

**PROGRAM EDUKASI GIZI SEIMBANG DAN POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT  
PADA SISWA/I DTA USWATUN HASANAH KECAMATAN PAGADEN, KABUPATEN  
SUBANG.**

**Muhammad Faisal Adani<sup>1</sup>, Ananda Shofiatin Sakinah<sup>2</sup>, Afiqah Nurul Falah<sup>3</sup>,  
Fachmi Diandra Haryono<sup>4</sup>, Najmah Ahmad<sup>5</sup>, Dahlia Nauliy<sup>6</sup>**

<sup>1,4,5</sup> Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta,  
Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cireunde, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

<sup>2,3</sup> Prodi Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H. Ahmad  
Dahlan, Cireunde, Kec. Ciputat Tim., Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

\*E-mail Koresponden [faisaladani0509@gmail.com](mailto:faisaladani0509@gmail.com)

**ABSTRAK**

Pendidikan kesehatan adalah hal yang sangat penting dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesehatan dalam kehidupan masyarakat. Sekolah mempunyai peran khusus dan berkedudukan strategis sebagai lembaga penting dalam upaya promosi pendidikan dan kesehatan. Hal ini dikarenakan sebagian besar anak-anak menghabiskan waktunya dengan cukup lama di lembaga pendidikan. Kesadaran menjalankan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan Gizi Seimbang pada siswa/i DTA Uswatun Hasanah, Kecamatan Pagaden, Kabupaten Subang. Pada umumnya masih kurang pengetahuan. Salah satu bagian dari PHBS adalah Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun dan Air Mengalir yang memiliki dampak penting untuk kesehatan. Selain itu, kurangnya minat untuk mengonsumsi sayur dan buah yang merupakan salah satu bagian dari Pola Gizi Seimbang. *Sedentary life* dan pola makan yang tinggi kalori dan lemak, serta rendah serat merupakan sebuah permasalahan yang dilatarbelakangi pada kurangnya pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. Metode yang digunakan adalah memberikan pemahaman melalui kegiatan penyuluhan mengenai pola gizi seimbang dan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat melalui praktik cara cuci tangan pakai sabun dengan benar. Tujuan pelaksanaan program penyuluhan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mengenai PHBS dan Gizi Seimbang. Hasil dari kegiatan ini berjalan lancar, dengan memberikan edukasi gizi seimbang dan PHBS. Dilanjutkan praktik cara cuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir yang baik dan benar, disertai *ice breaking* berupa tanya jawab dengan hasil siswa/i DTA Uswatun Hasanah, Kecamatan Pagaden, Kabupaten Subang mampu menjawab pertanyaan dengan benar dan tepat

**Kata kunci :** Edukasi, PHBS, Gizi Seimbang

**ABSTRACT**

*Health education is a very important thing to do with the aim of improving health in people's lives. Schools have a special and strategic role as important institutions in the promotion of education and health. This is because most children spend quite a long time in educational institutions. Awareness of conducting Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) and Balanced Nutrition in students/i DTA Uswatun Hasanah, Pagaden District, Subang Regency. In general, there's still a lack of knowledge. One part of PHBS is Handwashing Behavior Using Soap and Flowing Water which has an important health impact. In addition, there is a lack of interest in consuming vegetables and fruits that are part of the Balanced Nutrition Pattern. While life and diet are high in calories and fat, and low in fiber are problems that are set in the lack of knowledge and attitude about balanced nutrition. The method used is to provide insight through counseling activities on balanced nutritional patterns and the importance of clean and healthy*

*living behavior through the practice of properly washing hands with soap. The purpose of this counseling program is to improve knowledge and skills regarding PHBS and Balanced Nutrition. The results of this activity went well, by providing balanced nutrition education and PHBS. The practice of washing hands using good and correct soap and running water, along with ice breaking in the form of questioning with the results of students/i DTA Uswatun Hasanah, Kecamatan Pagaden, Kabupaten Subang were able to answer the questions correctly and precisely.*

**Keywords :** Education, PHBS, Balanced Nutrition

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan kesehatan merupakan hal penting dilakukan sebagai bentuk pembangunan pengetahuan, sikap positif, dan keterampilan siswa tentang kesehatan yang sangat penting karena hasil yang diperoleh adalah tindakan dalam meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit baik diri sendiri, kelompok, maupun masyarakat. Sekolah sebagai lembaga penting mempunyai peran khusus dan kedudukan strategis dalam upaya pendidikan dan promosi kesehatan disebabkan sebagian besar anak menghabiskan waktu yang cukup lama di lembaga pendidikan setiap harinya (Mustar et al., 2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS dilakukan sebagai upaya untuk memperkuat budaya siswa agar peduli dan mengutamakan kesehatan dengan terus menerus hingga menjadi pola kebiasaan baik sehingga dapat mencegah penyakit (Kemensos, 2020). Salah satu jenis PHBS yang harus dipahami, diterapkan dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari agar hidup sehat dan terjaga dari serangan penyakit adalah mencuci tangan dengan sabun dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang (Kemensos, 2020). Mencuci tangan dengan sabun dapat dilakukan dengan membersihkan tangan dan jari jemari lalu dibilas dengan sabun dan air yang mengalir mampu membunuh kuman bakteri dan virus dan mampu memutuskan mata rantai kuman. Fasilitas Cuci Tangan Pakai Sabun atau CTPS dengan air mengalir harus tersedia di gerbang sekolah, kantin, depan kelas, toilet, dan di tempat strategis lainnya sehingga dapat diakses oleh semua siswa/i tentunya dengan mencuci tangan secara

teratur, terutama sebelum dan sesudah makan, setelah dari toilet, sarana umum, membuang sampah, serta setelah batuk atau bersin sehingga kebiasaan mencuci tangan pakai sabun dapat menjadi budaya sekolah (Ulya et al., 2022). Makanan gizi seimbang dilakukan dengan mengonsumsi makanan mengandung nutrisi dan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktivitas tubuh, berat badan ideal, dan faktor usia (Kemensos, 2020). Pola makan yang seimbang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat dapat menghasilkan status gizi yang baik. Kelebihan gizi ditandai dengan adanya asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain. Sebaliknya, asupan makanan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit sehingga imunitas menjadi lemah. Aktivitas anak yang cukup berat serta tidak teraturnya pola makan dapat berakibat pada tidak seimbangnya antara asupan dan kecukupan gizi pada anak (Amalia & Putri, 2022). Gaya hidup *sedentary* dan pola makan tinggi kalori, tinggi lemak serta rendah serat adalah sebuah permasalahan yang dilatarbelakangi pada kurangnya pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang (Budiono et al., 2022). Berdasarkan observasi langsung yang dilaksanakan pada DTA Uswatun Hasanah Kecamatan Pagaden Kabupaten Subang menghasilkan bahwa kurangnya pengetahuan siswa/i yang ditandai dengan masih adanya siswa yang tidak mengetahui

cara mencuci tangan dengan sabun yang benar dan adanya perilaku tidak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah beraktivitas serta kurangnya minat untuk mengkonsumsi sayur dan buah dengan menunjukkan kesukaan berlebih pada makanan yang tinggi kalori dan lemak. Dilakukan sosialisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di DTA Uswatun Hasanah Kecamatan Pagaden Kabupaten Subang. Penyuluhan ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dengan memberikan pemahaman kepada anak DTA Uswatun Hasanah mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat dengan cara cuci tangan pakai sabun (CTPS) dengan benar dan mengkonsumsi makanan gizi seimbang.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Dalam melakukan edukasi ini, diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang sistematis. Berikut metode pelaksanaan edukasi gizi seimbang dan edukasi 6 langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.

### Tahapan I edukasi 6 langkah mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir dan gizi seimbang

Tahap ini, melakukan edukasi kepada siswa/i DTA Uswatun Hasanah dengan metode *learning by doing* yaitu belajar dengancara diskusi interaktif lalu mempraktikannya. Media yang digunakan saat melakukan edukasi menggunakan *Power Point* yang berisi 6 langkah cara cuci tangan dan gizi seimbang.

Selama kegiatan edukasi siswa/i terlihat antusias saat sedang memaparkan materi tersebut. Hal ini membuat tim KKN juga bersemangat menyampaikan pemaparan tentang 6 langkah cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir. Kegiatan edukasi dilakukan sesuai kebijakan pemerintah.

### Tahapan II praktik 6 langkah mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir

Setelah menjelaskan materi, siswa/i langsung mencoba tahapan 6 langkah mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir yang dilakukan di tempat wudhu. Banyak siswa/i yang belum bisa melakukan tahapan 6 langkah mencuci tangan, namun karena dilakukan praktik ini siswa/i jadi bisa dan tau cara mencuci tangan dengan benar.

### Tahapan III Evaluasi

Tahapan terakhir yaitu evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Harapannya, siswa/i selalu menerapkan 6 langkah cuci tangan dengan benar di kehidupan sehari-harinya.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang kami lakukan adalah Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Pagaden, Subang. Yag telah dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus 2023.

### a. Pembukaan

Sebelum melaksanakan edukasi PHBS dan gizi seimbang di Desa Pagaden, Subang, kami memulainya dengan mengadakan pembukaan dengan perkenalan dan pendekatan pada anak-anak setempat serta pemberitahuan mengenai program atau kegiatan yang akan kami laksanakan.

Dalam pelaksanaannya kegiatan dilakukan pada tanggal 10 Agustus 2023 dengan melibatkan siswa-siswi MDTA Uswatun yang berjumlah 70 peserta di Masjid Uswatun Hasanah.



**Gambar 1.** Pelaksanaan Edukasi di Desa Pagaden, Subang.

### b. Edukasi

Kegiatan berjalan dengan lancar dan seru, pada kegiatan ini disampaikan kesadaran dalam menjaga perilaku agar

tetap bersih dan sehat adalah upaya wajib yang mesti dilakukan sedari dini, agar terbentuk karakter yang baik dan budaya hidup yang sehat. Mulai dari bagaimana gizi seimbang didapatkan dengan makanan yang seimbang pula. Kemudian menjelaskan perilaku hidup sehat dan bersih dari kebiasaan kecil seperti menggunakan air bersih, makan makanan sehat dan bergizi, mencuci tangan, dan lain sebagainya. Kegiatan ini juga memberikan edukasi tentang praktik cara cuci tangan yang dikemas dengan lagu. Selanjutnya peserta diberikan *door prize* kepada siswa yang aktif dan berani menjawab sebagai bentuk



apresiasi dan upaya untuk mencoba meningkatkan motivasi serta mentalitas siswa.

**Gambar 2.** Edukasi PHBS di Desa Pagaden, Subang

c. Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun

Setelah diberikan materi, anak-anak diarahkan untuk praktek cuci tangan pakai sabun. Praktek cuci tangan pakai sabun ini dilakukan oleh anak-anak dengan pendampingan sehingga anak-anak dapat melakukannya dengan benar.



**Gambar 3.** Praktek Cuci Tangan Pakai Sabun

d. *Ice Breaking* dan *Door Prize*

Setelah praktek cuci tangan pakai sabun dilaksanakan, kegiatan selanjutnya yaitu berupa *ice breaking* atau games dan tanya jawab berhadiah untuk mencairkan suasana agar anak-anak tidak bosan. Sebagai penutup dan tanda terima kasih dari kami kepada anak-anak yang sudah antusias mengikuti kegiatan dari awal kegiatan berlangsung. Akhir kegiatan penyuluhan pada tanggal 10 Agustus 2023 ditutup dengan foto bersama dengan penerima *door prize* dan seluruh siswa-siswi MDTA Uswatun yang ikut serta kegiatan PHBS.



**Gambar 4.** Foto bersama dengan siswa penerima doorprize.

**Hasil Evaluasi Pelaksanaan**

Evaluasi pelaksanaan kegiatan merupakan ukuran standar untuk mengetahui sejauh mana program terlaksana. Selama pelaksanaan kegiatan pasti ada kemungkinan ketidaksesuaian dan ketidaksempurnaan dalam menjalankan kegiatan, oleh karena itu dilakukan beberapa evaluasi. Berikut evaluasi kegiatan penyuluhan PHBS.

Tabel 1 Evaluasi Kegiatan Penyuluhan PHBS

<b>Input</b>	Man- Setiap anggota menjalankan tugasnya masing-masing dalam menyelenggarakan kegiatan ini
--------------	--

	<p><i>Money-</i> Sumber dana yang berasal dari kas kelompok mampu mencukupi kebutuhan selama kegiatan berlangsung</p> <p><i>Methods-</i> Metode yang digunakan dalam penyuluhan melalui presentasi dengan menggunakan proyektor berupa materi PHBS dan Gizi Seimbang, dan media poster digunakan untuk menarik perhatian anak-anak melalui gambar yang ditampilkan pada poster</p> <p><i>Machine-</i> Materi yang disampaikan ringan karena sasarannya anak-anak sehingga dapat dengan mudah diterima yang terlihat dari antusias dan aktif dalam setiap tanya jawab yang diberikan.</p> <p><i>Material-</i> Ukuran gambar dan tulisan yang terdapat didalam materi ada yang kurang terlihat pada anak-anak yang duduk di bagian belakang, keterbatasan pada suara pemateri yang kalah besar dengan suara anak-anak</p>
<b>Process</b>	<p>Selama kegiatan berlangsung anak-anak terlihat antusias mendengarkan materi, tetapi sesekali mereka terlihat ramai dan kami sempat untuk mengingatkan para pelajar untuk memperhatikan materi lagi sehingga kami bisa lanjut kegiatan penyuluhan sesuai rencana.</p>
<b>Output</b>	<p>Anak-anak dapat mempraktekkan kembali materi yang sudah disampaikan pada saat <i>ice breaking</i> dan dapat menjawab pertanyaan terkait materi yang sudah disampaikan</p>

#### 4. KESIMPULAN

Makanan gizi seimbang dilakukan dengan mengkonsumsi makanan mengandung nutrisi dan gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan berbagai prinsip seperti keberagaman jenis makanan, aktivitas tubuh, berat badan ideal, dan faktor usia. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat atau PHBS dilakukan sebagai upaya untuk memperkuat budaya siswa agar peduli dan mengutamakan kesehatan dengan terus menerus hingga menjadi pola kebiasaan baik sehingga dapat mencegah penyakit. Berdasarkan observasi langsung yang dilaksanakan pada DTA Uswatun Hasanah Kecamatan Pagaden Kabupaten Subang menghasilkan bahwa kurangnya pengetahuan siswa/i yang ditandai dengan masih adanya siswa yang tidak mengetahui cara mencuci tangan dengan sabun yang benar dan adanya perilaku tidak mencuci tangan dengan sabun sebelum makan dan setelah beraktivitas serta kurangnya minat untuk mengkonsumsi sayur dan buah dengan menunjukkan kesukaan berlebih pada makanan yang tinggi kalori dan lemak. Setelah melaksanakan edukasi dan praktik, siswa/i jadi mengetahui tentang ilmu tersebut.

#### Saran

- Saran untuk dinas kesehatan kota subang :
- A. Perlu memperkenalkan dan memperbanyak jumlah sekolah yang melaksanakan program PHBS sehingga akan meningkatkan kualitas perilaku sehat siswa.
  - B. Bekerjasama dengan puskesmas setempat dan sekolah terkait untuk mengembangkan media kesehatan khususnya mengenai PHBS di Sekolah.
  - C. Pada pembahasan diketahui bahwa peningkatan pengetahuan yang signifikan terjadi pada kelompok anak perempuan. Oleh karena itu dipertimbangkan mengenai metode yang dapat menyampaikan pesan-pesan kesehatan secara efektif kepada usia

anak sekolah khususnya anak laki-laki pada tingkat sekolah dasar.

- D. Dinas kesehatan perlu menginisiasi revitalisasi Usaha Kesehatan Sekolah sebagai sektor.

Saran untuk institusi pendidikan (DTA Uswatun Hasanah) :

- A. Untuk sekolah : menciptakan sekolah yang lebih bersih dan sehat untuk menuju PHBS strata utama, perlu sosialisasi besar agar dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik.
- B. Untuk guru : semua guru harus terlibat mendidik perilaku hidup bersih dan sehat dari kelas satu sampai kelas 4, untuk guru menjadi model perilaku hidup bersih dan sehat sebaik baiknya.
- C. Untuk siswa: Untuk siswa lebih meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat untuk mencegah penyakit, untuk siswa dari guru – guru dan orang tua dapat memberi dukungan motivasi kepada anaknya untuk menerapkan PHBS dalam kehidupan sehari-hari.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Jakarta atas fasilitas dan penyandang dana serta lainnya, dosen pembimbing lapangan, pengurus Pemimpin Cabang Muhammadiyah (PCM) selaku mitra, dan semua pihak yang membantu dalam kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, J. O., & Putri, T. A. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak-Anak Di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul. *Jurnal Pasopati: Pengabdian Masyarakat dan Inovasi Pengembangan Teknologi*, 4(1), 65-70.
- Budiono, I., Putriningtyas, N. D., Indrawati, F., Kasman, K., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Edukasi dengan Media Permainan Ular Tangga pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat (Pengmaskemas)*, 2(2), 87-95.
- Kemensos RI. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan Keluarga*, 1-14.
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan Kesehatan: Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(2), 89-95.
- Ulya, U., Mulfah, I., Nursapitri, M., Affia, M. R., & Rahman, I. (2022). Program Edukasi 6 Langkah Mencuci Tangan Pada Anak Di MI Al-Hidayah Kelurahan Cirendeuh. *In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*, 1(1), E-ISSN: 2714-6286.