebutkan nama buah dan sayur yang ditampilkan serta menjawab pertanyaan sederhana dari fasilitator. Selain itu, dalam beberapa momen terlihat anak saling menirukan gerakan mencuci tangan atau menyebutkan jenis makanan sehat bersama teman sekelas, yang menunjukkan mulai munculnya respons kolektif terhadap pesan yang disampaikan.

Temuan ini berkaitan langsung dengan indikator perubahan sikap individual anak yang dirumuskan dalam metode, khususnya pada aspek perhatian, antusiasme, dan partisipasi verbal dalam kegiatan pembelajaran.



Gambar.2: Anak-anak menyimak video edukasi kebiasaan hidup sehat.

### 3. Hasil Aktivitas Menggambar sebagai Refleksi Pemahaman

Aktivitas menggambar dilakukan sebagai sarana refleksi simbolik dan identifikasi pemahaman anak terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil gambar menunjukkan bahwa anak mampu merepresentasikan berbagai jenis buah dan sayur, seperti pisang, apel, semangka, wortel, dan kangkung. Selain itu, beberapa anak menggambarkan aktivitas makan atau piring berisi makanan sehat, yang menunjukkan adanya proses pengaitan antara pesan video dengan pengalaman pribadi mereka.

Ketika diminta menjelaskan gambar mereka, anak-anak mampu menyebutkan alasan pemilihan objek gambar, meskipun dalam bentuk ungkapan sederhana. Hal ini menunjukkan bahwa pesan edukatif yang disampaikan melalui media video mulai dimaknai oleh anak dalam bentuk representasi simbolik yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif mereka. Hasil ini merepresentasikan indikator internalisasi simbolik yang digunakan dalam metode untuk mengidentifikasi proses pemaknaan anak terhadap konsep kebiasaan hidup sehat.



Gambar.3: Hasil kegiatan menggambar buah dan sayur oleh siswa.

## B. Pembahasan

Temuan-temuan di atas selanjutnya diinterpretasikan dalam kerangka teori perkembangan kognitif dan pembelajaran anak usia dini untuk memahami makna pedagogis dari respons yang muncul:

### **1. Media Video sebagai Pemicu Perhatian dan Keterlibatan Anak**

Temuan kegiatan menunjukkan bahwa media video efektif sebagai pemicu awal untuk mengaktifkan perhatian dan mendorong keterlibatan anak dalam edukasi kebiasaan hidup sehat. Hal ini tercermin dari meningkatnya fokus visual anak pada layar, munculnya ekspresi afektif positif (antusias, tertawa, mengikuti gerak) serta keterlibatan verbal sederhana, seperti menirukan ucapan dalam video dan menjawab pertanyaan pemateri. Pola respons ini konsisten dengan berbagai kegiatan PkM yang memanfaatkan media audiovisual dalam pendidikan anak, yang melaporkan peningkatan perhatian, partisipasi, dan pemahaman konsep setelah intervensi (Syahid et al., 2024). Temuan ini menguatkan asumsi bahwa pendekatan audiovisual selaras dengan karakteristik belajar anak usia dini yang lebih mudah terstimulasi oleh representasi visual konkret dan alur naratif dibanding penjelasan verbal semata.

Lebih lanjut, observasi lapangan menunjukkan bahwa anak tidak berperan sebagai penerima pasif, melainkan terlibat secara aktif melalui tindakan menunjuk objek yang ditampilkan dalam video, menyebutkan jenis buah dan sayuran, serta memberikan respons terhadap pertanyaan fasilitator. Dengan demikian, fungsi media video dalam konteks ini melampaui peran sebagai wahana transmisi informasi, tetapi bertindak sebagai *attention trigger* dan *engagement facilitator* yang menginisiasi keterlibatan awal anak dalam pembelajaran kesehatan (Hirsh-Pasek et al., 2015; Kucirkova et al., 2020; Mayer, 2020).

### **2. Pembelajaran Visual dan Proses Internalitas Nilai**

Hasil observasi terhadap aktivitas menggambar menunjukkan bahwa anak mampu mengekspresikan kembali pesan-pesan mengenai kebiasaan hidup sehat melalui simbol-simbol visual yang sejalan dengan kapasitas perkembangan mereka. Representasi tersebut mengindikasikan terjadinya tahap awal internalisasi, di mana anak tidak hanya mengenali objek yang disajikan, tetapi juga mulai menghubungkannya dengan kategori makna tertentu, seperti konsep "makanan sehat", "sarapan", maupun "konsumsi buah dan sayur".

Dalam kerangka teori perkembangan kognitif Piaget, anak usia dini berada pada fase praoperasional yang dicirikan oleh dominannya penggunaan simbol dan keterbatasan dalam melakukan operasi logis-abstrak. Oleh karena itu, aktivitas menggambar dapat dipahami sebagai wahana ekspresi simbolik yang memungkinkan anak mengeksternalisasi pemahaman kognitifnya ke dalam bentuk yang dapat diamati secara empiris (Lourenco & Machado, 1996; Piaget, 1952).

Lebih lanjut, integrasi media video yang mengombinasikan elemen visual, naratif, dan aktivitas reflektif sederhana berkontribusi dalam memfasilitasi pembelajaran bermakna, yakni ketika anak mengaitkan informasi baru dengan pengalaman konkret yang telah dimiliki, seperti rutinitas sarapan di sekolah atau bekal makanan dari rumah (Ausubel, 1968; Iwansyah & Juraidin, 2025; Mayer, 2020).

### **3. Peran Lingkungan Sekolah dan Keluarga sebagai Faktor Penguat**

Temuan observasional terhadap rutinitas sarapan dan praktik makan sehat di sekolah dipahami sebagai konteks institusional yang berfungsi memperkuat perubahan perilaku makan anak, khususnya ketika terintegrasi dengan edukasi kesehatan formal, karena program yang mengombinasikan media edukatif seperti video dan kelas interaktif dengan praktik keseharian di sekolah terbukti meningkatkan frekuensi sarapan harian menggeser komposisi sarapan ke arah yang lebih sehat seperti buah dan roti dibandingkan makanan tinggi gula, serta menurunkan indeks massa tubuh dan memperbaiki pola makan secara umum. Dalam kerangka ini, rutinitas sarapan bersama berfungsi sebagai konteks praksis yang menjembatani pesan kognitif yang diperoleh anak melalui media dan penjelasan dengan pengalaman konkret sehari-hari, sehingga memperkuat proses pemaknaan dan internalisasi kebiasaan hidup sehat (Chaudhary et al., 2020; Husseini et al., 2022; Menor-Rodriguez et al., 2022; Ober et al., 2021).

Di sisi lain, guru yang terlatih dan terlibat aktif dalam promosi gizi berperan sebagai mediator utama perubahan perilaku makan anak, termasuk kebiasaan sarapan dan konsumsi buah-sayur, baik melalui keteladanan sebagai role model perilaku makan sehat dan aktivitas fisik maupun melalui pengelolaan rutinitas institusional seperti sarapan bersama dan aktivitas fisik ringan yang menyediakan pengulangan sosial sehingga pesan kesehatan tidak berhenti pada ranah pengetahuan, tetapi bertransformasi menjadi praktik temuan bahwa anak lebih sering menyebutkan

makanan sehat setelah intervensi selaras dengan bukti bahwa perubahan pengetahuan dan sikap merupakan tahap awal sebelum terbentuknya perubahan perilaku yang stabil, yang memerlukan repetisi dan penguatan jangka panjang. Dengan demikian, media video atau animasi berfungsi sebagai pemantik kesadaran dan pengetahuan awal guru berfungsi sebagai mediator dan penguat melalui teladan serta rutinitas dan rutinitas sarapan serta aktivitas fisik di sekolah menjadi arena implementasi perilaku sekaligus mekanisme repetisi sosial (Alhazmi et al., 2025; Husseini et al., 2022; Marconi et al., 2022).

Di sisi lain, keterlibatan keluarga diposisikan sebagai faktor krusial mengingat sebagian besar praktik kebiasaan hidup sehat berlangsung di ranah domestik. Berdasarkan laporan guru, terdapat sinyal awal meningkatnya perhatian orang tua terhadap kualitas bekal makanan anak, walaupun temuan ini masih bersifat eksploratif dan memerlukan verifikasi lebih lanjut melalui pengamatan longitudinal (Bronfenbrenner & Morris, 2006; Epstein, 2018).

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini memperlihatkan bahwa pendampingan edukasi kebiasaan hidup sehat yang memanfaatkan media video efektif dalam memicu perhatian, meningkatkan keterlibatan, serta memfasilitasi proses pemahaman awal anak usia dini terhadap perilaku hidup sehat, khususnya yang berkaitan dengan kebersihan diri, konsumsi pangan bergizi, dan kebiasaan sarapan. Pola respons anak yang tercermin melalui fokus visual, partisipasi verbal sederhana, dan kemampuan menuangkan pesan ke dalam bentuk gambar menunjukkan bahwa pendekatan audiovisual selaras dengan karakteristik belajar anak yang menekankan aspek visual, konkret, dan simbolik. Di sisi lain, keberadaan praktik pembiasaan di sekolah, seperti rutinitas sarapan bersama dan keteladanan guru, berperan sebagai mekanisme penguat yang memungkinkan pesan edukatif tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi mulai terinternalisasi dalam dinamika sosial kelas.

Keunggulan utama kegiatan ini terletak pada sifatnya yang kontekstual, partisipatif, dan dekat dengan dunia anak, sehingga memungkinkan terjadinya pembelajaran bermakna tanpa menimbulkan beban kognitif yang berlebihan. Namun demikian, kegiatan ini juga memiliki keterbatasan, antara lain jangka waktu pendampingan yang relatif singkat, jumlah peserta yang terbatas, serta ketiadaan pemantauan jangka menengah dan panjang untuk

## *Jurnal Penelitian, Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*

Vol. 2, No. 2 September 2025

---

menilai keberlanjutan perubahan perilaku. Selain itu, dampak pada ranah keluarga masih bersifat awal dan belum terdokumentasi secara sistematis.

Berdasarkan temuan dan keterbatasan tersebut, pengembangan kegiatan pengabdian ke depan berpeluang diarahkan pada pendampingan yang berkelanjutan melalui beberapa siklus, pelibatan orang tua secara lebih terstruktur, serta integrasi dengan program sekolah yang lebih komprehensif agar proses internalisasi kebiasaan hidup sehat dapat berlangsung lebih konsisten dan berkelanjutan. Dengan pengembangan tersebut, edukasi berbasis media video berpotensi berfungsi tidak hanya sebagai pemantik kesadaran awal, tetapi juga sebagai bagian dari strategi jangka panjang dalam membangun budaya hidup sehat pada anak usia dini.

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya sekolah anak usia dini mengintegrasikan edukasi kesehatan berbasis media visual ke dalam rutinitas pembelajaran harian sebagai bagian dari strategi pembentukan kebiasaan, bukan sebagai kegiatan insidental serta Secara kelembagaan, temuan ini mengindikasikan perlunya dukungan kebijakan sekolah untuk mengintegrasikan pembiasaan hidup sehat berbasis media ke dalam kurikulum dan budaya sekolah.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru TK Aisyiyah 1 Kota Bima atas dukungan, kerja sama, dan keterbukaan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada para siswa yang telah berpartisipasi secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Akhirnya, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun teknis sehingga kegiatan dan penulisan artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alhazmi, A., Ali, M., Dawria, A., Narapureddy, B., & Hawash, M. (2025). Assessment of health behaviors of primary school teachers. *PLOS ONE*, 20.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0318146>
- Ausubel, D. P. (1968). *Educational Psychology: A Cognitive View*. Holt, Rinehart and Winston.
- Bauminger-Zviely, N., & Shefer, A. (2021). Naturalistic evaluation of preschoolers' spontaneous interactions. *Autism*, 25, 1520–1535.  
<https://doi.org/10.1177/1362361321989919>
- Birch, L. L., & Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(3), 539–549.

## **Jurnal Penelitian, Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat**

Vol. 2, No. 2 September 2025

---

- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic Analysis: A Practical Guide*. SAGE.
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. In *Handbook of Child Psychology* (Vol. 1, pp. 793–828).
- Chaudhary, A., Sudzina, F., & Mikkelsen, B. (2020). Promoting Healthy Eating among Young People. *Nutrients*, 12. <https://doi.org/10.3390/nu12092894>
- Contento, I. R. (2011). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. Jones and Bartlett.
- Courage, M. L., & Setliff, A. E. (2010). When babies watch television. *Developmental Review*, 30(2), 220–238.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design* (4th ed.). SAGE.
- Cuartas, J., McCoy, D., Sanchez, J., Behrman, J., Cappa, C., Donati, G., Heymann, J., Lu, C., Raikes, A., Rao, N., Richter, L., Stein, A., & Yoshikawa, H. (2023). Family play, reading, and other stimulation and early childhood development in five low-and-middle-income countries. *Developmental Science*, 26. <https://doi.org/10.1111/desc.13404>
- De Ruiter, N., & Lara, M. (2025). Using T-pattern analysis to map classroom interactions. *Classroom Discourse*, 16, 259–281. <https://doi.org/10.1080/19463014.2024.2444698>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). SAGE.
- Epstein, J. L. (2018). *School, Family, and Community Partnerships* (3rd ed.). Routledge.
- Financz, J., Podraczky, J., Deutsch, K., Soos, E., Banfai-Csonka, H., & Csima, M. (2023). Health Education Intervention Programs in Early Childhood Education. *Education Sciences*. <https://doi.org/10.3390/educsci13100988>
- Guedes, C., Cadima, J., Aguiar, T., Aguiar, C., & Barata, C. (2020). Activity settings in toddler classrooms and quality of group and individual interactions. *Journal of Applied Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2019.101100>
- Hirsh-Pasek, K., Zosh, J. M., Golinkoff, R. M., Gray, J. H., Robb, M. B., & Kaufman, J. (2015). Putting education in “educational” apps. *Psychological Science in the Public Interest*, 16(1), 3–34.
- Husseini, N., Zwas, D., & Donchin, M. (2022). Teacher Training and Engagement in Health Promotion Mediates Health Behavior Outcomes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19053128>
- Iwansyah, A., & Juraidin, J. (2025). Peran Pengetahuan Dan Sikap Gizi Ibu Dalam Menentukan Status Gizi Anak Di Sdn Doridungga: Kuantitatif Korelasional. *EL-Muhbib Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 9(1), 1–11.
- Kucirkova, N., Messer, D., Sheehy, K., & Flewitt, R. (2020). Sharing personalised stories on iPads. *Computers and Education*, 145, 103726.
- Lourenco, O., & Machado, A. (1996). In defense of Piaget’s theory. *Psychological Review*, 103(1), 143–164.
- Luby, J., Rogers, C., & McLaughlin, K. (2021). Environmental Conditions to Promote Healthy Childhood Brain/Behavioral Development. *Biological Psychiatry: Global Open Science*, 2, 233–241. <https://doi.org/10.1016/j.bpsgos.2021.10.003>
- Marconi, S., Vezzoli, M., Locatelli, M., Bertolotti, P., Zanini, B., & Valerio, A. (2022). The role of primary school teachers’ nutrition training in healthy eating promotion. *Health*

## **Jurnal Penelitian, Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat**

Vol. 2, No. 2 September 2025

---

- Education Journal*, 81, 554–572. <https://doi.org/10.1177/00178969221093714>
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Menor-Rodriguez, M., Cortes-Martin, J., Rodriguez-Blanque, R., Tovar-Galvez, M., Aguilar-Cordero, M., & Sanchez-Garcia, J. (2022). Influence of an Educational Intervention on Eating Habits in School-Aged Children. *Children*, 9. <https://doi.org/10.3390/children9040574>
- Moreno, R., & Mayer, R. E. (2007). Interactive multimodal learning environments. *Educational Psychology Review*, 19(3), 309–326.
- Nicklaus, S. (2016). The role of food experiences during early childhood in food pleasure learning. *Appetite*, 104, 3–9.
- Nores, M., Friedman-Krauss, A., & Figueras-Daniel, A. (2022). Activity settings, content, and pedagogical strategies in preschool classrooms. *Early Childhood Research Quarterly*. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.09.011>
- Ober, P., Sobek, C., Stein, N., Spielau, U., Abel, S., Kiess, W., Meigen, C., Poulain, T., Igel, U., Lipek, T., & Vogel, M. (2021). And yet Again: Having Breakfast Is Positively Associated with Lower BMI and Healthier General Eating Behavior in Schoolchildren. *Nutrients*, 13. <https://doi.org/10.3390/nu13041351>
- Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- Plowman, L., McPake, J., & Stephen, C. (2010). The technologisation of childhood? *Children and Society*, 24(1), 63–74.
- Porri, D., La Rosa, E., Pepe, G., Morabito, L., Arena, V., Luppino, G., Fazio, C., Pomi, L., Corica, D., Alibrandi, A., Di Mauro, D., Aversa, T., & Wasniewska, M. (2025). Promoting Healthy Lifestyles in Early Childhood at School with the 0-6 EpPOI Project. *Nutrients*, 17. <https://doi.org/10.3390/nu17132181>
- Quane, K. (2025). Observing Mathematical Learning Experiences in the Primary Years. *Education Sciences*. <https://doi.org/10.3390/educsci15040417>
- Rakesh, D., McLaughlin, K., Sheridan, M., Humphreys, K., & Rosen, M. (2024). Environmental contributions to cognitive development: The role of cognitive stimulation. *Developmental Review*, 73. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2024.101135>
- Ramos-Pla, A., & Casol, L. (2025). Health Education in Early Childhood Education: A Systematic Review of the Literature. *Societies*. <https://doi.org/10.3390/soc15040106>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706.