
**PENERAPAN SENAM ANAK INDONESIA HEBAT SEBAGAI UPAYA SADAR
HIDUP SEHAT DI TK MIFTAHUL ULUM DESA KATONG KECAMATAN
TOROH KABUPATEN GROBOGAN**

Sutiyono ¹⁾, Wahyu Riniasih²⁾, Suryani³, Rahmawati⁴⁾, Daviq Bagus Setiadi ⁵⁾, Hellen Fia Artika⁶⁾, Tamara Putri Angguna⁷⁾, Setya Maya Lestari ⁸⁾, Adelta Defiana⁹⁾, Siti Nahila Jinan¹⁰⁾, Siti Atmanegara ¹¹⁾, Frisca Jauharotun Nissa¹²⁾, Meilisya Sintia¹³⁾, Qindrya Juni Rahayu¹⁴⁾, Arimbi Lintang Saputro ¹⁵⁾

ABSTRACT

Published Online

Maret 20, 2026

This online publication

has been corrected

Authors

1,2,3,4,5: Dosen

Universitas An

Nuur

6,7,8,9,10,11,12,13

,14,15: Mahasiswa

Universitas

AnNuur

Email :

Hellenfiaa32@gmail.com

Correspondent:

Hellen Fia Artika

UniversitasAnNuur

Address : Jln Gajah Mada

no 7 Purwodadi Email :

Hellenfiaa32@gmail.com

Phone:085701796067

Background: Developing healthy behaviors from an early age is a fundamental aspect of character education that supports the creation of a healthy lifestyle and improves long-term quality of life. The purpose of this community service activity is to foster healthy lifestyle habits from an early age among children at Miftahul Ulum Kindergarten in Katong Village.

Method: AIH exercise activities were implemented to instill seven healthy habits and to develop positive character traits in children, such as discipline, responsibility, and a sense of togetherness. The exercise sessions were conducted on Saturday mornings and participated in by students of Miftahul Ulum Kindergarten in Katong Village.

Results: The results of the activity show that regular and structured AIH exercises can increase children's awareness of the importance of a healthy lifestyle and support their physical, cognitive, and social development. AIH exercise also functions as a natural preventive strategy to maintain children's health based on a biological approach. The role of teachers and the school environment is very important in guiding and providing supporting resources, thereby creating an educational ecosystem that supports the formation of character and healthy habits from an early age.

PENDAHULUAN

Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan anak. Anak usia dini merupakan masa kritis dalam pembentukan perilaku dan kebiasaan yang akan berlangsung seumur hidup. Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini dapat membentuk pola hidup sehat yang akan berlangsung seumur hidup (Wahyuningsih et al., 2021).

Senam merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki keterkaitan erat dengan ilmu biologi karena melibatkan kerja berbagai sistem dalam tubuh manusia. Dalam pelaksanaannya, senam merangsang organ-organ tubuh seperti otot, jantung, paru-paru, dan sistem saraf untuk bekerja lebih aktif dan seimbang. Kajian biologi membantu kita memahami bagaimana tubuh merespons gerakan senam melalui proses fisiologis, metabolisme energi, serta adaptasi sel dan jaringan terhadap aktivitas tersebut (Wahyuningsih et al., 2021).

Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini dapat mencegah penyakit yang dapat terjadi pada masa depan. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan, dan menghindari makanan yang tidak sehat akan memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena penyakit. Pembentukan perilaku sehat pada anak usia

dini dapat meningkatkan kualitas hidup anak. Anak-anak yang memiliki perilaku sehat akan memiliki energi yang lebih banyak, konsentrasi yang lebih baik, dan kemampuan belajar yang lebih baik. Peran orang tua dalam Pembentukan perilaku sehat pada anak usia dini dapat membentuk karakter yang baik. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati akan memiliki karakter yang baik (Japar et al., 2023).

Pendidikan karakter anak usia dini merupakan proses pembelajaran yang bertujuan untuk membentuk karakter anak yang baik dan positif. Perilaku sehat merupakan salah satu aspek penting dalam pendidikan karakter anak usia dini. Berikut adalah beberapa alasan mengapa perilaku sehat merupakan bagian dari pendidikan karakter anak usia dini (Japar et al., 2023).

Perilaku sehat dapat membentuk kebiasaan yang baik pada anak usia dini. Kebiasaan yang baik seperti mencuci tangan, makan makanan bergizi, dan berolahraga dapat membantu anak mengembangkan pola hidup yang sehat. Perilaku sehat dapat meningkatkan kesadaran akan kesehatan pada anak usia dini. Anak-anak yang dibiasakan dengan perilaku sehat akan memiliki kesadaran yang lebih tinggi akan pentingnya

kesehatan dan akan lebih peduli dengan kesehatannya (Julianti et al., 2018).

Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) adalah program senam yang dirancang khusus untuk anak-anak Indonesia dengan tujuan meningkatkan kesadaran hidup sehat, mengembangkan kemampuan fisik, dan membentuk karakter yang baik. Program ini dirancang untuk mempromosikan 7 kebiasaan Anak Indonesia Hebat, yaitu: 1) Bangun pagi 2) Beribadah 3) Berolahraga 4) Makan sehat dan bergizi 5) Gemar belajar 6) Bermasyarakat, dan 7) Istirahat cepat (Hamzah & Cahyadi, 2025).

Senam AIH dirancang untuk meningkatkan kemampuan fisik anak, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan sosial anak, seperti kerja sama dan komunikasi, serta kemampuan kognitif anak, seperti kemampuan memecahkan masalah dan berpikir kritis (Cynthia & Sihotang, 2023).

Senam Anak Indonesia Hebat dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan kesadaran hidup sehat dan membentuk karakter yang baik pada anak-anak Indonesia. TK Miftahul Ulum dipilih sebagai lokasi kajian karena sekolah ini telah menerapkan program. Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) yang inovatif dan

efektif dalam meningkatkan kesadaran hidup sehat dan membentuk karakter anak. Selain itu, Kepala Sekolah, yakni Ustadzah Saptiya, sangat mendukung dan berkomitmen untuk meningkatkan kualitas pendidikan di sekolah ini, sehingga menjadi lokasi yang ideal untuk melakukan kajian tentang implementasi program AIH (Julianti et al., 2018).

Pembelajaran Aktif Senam AIH merupakan pembelajaran aktif yang melibatkan anak-anak dalam kegiatan fisik dan mental. Pembelajaran aktif dapat meningkatkan kemampuan anak dan membentuk kebiasaan yang baik. Pendidikan Karakter Senam AIH dirancang untuk membentuk karakter anak yang baik, seperti disiplin, tanggung jawab, dan kerja sama. Pendidikan karakter merupakan aspek penting dalam pendidikan anak usia dini (Khaironi & Ramdhani, 2017).

Pengembangan Fisik dan Kognitif dalam AIH dapat meningkatkan kemampuan fisik anak, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Selain itu, senam AIH juga dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak, seperti kemampuan memecahkan masalah dan berpikir kritis (Rohman, 2010).

Peran Guru dan Sekolah. Guru dan sekolah memiliki peran penting dalam mempromosikan perilaku hidup sehat. Guru diharapkan menjadi teladan perilaku

hidup sehat bagi siswa, sementara sekolah dapat menjadi tempat pembelajaran hidup sehat (Anisa & Ramadan, 2021). Dengan demikian, konsep perilaku hidup sehat menurut Kemendikbud dan Kemenkes menekankan pentingnya kesadaran dan perilaku hidup sehat dalam meningkatkan kualitas hidup dan pendidikan. Peran guru dan lingkungan sekolah di TK Al Madinah Fathul Ulum dalam pembentukan kebiasaan sehat sangat penting.

Dengan demikian, peran guru dan lingkungan sekolah di TK Miftahul Ulum sangat penting dalam pembentukan kebiasaan sehat siswa. Mereka dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan sehat dan membantu siswa mengembangkan pola hidup yang sehat.

Tujuan Pengabdian

Meningkatkan kemampuan sosial anak, seperti kerja sama dan komunikasi, serta kemampuan kognitif anak, seperti kemampuan memecahkan masalah dan berpikir kritis melalui Pembelajaran Aktif Senam AIH.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Penerapan Senam Anak Indonesia Hebat Sebagai Upaya Sadar Hidup Sehat di TK Miftahul Ulum Desa Katong Kecamatan Toroh

Kabupaten Grobogan” telah dilaksanakan pada bulan Februari 2026 di Desa Katong Kecamatan Toroh. Sasaran kegiatan ini adalah siswa dan siswi di TK Miftahul Ulum Desa Katong Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan.

Kegiatan dilaksanakan dengan melaksanakan demonstrasi dan diikuti oleh semua siswa dan siswi TK Miftahul Ulum Desa Katong Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan. Kegiatan selanjutnya dilaksanakan dengan permainan dan pemberian hadiah.

Kegiatan selanjutnya dilakukan evaluasi dan capaian dari kegiatan senam dan membuat rencana kegiatan selanjutnya sebagai jadwal rutin yang akan dilakukan seminggu sekali dalam pembelajaran yang dilakukan di luar kelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Senam anak Indonesia hebat dilakukan setiap hari di TK Miftahul Ulum kecuali hari jum'at digunakan untuk kegiatan kerohanian bersama wali murid beserta guru dan siswa-siswi Senam Anak Indonesia Hebat diikuti oleh seluruh guru dan siswa-siswi yang terdiri dari kelompok A dan B yang jumlah keseluruhan 34 orang anak, untuk usia kelompok A berkisaran di 4-5 tahun yang berjumlah 14 dan untuk kelompok B di usia 5-6 tahun yang berjumlah 20

orang anak. Senam Anak Indonesia Hebat di TK Miftahul Ulum dipimpin oleh tiga orang guru, 2 guru berada di Samping Kanan dan Kiri mengarahkan gerakan, sementara 1 lainnya mendampingi dari belakang. Dipimpin dengan mahasiswa PKMD yang berjumlah 12 orang yang terdiri dari 2 sebagai pemimpin berjalannya senam dan lainnya berada pada samping kanan kiri dan Tengah serta belakang siswa dan siswi. Kegiatan ini diikuti oleh seluruh siswa-siswi. Senam ini merupakan cabang olahraga yang memadukan gerakan dengan iringan musik. Oleh karena itu, anak-anak mengikuti seluruh gerakan yang diajarkan oleh mahasiswa PKMD dan guru dengan menyesuaikan irama musik Keselarasan antara gerak dan irama menciptakan perpaduan yang sangat indah (Asda et al, 2025).

Senam Anak Indonesia Hebat yang dilaksanakan di TK Miftahul Ulum telah menjadi rutinitas harian. Kegiatan ini dilakukan setiap pagi sebelum masuk kelas dan diikuti oleh seluruh siswa-siswi serta para guru. Senam ini mulai diterapkan sejak Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mencanangkan program Tujuh Kebiasaan Anak Indonesia Hebat melalui Senam Anak

Indonesia Helsat. Program ini tidak hanya hanya ditujukan untuk jenjang PAUD, tetapi juga diterapkan di semua jenjang pendidikan sebagai bentuk pembiasaan perilaku positif.

Adapun kegiatan yang telah dilakukan sebagai berikut :



Gambar 1 Kegiatan Senam TK
Miftahul Ulum

Mengintegrasikan pembiasaan Senam Anak Indonesia Hebat (AIH) dalam kurikulum TK Miftahul Ulum untuk memastikan bahwa program ini menjadi bagian dari kegiatan rutin sekolah. Mengadakan kegiatan rutin seperti senam anak indonesia hebat setiap hari untuk membiasakan siswa dengan gerakan dan kegiatan sehat. Melakukan pengawasan dan evaluasi terhadap implementasi program senam anak indonesia hebat untuk memastikan bahwa program ini berjalan efektif dan efisien. Melibatkan orang tua dalam implementasi program senam anak indonesia hebat dengan

menginformasikan tentang kegiatan dan kemajuan siswa (Diadha, 2015).

b. Pembahasan

Hasil kegiatan senam merupakan upaya dalam mempromosikan program senam anak Indonesia hebat dan membangkitkan minat siswa. Kegiatan di TK Miftahul Ulum dapat mengimplementasikan program Senam Anak Indonesia Hebat secara efektif dan membiasakan siswa dengan kegiatan yang sehat dan positif. Pembiasaan ini tidak hanya berdampak pada aspek fisik anak, seperti kebugaran dan daya tahan tubuh, tetapi juga membentuk karakter disiplin, semangat kebersamaan, dan rasa percaya diri. Setiap gerakan senam yang diiringi musik ceria memberikan suasana gembira yang mendukung kesiapan belajar anak di pagi hari. Lebih dari sekadar aktivitas jasmani, senam ini menjadi wahana pendidikan karakter yang menyenangkan bagi anak-anak usia dini

Dampak Positif Implementasi Program Senam Anak Indonesia Hebat Di Tk Miftahul Ulum Kembangan. Program Senam Anak Indonesia Hebat yang diterapkan di TK Miftahul Ulum memberikan berbagai dampak positif, baik bagi siswa, orang tua, maupun pihak sekolah. Beberapa manfaat

tersebut antara lain: (1) Meningkatkan kualitas hidup siswa. Pembiasaan senam secara rutin membantu anak-anak membangun gaya hidup sehat sejak dini. Melalui kegiatan fisik yang menyenangkan, siswa menjadi lebih aktif, bugar, dan memiliki semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. (2) Mendorong peningkatan prestasi akademik: Aktivitas fisik yang teratur berkontribusi positif terhadap perkembangan mental dan emosional anak. Dengan tubuh yang sehat dan pikiran yang segar, konsentrasi belajar meningkat, sehingga berdampak pada prestasi akademik yang lebih baik. (3) Meningkatkan kesadaran orang tua. Perubahan perilaku siswa ke arah yang lebih baik: Program ini tidak hanya menanamkan kebugaran jasmani, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai karakter. Anak-anak mulai menunjukkan sikap disiplin, mandiri, dan bertanggung jawab. Contohnya, siswa yang sebelumnya belum terbiasa mencuci tangan, kini melakukannya secara sadar sebelum dan sesudah kegiatan sebagai bagian dari rutinitas harian. (4) Penerapan tujuh kebiasaan Anak Indonesia Hebat: Melalui senam ini, siswa lebih mengenal dan menginternalisasi tujuh kebiasaan anak hebat, seperti hidup bersih, sehat,

semangat, disiplin, dan bekerja sama. Nilai-nilai ini mulai tampak dalam kebiasaan anak di sekolah maupun di rumah, Agar program ini berjalan lebih efektif dan berkelanjutan serta keterlibatan orang. Dengan meningkatkan pemahaman dan keterlibatan orang tua, serta konsistensi pelaksanaan dari pihak sekolah, program Senam Anak Indonesia Hebat di TK Miftahul Ulum dapat menjadi fondasi kuat dalam membentuk generasi anak yang sehat, aktif, dan berkarakter. Kegiatan senam yang menyenangkan ini telah menjadi pintu masuk yang efektif untuk menanamkan kebiasaan baik yang akan terus terbawa hingga anak tumbuh dewasa.

Tinjauan Spesifik Senam Dan Imunitas Tubuh : Perlindungan Alami Melalui Gerak.

Sistem imun merupakan pertahanan alami tubuh yang berperan penting dalam melawan virus, bakteri, dan berbagai agen penyebab penyakit lainnya (Harahap et al., 2024). Pada anak usia dini, sistem imun masih dalam tahap perkembangan dan sangat dipengaruhi oleh pola hidup, termasuk aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat dalam mendukung

sistem kekebalan tubuh adalah senam (Khomaeny et al., 2020).

Melalui kegiatan senam yang terstruktur dan menyenangkan, seperti model Senam Anak Indonesia Hebat yang diterapkan di TK Miftahul Ulum, anak-anak tidak hanya diajak bergerak secara aktif, tetapi juga dirangsang untuk meningkatkan fungsi organ tubuh secara keseluruhan. Gerakan-gerakan dalam senam membantu memperlancar sirkulasi darah, yang secara langsung berpengaruh pada distribusi sel-sel imun ke seluruh tubuh. Hal ini memungkinkan tubuh merespons ancaman penyakit dengan lebih cepat dan efektif. Selain itu, aktivitas senam juga diketahui mampu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang jika berlebihan dapat menekan fungsi sistem kekebalan tubuh. Sebaliknya, senam merangsang produksi hormon endorfin yang tidak hanya meningkatkan suasana hati, tetapi juga turut memperkuat daya tahan tubuh (Firdaus et al, 2025). Senam memiliki banyak manfaat dalam kajian biologi, terutama dalam menjaga dan meningkatkan fungsi sistem tubuh. Aktivitas ini membantu memperlancar peredaran darah, meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru, serta memperkuat otot dan tulang melalui kontraksi otot yang teratur. Dari

perspektif sistem saraf, senam juga merangsang koordinasi motorik dan meningkatkan respons saraf terhadap rangsangan. Dengan demikian, senam bukan hanya bermanfaat untuk kebugaran, tetapi juga mendukung kerja optimal organ-organ tubuh secara biologis, sehingga menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Berikut ini ketercapaian target kegiatan dari program pengabdian di TK Miftahul Ulum Desa Katong :

N o	Target	Pelaksanaan
1	Survei lokasi di TK Miftahul Ulum	100%
2	Mengurus perijinan program Pengabdian	100%
3	Sosialisasi dan penyuluhan program pengabdian	100%
4	Diskusi dengan guru mengenai metode pembelajaran	100%
5	Membuat konten video senam	100%
6	Pendampingan pembelajaran kepada peserta didik	100%
7	Partisipasi peserta didik dalam mengikuti senam	100%
8	Kemampuan peserta didik	100%

	dalam mengikuti senam	
9	Kebermanfaataan metode pembelajaran untuk pendidikan	100%
10	Penyusunan modul pembelajaran	100%
	Ketercapaian Target.	100%

Hasil tindak lanjut kegiatan dalam pengabdian. Aspek terpenting dalam program pengabdian masyarakat adalah pada potensi keberlanjutan. Keberlanjutan program senam sebagai salah satu metode pembelajaran bagi anak-anak di TK Miftahul Ulum Desa Katong. Keberlanjutan program ini juga mampu mendukung beberapa aspek kehidupan, seperti

a. Aspek pendidikan

Dalam pengabdian masyarakat ini aspek pendidikan menjadi tujuan utama yang memuat pendidikan perilaku sehat di di TK Miftahul Ulum Desa Katong. Selain itu dapat Meningkatkan kemampuan fisik Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Meningkatkan kemampuan sosial Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan kemampuan sosial

siswa, seperti kerja sama dan komunikasi.

- b. Aspek Sosial. Dalam segi aspek sosial manfaat senam bagi anak yaitu dapat menimbulkan rasa empati, solidaritas dengan teman, guru, orang tua maupun masyarakat sekitar dan Meningkatkan kesadaran karakter Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan kesadaran karakter siswa, seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati.

KESIMPULAN

Implementasi model Senam Anak indonesia hebat ini Meningkatkan kesadaran hidup sehat Program AIH dapat meningkatkan kesadaran hidup sehat pada siswa dan membiasakan mereka dengan kegiatan fisik yang positif. Meningkatkan kemampuan fisik Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan kemampuan fisik siswa, seperti kekuatan, fleksibilitas, dan koordinasi. Meningkatkan kemampuan sosial Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan kemampuan sosial siswa, seperti kerja sama dan komunikasi. Meningkatkan kesadaran karakter Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan kesadaran karakter siswa, seperti disiplin, tanggung jawab, dan empati.

Dampak positifnya Meningkatkan kualitas hidup siswa Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan kualitas hidup siswa dengan membiasakan mereka dengan kegiatan sehat dan positif. Meningkatkan prestasi akademik Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan prestasi akademik siswa dengan meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka. Meningkatkan kesadaran orang tua Program senam anak indonesia hebat dapat meningkatkan kesadaran orang tua tentang pentingnya kegiatan fisik dan hidup sehat bagi anak-anak. Dengan demikian, implementasi program senam anak indonesia hebat di TK Miftahul Ulum dapat memberikan dampak positif bagi siswa, orang tua, dan sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas An Nuur
2. Kepala dan Guru-Guru Tk Miftahul Ulum Kembangan
3. Siswa dan siswi Tk Miftahul Ulum kembangan

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa, N., & Ramadan, Z. H. (2021) *Peran Kepala Sekolah dan Guru dalam Menumbuhkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Dasar Jurnal Basicedu*, 5(4), 2263-2269
- Asda, E. F., Dasna, I. W., Parlan, P., & Suharti, S. (2025). *The role of inquiry learning in enhancing*

- creativity generating ideas from a self-efficacy perspective. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 21(5), em2628.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29333/ejmste/16276>
- Atqiya, Q., & Pratama, R. S. (2024) Pelaksanaan Kegiatan Senam dalam Menstimulasi Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. *Keguric Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 8(2), 11-20
- Cynthia, R. E., & Sihotang, H. (2023) Melangkah bersama di era digital pentingnya literasi digital untuk meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan kemampuan pemecahan masalah peserta didik *Jurnal Pendidikan Tamhusai*, 7(3), 31712-31723.
- Diadha, R. (2015). Keterlibatan orang tua dalam pendidikan anak usia dini di taman kanak-kanak. *Edusentris*, 2(1), 61-71
- Dwi Retnowulansari, S. (2019) Keselarasan Gerak Dan Musik Tari Salipuk Karya Soewondo Di Kabupaten Nganjuk 151 Surakarta.
- Firdaus, M. R., Subroto, DE, Alamsyah, M. D., Hakiki, F. R., Nasrul, N., & Sari, D. P. (2025) peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. *Jurnal Padamu Negeri*, 2(1), 89-97
- Hamzah, M. A., & Cahyadi, A. (2025). Sosialisasi 7 Kebiasaan Anak Indonesia Hebat Dan Senam Anak Indonesia Pada Siswa Sekolah Dasar Gajah Mada Medan. *Marga: Journal Of Innovation and Creatifity*, 2(1), 6-11.
- Harahap, Y. N., Yures, E., & Oktariani, R. (2024) Stimulasi Pendidikan Kesehatan Untuk Meningkatkan Imunitas dan Kesehatan Anak Usia Dini *AL-HANIF: Jurnal Pendidikan Anak Dan Parenting*, 4(2), 68-72
- Hita, I. P. A. D., Ariestika, E., Yaes, B. T. P. W. B., & Pranata, D. (2020). Hubungan status guzi terhadap tingkat aktivitas fisik PMI selama masa karantina covid-19. *Jurnal Menssana*, 5(2), 146-156
- Japar, M., Purwati, P., Pratama, R. A., & Asih, S. S. (2023) Peran orang tua dalam mengembangkan karakter positif anak usia dini. *JPM (Jurnal Pemberdayaan Masyarakat)*, 8(2), 303309
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82
- Khaironi, M., & Ramdhani, S. (2017) Pendidikan karakter anak usia dini. *Jurnal Golden Age*, 1(02), 82-89
- Khomaeny, E. F. F., Ulfah, M., & Hamzah, N. (2020) Pengaruh aktivitas fisik dan lingkungan alamiah bagi daya tahan tubuh anak usia dini *AWLADY: Jurnal Pendidikan Anak*, 6(2), 234-252
- Rahmawati, E., & Hanafi, I. R (2022), Internalisasi Pendidikan Karakter Pelajar Melalui Pembentukan Revolusi Mental. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 220-243
- Rohman, U. (2010) Perkembangan Fisik Dan Kognitif Pada Masa Kanak-Kanak Development, Childhood. Buana Pendidikan *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 6(11), 43-52
- Setyoningsih, I., Fadlillah, M., & Wulansari, B. Y. (2021). Peran guru dalam mengenalkan makanan sehat dan bergizi dalam progam bekal bergilir pada anak uxia dini di RAAisyiyah

Karangan. Universitas
Muhammadiyah Ponorogo.

- Sintia, N., Kuswanto, C. W., & Meriyati, M. (2019). Meningkatkan kemampuan sosial anak usia dini dengan model outbound. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 6(2), 1-10
- Sitompul, H. (2016). Metode keteladanan dan pembiasaan dalam penanaman nilai-nilai dan pembentukan sikap pada anak. *Darul Ilmi: Jurnal Ilmu Kependidikan Dan Keislaman*, 41)
- Sukatin, S., Mutaqin, K., Astuti, P., Widiyansih, W., & Putri, Y. (2023) Psikologi perkembangan anak usia dini. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendix)*, 1(3), 186-194
- Ulya, K. (2020) Pelaksanaan Metode Pembiasaan di Pendidikan Anak Usia Dini Bina Generasi Tembilahan Kota ASATIZA: *Jurnal Pendidikan*, (1),