

PENYULUHAN EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT “MEMBANGUN KEBIASAAN SEHAT: CARA EFEKTIF MENJAGA KEBERSIHAN DAN KESEHATAN”

Hasna Syfa Tyananda^{1,*}, Mochammad Alif Fajri², Adam Alamsyah³, Muhammad Rizky⁴, Marselina⁵, Tubagus Heru Dharma⁶

¹Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

²Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15317

³Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15317

⁴Perbankan Syariah, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 16340

⁵Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 16340

⁶Ilmu Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta, 15419

*hasnasyifa03@gmail.com

ABSTRAK

Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan elemen penting dalam pencegahan penyakit dan peningkatan kualitas hidup, namun sering kali belum dipahami dan diterapkan secara optimal, terutama di kalangan siswa sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas penyuluhan edukasi PHBS dalam membangun kebiasaan sehat di kalangan siswa SD serta menentukan metode yang paling efektif dalam penyampaian materi edukasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain pre-test dan post-test dengan melibatkan siswa kelas 5 SD Negeri Buaran 01. Kegiatan penyuluhan meliputi presentasi interaktif, sesi praktik langsung, serta aktivitas edukasi seperti game dan diskusi. Evaluasi dilakukan melalui kuis dan survei sebelum dan setelah penyuluhan untuk mengukur perubahan dalam pengetahuan dan praktik siswa terkait PHBS. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan praktik siswa mengenai kebiasaan sehat setelah mengikuti penyuluhan. Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik tentang teknik kebersihan pribadi, konsumsi makanan bergizi, dan kebiasaan sehat lainnya. Aktivitas edukasi interaktif terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keterlibatan siswa dan retensi informasi

Kata kunci: Pola Hidup Bersih dan Sehat, Penyuluhan Edukasi, Pendidikan Kesehatan.

ABSTRACT

Clean and healthy lifestyle (PHBS) is an important element in disease prevention and improving quality of life, but it is often not understood and applied optimally, especially among elementary school students. This study aims to evaluate the effectiveness of PHBS education counseling in building healthy habits among elementary school students and determine the most effective method in delivering educational materials. The method used in this study was a pre-test and post-test design involving 5th grade students of SD Negeri Buaran 01. Extension activities included interactive presentations, hands-on practice sessions, and educational activities such as games and discussions. Evaluation was conducted through quizzes and surveys before and after counseling to measure changes in students' knowledge and practices related to PHBS. The results showed a significant increase in students' knowledge and practices regarding healthy habits after attending the counseling. Students showed a better understanding of personal hygiene techniques, consumption of nutritious food, and other healthy habits. Interactive educational activities proved to be highly effective in increasing student engagement and information retention.

Keywords: *Clean and healthy lifestyle, Education Counseling, Health Education*

1. PENDAHULUAN

Sebagai unit pertama dari sisi akademis, perguruan tinggi mempunyai keunggulan krusial dalam meningkatkan potensi desain. Pengembangan potensi desa dalam program penelitian dan pengabdian kepada masyarakat hendaknya berbagai bentuk. Salah satu jenis kegiatan yang dilakukan guru perguruan tinggi melalui program yang dikelola siswa adalah program Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Program Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah suatu bentuk pendidikan dalam bentuk pengabdian kepada masyarakat. Dalam pengabdian ini mahasiswa diberikan pengalaman belajar untuk hidup di tengah-tengah masyarakat di luar kampus dan secara langsung mengidentifikasi serta menangani masalah-masalah pembangunan yang dihadapi. Pola hidup sehat dan bahagia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi masalah kesehatan seperti stunting yang terjadi pada anak. Kondisi lingkungan yang tidak sehat, higiene tidur yang buruk, dan harga diri yang rendah dapat membuat penggunaan masker menjadi lebih penting, dan kesadaran diri yang rendah dapat menyebabkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Itulah beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stunting.

Salah satu hal terpenting dalam menciptakan anak yang sehat dan mudah dirawat adalah gaya hidup orang tua yang cermat dan penuh perhatian. Bagi anak-anak, "empat sehat lima sempurna" merupakan istilah yang sering digunakan; ini adalah hal ini terkait dengan gizi anak berhubungan dengan gizi anak. Cukup gizi, juga dikenal dengan istilah ketidakseimbangan gizi, adalah asupan makanan sehari-hari asupan makanan berdasarkan berdasarkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk memenuhi kebutuhan tubuh jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Menjalani hidup sehat dan seimbang merupakan salah satu hal yang harus diprioritaskan oleh masyarakat umum sebagai salah satu cara utama untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Sebelum bekerja dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari,

mengingat kesehatan merupakan hal penting bagi seluruh manusia.

Salah satu perilaku signifikan yang berdampak negatif terhadap gizi seseorang adalah kebiasaan makan, yang juga berdampak negatif pada kesehatan individu dan komunitas. mempengaruhi gizi seseorang yaitu kebiasaan makan, yang juga berdampak negatif terhadap kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, meningkatkan risiko penyakit terinfeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular diabetes serta kanker.

Menjaga keseimbangan gizi merupakan salah satu cara untuk mengatur pola makan yang baik. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat normal untuk mencegah masalah gizi yang nantinya dapat menyebabkan terjadinya penyakit menular maupun penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Oleh karena pentingnya PHBS dan pola makan gizi seimbang agar bisa menurunkan risiko terkena penyakit menular maupun tidak menular, tim tertarik melakukan pengabdian masyarakat dengan mengangkat tema pentingnya PHBS dan pola makan gizi seimbang. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada seluruh siswa-siswi kelas 5 SD Negeri Buaran 01 beralamat di Jl. Buaran - Bsd, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten mengenai pentingnya PHBS dan pola makan gizi seimbang.

Penyuluhan edukasi ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi masyarakat, terutama bagi mereka yang ingin membangun kebiasaan sehat yang lebih baik. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan bersih, yang pada akhirnya akan

meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Dalam jurnal ini, kita akan melihat secara lebih mendalam tentang bagaimana masyarakat dapat diarahkan untuk memahami dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat. Kita akan mengulas tentang berbagai strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku masyarakat terkait kebersihan dan kesehatan. Selain itu, kita juga akan membahas tentang tantangan dan kesempatan yang ada dalam implementasi penyuluhan edukasi ini.



Gambar 1. Kegiatan pelaksanaan penyuluhan edukasi pola hidup bersih dan sehat

2. METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dilaksanakan selama bulan Agustus 2024 dengan periode mulai dari tanggal 1 Agustus-23 Agustus. Sesuai dengan kebijakan maka KKN tematik dilakukan pada wilayah domisili mahasiswa tepatnya berada di kawasan Tangerang Selatan. Lokasi pelaksanaan yaitu Sekolah Dasar Negeri Buaran 01 yang beralamatkan di Jalan Buaran, BSD, Kecamatan Serpong, Kota Tangerang Selatan, Banten.



Gambar 2. Denah lokasi Sekolah Dasar Negeri Buaran 01

Sasaran Kegiatan

Kegiatan Kuliah kerja nyata (KKN) untuk program kerja penyuluhan mengenai pemahaman dan pencegahan Terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat ditujukan bagi sesi 1 untuk kelas 5A dan 5B, sesi 2 untuk 5 C dan 5D. Sasaran kegiatan tentang gizi untuk kelas 5 SD sangat penting karena usia ini merupakan periode krusial dalam pembentukan kebiasaan makan dan pola hidup sehat yang akan mempengaruhi kesehatan mereka di masa depan.

Pada tahap ini, siswa mulai memahami konsep-konsep dasar tentang nutrisi dan bagaimana pilihan makanan dapat berdampak pada kesehatan dan kesejahteraan mereka. Dengan memberikan pengetahuan yang tepat tentang berbagai jenis nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, serta prinsip pola makan seimbang, siswa dapat belajar bagaimana memilih makanan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Selain itu, pemahaman tentang cara membaca label makanan membantu siswa membuat keputusan yang lebih cerdas saat memilih makanan, yang penting dalam era di mana informasi gizi sering kali dapat membingungkan.

Melalui kegiatan praktis seperti memasak makanan sehat dan terlibat dalam proyek-proyek gizi, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis tetapi juga keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga mendidik siswa tentang dampak pola makan terhadap kesehatan fisik dan mental mereka, sehingga mereka dapat mengembangkan kesadaran yang lebih besar tentang pentingnya pola makan sehat. Keterlibatan dalam aktivitas dan proyek gizi mendorong siswa untuk menerapkan pengetahuan mereka, memperkuat pemahaman mereka, dan memotivasi mereka untuk membuat pilihan makanan yang sehat secara konsisten. Dengan demikian, menyikat gigi dengan benar. Materi ini kemudian disusun dalam bentuk brosur, poster, dan modul pelatihan yang dirancang agar mudah dipahami oleh siswa.

Pada tahap persiapan, koordinasi dilakukan dengan pihak sekolah untuk menentukan waktu pelaksanaan dan

mendapatkan izin serta dukungan logistik. Pertemuan awal dengan kepala sekolah dan staf dilakukan untuk mendiskusikan rencana kegiatan serta peran mereka dalam pelaksanaan. Selanjutnya, jadwal rinci kegiatan penyuluhan disusun secara mingguan, termasuk sesi edukasi, game edukasi, dan aktivitas tambahan lainnya. Sasaran kegiatan ini berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan yang baik dan mendukung kesehatan jangka panjang siswa.



Gambar 3. Pemasangan poster pada kawasan aula SDN Buaran 01

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Sekolah Negeri Buaran 01 dirancang secara sistematis untuk mencapai tujuan penyuluhan edukasi pola hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan efektif. Tahapan pertama adalah perencanaan kegiatan, di mana tujuan spesifik ditetapkan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kebiasaan sehat. Materi edukasi disusun berdasarkan pedoman gizi seimbang dan teknik kebersihan pribadi yang penting, seperti cara mencuci tangan dan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sesi edukasi yang melibatkan penyampaian materi tentang pola hidup bersih dan sehat melalui presentasi dan ceramah interaktif. Selain itu, sesi praktik langsung seperti demonstrasi cara mencuci tangan dan menyikat gigi juga dilakukan. Aktivitas edukasi interaktif, seperti permainan edukatif dan diskusi tanya jawab, diadakan untuk membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan dan menarik bagi siswa.

Selain penyuluhan, kegiatan tambahan seperti lomba tematik dan penanaman hidroponik dilakukan untuk memperkuat pemahaman siswa tentang konsumsi

makanan sehat dan keberlanjutan lingkungan. Sesi praktik langsung seperti demonstrasi cara mencuci tangan dan menyikat gigi juga dilakukan. Aktivitas edukasi interaktif, seperti permainan edukatif dan diskusi tanya jawab, diadakan untuk membuat proses pembelajaran lebih menyenangkan dan menarik bagi siswa. Selain penyuluhan, kegiatan tambahan seperti lomba tematik dan penanaman hidroponik dilakukan untuk memperkuat pemahaman siswa tentang konsumsi makanan sehat dan keberlanjutan lingkungan.



Gambar 4. Demonstrasi kegiatan mencuci tangan pada penyuluhan PHBS

Indikator Keberhasilan.

Indikator keberhasilan dalam program ini dapat terlihat dengan respon positif pihak sekolah dan partisipasi aktif dari siswa selama penyuluhan berlangsung. Indikator lainnya adalah siswa dapat memahami pengertian, jenis, dampak, dan penanganan terhadap tindakan bullying.

Selain penyuluhan, kegiatan tambahan seperti lomba tematik dan penanaman hidroponik dilakukan untuk memperkuat pemahaman siswa tentang konsumsi makanan sehat dan keberlanjutan lingkungan.

3. HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Pelaksanaan Program

Program kerja penyuluhan terkait pola hidup bersih dan sehat dibuat untuk memenuhi kebutuhan edukasi bagi siswa SDN Buaran 01. Program ini berkaitan

Evaluasi Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan KKN terutama pada program penyuluhan terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat berjalan dengan baik dan lancar. Berikut ini adalah beberapa faktor pendukung dan faktor penghambat dalam kegiatan ini: Faktor pendukung: Upaya kolaboratif antara orang tua, guru, dan komunitas sangat diperlukan untuk menjaga anak - anak dalam berperilaku dalam menjaga pola hidup yang sehat dalam sehari - hari. Faktor penghambat: fasilitas yang kurang memadai seperti kabel proyektor yang error menyebabkan presentasi terganggu dan membutuhkan waktu tambahan untuk memperbaikinya, dalam pelaksanaan kegiatan terdapat mahasiswa yang kurang aktif dalam menjalankan tugas, dan penyebaran informasi yang tidak merata mengakibatkan timbulnya miskomunikasi baik antar mahasiswa atau dengan pihak sekolah

Keberlanjutan Program

Program yang dirancang dengan baik dan dilaksanakan secara berkelanjutan dapat membantu memastikan bahwa kebutuhan gizi masyarakat terpenuhi secara optimal dan berkelanjutan. Pendekatan komprehensif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, lembaga pendidikan, organisasi masyarakat, serta pemerintah, sangat penting untuk menciptakan sistem dukungan yang solid. Edukasi tentang gizi yang berkelanjutan harus disosialisasikan secara rutin kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan yang sehat. Selain itu, evaluasi dan monitoring yang efektif diperlukan untuk menilai dampak program, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan, serta melakukan perbaikan yang diperlukan. Dengan adanya mekanisme yang baik untuk menilai kemajuan dan hasil, program gizi dapat terus beradaptasi dengan perubahan kebutuhan dan tantangan yang dihadapi, sehingga memastikan manfaat jangka panjang dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih ditujukan kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta

atas fasilitasnya dan penyandang dana untuk kebutuhan selama kegiatan KKN berlangsung. Ucapan terimakasih kepada Pak Tubagus sebagai dosen pembimbing atas bimbingan dan bantuan selama KKN berlangsung. Terimakasih kepada Bu Teti selaku kepala sekolah SDN Buaran 01 yang telah memberikan izin kerjasama dengan KKN UMJ dan pihak sekolah SDN Buaran 01 yang telah bersedia melakukan kerjasama dalam kegiatan KKN.

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan laporan akhir ini. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan kami Bapak Tubagus Heru Dharma Wijaya, SH, MH yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang berharga dalam penyusunan laporan akhir ini, Universitas Muhammadiyah Jakarta atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan KKN serta fasilitas yang disediakan, dan Sekolah Negeri Buaran 01 yang telah memberikan informasi awal dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan KKN.

DAFTAR PUSTAKA

- Muda cut Alia Keumala, Rini Handayani (2021). Edukasi kesehatan mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dan pola makan gizi seimbang dikampung lembah duhur bogor. AS-SYIFA: jurnal pengabdian dan pemberdayaan kesehatan masyarakat, 2(1) Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/A-S-SYIFA>
- Nazlah Alitaton, kdele kadek Dewi kalfika Anggrai Wardani, 2021 Edukasi Pola hidup Bersih dan sehat Remaja didesa Pemecutan kelod. Jati emas jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian, 5(3) retrieved from
- Kurniasih Nina, et Al. (2022). PKK group assistance through counseling on optimizing clean and healthy lifestyle for early childhood education cadres in sanca village, Ciater district Subang regency. Jurnal pengabdian masyarakat Formosa, 1(2) retrieved from

- Amalia et al. (2022). Penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai upaya pencegahan stunting di desa eyat mayang kecamatan lemban kabupaten lombok barat. *Jurnal pengabdian magister pendidikan ipa*, 5 (4)
- Adiyono et al. (2023). Aktualisasi kuliah kerja nyata (KKN) di desa songka batu kajang angkatan XIX kecamatan batu sopang kabupaten paser. *Jurnal of cummunity dedication*, 3 (1)
- Agrina et al. (2022). Analisis potensi desa sebagai landasan pengembangan program kuliah kerja nyata. *Jurnal abdi masyarakat universitas jambi*, 6 (2)
- Ramon et al. (2023). Edukasi pola hidup bersih dan sehat pada remaja desa jabi kecamatan napal putih. *Jurnal pengabdian kesehatan*, 1(2)