

**PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP  
PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI DI TK  
PERMATA BUNDA KOTA BENGKULU**

**TESIS**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk  
Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M. Pd)  
Pendidikan Islam Anak Usia Dini



Oleh :

**NOVA NOVITA  
2223750009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
PROGRAM PASCASARJANA (S2)  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU  
TAHUN 2024**

**PENGARUH POLA HIDUP SEHAT  
TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK USIA DINI  
DI TK PERMATA BUNDA KOTA BENGKULU**

**T E S I S**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Magister Pendidikan (M.Pd)  
Pendidikan Islam Anak Usia Dini**



Oleh:

**BENGKULU**

**NOVA NOVITA**

**2223750009**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ISLAM ANAK USIA DINI  
PROGRAM PASCASARJANA (S2)  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU  
TAHUN 2023/2024**



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU  
PROGRAM PASCASARJANA**

Alamat : Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276 51171 Bengkulu

**PENGESAHAN TIM PENGUJI  
UJIAN TESIS**

Tesis yang berjudul:

**“Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini di TK  
Permata Bunda kota Bengkulu”**

Penulis

**NOVA NOVITA**

**2223750009**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Tesis Program Pascasarjana (S2) Universitas  
Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang dilaksanakan pada Jum'at 21 Juni 2024.

NO	TIM PENGUJI	TANGGAL	TANDA TANGAN
1	Dr. Nurlaili, M.Pd.I (Ketua)		
2	Dr. Alimni, M.Pd (Sekretaris)		
3	Prof. Dr. Al Fauzan Amin, M.Ag (Penguji Utama)		
4	Dr. Husnul Bahri, M.Pd (Pembimbing/ Penguji)		

Mengetahui  
Rektor UINFAS Bengkulu

Bengkulu, Juni 2024  
Direktur PPs UINFAS Bengkulu



Prof. Dr. H. Zulkarnain, M.Pd  
NIP. 196201011994031005

Prof. Dr. Rohimin, M. Ag  
NIP. 1964052 1991031001





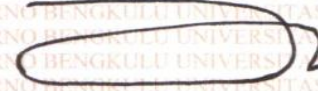
**KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI FATMAWATI  
SUKARNO BENGKULU  
PROGRAM PASCASARJANA**

**Alamat : Jln. Raden Fatah Pagar Dewa Telp. (0736) 51276 51171 Bengkulu**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SETELAH UJIAN TESIS**

Tesis yang berjudul;

**“PENGARUH POLA HIDUP SEHAT TERHADAP PERKEMBANGAN ANAK USIA  
DINI DI TK PERMATA BUNDA KOTA BENGKULU”**

Pembimbing I	Pembimbing II
 <b>Dr. Nelly Marhayati, M.Si</b> NIP. 197803082003122003	 <b>Dr. Husnul Bahri, M.Pd</b> NIP. 196209051990021001
<b>Mengetahui</b> <b>Ketua Prodi Pendidikan Islam Anak Usia Dini</b>  <b>Dr. Nelly Marhayati, M.Si</b> NIP. 197803082003122003	
Nama : Nova Novita NIM : 2223750009 Tanggal Lahir : 05 Desember 1995	

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Magister (M.Pd) dari Program Pascasarjana (S2) Universitas Islam Negeri (UIN) Fatmawati Sukarno Bengkulu seluruhnya merupakan karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dari penulisan Tesis yang saya kutip dari karya Ilmiah orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas, sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya Ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari tesis saya ini bukan hasil saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Bengkulu, 2024  
Yang Menyatakan



Nova Novita  
NIM: 2223750009

**MOTTO**

**“Nothing Impossible In the World”**



## PERSEMBAHAN

Atas izin Allah SWT Alhamdulillah Tesis ini dapat saya selesaikan, karya ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang penulis cintai dan banggakan, yaitu:

1. Sujud syukur saya persembahkan pada Allah SWT, berkat rahmat detak jantung, denyut nadi, nafas dan putaran roda kehidupan yang diberikan hingga saat ini saya dapat mempersembahkan Tesis saya kepada orang-orang tersayang.
2. Kedua orang tua ku, ayahanda **Suhirman** dan ibunda **Ermawati**, yang selalu memberikan kasih sayang, membimbing dan mendidiku serta selalu mendo'akan untuk kesuksesan dan cita-citaku.
3. Kedua orang tua ku (mertua), ayahanda **Slamet Mulyono** dan ibunda **Masykuroh** yang selalu memberikan kasih sayang, merestui dan mendo'akan untuk kesuksesan dan cita-cita kami.
4. Suamiku **Arfianto Rifai** yang selalu memberikan semangat serta selalu memberikan motivasi dan mendo'akanku, semoga Allah selalu meridhoi dan memberikan keberkahan baik di dunia maupun di akhirat.
5. Anandaku **M. Al fatih Arshaka Rifai** yang selalu meanatkan kepulangan dan menjadi semangatku.
6. Keluarga besar **Prof. Dr. Suhirman, M.Pd** yang selalu memberikan dukungan dan motivasi selalu mendo'akan kesuksesanku.

7. Semua tema-teman seperjuangan Pascasarjana PIAUD yang saling memberi motivasi.
8. Semua dosen dan karyawan Pascasarjana Universitas Islam Fatmawati Sokarno Bengkulu (UINFAS).
9. Agama, Almamater UINFAS Bengkulu, BAngsa dan Negeriku Tercinta.





## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan akal dan pikiran serta bimbinga-Nya sehingga peneliti dapat menulis dan menyelesaikan Tesis ini dengan judul “Pengaruh Pola Hidup Sehat Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini di TK Permata Bunda Kota Bengkulu ”

Shalawat dan salam selalu kita sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, karena berkat beliau kita dapat merasakan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi seperti yang kita rasakan saat ini. Harapan kami, Tesis ini dapat memberikan informasi-informasi penting dan membawa manfaat bagi kita semua.

Dalam penulisan Tesis ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari dosen pembimbing dan semua pihak yang telah memberikan bantuan dengan ihklas, maka pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. KH. Zulkarnain Dali, M.Pd selaku Rektor Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu atas kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi S2 di Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
2. Bapak Prof. Dr. H. Rohimin, M.Ag selaku Direktur Pascasarjana Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan studi dan karya ilmiah ini.

3. Ibu Dr. Nelly Marhayati, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Pascasarjana Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu sekaligus Pembimbing I, yang senantiasa sabar dan tabah dalam mengarahkan dan memberikan petunjuk serta motivasinya kepada penulis dalam menyelesaikan Tesis ini.
4. Ibu Dr. Alimni, M.Pd, selaku sekretaris Program Studi Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD) Pascasarjana Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah membimbing dan memberikan Ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
5. Bapak Dr. Husnul Bahri, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu membantu dan membimbing, serta memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Tesis ini.
6. Ibu Dr. Nurlaili, M.Pd.I selaku ketua Penguji yang membantu dan membimbing, serta memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Tesis ini.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang telah membantu penulis menyelesaikan Tesis ini.
8. Seluruh staf dan karyawan Pascasarjana Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu yang telah membantu kelancaran administrasi akademik penulis.

9. Pimpinan dan staf perpustakaan Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu telah memberikan fasilitas baik berupa referensi atau literature yang lainnya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Peneliti berdoa semoga segala kebaikan dan bantuan serta partisipasi dari semua pihak yang telah membantu dan memotivasi penulis menjadi amal yang sholeh di sisi Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati izinkan penulis berharap semoga Tesis ini dapat berguna dan bermanfaat bagi perkembangan ilmu-ilmu pengetahuan maupun kepentingan lainnya.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak yang bersifat membangun guna kesempurnaan Tesis ini. Akhir kata peneliti mengucapkan mohon maaf apabila dalam pembuatan Tesis ini terdapat kesalahan dan kekurangan. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih.

Bengkulu, Juni 2024

Nova Novita  
NIM: 222370009

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	
<b>LEMBAR KETERANGAN PLAGIASI</b> .....	
<b>MOTTO</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	15
C. Batasan Masalah .....	15
D. Rumusan Masalah .....	15
E. Tujuan dan kegunaan Penelitian .....	16
<b>BAB II KERANGKATEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	17
1. Pola Hidup Sehat .....	17
2. Pola Hidup Sehat Menurut Islam .....	19
3. Status Gizi .....	26
4. Makanan Sehat .....	41
5. kebiasaan makan Sayur dan Buah .....	46
6. Perkembangan Anak usia Dini .....	56
7. Anak Usia Dini .....	71
B. Penelitian terdahulu .....	75
C. Kerangka Pikir .....	82

D. Hipotesis .....	83
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian .....	88
B. Waktu dan Lokasi Penelitian .....	88
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	88
D. Definisi Operasional Variabel .....	90
E. Instrumen Penelitian .....	91
F. Teknik Pengumpulan Data .....	93
G. Teknik Analisis Data .....	93
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran TK Permata Bunda Kota Bengkulu .....	97
B. Hasil Penelitian .....	100
C. Pembahasan .....	106
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	128
B. Saran .....	129



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat dan Air.....	44
Tabel 2.2 kandungan Vitamin pada Buah.....	48
Tabel 2.3 kandungan Vitamin pada Sayuran.....	48
Tabel 2.4 Kandungan Mineral pada Buah.....	49
Tabel 2.5 kandungan Mineral pada Sayuran.....	49
Tabel 2.6 Kandungan Serat pada Buah.....	50
Tabel 2.7 kandungan Serat pada Sayuran.....	50
Tabel 2.8 Penelitian Terdahulu.....	76
Tabel 3.1 Kisi-Kisi Kuesioner Kebiasaan Makan Sayur dan Buah.....	92
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Kuesioner Perkembangan Anak Usia Dini.....	92
Tabel 4.1 Data Guru dan Staff TK Permata Bunda Kota Bengkulu.....	99
Tabel 4.2 Data Sarana dan Prasarana TK Permata Bunda Kota Bengkulu.....	99
Tabel 4.3 Status Gizi.....	100
Tabel 4.4 Kebiasaan Makan Sayur dan Buah.....	101
Tabel 4.5 Perkembangan Anak Usia Dini.....	102
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	103
Tabel 4.7 Uji Multikolinieritas.....	104
Tabel 4.8 Uji Heteroskedastisitas.....	104
Tabel 4.9 Ringkasan Analisis Regresi.....	105

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kurva Status Gizi Menurut CDC untuk Perempuan .....	39
Gambar 2.2 Kurva Status Gizi Menurut CDC untuk Laki-Laki .....	40
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir .....	83

