

Model Pengembangan Desain Ilustrasi Buku Cerita *Temi Story* Sebagai Media Pengenalan Hidup Sehat di TK Mentari Bontoa

Aliza Shafira Nur Dhaahiru¹, Rusmayadi², Muhammad Yusri Bachtiar³

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Alizashafira04@gmail.com

Abstract

The introduction of a healthy life is a habit that important to be considered by every individual. This study aims to: (a) produce picture story books as a medium for introducing healthy life, (b) determine the feasibility of picture story books as a medium for introducing healthy life, (c) determine the effectiveness of picture story books as a medium for introducing healthy life. This type of research is research and development (R&D) by adapting the Borg and Gall model. The development stage includes five stages: needs analysis, planning, initial product development, limited testing, revision of product test results. Needs analysis was carried out in this study to determine whether picture story books as a medium for introducing healthy living are needed. Based on the seven respondents answered really need with a percentage of 100%. The *Temi Story* book was tested for validation and effectiveness. The results of the validation by media experts obtained 100% very good. The results of the effectiveness test are 75% feasible and 25% very feasible.

Keywords: healthy life, story book, early childhood

Abstrak

Pengenalan hidup sehat adalah kebiasaan yang perlu diperhatikan setiap individu. Maka dari itu perlu diperkenalkan sejak dini agar kebiasaan pola hidup sehat dapat menjadi kebiasaan baik yang melekat disetiap individu. Penelitian ini bertujuan untuk: (a) menghasilkan buku cerita bergambar sebagai media pengenalan hidup sehat, (b) mengetahui kelayakan buku cerita bergambar sebagai media pengenalan hidup sehat, (c) mengetahui efektivitas buku cerita bergambar sebagai media pengenalan hidup sehat. Jenis penelitian ini merupakan penelitian dan pengembangan (R&D) denganmengadaptasi model Borg dan Gall. Tahapan pengembangan meliputi lima tahapan: analisis kebutuhan, perencanaan, pengembangan produk awal, pengujian terbatas, revisi hasil uji produk. Analisis kebutuhan dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui apaka buku cerita bergambar sebagai media pengenalan hidup sehat dibutuhkan. Berdasarkan tujuh

responden menjawab sangat butuh dengan presentase 100%. Buku cerita *Temu Story* diuji validasi dan efektivitas. Hasil validasi oleh ahli media di peroleh 100% sangat baik. Hasil uji efektivitas diperoleh 75% layak dan 25% sangat layak.

Kata Kunci : Pengenalan hidup sehat, buku cerita bergambar anak usia dini

Pendahuluan

Berdasarkan laman SEASIA, (2018) presentase angka kesehatan Indonesia mencapai 62,8%. Sejalan dengan itu menurut Databoks (2019) indeks ketahanan kesehatan Indonesia berada di peringkat ke 30 di Dunia. Pada laman CNN (2018) terdapat dua beban penyakit tertinggi di Indonesia yaitu gizi buruk dan penyakit tidak menular. Salah satu penyakit tidak menular yang menyumbang angka kematian di Indonesia adalah penyakit jantung dan pembuluh darah, pada tahun 2018 terapat peningkatan 1,5% dengan jumlah penderita sekitar 2.784.064 jiwa (Indonesian Heart Association, 2019).

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat beberapa penyakit diakibatkan oleh pola hidup sehat manusia. Berdasarkan hasil penelitian Laila, Nurul dan Eka (2020) terdapat hubungan antara sikap dan pola asuh nutrisi terhadap status gizi anak. Serta berdasarkan Riskesdas (2018) terdapat 59% balita yang mengalami gizi buruk dikarenakan tidak mendapatkan porsi makanan tambahan. Hal ini menjadi landasan mengenai program dan pengetahuan seseorang menjadi pengaruh terhadap kesehatan diri.

Survei Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan pada tahun 2017 menyatakan presentase rumah tangga di Kota Makassar yang berperilaku hidup sehat adalah 68,16%. Berdasarkan data tersebut masih dibutuhkan upaya penanaman pola hidup sehat secara dini. Hal ini dikarenakan berdasarkan anjuran kementerian pendidikan dan budaya, anak harus diberikan program penguatan pendidikan karakter agar menjadi pribadi yang baik untuk masa depan (Kemdikbud, 2017).

Nilai pendidikan karakter yang diacungkan adalah religious, nasionalis, integritas, mandiri, dan gotong royong. Pengenalan pola hidup sehat masuk dalam nilai karakter gotong royong. Penanaman kebiasaan atau sering didengar dengan istilah penanaman karakter adalah solusi efektif untuk memberikan kesadaran pada

masyarakat. Menurut Clark (Wiyani dan Siswadi, 2018) pertumbuhan otak anak usia 0 tahun mencapai 25%, anak usia 6 tahun 80%, dan anak 12 tahun 100%. Berdasarkan hasil penelitian Keith Obsorn, Burton L, White dan Benyamin S. Bloom (Mutiah, 2010) mengemukakan bahwa perkembangan intelektual anak terjadi pesat pada tahun-tahun awal kehidupan anak. Sekitar 50% variabilitas kecerdasan orang dewasa sudah terjadi ketika anak berusia empat tahun. Peningkatan 30% berikutnya terjadi pada usia delapan tahun, dan 20% pada pertengahan atau akhir dewasa. Hal ini menjadikan pembelajaran mengenai penanaman karakter harus dilakukan sejak dini.

Adanya aturan pasti yang mengikat mengenai proses pembelajaran yang bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta didik dengan baik. Sebagaimana pada Peraturan Pemerintah No. 146 Tahun 2014 mengenai Kurikulum 2013 Pendidikan Anak Usia Dini bahwa terdapat prinsip-prinsip mengenai proses pembelajaran. Prinsip ke 10 mengenai pedoman pembelajaran anak adalah pemanfaatan media. Adanya aturan yang mengikat mengenai pemanfaatan media perlu menjadi acuan bahwa anak membutuhkan media untuk proses pembelajarannya.

Salah satu bentuk efektif dalam memaksimalkan masa *golden age* anak dapat dilakukan melalui media pembelajaran. Sejalan dengan itu berdasarkan hasil penelitian Suhendar, Iwan, Udin Rosidin, dan Ninas Sumarni (2020) terdapat 10,13% peningkatan pemahaman anak mengenai pola hidup bersih dan sehat menggunakan media interaktif. Maka dalam mengoptimalkan pengenalan pola hidup sehat pada anak sejak dini dibutuhkannya media interaktif. Sejalan dengan itu menurut Indrayana, Hendro, dan Aniendya (2018) salah satu aspek dalam perancangan buku interaktif pembelajaran pengembangan karakter anak adalah desain ilustrasi. Sedangkan, menurut Gilang, Riama, dan Nedina (2017) buku ilustrasi layak digunakan sebagai media pembelajaran karakter pada anak usia dini. Hal ini dikarenakan mampu memberikan secara kongrit mengenai sebuah pendidikan karakter pada anak.

Tinjauan Pustaka

Menurut WHO (1999) terdapat tiga definisi mengenai pola hidup sehat yaitu mengurangi risiko penyakit, membantu menjalani hidup damai, dan menjaga seluruh kesehatan anggota keluarga. Pola hidup sehat adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi risiko penyakit sehingga kehidupan dapat seimbang antara fisik dan mental dan menciptakan kesehatan di lingkungan keluarga. Berdasarkan definisi di atas secara tidak langsung pola hidup sehat dapat menciptakan lingkungan yang sehat. Sedangkan Wheeler pada laman WebMD (2019) mendefinisikan pola hidup sehat merupakan perubahan kecil mengenai kesehatan tubuh dan jiwa, yang dapat mempengaruhi kehidupan selanjutnya. Perubahan kecil ini akan membantu seseorang menurunkan risiko masalah penyakit yang akan hadir dimasa akan datang. Sedangkan menurut Nareza (2020) pola hidup sehat atau gaya hidup sehat adalah cara seseorang menjalani hidup untuk menurunkan risiko terinfeksi penyakit.

Dapartemen Kesehatan RI (Slamet, 1994) mengemukakan anak sehat adalah anak yang mampu tumbuh dengan baik, memiliki tingkat perkembangan sesuai dengan umurnya, aktif dan gembira, mata bersih dan bersinar, nafsu makan yang baik, bibir dan ludah tampak segar, pernapasan tidak bau, kulit dan rambut bersih dan tidak kering, serta mudah menyesuaikan dengan lingkungan. Sedangkan Menurut Madell dan Karen (2020) karakteristik pola hidup sehat yang harus dimiliki anak adalah tidak melewatkan sarapan, melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan bermain, membaca setiap hari, minum air putih, dan memberikan pola makan yang bergizi. Berdasarkan uraian di atas karakteristik pola hidup sehat anak merujuk pada proses perkembangan yang sesuai dengan usianya. Sedangkan Menurut Gitawardani dan Yurika (2019) terdapat enam kebiasaan baik untuk kesehatan anak antara lain: konsumsi makanan bergizi seimbang, konsumsi beragam jenis makanan bergizi seimbang, mengatur porsi makanan, mengkonsumsi air putih, melakukan aktivitas fisik dan menikmati makan bersama sekeluarga. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan oleh penulis karakteristik hidup sehat untuk anak usia dini adalah mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, mengkonsumsi air putih, mengatur pola tidur, dan menjaga kebersihan diri.

Slamet (1996) berpendapat pengenalan pola hidup sehat adalah sebuah upaya mengubah perilaku seseorang yang tidak sehat menjadi sehat atau mengubah persepsi mengenai dari tidak tahu menjadi tahu. Salah satu cara merealisasikan upaya seseorang melalui pemberian stimulasi. Selain itu menurut laman WebMD (2019) salah satu alasan anak memiliki pola hidup sehat adalah perencanaan dan pemberian stimulasi orang tua terhadap anak. Sehingga pengenalan atau pembelajaran pola hidup sehat perlu diberikan kepada anak. Berdasarkan hasil penelitian Inten dan Andalusia (2019) terdapat perubahan signifikan pola makan anak melalui kegiatan literasi kesehatan. Anak mendapatkan stimulasi mengenai anekaragam makanan sehat, manfaat makanan sehat bagi tubuh, dan mampu memilih jajanan sehat untuk dirinya. Sejalan dengan itu berdasarkan hasil penelitian Ahmad, Anis dan Nara (2020) terdapat peningkatan signifikan keterampilan cuci tangan anak setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui metode cerita bergambar. Berdasarkan data di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa strategi efektif dalam pengenalan pola hidup sehat anak melalui media pembelajaran.

Zaini dan Dewi (2017) mengemukakan ciri-ciri media pembelajaran untuk anak usia 5-6 tahun adalah alat permainan tidak berbahaya, mengandung unsur edukatif, media memiliki tingkat kesulitan sesuai anak usia 5-6 tahun, desain media yang sederhana, media yang dipilih memiliki warna warni yang membangun suasana imajinatif dan dapat mengembangkan aspek perkembangan. Menurut Mansur, karakteristik media pembelajaran untuk anak usia dini adalah media hendaknya sesuai dengan aspek perkembangan anak, bahan mudah didapatkan, tidak menggunakan bahan berbahaya, dapat meningkatkan kreativitas anak, sesuai dengan tujuan media tersebut, dapat digunakan secara individu atau berkelompok, dan dibuat sesuai dengan usia anak (Zaini dan Dewi, 2017).

Hidup sehat harus diterapkan sejak dini, hal ini dikarenakan salah satu cara mengurangi risiko sakit adalah penerapan pola hidup sehat. Strategi pengenalan hidup sehat sejak dini direalisasikan dengan cara pemberian stimulasi. Serta pemberian stimulasi yang efektif adalah melalui dunia pendidikan atau pemberian edukasi. Salah satu bentuk stimulasi pada dunia pendidikan adalah menggunakan media pembelajar. Penggunaan media pembelajaran dilakukan sebagai media

komunikasi yang dilakukan oleh pendidik agar tersampaikan informasi secara efektif kepada peserta didik. Media pembelajaran memiliki beragam jenis salah satunya adalah media visual yang berupa ilustrasi buku cerita atau sering disebut buku cerita bergambar.

Metode Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan atau sering disebut *research and development* (R&D). Penelitian pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk menghasilkan produk melalui tahapan tertentu. Tahapan pada penelitian ini diadaptasi dari tahapan Borg dan Gall yaitu: potensi masalah, perencanaan, pengembangan produk awal, pengujian terbatas dan revisi hasil uji coba produk awal. Penelitian ini dilaksanakan di TK Mentari Bontoa. Sampel pada penelitian ini adalah Guru TK kelas B di Tk Mentari Bontoa. Hasil data dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang berasal dari analisis kebutuhan buku cerita bergambar, validasi produk dan efektivitas produk. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner. Uji coba produk awal meliputi uji validasi media dan uji efektivitas media. Uji validasi media dilakukan oleh dosen ahli media pembelajaran dengan memberikan kuesioner validasi media pembelajaran. Uji efektivitas dilakukan oleh empat guru TK B dengan memberikan kuesioner respond guru terhadap buku cerita bergambar.

Hasil dan Pembahasan

Tahapan pertama yang dilakukan dalam penelitian ini adalah potensi masalah atau analisis kebutuhan. Pada tahapan ini terdapat instrument analisis kebutuhan. Adapun indikator pada instrument analisis kebutuhan yaitu keberadaan kebutuhan media pengenalan hidup sehat, komponen dalam buku cerita bergambar dan topik umum yang dibutuhkan pola hidup sehat

Tabel 1. Rata-rata jawaban aspek keberadaan dan media pengenalan hidup sehat

No	Butir Penilaian	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	Kesesuaian Media untuk Anak usia 5-6	5	71,4	Sangat setuju
2	Kesulitan memperkenalkan pola hidup sehat	3	42,9	Tidak Setuju
3	Sering menemukan media	3	42,9	Setuju

Kategorisasi kebutuhan media pengenalan hidup sehat

No	Interval Skor	Frekuensi	Kategori
1	$x < 11,67$	0	Kurang butuh
2	$11,67 \leq x < 18,33$	0	Butuh
3	$18,33 \leq x$	7	Sangat butuh

Rata-rata jawaban aspek komponen dalam buku cerita yang dibutuhkan dalam pengembangan terdapat delapan aspek. Komponen pertama di dominasi dengan visual atau gambar enam responden menjawab sangat setuju dengan presentase 85,7%. Komponen kedua warna bervariasi empat responden menjawab sangat setuju dengan presentase 57,1%. Komponen ketiga, mengenai latar gambar harus jelas dan nyata lima responden menjawab sangat setuju dengan presentase 71,4%. Komponen keempat menggunakan bahasa sehari-hari tiga responden menjawab sangat setuju dengan presentase 42,9%. Komponen kelima penggunaan bahasa baku dua responden menjawab sangat setuju dengan presentase 28,6%. Komponen keenam memiliki unsur SPOK empat responden menjawab sangat setuju dengan presentase 57,1%. Komponen ketujuh bahasa yang sederhana lima responden menjawab sangat setuju dengan presentase 71,4%. Komponen terakhir jumlah kalimat tidak lebih dari lima kalimat empat responden menjawab sangat setuju dengan presentase 57,1%.

Adapun sub indikator pada instrument analisis kebutuhan adalah pemilihan topik. Adapun lima topik yang ditawarkan peneliti kepada responden. Topik pola hidup sehat yang ditawarkan adalah kebersihan lingkungan, kebersihan diri, pola makan dan minum, perilaku mencegah penyakit dan pola keseimbangan. Adapun

akumulasi jawaban responden 100% memilih kebersihan diri, Sehingga kebersihan diri menjadi tema utama peneliti mengembangkan *Temu Story*

Buku cerita bergambar yang dikembangkan akan dibuat dengan konsep cerita yang sederhana sesuai dengan keseharian anak-anak. Berdasarkan analisis kebutuhan yang diisi oleh guru TK dan pendongeng tema yang digunakan adalah kebersihan diri. Ruang lingkup kebersihan diri adalah bagaimana seseorang menjaga kebersihan diri. Nilai yang ada dalam buku ini adalah memperkenalkan kebersihan diri seperti cuci tangan, cuci kaki dan gosok gigi. Adanya buku cerita *Temu Story* diharapkan dapat memperkenalkan pola hidup sehat secara sederhana.

Tokoh utama pada buku cerita *Temu Story* bernama temu. Temu adalah seorang anak laki-laki yang menceritakan kebiasaan membersihkan diri sendiri. Tokoh kedua pada buku cerita ini adalah ibu, ibu menjelaskan mengenai kenapa temu harus membersihkan diri.

Tokoh	Deskripsi
	<p>Temu adalah anak laki-laki yang memiliki rambut hitam dan kulit berwarna sawo</p>
	<p>Ibu adalah wanita yang menggunakan kerudung berwarna ungu dan berkulit sawo.</p>

Menurut Rhamdani (2012) salah satu kriteria yang perlu diketahui oleh penulis dalam pembuatan buku adalah target pembaca. Target pembaca buku cerita *Temu Story* adalah anak usia 5-6 tahun sehingga buku ini dirancang dengan orientasi *read a loud*. Sesuai dengan analisis kebutuhan bahwa pengembangan buku cerita *Temu Story* harus yang didominasi dengan visual atau gambar. Adapun jenis font pada buku cerita ini adalah *hurufnya sheo*. Ukuran font yang digunakan adalah 36 pt. *Temu Story* memiliki ukuran 14,8 cm x 21 cm setara dengan ukuran A5. Memiliki halaman sebanyak 11 halaman. Terdiri 1 halaman sampul, 1 halaman pengenalan dan 9 halaman isi.

Cover buku memiliki unsur judul buku, tema buku, dan karakter. Buku ini berisi tentang nilai-nilai pengenalan hidup sehat. Judul buku adalah *Temu Story* dengan tema *Temu senang menjaga kebersihan*. Karakter pada buku cerita ini adalah anak laki-laki. Berikut adalah tampilan cover buku yang telah dibuat oleh peneliti.

Gambar 1. Cover buku *Temu Story*



Desain gambar yang digunakan penulis dalam pembuatan *Temu Story* menggunakan sketsa kemudian diilustrasikan dengan bantuan Adobe Photoshop dan Pen Tablet. Gambar yang dirancang dalam buku cerita ini merupakan gambar sederhana yang memiliki tujuan agar anak mudah memahami makna setiap cerita yang ditampilkan. Berikut ini tampilan sketsa awal yang dibuat oleh penulis.

Gambar 2. Gambar Sketsa**Gambar 4.3 Gambar Ilustrasi**

Pengujian terbatas yang dilakukan dalam penelitian ini ada dua yaitu uji validitas produk dan efektivitas produk. Uji validitas untuk melihat valid tidaknya buku cerita *Temu Story*, uji validitas dilakukan oleh dosen ahli media. Uji efektivitas untuk melihat efektivitas buku cerita *Temu Story*, uji efektivitas dilakukan oleh guru TK.

Data validasi berasal dari hasil kusioner validasi dosen ahli media. Perhitungan skor rerata mengacu pada tabel konvensi nilai skala lima berdasarkan Penilaian Acuan Patokan (PAP) Sukarja.

Tabel 2 Kategorisasi Validasi

Kategori	Interval skor
Sangat baik	$x > 4,21$
Baik	$3,40 < x \leq 4,21$
Cukup baik	$2,60 < x \leq 3,40$
Kurang baik	$1,79 < X \leq 2,60$
Sangat kurang baik	$X \leq 1,79$

Berdasarkan rerata validasi media di peroleh nilai 4,31. Hal ini menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan oleh peneliti memiliki kategori “sangat baik”. Dosen ahli menyimpulkan bahwa buku cerita layak digunakan tanpa revisi. Data efektivitas berasal dari hasil kuesioner respond guru. Indikaor kusioner respond guru terdapat dua mengenai media dan materi. Data kuantitatif dikelola menggunakan kategorisasi Azwar.

Tabel 3 Kategorisasi Efektivitas

Interval skor	Frekuensi	Kategori
$x < 111,25$	0	Kurang Layak
$111,25 \leq x < 114,7$	3	Layak
$114,7 \leq x$	1	Sangat Layak

Berdasarkan tabel di atas frekuensi respondenn yang menjawab sangat layak adalah satu responden dan layak adalah tiga responden. Sehingga dapat disimpulkan bahwa buku cerita *Temu Story* layak.

Kesimpulan

Berdasarkan data yang telah disajikan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Analisis kebutuhan buku cerita bergambar terdapat tiga komponen yaitu keberadaan dan kebutuhan buku cerita bergambar, komponen buku cerita bergambar dan topic utama media pengenalan hidup sehat. Berdasarkan penyajian data ditemukannya bahwa buku cerita bergambar sudah sesuai, tidak sulit diperkenalkan dan sering ditemukan. Mengenai kebutuhan 100% responden menjawab sangat butuh. Adapun komponen yang dibutuhkan dalam buku cerita

bergambar adalah didominasi dengan visual, latar gambar harus jelas dan penggunaan bahasa yang sederhana. Sedangkan topic utama adalah kebersihan diri

Validasi media dilakukan oleh dosen ahli menggunakan kuesioner validasi media. Berdasarkan hasil validasi diperoleh *Temu Story* sangat baik. Sedangkan efektivitas dilakukan melalui kuesioner respondi guru. Berdasarkan hasil uji efektivitas diperoleh tiga responden setuju dan satu responden sangat setuju kepada buku cerita *Temu Story*

Adapun saran yang dapat penulis kemukakan sebagai berikut: Bagi guru, penggunaan buku cerita *Temu Story* dapat dioptimalkan pada bahan ajar sebagai kegiatan literasi anak yang efektif dalam memperkenalkan pola hidup sehat kepada anak usia 5-6 tahun Bagi peneliti selanjutnya dapat dikembangkan penelitian melalui uji lapangan agar mengukur peningkatan pemahaman anak.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Anis, dan Nara. 2020. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Cuci Tangan Melalui Metode Cerita Bergambar Terhadap Keterampilan Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(1), 74-81.
- CNN. 2018. 24 Desember 2018. *Catatan Kesehatan Indonesia sepanjang 2018*. Diakses 22 Februari 2021. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20181217130400-255-354250/catatan-kesehatan-indonesia-sepanjang-2018>.
- Databoks. 2020. 29 Januari 2021. *Kualitas Kesehatan Indonesia Peringkat 4 di Asia Tenggara*. Diakses 22 Februari 2021. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/10/11/indonesia-peringkat-4-negara-paling-sehat-diasea>.
- Gilang, Riama, dan Nedina. 2017. Kesesuaian Konteks dan Ilustrasi Pada Buku Bergambar untuk Mendidik Karakter Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 7(2), 158-169.
- Gitawardani, Bernadette dan Yurika Elizabeth Susanti. 2019. 29 Oktober 2019. *Terapkan 6 Kebiasaan Baik Sejak Dini untuk Hindari Malnutrisi*. Diakses 04 Maret 2021. <https://www.guesehat.com/mengajarkan-anak-pola-hidup-sehat-sejak-dini>.
- Indonesian Heart Association. 2019. 27 September 2019. *Hari Jantung sedunai (World Hearth Day): Your Heart is Our Heart Too*. Diakses 24 Februari

2021. http://www.inaheart.org/news_and_events/news/2019/9/26/press_release_world_heart_day_perki_2019.
- Indrayana, Hendro, dan Aniendya. 2018. Perancangan Buku Interaktif Pembelajaran Pengembangan Karakter Generasi Alfa. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(12), 1-10.
- Inten dan Andalusia. 2019. Literasi Kesehatan pada Anak Usia Dini melalui Kegiatan *eating clean*. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2), 366-376.
- Kemdikbud. 2017. 17 Juli 2017. *Penguatan Pendidikan Karakter Jadi Pintu Masuk Pembentukan Pendidikan Nasional*. Diakses 24 Februari 2021. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2017/07/penguatan-pendidikan-karakter-jadi-pintu-masuk-pembentukan-pendidikan-nasional>.
- Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republic Indonesia Nomor 146 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 PAUD*. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Mutiah, Diana. 2010. *Psikologi Bermain Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana.
- Nareza, Meva. 2020. 3 Maret 2020. *Gaya Hidup Sehat Bisa Anda Mulai Sekarang*. Diakses 22 Februari 2021. <https://www.alodokter.com/gaya-hidup-sehat-bisa-anda-mulai-sekarang>.
- Risikesdas. 2018. *Hasil Utama risikesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- SEASIA. 2018. 2 Agustus 2018. *The Overall Scores By Sustainable Development Goals (SDGs) for Southeast Asian Countries*. Diakses 22 Februari 2021. [https://seasia.co/2018/08/02/the-overall-scores-by-sustainable development-goals-sdgs-for-southeast-asian-countries](https://seasia.co/2018/08/02/the-overall-scores-by-sustainable-development-goals-sdgs-for-southeast-asian-countries)
- Slamet, Juli Soemirat. (1996). *KESEHATAN LINGKUNGAN*. Gadjah Mada Yogyakarta: University Pers.
- Suhendar, Iwan, Udin Rosidin dan Nina. 2020. Pendidikan Kesehatan Tentang Hidup Bersih dan Sehat Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Al-Amin Garut. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(3), 135-145
- WebMD. 2019. 6 November 2019. *Only Children May Have Higher Obesity Risk*. Diakses 03 Maret 2021. <https://www.webmd.com/children/news/20191106/only-children-may-have-higher-obesity-risk>.

Wheeler, Tyler. 2019. 13 September 2019. *Healthy Steps You Can Take Right Now*. Diakses 03 Maret 2021. <https://www.webmd.com/healthy-aging/healthy-steps-take-right-now#1>.

WHO. 1999. *Healthy Living: What is a health lifestyle?*. Denmark: WHO Regional Office Europe Copenhagen.

Wiyani, Novan dan Siswadi. 2018. *Manajemen Program Kegiatan PAUD Berbasis Otak Kanan*. Jakarta: Gava Media.