

**PENGARUH METODE *MIND MAPPING* TERHADAP PEMAHAMAN POLA HIDUP
BERSIH DAN SEHAT PADA ANAK USIA 4-5 TAHUN**

Salsabila Adinda Putri, Muhammad Reza, Dewi Komalasari, Wulan Patria Saroinsong
Universitas Negeri Surabaya
Email : salsabila.22055@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Mind Mapping* terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4-5 tahun, khususnya pada aspek kebersihan diri yang meliputi mandi, keramas, menggosok gigi, membersihkan hidung, memotong kuku, mencuci tangan, membersihkan telinga, cebok setelah buang air besar dan buang air kecil. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada kondisi pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada aspek kebersihan diri yang belum berkembang secara optimal dan masih bersifat rutinitas tanpa didasari pemahaman. Metode *Mind Mapping* ini digunakan sebagai strategi pembelajaran untuk memberikan pengetahuan kepada anak tentang pola hidup bersih dan sehat melalui penyajian konsep utama dan cabang-cabang sederhana, sehingga anak mampu mengelompokkan, menghubungkan, dan memahami berbagai aspek kebersihan diri secara terstruktur. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan desain (*nonequivalent Pretest-Posttest control group design*) yang dilaksanakan di TK Negeri Pembina 2 Surabaya dengan dua kelas yaitu kelas A1 sebagai kelompok eksperimen dan kelas A2 sebagai kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing kelas 15 anak. Pada hasil uji *Mann Whitney U Test* menunjukkan bahwa pada tes awal (*Pretest*) tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, sedangkan setelah diberikan perlakuan terdapat perbedaan yang signifikan, di mana kelompok eksperimen mengalami peningkatan pemahaman pola hidup bersih dan sehat yang ditunjukkan oleh kemampuan anak dalam mengenali, mengelompokkan, dan menjelaskan aspek kebersihan diri melalui *Mind Mapping*. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode *Mind Mapping* berpengaruh terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4–5 tahun.

Kata Kunci : *Mind Mapping*, Pola Hidup Bersih dan Sehat, Eksperimen

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Mind Mapping method on the understanding of clean and healthy lifestyles in children aged 4-5 years, especially in the aspect of personal hygiene which includes bathing, shampooing, brushing teeth, cleaning the nose, cutting nails, washing hands, cleaning ears, wiping after defecation and urination. The background of this study is based on the condition of understanding of clean and healthy lifestyles in the aspect of personal hygiene that has not developed optimally and is still routine without being based on understanding. This Mind Mapping method is used as a learning strategy to provide knowledge to children about clean and healthy lifestyles through the presentation of main concepts and simple branches, so that children are able to group, connect, and understand various aspects of personal hygiene in a structured manner. This study uses a quasi-experimental method with a design (nonequivalent Pretest-Posttest control group design) which was implemented at TK Negeri Pembina 2 Surabaya with two classes, namely class A1 as the experimental group and class A2 as the control group with a total of 15 children in each class. The results of the Mann Whitney U Test showed that in the initial test (Pretest) there was no significant difference between the two groups, whereas after being given Treatment there was a significant difference, where the experimental group experienced an increase in understanding of clean and healthy lifestyle patterns as indicated by the children's ability to recognize, group, and explain aspects of personal hygiene through Mind Mapping. Based on these results, it can be concluded that the Mind

Mapping method has an effect on understanding clean and healthy lifestyle patterns in children aged 4-5 years..

Keywords : *Mind Mapping, Clean and Healthy Lifestyle, Experiments*

PENDAHULUAN

Anak usia dini yang berlangsung pada usia 0-6 tahun dikenal sebagai masa keemasan (golden age) karena merupakan masa perkembangan yang sangat pesat. Masa ini adalah masa peka terhadap segala stimulasi yang diterima melalui panca indera anak, sehingga dalam pengembangan enam aspek perkembangan pada anak harus diberikan, pemberian stimulasi yang baik akan mengalami tumbuh kembang yang baik sesuai tahapan usianya (Saroinsong & Putri, 2020). Dengan demikian, pada masa tersebut merupakan tahap penting dalam membangun fondasi awal bagi pertumbuhan dan perkembangan anak di masa mendatang (Sa'diyah et al., 2022).

Anak usia dini juga membutuhkan bantuan untuk mengembangkan potensinya. Untuk itu, diperlukan adanya lembaga yang dapat membantu anak mencapai tahap perkembangannya melalui pemberian rangsangan kegiatan belajar yang sesuai dengan karakteristik anak (Ningrum et al., 2019). Berdasarkan Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) merupakan program pembinaan yang dirancang khusus untuk anak sejak lahir hingga usia enam tahun. Program ini dilakukan melalui berbagai stimulasi pendidikan yang bertujuan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental.

Salah satu bentuk pembelajaran yang dapat dikembangkan di PAUD adalah materi yang berkaitan dengan kesehatan, dikarenakan pada anak usia dini dikategorikan sebagai kelompok yang rentan terhadap berbagai masalah kesehatan dan berisiko mengalami dampak jangka panjang pada kesehatannya di kemudian hari (Oktapia & Herawati, 2023). Menjaga kesehatan merupakan kewajiban semua orang. Pertumbuhan dan perkembangan anak

akan optimal jika lingkungannya bersih dan sehat. Namun sebaliknya, pertumbuhan dan perkembangan anak akan terhambat jika mereka merasa tidak sehat (Widayanti et al., 2024). Oleh karena itu, pendidikan kesehatan di lembaga PAUD mempunyai peran penting dalam menyediakan proses pembelajaran yang dirancang khusus untuk meningkatkan pemahaman anak mengenai pola hidup bersih dan sehat.

Pola hidup bersih dan sehat merupakan suatu perilaku yang dilakukan atas dasar kemauan dan kesadaran pribadi terhadap pentingnya menjaga dan melindungi kesehatan (Hartoto, 2022). Secara umum, pola hidup bersih dan sehat terdiri dari beberapa aspek utama, yaitu kebersihan diri, kesehatan tubuh, dan kebersihan lingkungan. Dalam penelitian ini, memfokuskan kajian pada aspek kebersihan diri, karena aspek ini paling konkret, dekat, dan mudah dikenali oleh anak usia dini. Kebersihan diri juga merupakan bagian penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat yang dapat ditanamkan sejak dini melalui kegiatan pembiasaan sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman mengenai kebersihan diri menjadi dasar dalam menumbuhkan kesadaran menjaga kesehatan, yang dapat berkembang menjadi kebiasaan positif seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pemahaman dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyerap, mengerti, dan memberi makna terhadap materi yang telah diterima, baik melalui bacaan, pengamatan, maupun pengalaman langsung (Ainul et al., 2025). Sejalan dengan hal tersebut, Jean Piaget menyatakan bahwa anak usia 4–5 tahun berada pada tahap praoperasional, yaitu tahap perkembangan kognitif yang berlangsung pada usia 2–7 tahun. Pada tahap ini, anak mulai mampu menggunakan simbol, seperti kata-kata dan gambar, untuk merepresentasikan

objek atau konsep, meskipun cara berpikir mereka masih egosentris dan belum logis (Ayyubi et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa anak usia dini cenderung lebih mudah memahami suatu konsep apabila disampaikan melalui pendekatan visual dan konkret.

Penekanan pentingnya pendekatan visual juga didukung oleh teori pembelajaran dari Jerome Bruner. Dalam teorinya, Bruner menyatakan bahwa dalam proses pembelajaran, anak akan melalui tiga tahapan perkembangan kognitif, yaitu enaktif (usia 0-3), ikonik (usia 3-8), dan simbolik (usia 8 tahun ke atas). Anak usia 4-5 tahun berada pada tahap ikonik, yaitu tahap di mana anak mampu memahami objek yang ada di sekitarnya melalui bantuan gambar serta visualisasi secara verbal (Huda & Susdarwono, 2023). Dengan demikian, pembentukan kemampuan anak dalam menjaga kebersihan tidak hanya dapat dibentuk melalui kebiasaan, tetapi juga harus diperkuat dengan pemahaman melalui pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan tahapan kognitif mereka.

Namun, Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di TK Negeri Pembina 2 Surabaya, ditemukan bahwa pemahaman anak usia 4-5 tahun mengenai pola hidup bersih dan sehat, khususnya aspek kebersihan diri, masih belum berjalan secara optimal. Anak-anak umumnya belum memahami secara menyeluruh apa saja yang termasuk dalam aspek kebersihan diri. Sebagian besar anak hanya mengetahui bahwa mencuci tangan dilakukan sebelum makan, namun belum memahami waktu penting lainnya, seperti setelah makan, memegang hewan, bermain dan buang air di toilet. Kurangnya pemahaman ini menunjukkan bahwa konsep kebersihan diri belum disampaikan secara utuh melalui metode pembelajaran yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak. Metode pembelajaran yang digunakan di kelas, seperti hanya bercerita dan menonton video. Oleh karena itu, dibutuhkan metode pembelajaran yang dapat melibatkan anak secara aktif dan sesuai dengan

tahap perkembangan kognitifnya. Salah satunya pendekatan konstruktivisme, yang menekankan bahwa anak membangun pengetahuannya sendiri melalui pengalaman belajar yang bermakna. Sejalan dengan pendekatan tersebut, penggunaan metode *Mind Mapping* menjadi salah satu strategi yang relevan, karena mendukung proses berpikir aktif anak, mendorong mereka untuk bertanya dan mencari solusi, serta memperkuat keterlibatan kognitif anak dalam memahami materi pembelajaran secara menyeluruh (Aprianti, 2023).

Metode *Mind Mapping* merupakan cara untuk menyampaikan informasi dengan menggunakan gambar untuk memperkuat daya ingat dan mempermudah akses informasi secara sistematis. Penelitian oleh (Yang et al., 2020) menunjukkan bahwa *Mind Mapping* efektif dalam membantu anak memahami edukasi kesehatan. Penyampaian informasi melalui gambar dan simbol seperti *Mind Mapping* lebih mudah dipahami anak karena sesuai dengan cara berpikir mereka yang masih konkret dan imajinatif. Dengan demikian, penggunaan *Mind Mapping* berperan penting dalam meningkatkan pemahaman serta kepatuhan anak untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat secara mandiri.

Sejalan dengan hal tersebut, (Buzan, 2004) menyatakan bahwa metode *Mind Mapping* terbukti efektif dalam membantu individu menyimpan, mengingat, dan mengorganisasikan informasi yang diterima secara lebih terstruktur. Metode ini menjadi alat bantu yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya ingat dan pemahaman konsep secara mendalam. Tidak hanya itu, *Mind Mapping* juga mendorong kreativitas anak melalui kebebasan dalam berimajinasi. Dengan menyajikan informasi dalam bentuk peta konsep, anak lebih mudah memahami inti-inti penting dari materi yang dipelajari dan menjadikan proses belajar lebih menarik.

Mind Mapping juga efektif dalam mengorganisasikan informasi secara

visual, menjadikannya metode yang sesuai untuk digunakan dalam kegiatan belajar anak usia dini terutama dalam meningkatkan pemahaman pola hidup bersih dan sehat. Melalui struktur visualnya, memungkinkan anak mengorganisasikan informasi secara lebih terstruktur, memahami keterkaitan antar konsep, serta mengenali pola dalam suatu materi. Dengan demikian, anak tidak hanya menghafal informasi, melainkan juga mengerti konsep yang terkandung dalam pola hidup bersih dan sehat secara lebih mendalam. Penerapan *Mind Mapping* juga berperan dalam meningkatkan daya ingat anak, sehingga informasi yang dipelajari lebih mudah diserap dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Failasufa et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode *Mind Mapping* efektif untuk digunakan pada anak di berbagai usia. Hal ini disebabkan oleh langkah-langkah yang mudah dipahami dan diaplikasikan (Suryana & Yuanita, 2022). Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Munasti et al. (2021) menunjukkan bahwa metode *Mind Mapping* efektif dalam mengembangkan kreativitas anak dalam memahami konsep empat sehat lima sempurna. Namun, fokus penelitian tersebut lebih menekankan pada aspek kreativitas, bukan pada pemahaman kognitif, padahal pemahaman merupakan dasar

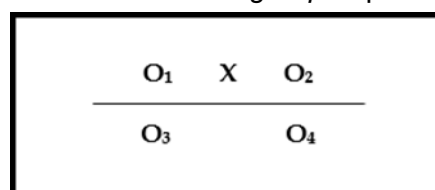
penting dalam pembentukan perilaku hidup sehat sejak usia dini. Selain itu, ruang lingkup materi yang digunakan masih terbatas pada makanan sehat, belum mencakup indikator lain dalam pola hidup bersih dan sehat, seperti kebersihan diri, kebersihan lingkungan, aktivitas fisik, dan istirahat yang cukup. Oleh karena itu, penelitian ini akan memfokuskan pada metode *Mind Mapping* terhadap pemahaman dari berbagai indikator pola hidup bersih dan sehat..

Berdasarkan pada latar belakang, hasil pengamatan, dan penelitian terdahulu. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode *Mind Mapping* Terhadap Pemahaman Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak Usia 4-5 Tahun”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen (*quasi experimental design*) dan desain yang digunakan adalah *nonequivalent Pretest–Posttest control group design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa proses pengacakan subjek. Desain ini memungkinkan peneliti membandingkan hasil *Pretest* dan *Posttest* antara kedua kelompok untuk melihat pengaruh perlakuan yang diberikan. Pola desain

nonequivalent Pretest–Posttest control group dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

O_1 : *Pretest* Kelompok
Eksperimen
 O_2 : *Posttest* Kelompok
Eksperimen
 X : *Treatment* Metode *Mind Mapping*
 O_3 : *Pretest* Kelompok
Kontrol

O_4 : *Posttest* Kelompok
Kontrol

Subjek penelitian ini adalah anak usia 4–5 tahun kelompok A di TK Negeri Pembina 2 Surabaya pada tahun ajaran 2025/2026. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 anak, yang terdiri dari dua kelas, yaitu kelas A1 dan A2. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh*, sehingga seluruh

populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Penentuan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dilakukan secara acak, melainkan berdasarkan hasil rata-rata *Pretest* awal, di mana kelas dengan nilai *Pretest* lebih rendah ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan kelas dengan nilai *Pretest* lebih tinggi sebagai kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa metode *Mind Mapping* sebanyak tiga kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol diberikan pembelajaran konvensional berupa kegiatan menonton video dan bercerita tentang pola hidup bersih dan sehat sesuai dengan pembelajaran yang biasa diterapkan di sekolah. Materi pembelajaran pada kedua kelompok berfokus pada aspek kebersihan diri, meliputi mandi, keramas, membersihkan telinga dan hidung, menggosok gigi, mencuci tangan, memotong kuku, serta cebok setelah buang air besar dan buang air kecil.

Teknik pengumpulan data menggunakan Lembar Kerja Anak (LKA) yang diberikan pada saat *Pretest* dan *Posttest*. LKA terdiri atas dua bentuk tugas, yaitu mencentang gambar dan melingkari gambar yang benar, yang disusun sesuai dengan tahap perkembangan anak usia 4–5 tahun. Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji

validitas isi melalui expert judgement dan diuji reliabilitasnya menggunakan rumus Cronbach Alpha.

Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan uji normalitas untuk menentukan teknik uji statistik yang digunakan. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data pemahaman pola hidup bersih dan sehat anak usia 4–5 tahun sebelum dan sesudah perlakuan berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50, dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 31. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05, dan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikansi < 0,05.

Berdasarkan hasil uji normalitas, analisis perbandingan dilanjutkan menggunakan uji statistik nonparametrik Mann–Whitney U Test untuk menguji perbedaan dua kelompok independen, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan metode *Mind Mapping* dan kelompok kontrol. Pengujian hipotesis dilakukan dengan membandingkan selisih nilai *Pretest* dan *Posttest* kedua kelompok. Data selisih kemudian diranking dan dihitung secara manual sesuai dengan prosedur uji Mann–Whitney U Test menggunakan rumus sebagai berikut:

$U1 = n1 \cdot n2 + (n1(n1+1)/2 - R1)$ $U2 = n1 \cdot n2 + (n1(n1+1)/2 - R2)$

Nilai U yang digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan adalah nilai U terkecil, yang selanjutnya dibandingkan dengan nilai U tabel pada taraf signifikansi 0,05. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai U hitung < U tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Adapun hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:
 H_a : Metode *Mind Mapping* berpengaruh terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat

pada anak usia 4–5 tahun.

H_0 : Metode *Mind Mapping* tidak berpengaruh terhadap pemahaman pola hidup bersih dan

sehat pada anak usia 4–5 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di TK Negeri Pembina 2 Surabaya dengan subjek anak usia 4–5 tahun kelompok A, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Mind Mapping* terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat. Data penelitian diperoleh melalui pemberian *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian disajikan melalui analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan

pemahaman pola hidup bersih dan sehat anak sebelum dan sesudah perlakuan.

Ringkasan hasil analisis statistik deskriptif disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 3. 1 Tabel Deskriptif Kelompok Eksperimen dan Kontrol

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i> Eksperimen	15	19	10	29	18.07	5.775
<i>Pretest</i> Kontrol	15	12	17	29	21.53	3.159
<i>Posttest</i> Eksperimen	15	27	11	38	29.87	8.879
<i>Posttest</i> Kontrol	15	10	18	28	22.93	2.987

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa jumlah subjek penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing sebanyak 15 anak, baik pada tahap *Pretest* maupun *Posttest*. Pada kelompok eksperimen, hasil *Pretest* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 18,07 dengan nilai minimum 10 dan maksimum 29, serta standar deviasi sebesar 5,775. Setelah diberikan perlakuan menggunakan metode *Mind Mapping*, nilai rata-rata *Posttest* meningkat menjadi 29,87 dengan nilai minimum 11 dan maksimum 38, serta standar deviasi sebesar 8,879. Peningkatan nilai rata-rata ini menunjukkan adanya perkembangan pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada kelompok eksperimen setelah penerapan metode *Mind Mapping*.

Pada kelompok kontrol, hasil *Pretest* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 21,53 dengan nilai minimum 17 dan maksimum 29, serta standar deviasi sebesar 3,159. Setelah proses pembelajaran berlangsung tanpa menggunakan metode *Mind Mapping*, nilai rata-rata *Posttest* kelompok kontrol

meningkat menjadi 22,93 dengan nilai minimum 18 dan maksimum 28, serta standar deviasi sebesar 2,987. Meskipun terjadi peningkatan nilai rata-rata, peningkatan tersebut relatif lebih kecil dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Secara deskriptif, perbandingan hasil *Pretest* dan *Posttest* menunjukkan bahwa peningkatan pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini mengindikasikan adanya pengaruh positif metode *Mind Mapping* terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4–5 tahun sebelum dilakukan pengujian statistik lebih lanjut.

Analisis data dalam penelitian ini diawali dengan pengujian asumsi normalitas untuk menentukan jenis uji statistik yang digunakan. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro–Wilk dengan bantuan SPSS versi 31 terhadap data *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 2 Tabel Uji Normalitas

	<i>Pretest</i> Kontrol	<i>Posttest</i> Kontrol	<i>Pretest</i> Eksperimen	<i>Posttest</i> Eksperimen
N	15	15	15	15
Statistic	0,898	0,942	0,941	0,835
Sig.	0,088	0,413	0,397	0,011

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa distribusi data pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak seluruhnya berdistribusi normal. Hasil uji Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok kontrol serta

data *Pretest* pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dinyatakan berdistribusi normal. Namun, data *Posttest* pada kelompok eksperimen memiliki nilai signifikansi sebesar 0,011 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji Mann–Whitney U secara manual untuk membandingkan dua kelompok

independent dan membandingkan hasil selisih antar kelompok, serta uji Sign Test untuk membandingkan hasil *Pretest* dan *Posttest* dalam kelompok yang sama.

Tabel 3. 3 Uji Hipotesis *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Nilai <i>Pretest</i> Eksperimen	Rank	No	Nilai <i>Pretest</i> Kontrol	Rank
1	10	1,5	1	27	28
2	10	1,5	2	29	29,5
3	29	29,5	3	22	21
4	19	12	4	19	12
5	20	16	5	20	16
6	14	4,5	6	22	21
7	14	4,5	7	23	23,5
8	20	16	8	22	21
9	18	9	9	19	12
10	14	4,5	10	21	18,5
11	24	25,5	11	17	8
12	14	4,5	12	23	23,5
13	26	27	13	21	18,5
14	24	25,5	14	19	12
15	15	7	15	19	12

Diketahui :

$n_1 = 15$

$n_2 = 15$

$R_1 = 188,5$

$R_2 = 276,5$

Ditanya :

- U_1 (Eksperimen) ?

- U_2 (Kontrol) ?

Jawab :

- $U_1 = n_1 \cdot n_2 + (n_1(n_1+1)/2 - R_1)$

- $U_1 = 15 \cdot 15 + (15(15+1)/2 - 188,5)$

- $U_1 = 225 + (240/2 - 188,5)$

- $U_1 = 225 + (-68,5)$

- $U_1 = 156,5$

- $U_2 = n_1 \cdot n_2 + (n_2(n_2+1)/2 - R_2)$

- $U_2 = 15 \cdot 15 + (15(15+1)/2 - 276,5)$

- $U_2 = 225 + (240/2 - 276,5)$

- $U_2 = 225 + (-156,5)$

- $U_2 = 68,5$

Hasil perhitungan manual uji Mann Whitney U Test menunjukkan bahwa nilai U terkecil pada kelompok kontrol lebih besar dari nilai U tabel, yang mengindikasikan tidak terdapat perbedaan antara hasil *Pretest* pada kedua kelompok sebelum dilakukan *Treatment*

Tabel 3. 4 Uji Hipotesisi *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Nilai <i>Posttest</i> Eksperimen	Rank	No	Nilai <i>Posttest</i> Kontrol	Rank
1	13	2	1	27	19
2	11	1	2	28	20
3	36	24,5	3	22	8,5
4	30	22	4	23	11,5
5	29	21	5	21	5,5
6	37	27	6	26	17,5
7	38	29,5	7	25	15,5
8	37	27	8	22	8,5

9	36	24,5	9	21	5,5
10	24	13,5	10	18	3,5
11	38	29,5	11	18	3,5
12	33	23	12	26	17,5
13	37	27	13	23	11,5
14	25	15,5	14	22	8,5
15	24	13,5	15	22	8,5

Diketahui :

$n_1 = 15$

$n_2 = 15$

$R_1 = 300,5$

$R_2 = 164,5$

Ditanya :

- U_1 (Eksperimen) ?

- U_2 (Kontrol) ?

Jawab :

- $U_1 = n_1 \cdot n_2 + (n_1(n_1+1)/2 - R_1)$
- $U_1 = 15 \cdot 15 + (15(15+1)/2 - 300,5)$
- $U_1 = 225 + (240/2 - 300,5)$
- $U_1 = 225 + (-180,5)$
- $U_1 = 44,5$

- $U_2 = n_1 \cdot n_2 + (n_2(n_2+1)/2 - R_2)$
- $U_2 = 15 \cdot 15 + (15(15+1)/2 - 164,5)$

- $U_2 = 225 + (240/2 - 164,5)$

- $U_2 = 225 + (-44,5)$

- $U_2 = 180,5$

Hasil perhitungan manual uji Mann Whitney U Test menunjukkan bahwa nilai U terkecil pada kelompok eksperimen lebih kecil dari U tabel, yang mengindikasikan adanya perbedaan antara hasil *Posttest* pada kedua kelompok dalam konteks pengukuran yang dilakukan.

Uji Sign Test akan digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Tabel 3. 5 Uji Hipotesis Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol

	Posttest – Pretest Kelompok Kontrol
Exact Sig. (2-tailed)	0,039

Pada hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Sig. sebesar 0,039 < 0,05 yang mengindikasikan terdapat perbedaan signifikan antara skor *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan di kelas pada kelompok kontrol memberikan pengaruh pada pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4-5 tahun.

Tabel 3. 6 Uji Hipotesis Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen

	Posttest – Pretest Kelompok Eksperimen
Exact Sig. (2-tailed)	< 0,001

Pada hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai Sig. sebesar < 0,001 (< 0,05) yang mengindikasikan terdapat perbedaan signifikan antara skor *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok

eksperimen. Dengan demikian, *Treatment Mind Mapping* yang diberikan dapat memberikan pengaruh pada pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4-5 tahun.

Tabel 3. 7 Uji Hipotesis Selisih Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	Nilai Selisih PrePost Eksperimen	Rank	Nilai Selisih PrePost Kontrol	Rank
1	3	14	0	2
2	1	6	1	6
3	7	19	0	2
4	11	23,5	4	17,5

5	9	20,5	1	6
6	23	29	4	17,5
7	24	30	2	10
8	17	26	0	2
9	18	27	2	10
10	10	22	3	14
11	14	25	1	6
12	19	28	3	14
13	11	23,5	2	10
14	1	6	3	14
15	9	20,5	3	14
	n1	320	n2	145

Diketahui :

$n_1 = 15$

$n_2 = 15$

$R_1 = 320$

$R_2 = 145$

Ditanya :

- U_1 (Eksperimen) ?

- U_2 (Kontrol) ?

Jawab :

- $U_1 = n_1 \cdot n_2 + (n_1(n_1+1)/2 - R_1)$

- $U_1 = 15 \cdot 15 + (15(15+1)/2 - 320)$

- $U_1 = 225 + (240/2 - 320)$

- $U_1 = 225 + (-200)$

- $U_1 = 25$

- $U_2 = n_1 \cdot n_2 + (n_1(n_1+1)/2 - R_2)$

- $U_2 = 15 \cdot 15 + (15(15+1)/2 - 145)$

- $U_2 = 225 + (240/2 - 145)$

- $U_2 = 225 + (-25)$

- $U_2 = 200$

Berdasarkan hasil perhitungan manual uji hipotesis Mann Whitney U Test dengan membandingkan nilai $U_1 = 25$ dengan U tabel Mann Whitney U Test dengan nilai $n_1 = 15$ dan $n_2 = 15$ dan diperoleh hasil U tabel = 46, maka hasil menunjukkan bahwa $U_1 = 25 < U \text{ tabel} = 46$ sehingga H_0 ditolak. Hasil uji hipotesis H_0 ditolak menunjukkan bahwa *Treatment* berupa *Mind Mapping* yang diberikan pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh terhadap peningkatan pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4-5 tahun dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan *Treatment* yang serupa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh metode *Mind Mapping* terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4-5 tahun. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh temuan bahwa terdapat perbedaan antara pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak kelompok eksperimen yang diberikan *Treatment* berupa *Mind Mapping* dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *Treatment* serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan metode *Mind Mapping* memberikan pengaruh terhadap peningkatan pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4-5 tahun.

Hasil analisis *Pretest* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan awal anak dalam memahami pola hidup bersih dan sehat pada kedua kelompok berada pada tingkat yang relatif sama. Kesetaraan kondisi awal ini menunjukkan bahwa kedua kelompok berada dalam kondisi yang layak untuk dibandingkan, sehingga perbedaan hasil yang muncul setelah pembelajaran dapat diinterpretasikan sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan.

Setelah pembelajaran dilaksanakan, hasil *Posttest* menunjukkan adanya perbedaan pemahaman pola hidup bersih dan sehat

antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Anak yang mengikuti pembelajaran dengan metode *Mind Mapping* menunjukkan tingkat pemahaman yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak diberikan pembelajaran dengan metode *Mind Mapping*. Temuan ini menunjukkan bahwa metode *Mind Mapping* memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif dalam membantu anak memahami pola hidup bersih dan sehat, karena metode *Mind Mapping* mampu meningkatkan pemahaman dan hasil belajar melalui pengaitan ide-ide utama secara sistematis (Iswahyudi et al., 2023).

Selain perbandingan antar kelompok, peningkatan pemahaman juga dianalisis melalui perbandingan nilai *Pretest* dan *Posttest* pada masing-masing kelompok. Pada kelompok eksperimen, hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman pola hidup bersih dan sehat setelah anak diberikan pembelajaran dengan metode *Mind Mapping*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode *Mind Mapping* mampu membantu anak dalam memahami materi secara lebih terstruktur melalui pengorganisasian informasi secara visual, sehingga konsep kebersihan diri lebih mudah dipahami dan diingat oleh anak (Fitriana & Attalina, 2023).

Sementara itu, pada kelompok kontrol juga ditemukan adanya peningkatan pemahaman pola hidup bersih dan sehat meskipun tanpa penerapan metode *Mind Mapping*. Peningkatan ini terjadi karena anak tetap memperoleh pembelajaran pola hidup bersih dan sehat melalui metode pembelajaran yang biasa diterapkan oleh guru, serta karena adanya proses perkembangan anak selama masa pembelajaran. Namun demikian, peningkatan pemahaman pada kelompok kontrol tidak sebesar peningkatan pada kelompok eksperimen. Hal ini memperkuat temuan bahwa metode *Mind Mapping* memberikan pengaruh yang lebih optimal dalam meningkatkan pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4-5 tahun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ulya et al., 2024) yang menunjukkan bahwa metode *Mind Mapping* dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak secara signifikan setelah diberikan intervensi. Penggunaan *Mind Mapping* dalam edukasi kesehatan terbukti memberikan perbedaan hasil belajar yang bermakna antara sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga memperkuat temuan penelitian ini bahwa *Mind Mapping* berdampak positif terhadap pemahaman konsep kesehatan.

Ditinjau dari teori perkembangan kognitif Jean Piaget, anak usia 4–5 tahun berada pada tahap praoperasional. Pada tahap ini, anak mulai mampu berpikir secara simbolik, namun belum mampu berpikir logis secara operasional. Pemikiran anak masih bersifat intuitif dan sangat bergantung pada representasi visual (Wardani, 2022). Oleh karena itu, penggunaan metode *Mind Mapping* yang mengintegrasikan gambar, warna, dan kata kunci sangat sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak usia 4–5 tahun, sehingga membantu anak memahami konsep pola hidup bersih dan sehat secara konkret dan bermakna.

Pola hidup bersih dan sehat merupakan sekumpulan perilaku Kesehatan yang terbentuk melalui proses pembelajaran dan edukasi, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu sehingga mampu menjaga dan meningkatkan kesehatannya secara mandiri (Kemendikbud, 2020). Pada anak usia dini, pemahaman pola hidup bersih dan sehat mencakup kebiasaan sederhana seperti mandi, keramas, menggosok gigi, membersihkan hidung, membersihkan telinga, mencuci tangan, memotong kuku, cebok setelah buang air besar dan buang air kecil.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Notoatmodjo, 2007) yang menyatakan bahwa pola hidup bersih dan sehat terbentuk melalui proses pembelajaran dan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu. Oleh karena itu,

pembentukan pola hidup bersih dan sehat perlu dimulai sejak usia dini melalui pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik perkembangan anak. Pembelajaran pola hidup bersih dan sehat yang disampaikan secara konkret, menarik, dan melibatkan anak secara aktif akan lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan pendapat (Buzan, 2004) yang menyatakan bahwa *Mind Mapping* dapat membantu anak dalam meningkatkan pemahaman, konsentrasi, serta kemampuan mengingat informasi dengan lebih cepat. *Mind Mapping* merupakan cara mencatat yang kreatif dan efektif karena mampu memetakan informasi ke dalam bentuk visual sehingga memudahkan otak dalam menyimpan dan mengambil kembali informasi saat dibutuhkan.

Dalam penelitian ini, penerapan metode *Mind Mapping* membantu anak usia 4–5 tahun dalam memahami konsep pola hidup bersih dan sehat secara lebih terstruktur melalui penggunaan gambar, warna, dan kata kunci. Penyajian visual tersebut memungkinkan anak melihat hubungan antar pola hidup bersih dan sehat pada aspek kebersihan diri, sehingga pemahaman menjadi lebih jelas dan bermakna. Hal ini diperkuat oleh (Abdillah et al., 2025) yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dalam pembelajaran dapat meningkatkan pemahaman, daya ingat, kreativitas, serta motivasi belajar anak. Dengan demikian, metode *Mind Mapping* menjadi salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4–5 tahun.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode *Mind Mapping* berpengaruh terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4–5 tahun. Hasil *Pretest* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan awal kedua kelompok berada pada tingkat yang relatif sama. Setelah pembelajaran dilaksanakan, hasil *Posttest* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dimana kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan menggunakan metode *Mind Mapping* mengalami peningkatan pemahaman yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Selain itu, hasil uji Mann Whitney U Test terhadap selisih nilai *Pretest* dan *Posttest* menunjukkan bahwa (H_a) diterima, sehingga secara statistik dapat dinyatakan bahwa metode *Mind Mapping* memiliki pengaruh terhadap pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4–5 tahun.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan metode *Mind Mapping* lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman pola hidup bersih dan sehat dibandingkan dengan pembelajaran yang biasa diterapkan oleh guru. Metode *Mind Mapping* memungkinkan anak mengorganisasikan informasi secara visual dan terstruktur melalui penggunaan gambar, warna, dan kata kunci, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitif anak usia 4–5 tahun. Meskipun kelompok kontrol juga mengalami peningkatan pemahaman, peningkatan tersebut tidak sebesar kelompok eksperimen, yang menunjukkan bahwa pembelajaran tanpa metode *Mind Mapping* kurang memberikan penguatan pemahaman secara optimal. Dengan demikian, metode *Mind Mapping* dapat dijadikan sebagai alternatif strategi pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan pemahaman pola hidup bersih dan sehat pada anak usia 4–5

DAFTAR PUSTAKA

Abdillah, N., Rudianto, R., Anggraeni, K. P. D., Afandi, Z., Sabillillah, C. D., Himmah, M. F., Munawaroh, J., Amalia, S. R., Furqon, A. N., &

- Viera, D. V. (2025). Mind Map Sebuah Metode Solutif Meringkas Materi Pelajaran Berbasis Visual (Pendampingan Strategi Pembelajaran di SD Sukosari Mantup Lamongan). *Kesejahteraan Bersama: Jurnal Pengabdian Dan Keberlanjutan Masyarakat*, 2(1), 109–125.
- Ainul, S. A. S., Wakhidah, N., Wahyuni Fajar Arum, Sri Hidayati, & Tatik Indayati. (2025). Analisis Tingkat Pemahaman Konsep Siswa Pada Pembelajaran IPA. *Edu-Sains: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 14(1), 7–15. <https://doi.org/10.22437/jmpmipa.v14i1.39419>
- Aprianti, D. S. (2023). Penerapan Pendekatan Konstruktivisme Melalui *Mind Mapping* Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Riset Pendidikan Indonesia*, 3(2), 278–289.
- Ayyubi, I. I. Al, Noerzanah, F., Herlina, A., Halimah, S., & Sa'adah, S. (2024). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *ALMAHEER Jurnal Pendidikan Islam*, 2(02), 83–90.
- Buzan, T. (2004). *Mind map untuk meningkatkan kreativitas*. Gramedia Pustaka Utama.
- Failasufa, A., Gunawan, Astini, B. N., & Rachmayani¹, I. (2024). Pengaruh Media Pembelajaran Mind Map Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Anak Usia Dini. *The Impact of Covid-19 Pandemic on Learning Implementation of Primary and Secondary School Levels*, 5(4), 165–173.
- Fitriana, A. D., & Attalina, S. N. C. (2023). Efektivitas Model Pembelajaran *Mind Mapping* Terhadap Hasil Belajar Pada Mata Pelajaran Pkn. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 6(2), 332–341.
- Hartoto, S. (2022). Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Siswa Bahrul Ilmi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(02), 219–225. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan>
- Huda, S. T., & Susdarwono, E. T. (2023). Hubungan Antara Teori Perkembangan Kognitif Piaget Dan Teori Belajar Bruner. *Jurnal Muassis Pendidikan Dasar*, 2(1), 54–66. <https://doi.org/10.55732/jmpd.v2i1.58>
- Iswahyudi, D., Degeng, I. N. S., Praherdhiono, H., & Kuswandi, D. (2023). The Influence of the *Mind Mapping* Learning Model Regarding Understanding Learning Outcomes. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 25(3), 569–573.
- Kemendikbud. (2020). *Buku Saku Program PHBS di Layanan PAUD*. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Munasti, K., Hibana, H., & Surahman, S. (2021). Penggunaan *Mind Mapping* sebagai Media Pengembangan Kreativitas Anak di Masa Pandemi. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 179–185. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.104>
- Ningrum, M. A., Reza, M., & Maulidiyah, E. C. (2019). The Effect of Show and Tell Method on Children's Confidence. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 382, 96–98. <https://doi.org/10.2991/icet-19.2019.23>
- Oktapia, S., & Herawati, J. (2023). Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini Dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEMBANGUN NEGERI*, 7(2), 24–33.

- <https://doi.org/10.35326/pkm.v7i2.3517>
Sa'diyah, S. A., Reza, M., Widayanti, D., & Komalasari, D. (2022). Studi Komparatif Kompetensi Profesional Guru Paud Ditinjau Dari Latar Belakang Pendidikan. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 3(1), 35–50. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.v3n1.35-50>
- Saroinsong, W. P., & Putri, I. N. A. (2020). Expression Shaping pada Anak Melalui Aktivitas Sosiodrama. *Jurnal Pelita PAUD*, 4(2), 208–213. <https://doi.org/10.33222/pelitapau.d.v4i2.984>
- Suryana, D., & Yuanita, S. K. S. (2022). Efektifitas Teknik *Mind Mapping* terhadap Kemampuan Membaca Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 2874–2885. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i4.2197>
- Ulya, N., Imran, H., & Usrina, N. (2024). Pengaruh Metode *Mind Mapping* Dalam Edukasi Kesehatan Gigi Dan Mulut Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas V SDN 2 Lamcot Kabupaten Aceh Besar The Effect Of *Mind Mapping* Method In Dental And Oral Health Education On The Knowledge Of Class V Students Of SDN 2 La. *NASUWAKES: Jurnal Kesehatan Ilmiah*, 17(2), 137–145
- Wardani, H. K. (2022). Pemikiran Teori Kognitif Piaget di Sekolah Dasar. *Khazanah Pendidikan-Jurnal Ilmiah Kependidikan (JIK)*, 16(1), 7–19. <https://doi.org/10.30595/jkp.v16i1.12251>
- Widayanti, M. D., Reza, M., Malaikosa, Y. M. L., & Syadullah, A. (2024). Pelatihan Pencegahan Kekerasan Pada Anak Untuk Guru Paud. *Transformasi Dan Inovasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 84–86.
- Yang, H., Gao, X. Bin, Li, M. H., Ye, Q., Sun, Y., & Huang, Y. (2020). The use of *Mind Mapping* in health education in extended care for children with caries. *Journal of International Medical Research*, 48(5), 1–8. <https://doi.org/10.1177/0300060519898053>