

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN BERBASIS PROYEK UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI KEGIATAN "HEALTHY IS FUN" PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN"

Afra Nur Amalina Dalimunthe¹, Melia Dwi Widayanti², Fatiha Khoirotunnisa Elfahmi³,
Sri Widayati⁴

Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Negeri
Surabaya

Email : Afra.22072@mhs.unesa.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the project-based learning (PJBL) model on improving clean and healthy living behaviors through the "Healthy Is Fun" activity in children aged 5 to 6 years at Chandra Dimuka PKK Kindergarten. This study began with initial observations that showed that children aged 5-6 years still often choose unhealthy foods and dispose of waste in inappropriate places. This study used a quantitative approach with a single-group pre-posttest design. The subjects of this study consisted of 14 children in group B aged 5-6 years. The data collection technique used an observation table based on two PHBS indicators: choosing healthy and clean snacks and disposing of waste properly. The research procedure consisted of several stages: pretest, treatment, and posttest. The data were analyzed using statistical methods to determine whether there were differences in results before and after treatment. This study showed that there was an increase in clean and healthy living behaviors after using the project-based learning model. Thus, the project-based learning model through the "Healthy Is Fun" activity has a positive impact on improving clean and healthy living behaviors in children aged 5 to 6 years at the Chandra Dimuka PKK Kindergarten.

Keywords: Early Childhood, Project-Based Learning (PJBL), Clean and Healthy Living Behaviors

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari model pembelajaran berbasis proyek (PJBL) untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan "Healthy Is Fun" pada anak usia 5 hingga 6 tahun di TK PKK Chandra Dimuka. Penelitian ini diawali dengan i pengamatan awal yang menunjukkan bahwa anak usia 5-6 tahun masih sering memilih makanan yang tidak sehat dan membuang sampah di tempat yang tidak tepat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain satu kelompok pra-posttest. Subjek penelitian ini terdiri dari 14 anak yang berada di kelompok B usia 5- 6 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan tabel observasi yang berdasarkan dua indikator PHBS, yaitu memilih jajanan yang sehat dan bersih, dan membuang sampah pada tempatnya. Prosedur penelitian terdiri dari beberapa tahap, yaitu pretest, *treatment* ,posttest. Data tersebut dianalisis dengan menggunakan metode statistik untuk melihat apakah terdapat perbedaan hasil sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam perilaku hidup yang bersih dan sehat setelah menggunakan model pembelajaran berbasis proyek. Dengan demikian, model pembelajaran berbasis proyek melalui kegiatan "Healthy Is Fun" berdampak positif dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5 sampai 6 tahun di TK PKK Chandra Dimuka.

Kata Kunci : Anak Usia Dini,Pembelajaran Berbasi Proyek (PJBL), Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

PENDAHULUAN

Anak usia dini menurut *National Association for the Education of Young*

Children (NAEYC), adalah anak-anak yang berusia antara 0 dan 8 tahun. Pada usia tersebut, proses dan pertumbuhan dan

perkembangan pada anak terjadi di berbagai aspek kehidupan manusia. Sehingga pembelajaran pada anak harus mempertimbangkan sifat karakteristik yang dimiliki anak selama proses perkembangan (Susanto, 2021). Pada tahap ini, setiap anak memiliki keunikan tersendiri, karena mereka menunjukkan perilaku yang beragam. Anak-anak umumnya memiliki imajinasi yang tinggi, hal ini terjadi karena daya khayal mereka berkembang melebihi apa yang mereka lihat atau alami secara langsung (Nur, (2022). Sehingga, pada tahap usia dini, yang dikenal sebagai masa emas, anak memiliki peluang besar untuk mengembangkan seluruh potensi dirinya secara maksimal, mencakup kemampuan berbahasa, berpikir kreatif, aspek kognitif, keterampilan motorik, serta perkembangan sosial dan emosional (Pratiwi, 2020). Dikatakan sebagai masa *Golden Age* atau masa emas karena pada masa perkembangan terdapat 100 milyar sel otak yang baik untuk dirangsang oleh anak agar kecerdasan otak anak dapat berjalan secara maksimal (Purnami Dewi, 2019). Sekitar 80% otak anak mengalami pertumbuhan pada usia 0-6 tahun (Azijah & Adawiyah, 2020). Pengalaman dan stimulasi yang diberikan pada masa ini sangat berpengaruh terhadap pembentukan karakter, kemampuan, dan kepribadian anak di masa depan (Fadilah et al., 2023). Jika anak menerima stimulasi yang tepat, maka hal ini akan mendukung proses perkembangan dan pertumbuhannya (Anisa et al., 2024). Perkembangan anak melibatkan beberapa faktor, yaitu faktor fisik, cara anak berperilaku, proses berfikir, emosional, serta faktor moral dan sikap anak. Faktor utama tersebut terbentuk dari lingkungan sekitar anak, serta tempat anak melakukan pendidikan (Hasanah Uswatun, 2022).

Pendidikan anak usia dini (PAUD) merupakan sarana penting dalam mendukung tumbuh kembang anak, sebagaimana dijelaskan dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 bahwa PAUD ditujukan bagi anak usia 0–6 tahun untuk membantu perkembangan fisik dan rohani agar siap ke jenjang berikutnya (Kurniasih, 2020). Pada masa ini, anak mengalami perkembangan pesat sehingga

membutuhkan stimulasi yang tepat pada berbagai aspek, seperti nilai agama dan moral, fisik motorik, kognitif, bahasa, seni, serta sosial emosional (Natalia et al., 2025). Aspek sosial emosional, khususnya pembiasaan, memiliki peran penting dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui kebiasaan positif yang dilakukan secara sadar dan mandiri.

PHBS merupakan sekumpulan perilaku yang dilakukan secara sadar dan mandiri untuk menjaga kesehatan individu maupun lingkungan (Situmeang et al., 2024). Dalam kurikulum PAUD, PHBS tercermin dalam kompetensi dasar seperti menerapkan hidup sehat, mengetahui cara hidup sehat, dan mampu menolong diri sendiri, dengan indikator seperti menjaga kebersihan diri, membuang sampah pada tempatnya, serta mengonsumsi makanan sehat dan bergizi (Jateng et al., 2013). Pemenuhan gizi yang seimbang juga sangat penting karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, sedangkan kekurangan gizi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Putri et al., 2023).

Penanaman PHBS sejak dini penting karena anak lebih mudah menyerap kebiasaan dari lingkungan sekitar (Sapalas et al., 2022; Prawinda et al., 2023). Pembentukan kebiasaan ini dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan sekolah sebagai sumber stimulasi utama (Maulidiyah et al., 2025). Meskipun tidak mudah, pembiasaan yang dilakukan secara konsisten dan berkelanjutan efektif dalam membentuk perilaku positif anak (SAVER IANA, 2022). Dalam hal ini, peran orang tua dan guru sangat penting sebagai teladan dan pembimbing agar anak terbiasa menjaga kebersihan dan kesehatan secara mandiri (Fairuzillah, 2025).

Selain itu, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia dini juga berkaitan dengan pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs). Mengacu pada kajian Badan Pusat Statistik (Sutopo et al., 2014), dalam SDGs perilaku hidup bersih dan sehat berkaitan dengan tujuan 3 SDGs yaitu berfokus pada "Menjamin Kehidupan yang Sehat dan Meningkatkan Kesejahteraan Penduduk di

Segala Usia". Pembiasaan mencuci tangan, menjaga kebersihan tubuh, membuang sampah pada tempatnya, serta mengonsumsi makanan bergizi pada anak usia dini dapat membantu mencegah penyebaran penyakit dan mendukung peningkatan derajat kesehatan anak sejak usia dini, sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Oleh sebab itu, penanaman PHBS pada anak sejak usia dini tidak hanya penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung tumbuh kembang anak, tetapi juga merupakan bagian dari kontribusi dalam pembangunan berkelanjutan melalui pembiasaan pola hidup bersih dan sehat sejak dini.

Proses pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting untuk diperhatikan demi kesehatan dan kesejahteraan anak. Kesehatan menurut WHO (1947) adalah keadaan optimal secara fisik, mental, dan sosial, bukan hanya bebas penyakit (Widgery, 1988), dan menurut UU No. 23/1992 pasal 1 ayat (1) kesehatan merupakan keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial agar individu dapat hidup produktif. Kesehatan anak usia dini sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan optimal. Anak yang sehat biasanya aktif, ceria, dan menunjukkan perilaku eksploratif sesuai tahap perkembangannya (Tabiin, 2020). Ciri-ciri anak sehat meliputi pertumbuhan sesuai usia, energi tinggi, nafsu makan baik, kondisi fisik bersih, serta kemampuan berinteraksi sosial yang baik (Departemen Kesehatan RI dalam Dr. Rachma Hasibuan, 2017).

Menjaga kesehatan sejak dini dapat membentuk kebiasaan hidup sehat hingga dewasa, seperti pola makan bergizi, aktivitas fisik, dan menjaga kebersihan (Maryunani, 2013). Namun, rendahnya literasi masyarakat menjadi tantangan dalam penerapan PHBS karena pendidikan kesehatan sering belum dianggap penting. Pembiasaan PHBS sejak dini seperti mencuci tangan, menggosok gigi, mandi, dan membuang sampah pada tempatnya penting untuk menciptakan lingkungan sehat dan bebas penyakit. Penelitian Hasna (Makassar et al., 2023) menunjukkan bahwa pembelajaran

berbasis proyek melalui kegiatan memilah sampah dapat meningkatkan PHBS, membuat anak lebih aktif, memahami konsep kebersihan, dan menjadikan pembelajaran lebih menyenangkan. Penelitian Suliha (Pola et al., 2022) juga menunjukkan bahwa Project Based Learning meningkatkan pemahaman dan praktik PHBS seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan diri, memilih makanan sehat, dan membuang sampah pada tempatnya.

TK PKK Chandra Dimuka berada di Dusun Kedungbringin, Desa Sentong, Kecamatan Krejengan, Kabupaten Probolinggo, dengan luas 96 m² serta fasilitas terbatas, baik dari segi ruang belajar maupun sanitasi. Kondisi lingkungan pedesaan dengan sosial ekonomi menengah ke bawah turut memengaruhi kebiasaan anak dalam menerapkan PHBS, seperti memilih jajanan sehat dan membuang sampah pada tempatnya. Keterbatasan ini menunjukkan pentingnya penerapan pembelajaran aktif untuk membiasakan PHBS sejak dini di sekolah, agar anak tetap dapat mengembangkan perilaku hidup bersih dan sehat secara optimal.

Berdasarkan hasil observasi awal di TK PKK Chandra Dimuka yang berlokasi di Dusun Kedungbringin, Desa Sentong, Kecamatan Krejengan, Kabupaten Probolinggo, ditemukan bahwa anak-anak kelompok B usia 5–6 tahun Di TK PKK Chandra Dimuka di Dusun Kedungbringin, Desa Sentong, Kecamatan Krejengan, Kabupaten Probolinggo, observasi awal menunjukkan bahwa anak-anak kelompok B usia 5–6 tahun sering memilih jajanan yang tidak sehat, dan sering membuang sampah sembarangan di lingkungan sekolah. Hal ini menunjukkan ini menunjukkan kurangnya perilaku hidup bersih dan sehat pada anak-anak di sekolah, yang dapat berdampak pada kesehatan dan perkembangan mereka. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini menetapkan batasan masalah agar tujuan penelitian lebih terarah, yaitu mengenai penerapan model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning/PJBL*) dalam upaya meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia

dini di TK PKK Chandra Dimuka. Adapun ruang lingkup yang menjadi fokus penelitian meliputi dua indikator utama, yakni memilih makanan yang sehat, serta membuang sampah pada tempatnya. Penelitian ini dilaksanakan pada kelompok B dengan anak usia 5–6 tahun yang berjumlah 14 anak, dengan memperhatikan kondisi lingkungan sekolah serta karakteristik perkembangan anak usia dini pada masa golden age yang masih membutuhkan pembiasaan secara langsung dan konkret agar perilaku hidup bersih dan sehat dapat terbentuk secara konsisten. Dari hasil observasi dan wawancara diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa diperlukan peningkatan dalam pembiasaan pola hidup bersih dan sehat di Tk B di TK PKK Chandra Dimuka menggunakan penerapan aktivitas model pembelajaran yang menyenangkan sehingga anak berperan aktif langsung dalam kegiatan pembelajaran. Adapun model pembelajaran yang sesuai digunakan peneliti adalah model pembelajaran berbasis proyek, karena dalam penggunaan model ini anak akan terlibat langsung dalam suatu kegiatan bersama yang dapat meningkatkan kesadaran anak melalui permasalahan pola hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah terutama dalam masalah membuang sampah pada tempatnya. Dengan model pembelajaran berbasis proyek anak dapat mengembangkan kemampuan bekerjasama dengan teman untuk memecahkan masalah dan bertanggung jawab dalam suatu permasalahan proyek. Salah satu model yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah menggunakan pembelajaran *Project Based Learning (PJBL)* dengan menggunakan model ini mendorong anak untuk terlibat aktif dalam kegiatan nyata, kolaboratif, dan kontekstual dalam pembelajaran, sehingga memberikan kesempatan pada anak untuk membangun pemahaman melalui pengalaman secara langsung. Dalam konteks Pendidikan anak usia dini, pendekatan pembelajaran *Project Based Learning (PJBL)* sangat sesuai karena selaras dengan karakteristik belajar anak yang cenderung konkret, aktif, dan suka

eksplorasi. *Project Based Learning (PJBL)* dapat mengembangkan kemampuan anak dalam berkomunikasi, mengembangkan anak untuk bisa berpendapat, serta bagaimana anak dalam melakukan kegiatan proyek tersebut (Palapessy et al., 2023)

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dipaparkan diatas peneliti ingin mengangkat permasalahan tersebut yang berjudul “Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Proyek Untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Kegiatan “*Healthy Is Fun*” Pada Anak Usia 5-6 Tahun”. penelitian ini dilakukan di TK PKK Chandra Dimuka untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh model pembelajaran berbasis proyek untuk meningkatkan pola hidup bersih dan sehat pada anak.

METODE PENELITIAN

Model Pembelajaran Berbasis Proyek untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Kegiatan "Healthy Is Fun" bagi Anak Usia 5-6 Tahun, menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian Pre-Eksperimen. Berdasarkan penjelasan dari (Farid Wajdi, 2024), penelitian kuantitatif adalah suatu metode yang menekankan pengumpulan serta analisis data dalam bentuk angka atau nilai numerik. Metode ini bertujuan untuk mengukur hubungan antar variabel atau untuk memahami fenomena dengan analisis statistik. Rancangan satu kelompok pretest-posttest adalah desain yang melibatkan hanya satu kelompok subjek tanpa adanya kelompok kontrol. Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Dalam desain ini, sebelum perlakuan diberikan sampel terlebih dahulu diberi pretest dan di akhir pembelajaran diberikan posttest. Pretest dan posttest ini berperan sebagai pengukur dalam penelitian. Berikut merupakan table desain penelitian one group pretest posttest design.

O_1	X	O_2
Pretest	Treatment	Posstest

Sumber : (Al Muhandis & Riyadi, 2023)

Keterangan :

O_1 = Tes awal (pretest) sebelum perlakuan

X = Treatment atau perlakuan

O_2 = Nilai posttest (setelah perlakuan)

Hasil dan Pembahasan

1) Hasil Penelitian

a. Validitas dan Reabilitas

Validitas instrumen adalah alat ukur dengan konsep yang diukur, sehingga instrumen mampu menghasilkan data yang sesuai dengan tujuan pengukuran. Validitas berasal dari kata *validity*, yang menunjukkan seberapa akurat dan tepat suatu instrumen dalam mengukur sesuatu. Sebuah instrumen dikatakan memiliki tingkat validitas yang tinggi ketika alat tersebut mengukur tujuan yang dimaksud dengan akurat atau menghasilkan hasil pengukuran yang konsisten. Reliabilitas berasal dari kata *reliability* diartikan sebagaimana hasil pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila diperoleh hasil yang relatif sama dalam beberapa kali pelaksanaan terhadap kelompok subjek yang sama, selama aspek yang diukur dalam diri subjek tidak berubah (Ramadhan et al., 2024). Reliabilitas dan validitas adalah dua komponen penting dalam penyusunan instrumen penelitian. Validitas mengacu pada seberapa tepat instrumen mengukur variabel yang diteliti, sehingga data yang diperoleh menunjukkan tujuan dari suatu pengukuran. Dalam penelitian ini, validitas dan reabilitas untuk mampu mengukur perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun dan menghasilkan data yang konsisten.

b. Uji Validasi

Peneliti melakukan proses validasi terkait isi instrument penelitian setelah melakukan pembuatan dan penentuan kegiatan beserta instrument penelitian. Setelah instrumen disusun selanjutnya dikonsultasikan pada para ahli dibidangnya, validator dalam penelitian ini merupakan ahli dosen PG-PAUD. Proses uji validasi instrument penelitian tentang perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan oleh ahli yang menjadi validator. Validasi dilakukan pada 16 November 2025. Hasil dari validasi isi atau instrument yang akan digunakan, validator memberikan masukan dan pengarahannya untuk kegiatan pretest, *treatment*, dan posttest. Ahli validator juga memberikan masukan terhadap instrument agar sesuai dengan indikator kegiatan yang akan diambil oleh peneliti. Setelah melakukan revisi sesuai dengan arahan dan masukan dari validator, maka instrumen penelitian tersebut dapat dinyatakan layak untuk menguji pengaruh model pembelajaran berbasis proyek untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan *healty is fun* pada anak usia 5-6 tahun. Setelah melakukan validasi, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji reliabilitas di TK yang berbeda dari TK penelitian, yaitu TK PKK Pertiwi 1.

1. Uji Reabilitas

Setelah melakukan validasi mengenai revisi instrument penelitian sesuai dengan masukan dan arahan ahli validator, maka instrument penelitian dinyatakan layak untuk menguji pengaruh model pembelajaran berbasis proyek untuk meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui kegiatan *healty is fun* pada anak usia 5-6 tahun. Kemudian, peneliti melakukan uji reabilitas menggunakan metode uji

reabilitas rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software* SPSS 25. Dimana pada uji reabilitas terdapat kriteria yang harus dipenuhi agar instrument penelitian dikatakan reliabel. Uji reabilitas dilakukan pada kelompok B di TK PKK Pertiwi 1. Pemilihan TK tersebut sebagai kelas reabilitas karena, memiliki kesamaan karakteristik yang sama. Uji Reabilitas dilakukan pada tanggal 6 Desember 2025.

Data reabilitas selanjutnya diolah dan pengolahan data pada instrument dan mendapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil Uji Reabilitas Instrument

Cronbach's Alpha	N of Items
.711	4

Sumber : SPSS For Windows

Hasil uji reliabilitas instrumen yang dilakukan pada 04 Desember 2025 menunjukkan bahwa item indikator memiliki skor koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,711. Dalam artian bahwa instrumen dianggap reliabel, karena memiliki skor > 0,60 dan memenuhi kriteria pengambilan keputusan bahwa instrumen

dianggap reliabel dalam rumus Cronbach's Alpha. Berdasarkan hasil tersebut, instrumen yang terdiri dari 4 item indikator ini dapat dipergunakan sebagai alat ukur dalam lembar observasi penelitian.

Hasil Observasi

a. Data Hasil Pretest

Pelaksanaan kegiatan pretest dalam penelitian ini dilakukan di TK PKK Chandra Dimuka Sentong Krejengan TK B dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 14 anak pada tanggal 5-10 Januari 2026. Tahap pretest bertujuan untuk mendapatkan kondisi tentang perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak sebelum diberikan perlakuan (*Treatment*) berupa penerapan model pembelajaran berbasis proyek melalui kegiatan *Healthy is Fun*. Pada tahap pretest, data dikumpulkan secara langsung melalui teknik observasi menggunakan instrumen penilaian yang telah divalidasi oleh ahli. Observasi dilaksanakan selama kegiatan pembelajaran berlangsung secara alami tanpa memberikan perlakuan khusus kepada anak. Berikut merupakan hasil pretest perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK PKK Chandra Dimuka.

Tabel 4. 2 Data Perolehan Pretest

No	Nama Anak	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Total
1.	IBR	2	2	2	2	8
2.	AZK	1	2	2	3	8
3.	FHR	2	1	2	2	7
4.	AGK	2	2	2	3	9
5.	AZRL	2	2	3	2	9
6.	AML	2	2	2	2	8
7.	NYA	1	2	3	2	8
8.	BLA	2	3	2	2	9
9.	JHN	2	3	3	3	11
10.	AS	2	2	2	3	9
11.	NNS	3	2	2	2	8
12.	FRA	2	2	3	2	9
13.	SLW	2	2	3	3	10
14.	DND	2	2	3	3	10
Jumlah						123
Rata-Rata						8,57

Keterangan Item :

Item 1 : anak menunjukkan kebiasaan memilih jajanan yang bersih dan sehat di lingkungan Sekolah

Item 2 : anak tidak memilih jajanan yang kotor atau tidak sehat

Item 3 : anak mampu Membuang sampah ke tempat sampah yang tersedia

Item 4 : anak terbiasa menjaga kebersihan lingkungan Sekolah setelah kegiatan makan atau kegiatan pembelajaran

Keterangan Skor :

Skor 1 : BB (Belum Berkembang)

Skor 2 : MB (Mulai Berkembang)

Skor 3 : BSH (Berkembang Sesuai Harapan)

Skor 4 : BSB (Berkembang Sangat Baik)

Berdasarkan data hasil pretest, diperoleh distribusi skor total sebagai berikut: total skor 7 berjumlah 1 anak, total skor 8 berjumlah 5 anak, total skor 9 berjumlah 5 anak, total skor 10 berjumlah 2 anak, dan total skor 11 berjumlah 1 anak. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa skor terendah yang diperoleh anak adalah 7, sedangkan skor tertinggi adalah 11. Jumlah keseluruhan skor pretest adalah 123 dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 14 anak, sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,57. Berdasarkan hasil jumlah skor tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak masih berada pada kategori mulai berkembang (mb) hingga berkembang sesuai harapan (bsh). Masih banyak anak yang belum menunjukkan perilaku yang konsisten dalam memilih jajanan sehat maupun membuang sampah pada tempatnya secara mandiri.

b. Perlakuan (*Treatment*)

Pelaksanaan kegiatan *Project Based Learning* (PJBL) dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan yaitu pada tanggal 16-31 Januari 2026. Pelaksanaan *treatment* dilakukan secara bertahap dengan menerapkan model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*) melalui kegiatan *Healthy is Fun* kepada 14 anak kelompok B. Pada tahap ini, anak terlibat secara aktif dalam proyek yang

bertujuan untuk mendorong perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), terutama dalam indikator memilih jajanan yang bersih dan sehat dan membuang sampah di tempatnya. Anak mendapatkan pengalaman secara langsung dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara kontekstual dan berkolaborasi. Berikut adalah uraian kegiatan yang dilakukan selama pemberian perlakuan (*treatment*).

1) *Treatment I* (Hari ke-1)

Tempat : Kelas B

Hari Tanggal : 16 Januari 2026

Waktu : 08.00- Selesai

Treatment 1 dilaksanakan di kelas TK B pada Jumat, 16 Januari 2026, mulai pukul 08.00 WIB. Kegiatan diawali dengan eksplorasi mengenal jajanan bersih dan sehat melalui diskusi sebagai tahap awal PJBL untuk menggali pengetahuan awal anak. Guru mengatur tempat duduk melingkar dan menggunakan buku cerita bergambar untuk memperkenalkan konsep makanan sehat dan tidak sehat. Anak-anak mengamati gambar dan benda nyata seperti jajanan di kantin, lalu membandingkan serta mengidentifikasi makanan yang biasa mereka konsumsi. Melalui tanya jawab, anak diajak berpikir kritis tentang cara memilih jajanan sehat. Hasilnya, sebagian anak masih kesulitan membedakan makanan sehat dan tidak sehat, sehingga tahap eksplorasi ini menjadi dasar penting. Kegiatan diakhiri dengan penguatan dari guru tentang pentingnya memilih jajanan bersih dan sehat, sehingga anak lebih siap mengikuti pembelajaran selanjutnya terkait perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

2) *Treatment II* (Hari Ke-2)

Tempat : Kelas B

Hari Tanggal : 19 Januari 2026

Waktu : 08.00- Selesai

Treatment 2 dilaksanakan di kelas TK B pada Senin, 19 Januari 2026, mulai pukul 08.00 WIB. Kegiatan

berfokus pada tahap identifikasi proyek dan perencanaan dalam model Pembelajaran Berbasis Proyek (PJBL), meliputi penentuan proyek, perencanaan langkah, dan penyusunan jadwal. Pembelajaran diawali dengan menonton video edukatif tentang makanan sehat untuk memperkuat pemahaman anak. Anak kemudian berdiskusi, mengamati perbedaan jajanan sehat dan tidak sehat, serta berbagi pengalaman. Selanjutnya, anak bersama guru menentukan proyek "Mengenal dan Mengelompokkan Jenis Sumber Makanan Sehat". Anak dibagi dalam kelompok kecil untuk merencanakan langkah kegiatan, menentukan alat dan bahan, serta menyusun urutan aktivitas. Di akhir, guru dan anak menyepakati jadwal, aturan kerja kelompok, dan pentingnya menjaga kebersihan. Kegiatan ini membantu mengembangkan aspek sosial dan kognitif anak serta mempersiapkan mereka mengikuti tahap pelaksanaan proyek, sekaligus menanamkan kebiasaan memilih jajanan sehat sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

3) *Treatment III* (Hari Ke-3)

Tempat : Kelas B

Hari Tanggal : 23 Januari 2026

Waktu : 08.00- Selesai

Treatment 3 dilaksanakan di kelas TK B pada Jumat, 23 Januari 2026, mulai pukul 08.00 WIB. Kegiatan berfokus pada penguatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), khususnya dalam kebiasaan memilih jajanan sehat melalui aktivitas proyek menggunakan media "Isi Piringku". Anak bekerja dalam kelompok kecil (3–4 orang) untuk mengelompokkan dan menempel gambar makanan sesuai kategori yang benar. Mereka aktif memilih, menyebutkan, dan menjelaskan alasan memilih makanan sehat, sehingga belajar secara konkret melalui pengalaman langsung. Kegiatan ini mengembangkan kemampuan berpikir, komunikasi, dan kerja sama anak, serta memperkuat

pemahaman tentang makanan bergizi. Guru berperan sebagai fasilitator dengan memberikan bimbingan dan melakukan pemantauan agar kegiatan berjalan sesuai tujuan, sehingga anak dapat menyelesaikan proyek secara mandiri namun tetap terarah.

4) *Treatment IV* (Hari ke-4)

Tempat : Kelas B

Hari Tanggal : 24 Januari 2026

Waktu : 08.00- Selesai

Treatment 4 dilaksanakan di kelas TK B pada Sabtu, 24 Januari 2026, mulai pukul 08.00 WIB sampai selesai. Pelaksanaan pada hari keempat berfokus pada tahap publikasi proyek dan evaluasi proyek, yang merupakan bagian dari tahap akhir dalam pembelajaran berbasis proyek. Selama tahap publikasi, guru memberikan apresiasi atas semua karya anak dengan menampilkan produk hasil proyek di sudut kelas dengan tema "Healty Is Fun". Kegiatan ini bertujuan untuk membantu membangun rasa percaya diri, rasa tanggung jawab, dan menghargai proses belajar yang telah berlangsung. Selanjutnya, selama tahap evaluasi, guru dan anak bersama-sama merefleksikan semua kegiatan yang telah berlangsung dalam proyek. Guru meberikan pertanyaan pemantik kepada anak seperti "Mengapa kita perlu makan sayur dan buah?" untuk mengetahui seberapa paham anak memahami konsep mengenal jajanan bersih dan sehat. Guru memfasilitas anak dengan memberikan kesempatan untuk menceritakan kembali pengalaman belajar mereka yang terjadi selama kegiatan proyek berlangsung. Proses refleksi ini bertujuan untuk memperkuat kebiasaan hidup bersih dan sehat serta memastikan bahwa pengetahuan yang diperoleh tidak hanya dipahami di pikiran tetapi juga diterapkan dalam tindakan sehari-hari.

5) *Treatment V* (Hari Ke-5)

Tempat : Kelas B

Hari Tanggal : 28 Januari 2026

Waktu : 08.00- Selesai

Treatment 5 dilaksanakan di kelas TK B pada Rabu, 28 Januari 2026, mulai pukul 08.00 WIB. Kegiatan diawali dengan eksplorasi tentang kebersihan lingkungan sekolah melalui diskusi dan pengamatan. Guru mengajak anak duduk melingkar, kemudian memperkenalkan topik kebersihan dengan menampilkan gambar lingkungan bersih dan kotor. Anak mengamati, membandingkan, dan menyebutkan perbedaan yang terlihat, sehingga suasana pembelajaran menjadi interaktif. Melalui tanya jawab, anak mengungkapkan pendapat tentang pentingnya menjaga kebersihan, seperti membuang sampah pada tempatnya dan bekerja sama membersihkan lingkungan. Kegiatan ini membantu anak memahami perbedaan lingkungan bersih dan kotor sebagai dasar untuk pembelajaran dan proyek selanjutnya.

6) *Treatment VI (Hari Ke-6)*

Tempat : Kelas B

Hari Tanggal : 29 Januari 2026

Waktu : 08.00- Selesai

Treatment 6 dilaksanakan di kelas TK B pada Kamis, 29 Januari 2026, mulai pukul 08.00 WIB. Kegiatan diawali dengan menonton video edukatif "Ayo Buang Sampah Pada Tempatnya" untuk menanamkan pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan lingkungan. Setelah itu, guru dan anak menentukan proyek "Poster untuk Belajar tentang Jenis-Jenis Sampah". Anak dibagi dalam kelompok kecil untuk merencanakan pembuatan poster, berdiskusi, serta menentukan tugas masing-masing. Guru kemudian memperkenalkan alat dan bahan, serta bersama anak menyusun langkah kegiatan, jadwal, dan aturan kerja kelompok seperti bergiliran, menjaga kebersihan, dan bekerja sama. Kegiatan ini membantu anak memahami konsep membuang sampah pada tempatnya, mengembangkan kerja sama, serta mempersiapkan mereka untuk tahap

pelaksanaan proyek sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat.

7) *Treatment VII (Hari Ke-7)*

Tempat : Kelas B

Hari Tanggal : 30 Januari 2026

Waktu : 08.00- Selesai

Treatment 7 dilaksanakan di kelas TK B pada Jumat, 30 Januari 2026, mulai pukul 08.00 WIB. Kegiatan berfokus pada tahap penyelesaian proyek melalui pembuatan poster "Menenal Jenis Sampah". Anak bekerja dalam kelompok kecil untuk mengamati, mendiskusikan, dan mengelompokkan gambar sampah menjadi organik dan anorganik sebelum menempelkannya pada poster. Guru memberikan penjelasan tambahan tentang warna tempat sampah dan fungsinya. Melalui kegiatan ini, anak tidak hanya memahami konsep jenis sampah, tetapi juga mulai menunjukkan perilaku nyata seperti membuang sampah pada tempatnya. Beberapa anak mampu menjelaskan perbedaan sampah organik dan anorganik dengan bahasa sederhana. Guru berperan sebagai fasilitator dengan membimbing dan memantau kegiatan. Secara keseluruhan, kegiatan ini membantu membentuk kebiasaan membuang sampah sesuai jenis dan tempatnya sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

8) *Treatment VIII (Hari Ke-8)*

Tempat : Kelas B

Hari Tanggal : 31 Januari 2026

Waktu : 08.00- Selesai

Treatment 8 dilaksanakan di kelas TK B pada Sabtu, 31 Januari 2026, mulai pukul 08.00 WIB. Kegiatan berfokus pada tahap publikasi dan evaluasi hasil proyek. Setelah menyelesaikan poster, anak merapikan area kerja dan memajang hasil karya di dinding kelas dengan tema "Healthy Is Fun". Anak terlihat antusias melihat hasil karya mereka dipajang bersama teman-temannya. Setiap kelompok kemudian mempresentasikan poster di depan kelas dengan menyebutkan dan menjelaskan jenis sampah (organik

dan anorganik) menggunakan bahasa sederhana. Kegiatan ini meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan komunikasi, serta pemahaman anak tentang pengelompokan sampah dan kebiasaan membuang sampah pada tempatnya sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).

c. Data Hasil Postest

Pelaksanaan kegiatan postest dalam penelitian ini dilakukan di TK PKK Chandra Dimuka Sentong Krejengan TK B dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 14 anak pada tanggal 2-7 Februari 2026. Tahap postest bertujuan untuk mengetahui tentang kondisi perubahan dan peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak setelah diberikan perlakuan (*Treatment*) berupa penerapan model pembelajaran berbasis proyek melalui kegiatan *Healthy is Fun*. Pada tahap postest, data dikumpulkan secara langsung melalui teknik observasi menggunakan instrumen penilaian yang

telah divalidasi oleh ahli. Observasi dilaksanakan selama kegiatan pembelajaran berlangsung secara alami tanpa memberikan perlakuan khusus kepada anak. Proses penilaian postest dilakukan dengan menggunakan dua indikator utama Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Kemampuan anak untuk membuang sampah dan memilih jajanan yang bersih dan sehat. Dalam kegiatan pertama, anak diminta untuk mengelompokkan dan menempelkan gambar makanan ke dalam kategori makanan sehat dan tidak sehat. Dalam kegiatan kedua, mereka diminta untuk memilah dan menempelkan gambar sampah pada tempat yang tepat untuk meningkatkan kesadaran akan kebersihan lingkungan. Melalui dua indikator utama tersebut, peneliti mengamati perilaku anak, keterlibatan, dan kemandirian anak dalam menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Berikut merupakan hasil pretest perilaku hidup bersih dan sehat pada anak usia 5-6 tahun di TK PKK Chandra Dimuka.

Tabel 4. 3 Data Perolehan posttest

No	Nama Anak	Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Total
1.	IBR	3	2	3	3	11
2.	AZK	2	2	3	3	10
3.	FHR	3	2	3	3	11
4.	AGK	3	3	3	3	12
5.	AZRL	3	3	3	3	12
6.	AML	3	3	3	2	11
7.	NYA	2	3	3	3	11
8.	BLA	3	3	3	3	12
9.	JHN	3	3	3	4	13
10.	AS	3	3	3	4	13
11.	NNS	3	3	3	3	12
12.	FRA	3	2	3	3	11
13.	SLW	3	3	4	4	14
14.	DND	3	2	3	4	12
Jumlah						165
Rata-Rata						11,79

Keterangan Item :

Item 1 : anak menunjukkan kebiasaan memilih jajanan yang bersih dan sehat di lingkungan Sekolah

Item 2 : anak tidak memilih jajanan yang kotor atau tidak sehat

Item 3 : anak mampu Membuang sampah ke tempat sampah yang tersedia

Item 4 : anak terbiasa menjaga kebersihan lingkungan Sekolah setelah kegiatan makan atau kegiatan pembelajaran

Keterangan Skor :

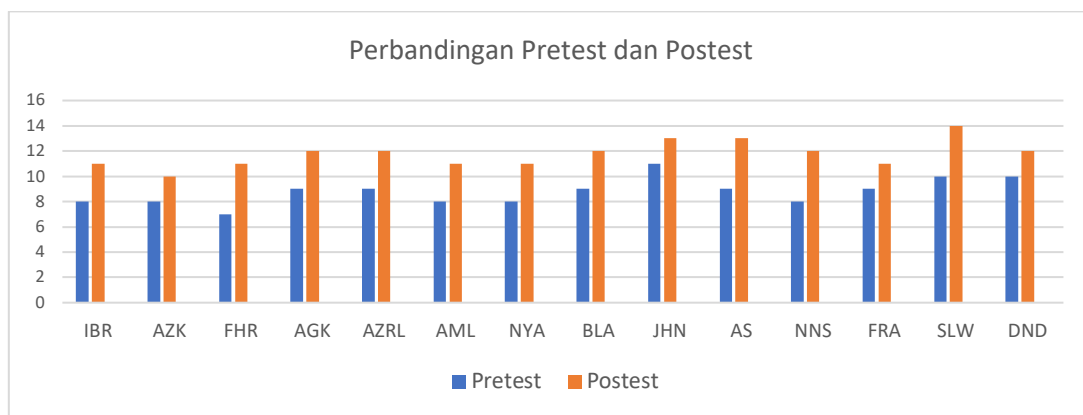
- Skor 1 : BB (Belum Berkembang)
- Skor 2 : MB (Mulai Berkembang)
- Skor 3 : BSH (Berkembang Sesuai Harapan)
- Skor 4 : BSB (Berkembang Sangat Baik)

Berdasarkan data di atas, total skor 10 berjumlah 1 anak, total skor 11 berjumlah 5 anak, total skor 12 berjumlah 5 anak, total skor 13 berjumlah 2 anak, dan total skor 14 berjumlah 1 anak. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai total skor terendah yaitu 10 dan tertinggi 14. Jumlah skor keseluruhan dari hasil setelah diberi perlakuan (posttest) adalah 165 dengan jumlah subjek sebanyak 14 anak, sehingga diperoleh nilai rata-rata sebesar 11,79. Berdasarkan hasil nilai skor tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak dibandingkan kondisi awal sebelum perlakuan. Sebagian besar anak telah berada pada kategori berkembang sesuai harapan hingga berkembang sangat baik, khususnya dalam kemampuan memilih jajanan sehat dan membuang sampah

pada tempatnya secara mandiri. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penerapan model pembelajaran berbasis proyek melalui kegiatan *Healthy is Fun* memberikan pengaruh positif terhadap pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat pada anak.

d. Perbandingan Data Pretest dan Posttest

Berdasarkan hasil analisis Penilaian pretest dan posttest terdapat pengaruh melalui kegiatan proyek terhadap perubahan perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak usia dini, khususnya pada indikator memilih jajanan bersih dan sehat dan membuang sampah pada tempatnya. Berikut adalah total skor dari masing-masing anak yang disajikan dalam bentuk bagan agar lebih mudah dipahami dan dibaca :



Bagan 4. 1 Data Perbandingan pretet dan posttest

Berdasarkan bagan diatas dapat dilihat dengan adanya kenaikan rata-rata dari nilai pretest dan posttest. Terjadinya peningkatan nilai rata-rata, dikarenakan adanya pembelajaran yang dilakukan menggunakan model pembelajaran berbasis proyek. Pada tahap pretest, hasil nilai skor anak masih berada pada rentang yang bervariasi, sebagian besar anak berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum anak diberikan perlakuan *treatment* tentang perilaku hidup bersih dan sehat, khususnya dalam indikator yang diteliti, belum

berkembang secara optimal dan belum diterapkan secara konsisten oleh anak dalam kegiatan sehari-hari di sekolah. kemudian, setelah anak diberikan perlakuan *treatment* selama 8 hari, skor posttest pada setiap anak terjadi peningkatan. Hasil data nilai Pre-test menunjukkan bahwa rata-rata perilaku anak masih berada pada kategori Belum Berkembang (BB) sampai Mulai Berkembang (MB) dengan total skor sebesar 123. Skor terendah pada anak adalah 7 skor yang tertinggi adalah 11. Setelah diberikan perlakuan *treatment*

terjadi peningkatan sebaran 165. Sebagian anak telah mencapai kategori Berkembang Sesuai Harapan (BSH) dan nuga Berkembang Sangat Baik (BSB) dengan perolehan skor setiap anak sebesar 10-14.'

Pada Item pertama, yaitu perilaku anak menunjukkan kebiasaan memilih jajanan yang bersih dan sehat, terdapat peningkatan skor dari skor 27 pada pretest sebelum diberikan *treatment* menjadi skor 40 pada kegiatan posttest. Kenaikan skor ini menunjukkan bahwa implementasi *treatment* pertama, anak diberikan pengetahuan tentang konsep jajanan sehat dan bersih melalui media visual dan pengamatan langsung. Pengulangan yang dilakukan secara berulang membuat anak lebih memahami ciri-ciri makanan yang higienis, sehingga anak mulai konsisten dalam memilih jajanan yang bersih dan sehat di sekitar lingkungan sekolah.

Kemudian, pada item kedua, yaitu perilaku anak tidak memilih jajanan yang kotor atau tidak sehat, terjadi peningkatan skor dari 27 menjadi skor 38. Dengan adanya kegiatan pengamatan yang intensif selama kegiatan proyek anak lebih mudah terbiasa dan sadar untuk tidak memilih jajanan yang tidak sehat dan higienis, sehingga kesadaran ini muncul lebih sering pada tahap posttest.

Pada Item ketiga, yaitu perilaku anak mampu membuang sampah ke tempat sampah yang tersedia, terdapat peningkatan skor dari 33 pada pretest ke skor 44 pada posttest. Perilaku ini dilakukam tmelalui kegiatan di mana anak dilibatkan dalam menjaga kebersihan kelas. Pembiasaan membuang bungkus makanan secara mandiri setelah kegiatan makan bersama untuk memperkuat perilaku tersebut. Peningkatan skor yang cukup signifikan menunjukkan bahwa perilaku tersebut telah terbentuk dan menetap melalui pembiasaan yang rutin.

Selanjutnya, item yang paling meningkat terjadi pada Item keempat, yaitu

perilaku anak terbiasa menjaga kebersihan lingkungan sekolah, dengan adanya peningkatan skor dari 36 di pretest menjadi 44 di posttest. Peningkatan ini merupakan perwujudan dari rangkaian kegiatan *treatment* yang dilakukan secara konsisten anak bertanggung jawab terhadap lingkungan sekitar. Melalui kegiatan ini anak mulai memahami pentingnya kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sosialnya, yang menandakan berkembangnya kemandirian anak.

Secara keseluruhan, peningkatan pada setiap item menunjukkan bahwa pembiasaan dan pengulangan perilaku yang dilakukan secara konsisten dalam kegiatan proyek "Healthy Is Fun" memberikan perubahan besar dalam meningkatkan kemampuan anak dalam perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk ke perilaku yang lebih baik..

2) Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu prosedur uji hipotesis yang bertujuan untuk untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap data skor pretest dan posttest perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 5–6 tahun sebelum dan sesudah penerapan model pembelajaran berbasis proyek melalui kegiatan Healthy is Fun. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui pola sebaran data sebagai pertimbangan dalam pemilihan metode analisis statistik yang sesuai. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro–Wilk jumlah subjek penelitian relatif kecil, yaitu 14 anak. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (Sig.), dimana apabila nilai Sig. lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai Sig. kurang dari 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas

Test Of Normality						
Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Diff	.253	14	.015	.821	14	.009

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk menggunakan uji Shapiro Wilk terhadap skor pretest dan posttest, maka diperoleh informasi tentang distribusi skor penelitian. Hasil analisis uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji Kolmogorov–Smirnov sebesar 0,015 dan pada uji Shapiro Wilk sebesar 0,009. Kedua nilai signifikansi tersebut berada di bawah batas ketentuan 0,05. Skor dari pretest dan posttest pada perilaku hidup sehat dan bersih (PHBS) tidak terdistribusi secara normal, sehingga asumsi normalitas yang diperlukan untuk menggunakan statistik parametrik tidak terpenuhi. Berdasarkan kondisi ini, terlihat bahwa distribusi data tidak mengikuti kurva normal, sehingga analisis parametrik seperti uji t sampel berpasangan tidak cocok untuk digunakan. Selain itu, instrumen penelitian menggunakan skala penilaian kategorikal (BB, MB, BSH, dan BSB) yang bersifat ordinal, yang lebih mendukung penggunaan pendekatan nonparametrik. Berdasarkan pertimbangan ini, analisis hipotesis dalam penelitian ini dilanjutkan dengan menggunakan *Uji Wilcoxon Signed Rank* nonparametrik. Uji ini dipilih karena dapat membandingkan dua set data berpasangan, yaitu skor

sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi (posttest), tanpa mensyaratkan data mengikuti distribusi normal.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk menentukan apakah penerapan model pembelajaran berbasis proyek melalui kegiatan "Healty Is Fun" berpengaruh terhadap perubahan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak usia 5–6 tahun sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Uji hipotesis bertujuan untuk memberikan bukti nyata apakah intervensi perlakuan yang diberikan mampu meningkatkan perilaku anak dalam memilih makanan bersih dan sehat serta membuang sampah di tempatnya. Pada tahap pengujian uji hipotesis, terdapat ketentuan taraf signifikan sebesar 0,05 sebagai dasar pengambilan keputusan statistik. Jika nilai signifikansi (Sig.) kurang dari 0,05, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak, yang berarti perlakuan tidak memiliki efek yang signifikan.

Tabel 4. 5 Hasil Uji Hipotesis

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum Of Rank
Total posstest = Total pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	14 ^b	7.50	105.00
	Ties	0 ^c		
	Total	14		

- a. Total posttest < Total pretest
- b. Total posttest > Total pretest
- c. Total posttest = Total pretest

Berdasarkan hasil data di atas menunjukkan bahwa *Negatif Ranks* = 0, yang berarti tidak ada anak yang mengalami penurunan skor karakter sosial mereka dari pretest ke posttest, untuk *Positif Ranks* = 14, yang berarti 14 anak menunjukkan peningkatan dalam perilaku hidup bersih dan sehat melalui model pembelajaran berbasis proyek dari pretest ke posttest. Sementara *Mean Ranks* adalah 7.50 dan Ties adalah 0, itu berarti tidak ada anak yang memiliki skor yang

sama dari pretest ke posttest. Berdasarkan hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank* dari tabel Peringkat, terdapat informasi yang membandingkan skor pretest dan posttest perilaku hidup sehat dan bersih anak (PHBS). Selanjutnya hasil uji statistik *Wilcoxon* sebagai berikut :

Tabel 4. 6 Hasil Uji Wilcoxon Match Pairs Test

Test Statistic ^a	
Total posttest-Total pretest	
Z	3.354 ^b

Asymp. Sig. (2-tailed)	.001
------------------------	------

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

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa, penerapan model Pembelajaran Berbasis Proyek melalui kegiatan "Healthy Is Fun" memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) anak-anak usia 5-6 tahun di TK PKK Chandra Dimuka.

3) Pembahasan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya perkembangan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usia 5–6 tahun di TK PKK Chandra Dimuka, khususnya dalam memilih jajanan sehat dan membuang sampah pada tempatnya. Hasil observasi menunjukkan anak belum konsisten menerapkan kebiasaan tersebut. Setelah penerapan pembelajaran berbasis proyek, terjadi peningkatan signifikan, misalnya pada indikator menjaga kebersihan lingkungan (skor dari 36 menjadi 44) dan total skor dari 124 menjadi 165. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman belajar konkret membantu anak memahami pentingnya kebersihan, sesuai dengan teori perkembangan kognitif Jean Piaget (Pitriani et al., 2023) dan pendapat Surya dalam (Mandimpu, 2021) bahwa anak belajar dari pengalaman langsung.

Pada tahap treatment, terutama kegiatan eksplorasi dan proyek seperti Healthy is Fun dan Mission Trash, anak belajar melalui pengamatan, diskusi, dan praktik langsung. Anak mulai mampu mengenali ciri jajanan sehat serta membedakan makanan bersih dan tidak bersih. Kegiatan konkret seperti mengelompokkan makanan dan membuang sampah secara langsung memperkuat pemahaman mereka. Hal ini sejalan dengan teori Piaget bahwa anak belajar melalui pengalaman nyata, serta didukung oleh pendapat Purnamasari (2017) dan Kilpatrick (1918) tentang learning by doing, yaitu pembelajaran melalui aktivitas langsung.

Secara keseluruhan, penerapan Project Based Learning terbukti efektif meningkatkan seluruh indikator PHBS,

seperti memilih jajanan sehat, menghindari makanan kotor, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan lingkungan. Anak menjadi lebih mandiri, disiplin, dan memiliki kesadaran sosial terhadap kebersihan. Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis proyek mampu membentuk kebiasaan nyata melalui pengalaman langsung dan berulang, sehingga perilaku hidup bersih dan sehat dapat berkembang secara optimal (Maya, 2003; Alfadhilah, 2025)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di TK PKK Chandra Dimuka pada anak usia 5–6 tahun, penerapan model Project Based Learning (PjBL) melalui kegiatan "Healthy Is Fun" terbukti memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Hal ini terlihat dari peningkatan skor pretest ke posttest pada seluruh indikator. Setelah mengikuti proyek, anak menjadi lebih mandiri dan konsisten dalam menerapkan kebiasaan sehat, seperti memilih jajanan bersih, membuang sampah pada tempatnya, dan menjaga kebersihan lingkungan. Peningkatan paling menonjol terlihat pada kebiasaan membuang sampah. Melalui tahapan PjBL, anak terlibat aktif secara langsung sehingga pembelajaran lebih bermakna. Dengan demikian, model ini efektif untuk meningkatkan kebiasaan hidup bersih dan sehat pada anak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Muhandis, M. A., & Riyadi, A. (2023). Analisis Efektivitas Customer First Quality First Approach Pada Training Quality Dojo Dengan Metode Quasi Eksperimen One Group Pretest Posttest Design. *Journal of Applied Multimedia and Networking*, 7(2), 98–106.
<https://doi.org/10.30871/jamn.v7i2.6931>
- Alfadhilah, J. (2025). Filsafat Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Jean Piaget. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 05(01), 94–111.
- Anisa, D. F., Ningrum, M. A., Adhe, K. R., & Widayanti, M. D. (2024). *Pengaruh*

- Metode Read Aloud Terhadap Kemampuan Berkomunikasi Lisan Pada Kelompok B di TK At-Taqwa Penjaringan Kota Surabaya.* 6, 138–146.
- Azijah, I., & Adawiyah, A. R. (2020). *Pertumbuhan dan perkembangan anak: bayi, balita, dan usia prasekolah.* Penerbit Lindan Bestari.
- Chayanti Dinda Fitri Nur, S. S. (2022). *Pengaruh 5 teknik finger painting terhadap kemampuan motorik halus pada anak kelompok b.* 3(1), 1–18.
- Dr. Rachma Hasibuan, M. K. (2017). *Kesehatan, Gizi, Keamanan dan Keselamatan Anak Usia Dini.*
- Fadilah, S. N., Adhe, K. R., Widayanti, M. D., & Maulidiyah, E. C. (2023). *PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN “ LITTLE SCIENTIST ” DALAM PEMBELAJARAN STEAM UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LITERASI SAINS ANAK USIA 4-5 TAHUN PISA 2018 menunjukkan bahwa tingkat literasi sains anak Indonesia masih rendah rendahnya pemahaman guru tentang arti pe.* 5(1), 80–91.
- Hasanah Uswatun, F. N. (2022). *Konsep Pendidikan Karakter Anak Usia Dini. EDUKIDS : Jurnal Inovasi Pendidikan Anak Usia Dini,* 2(2), 116–126. <https://doi.org/10.51878/edukids.v2i2.1775>
- Ivonne Ruth Situmeang, Jerry Tobing, Maestro Simanjuntak, Paul Tobing, & Sanggam B. Hutagalung. (2024). *Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Ikra-lth Abdimas,* 8(2), 240–243. <https://doi.org/10.37817/ikra-lthabdimas.v8i2.3516>
- Jateng, P., Dasar, K., & Usia, K. (2013). *Indikator Pencapaian Perkembangan Anak Usia Dini Kelompok Usia 4 - 6 Tahun (Sumber: Kurikulum 2013 Paud).* 4–11.
- Kurniasih, S. (2020). *PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK HALUS ANAK MELALUI FUN PAINTING DI KELOMPOK B PAUD NIRMALA BANDAR.* 1(1), 71–88.
- Makassar, U. M., Keguruan, F., & Ilmu, D. A. N. (2023). *HASNA.*
- Mandimpu. (2021). *Analisis Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Implikasinya bagi Pembelajaran. Journal of Psychology" Humanlight",* 2(1), 31–47.
- Maryunani, A. (2013). *Perilaku hidup bersih dan sehat. Jakarta: Trans Info Media,* 12(125), 20–37.
- Maulidiyah, E. C., Adhe, K. R., Widayanti, M. D., Safitri, G. L., Rahmawati, D., Nashirah, S. Z., Sagita, S., Syakira, R. A., Surabaya, U. N., & Artikel, R. (2025). *Pengaruh media “timang” terhadap kemampuan numerik anak.* 5(1), 16–27.
- Maya, N. (2003). *Model Pembelajaran Projct Based Learning Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika. Jurnal Formatif,* 22(3), 197–201.
- Muhammad Naufal Fairuzillah, Nesa Hasbi Maryam, M. N. K. (2025). *THE ROLE OF PARENTS IN SELF-HELP SKILLS FOR PHYSICAL MOTOR DEVELOPMENT OF CHILDREN. JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini),* 06, 42–45. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jt/article/view/40476/13453>
- Natalia, I., Grecia, D., Widayanti, M. D., Setyowati, S., & Agustin, M. (2025). *PENGEMBANGAN MEDIA DAMKAR UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS ANAK USIA 5-6 TAHUN.* 13(2), 248–258.
- Palapessy, X. palapessy, Ningrum, M. A., Adhe, K. R., & Widayanti, M. D. (2023). *Analisis Project Based Learning (PjBL) Untuk Kemampuan Berpikir Kreatif Anak Usia 5-6 Tahun. PENDIPA Journal of Science Education,* 7(3), 431–438. <https://doi.org/10.33369/pendipa.7.3.431-438>
- Pitriani, H., Faslah, D., & Masitoh, I. (2023). *Implementasi Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget Pada Anak Usia Dini. Jurnal Ilmiah Al-Muttaqin,* 9(1), 33–38. <https://doi.org/10.37567/al-muttaqin.v9i1.2218>
- Pola, M., Bersih, H., Sehat, D. A. N., & Paud, P. (2022). *Penerapan*

- pembelajaran. 1(3), 157–163.
- Pratiwi, H. R. (2020). Studi Kasus Perilaku Social Withdrawal Pada Anak Usia Dini. *JP2KG AUD (Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini)*, 1(2), 147–158. <https://doi.org/10.26740/jp2kgaud.2020.1.2.147-158>
- Prawinda, R. A., Rahayu, Y. H., Shofwan, A. M., & Nindiya, D. C. (2023). Urgensi Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia Dini. *Jurnal Bocil: Journal of Childhood Education, Development and Parenting*, 1(1), 54–60. <https://doi.org/10.28926/bocil.v1i1.733>
- Purnamasari, A., Aryuna, D. R., & Maryono, D. (2017). PENERAPAN PEMBELAJARAN PROJECT BASED LEARNING DALAM MENINGKATKAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT PADA PAUD. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 1(6), 17–26.
- Purnami Dewi, L. A. (2019). Peranan Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Dan Tumbuh Kembang Anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 83. <https://doi.org/10.25078/pw.v2i2.1021>
- Putri, S. T., Pramono, & Tirtaningsih, M. T. (2023). Pengembang Permainan Monopoli Nutriventure Game sebagai Upaya Stimulasi Pemahaman Gizi Seimbang Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan, Pengasuhan, Kesehatan Dan Gizi Anak Usia Dini*, 4(2), 32–41. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jt>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Sapalas, R. A., Ahyar, N. P. D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., & Rosfiani, O. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1–5. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat/article/view/15592>
- SAVERIANA. (2022). PENERAPAN POSITIVE PARENTING DALAM PEMBIASAAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT KEPADA ANAK USIA 5-6 TAHUN DI SENGGAJI KELURAHAN WANGKUNG KECAMATAN REOK Disusun. 1, 7.
- Sutopo, A., Arthati, D. F., & Rahmi, U. A. (2014). Kajian Indikator Sustainable Development Goals (SDGs). *Bps*, 1–172.
- Tabiin, A. (2020). Implementation of STEAM Method (Science, Technology, Engineering, Arts And Mathematics) for Early Childhood Developing in Kindergarten Mutiara Paradise Pekalongan. *Early Childhood Research Journal (ECRJ)*, 2(2), 36–49. <https://doi.org/10.23917/ecrj.v2i2.9903>
- Widgery, D. (1988). Health Statistics. In *Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.1080/09505438809526230>
-