



# **BUKU PANDUAN INOVASI**

**KESEHATAN TRADISIONAL DI  
TAMAN KANAK-KANAK**

**(KAOS TK)**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku **Panduan Inovasi Kesehatan Tradisional di Taman Kanak-Kanak** ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai wujud kepedulian terhadap pentingnya edukasi kesehatan sejak usia dini melalui pendekatan budaya dan tradisi lokal yang sarat nilai.

Kesehatan tradisional merupakan warisan leluhur yang mengandung kearifan lokal dan terbukti memberi manfaat bagi kehidupan. Oleh karena itu, mengenalkan prinsip-prinsip kesehatan tradisional kepada anak-anak usia dini menjadi langkah strategis dalam membentuk generasi yang sehat, peduli, dan mencintai kekayaan budaya bangsanya.

Panduan ini dirancang untuk membantu para pendidik, tenaga kesehatan, serta orang tua dalam mengembangkan pembelajaran kesehatan yang menyenangkan, aplikatif, dan sesuai dengan perkembangan anak usia dini. Melalui kegiatan seperti pengenalan tanaman obat, cerita rakyat bertema sehat, dan stimulasi motorik lewat gerakan tradisional, anak-anak dapat belajar menjaga kesehatan tubuh secara holistik.

Kami menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan panduan ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat luas dan menjadi inspirasi dalam pelaksanaan inovasi pembelajaran di lingkungan Taman Kanak-Kanak.

Akhir kata, kami menyadari bahwa panduan ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, saran dan masukan yang membangun sangat kami harapkan demi penyempurnaan ke depannya.

Tim Penyusun  
Inovasi KAOS TK

## PENDAHULUAN

Anak usia dini merupakan generasi emas yang berada dalam masa tumbuh kembang paling pesat dan kritis. Pada fase ini, mereka sangat peka terhadap stimulasi dari lingkungan, termasuk dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat. Pendidikan kesehatan pada anak-anak tidak hanya perlu disampaikan secara informatif, tetapi juga melalui pendekatan yang menyenangkan, kontekstual, dan bermuatan nilai-nilai budaya.

Indonesia memiliki kekayaan tradisi dan pengetahuan lokal di bidang kesehatan yang diwariskan secara turun-temurun, seperti penggunaan tanaman obat keluarga (TOGA), pijat tradisional, mandi rempah, serta pola hidup alami lainnya. Sayangnya, warisan budaya ini mulai terpinggirkan di tengah modernisasi dan globalisasi. Oleh karena itu, perlu upaya strategis untuk mengenalkan kembali nilai-nilai kesehatan tradisional kepada generasi muda, termasuk anak-anak usia taman kanak-kanak.

Taman Kanak-Kanak (TK) sebagai satuan pendidikan anak usia dini memiliki potensi besar untuk menjadi media awal pengenalan kesehatan tradisional. Inovasi kegiatan pembelajaran yang mengangkat tema kesehatan tradisional tidak hanya memperkenalkan cara hidup sehat yang alami, tetapi juga menanamkan rasa cinta terhadap budaya bangsa sejak dini.

Melalui kegiatan seperti mengenal tanaman obat, bermain peran sebagai dukun cilik, bercerita tentang tokoh sehat tradisional, atau senam sehat berbasis gerakan tradisional, anak-anak dapat belajar sambil bermain. Hal ini tidak hanya mendorong tumbuhnya minat terhadap kesehatan, tetapi juga memperkaya pengalaman belajar yang bermakna.

Dengan latar belakang tersebut, disusunlah buku Panduan Inovasi Kesehatan Tradisional di Taman Kanak-Kanak sebagai acuan praktis bagi pendidik, tenaga kesehatan, dan orang tua dalam mengembangkan pembelajaran yang holistik, berbasis budaya, serta mendukung tumbuh kembang anak secara optimal.

## **TUJUAN INOVASI**

- Menanamkan kesadaran akan pentingnya kesehatan sejak usia dini.
- Mengenalkan budaya kesehatan tradisional secara menyenangkan.
- Mendorong anak-anak mengenali tanaman obat di sekitar mereka.
- Meningkatkan keterlibatan orang tua dan guru dalam edukasi kesehatan tradisional.

## **MANFAAT INOVASI**

- Anak-anak memiliki pengetahuan dasar tentang kesehatan tradisional
- Meningkatkan imunitas tubuh secara alami
- Mengurangi ketergantungan pada obat-obatan kimia
- Mengembangkan karakter cinta lingkungan dan budaya lokal

## **SASARAN KEGIATAN**

- Anak-anak usia 4–6 tahun (TK A & B)
- Guru pendamping TK
- Orang tua murid
- Petugas kesehatan tradisional (narasumber)

## **LANDASAN HUKUM**

- UU No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 1109/MENKES/PER/IX/2007 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional

## **DASAR KONSEP INOVASI**

Dasar konsep inovasi kesehatan tradisional di Taman Kanak-Kanak (TK) berakar pada beberapa prinsip fundamental yang mempertimbangkan karakteristik perkembangan anak usia dini, kekayaan budaya Indonesia, dan urgensi penanaman kebiasaan sehat sejak dini. Konsep ini bukan hanya tentang memperkenalkan ramuan, tetapi lebih luas lagi mengenai pembentukan karakter, kesadaran lingkungan, dan kemandirian dalam menjaga kesehatan.

### **1. Pengembangan Holistik Anak Usia Dini**

Anak usia TK berada pada masa keemasan perkembangan (golden age) di mana stimulasi sensorik, motorik, kognitif, sosial, dan emosional sangat penting. Konsep ini memanfaatkan kesehatan tradisional sebagai media untuk:

- **Stimulasi Sensorik:** Melalui sentuhan, penciuman, dan penglihatan langsung terhadap tanaman obat (TOGA) serta bumbu dapur.
- **Pengembangan Motorik Halus & Kasar:** Melalui aktivitas menanam, meremas daun, mencampur bahan, dan permainan tradisional yang melibatkan gerak tubuh.
- **Kognitif:** Anak belajar nama-nama tanaman, manfaatnya, dan proses sederhana dalam pengolahan bahan alami.
- **Sosial & Emosional:** Melalui kerja sama dalam kelompok saat berkebun, berbagi hasil, dan mendengarkan cerita yang menanamkan nilai-nilai kebersamaan.

- Kreativitas: Mendorong anak berkreasi dengan bahan alami, baik dalam seni maupun "resep" sederhana.

## 2. Pemanfaatan Kearifan Lokal dan Budaya Indonesia

Indonesia kaya akan warisan kesehatan tradisional yang telah teruji secara turun-temurun. Konsep ini bertujuan untuk:

- Melestarikan Budaya: Mengenalkan anak pada nilai-nilai dan praktik kesehatan nenek moyang sebagai bagian tak terpisahkan dari identitas budaya mereka.
- Pendekatan Kontekstual: Menggunakan bahan-bahan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar (tanaman lokal, bumbu dapur) sehingga pembelajaran terasa relevan dan dekat dengan kehidupan sehari-hari anak.
- Cerita dan Lagu Tradisional: Memasukkan unsur cerita rakyat, dongeng, dan lagu-lagu daerah yang relevan dengan tema kesehatan, membuat pembelajaran lebih menarik dan mudah diingat.

## 3. Edukasi Berbasis Pengalaman Langsung (Experiential Learning)

Anak-anak belajar paling efektif melalui pengalaman nyata dan interaksi langsung. Konsep ini menekankan:

- "Hands-on, Minds-on": Anak tidak hanya mendengarkan atau melihat, tetapi secara aktif terlibat dalam menanam, merawat, mengolah, dan merasakan manfaatnya.
- Eksplorasi dan Penemuan: Mendorong rasa ingin tahu anak untuk bereksplorasi dengan bahan alami dan menemukan sendiri hubungan antara alam dan kesehatan.
- Pembelajaran Bermakna: Pengalaman langsung menciptakan memori yang kuat dan pemahaman yang lebih dalam dibandingkan hanya teori.

#### 4. Pembentukan Kebiasaan Hidup Sehat Sejak Dini

Tujuan jangka panjang dari inovasi ini adalah menanamkan fondasi kebiasaan sehat yang berkelanjutan.

- Preventif & Promotif: Fokus pada pencegahan penyakit melalui konsumsi bahan alami, kebersihan diri, dan aktivitas fisik, bukan hanya pengobatan.
- Kemandirian & Tanggung Jawab: Anak diajak memahami bahwa menjaga kesehatan adalah tanggung jawab diri sendiri yang bisa dimulai dari hal-hal sederhana.
- Kesadaran Lingkungan: Membentuk kepedulian anak terhadap alam dan sumber daya di sekitarnya sebagai penyedia kebutuhan kesehatan.

#### 5. Kolaborasi Lintas Sektor (Sekolah, Keluarga, Komunitas)

Keberhasilan program ini sangat bergantung pada dukungan berbagai pihak:

- Keterlibatan Guru: Guru sebagai fasilitator utama yang memiliki pemahaman tentang kesehatan tradisional dan mampu mengemasnya secara kreatif untuk anak.
- Peran Orang Tua: Melanjutkan stimulasi di rumah, menyediakan lingkungan yang mendukung, dan menjadi contoh praktik hidup sehat.
- Dukungan Komunitas: Melibatkan praktisi kesehatan tradisional lokal atau ahli botani dalam memberikan pengetahuan dan dukungan.

## **PENUTUP**

Buku panduan ini disusun dengan harapan dapat menjadi acuan praktis bagi pengelola dan pendidik Taman Kanak-Kanak dalam mengimplementasikan program kesehatan tradisional yang inovatif, aman, dan bermanfaat. Kesehatan anak adalah investasi terbaik untuk masa depan bangsa.

Dengan pendekatan yang menyenangkan, anak-anak dapat belajar tentang budaya sehat melalui kegiatan berbasis kesehatan tradisional. Diharapkan inovasi ini bisa direplikasi dan dikembangkan di berbagai TK untuk membangun generasi yang sehat, cerdas, dan mencintai budaya lokal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriastini, J. J. (2003). *Khasiat dan Manfaat Temulawak: Rimpang Penyembuh Aneka Penyakit*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Dalimartha, S. (2006). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Hariana, A. (2013). *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hembing Wijayakusuma. (2001). *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Darah Tinggi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hutapea, J. R. (1994). *Inventaris Tanaman Obat Indonesia (III)*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nurrani, L. (2013). *Pemanfaatan Tradisional Tumbuhan Alam Berkhasiat Obat oleh Masyarakat di Sekitar Cagar Alam Tangkuban Perahu*. Prosiding Seminar Nasional AVoER ke-5. Palembang.
- Adnyana, I. K., Setiawan, F., & Insanu, M. (2013). From ethnopharmacology to clinical study of *Orthosiphon stamineus* Benth. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 5(3), 66-73.
- Dewi, R. T., & Iskandar, Y. (2018). Studi etnobotani tumbuhan obat di Desa Cikareo Kecamatan Cibeureum Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Biologi*, 11(1), 23-33.
- Nugroho, A. E. (2017). Medicinal plants and their traditional uses in local communities around Meru Betiri National Park. *Journal of Tropical Life Science*, 7(3), 245-254.
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Farmakope Herbal Indonesia Edisi I*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2017 tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*. Jakarta.
- World Health Organization. (2013). *WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023*. Geneva: World Health Organization.
- Badan POM RI. (2019). Pedoman Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik (CPOTB). Diakses dari <https://www.pom.go.id>
- Indonesian Medicinal Plant Database. (2020). *Tanaman Obat Indonesia*. Diakses tanggal 15 Maret 2023, dari <http://herbaldb.farmasi.ui.ac.id>

## **PENUTUP**

Manual book ini merupakan panduan komprehensif untuk mengembangkan inovasi herbal dalam bidang edukasi kesehatan. Dengan menggabungkan kearifan tradisional dan teknologi modern, diharapkan dapat meningkatkan kualitas produk herbal Indonesia yang aman, efektif, dan berkualitas internasional.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terus berlanjut, sehingga manual ini perlu diperbarui secara berkala. Masukan dan saran dari para praktisi, peneliti, dan pengguna sangat diharapkan untuk penyempurnaan manual ini.

Semoga manual ini bermanfaat bagi pengembangan herbal Indonesia yang berkelanjutan dan berkeadilan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriastini, J. J. (2003). *Khasiat dan Manfaat Temulawak: Rimpang Penyembuh Aneka Penyakit*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Dalimartha, S. (2006). *Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 4*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
- Hariana, A. (2013). *262 Tumbuhan Obat dan Khasiatnya*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Hembing Wijayakusuma. (2001). *Ramuan Tradisional untuk Pengobatan Darah Tinggi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hutapea, J. R. (1994). *Inventaris Tanaman Obat Indonesia (III)*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nurrani, L. (2013). *Pemanfaatan Tradisional Tumbuhan Alam Berkhasiat Obat oleh Masyarakat di Sekitar Cagar Alam Tangkuban Perahu*. Prosiding Seminar Nasional AVoER ke-5. Palembang.

Adnyana, I. K., Setiawan, F., & Insanu, M. (2013). From ethnopharmacology to clinical study of *Orthosiphon stamineus* Benth. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 5(3), 66-73.

Dewi, R. T., & Iskandar, Y. (2018). Studi etnobotani tumbuhan obat di Desa Cikareo Kecamatan Cibeureum Kabupaten Kuningan Jawa Barat. *Jurnal Biologi*, 11(1), 23-33.

Nugroho, A. E. (2017). Medicinal plants and their traditional uses in local communities around Meru Betiri National Park. *Journal of Tropical Life Science*, 7(3), 245-254.

Departemen Kesehatan RI. (2008). *Farmakope Herbal Indonesia Edisi I*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2017 tentang Formularium Ramuan Obat Tradisional Indonesia*. Jakarta.

World Health Organization. (2013). *WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023*. Geneva: World Health Organization.

Badan POM RI. (2019). Pedoman Cara Pembuatan Obat Tradisional yang Baik (CPOTB). Diakses dari <https://www.pom.go.id>

Indonesian Medicinal Plant Database. (2020). *Tanaman Obat Indonesia*. Diakses tanggal 15 Maret 2023, dari <http://herbaldb.farmasi.ui.ac.id>