

Penyuluhan Siswa Pola Hidup Bersih dan Sehat “Membangun Kebiasaan Sehat: Menjaga Kebersihan dan Kesehatan”

Moch. Sahril Sobirin¹, Muhammad Husni²

^{1,2}Universitas Al-Qolam Malang

Corresponding author's e-mail: sobirins178@gmail.com

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 7,8,9 th grade students of MTs Al Khoiriyah. 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

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 MTs 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 7,8,9 MTs Al Khoiriyah. 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

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 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 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 infeksi, 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 7,8,9 MTs Al Khoiriyah Putukrejo Gondanglegi Malang 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. Foto Pendampingan siswa dengan mahasiswa KKN kesehatan

SASARAN DAN TUJUAN KEGIATAN

Kegiatan Kuliah kerja nyata (KKN) untuk program kerja penyuluhan mengenai pemahaman dan pencegahan Terkait Pola Hidup Bersih dan Sehat ditujukan untuk kelas 7,8,9 Mts Al Khoiriyah. Sasaran kegiatan tentang gizi untuk kelas 7,8,9 Mts Al Khoiriyah 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 2. Foto Penyuluhan Kesehatan dan Denah Mts

METODE

A. Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kelas 7,8,9 Mts Al Khoiriyah 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 Metode Kegiatan 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.



B. 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja penyuluhan terkait pola hidup bersih dan sehat dibuat untuk memenuhi kebutuhan edukasi bagi siswa MTs Al Khoiriyah Program ini berkaitan dengan masalah kesehatan dan kebersihan yang terjadi di Indonesia terutama pada tingkatan pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Edukasi mengenai pemahaman

pola hidup bersih dan sehat menjadi salah satu cara preventif yang dapat ditempuh oleh pihak sekolah untuk kasus ini. Pelaksanaan penyuluhan mengenai pemahaman mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dilakukan pada Rabu, 7 Agustus 2025 yang bertempat di MTs Al Khoiriyah. Penyuluhan mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat, memiliki tujuan untuk memberikan edukasi kepada siswa khususnya kelas 7,8,9 untuk lebih memahami dalam berperilaku hidup bersih dan sehat dalam sehari-hari. Penyuluhan ini ditujukan untuk dua angkatan MTs Al Khoiriyah yaitu kelas 7,8,9. Materi yang diangkat dalam penyuluhan ini adalah deskripsi pemahaman mengenai pengertian Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dan jenis PHBS, manfaat yang didapatkan dari mempelajari PHBS. Untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi diberikan demonstrasi mengenai sikat gigi dan game edukasi. Pola hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah pendekatan holistik untuk menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan sekitar dengan menerapkan kebiasaan-kebiasaan yang mendukung kesejahteraan fisik, mental, dan lingkungan. Pola hidup bersih dan sehat bertujuan untuk mencegah penyakit, meningkatkan kualitas hidup, dan menciptakan keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan lingkungan. Dengan menerapkan prinsip-prinsip ini secara konsisten, seseorang dapat mencapai kesehatan yang optimal dan hidup yang lebih produktif dan bahagia.

Hasil Kegiatan

Memberikan wawasan kepada anak kelas 7,8,9 MTs Al Khoiriyah, dalam menjaga pola hidup yang sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya dalam menjaga pola makan, cuci tangan sebelum makan, cara sikat gigi yang benar.

Pola hidup bersih dan sehat memberikan manfaat yang sangat luas bagi kesehatan fisik dan mental seseorang. Secara fisik, menjalani pola hidup ini membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan hipertensi. Dengan mengadopsi pola makan yang seimbang dan rutin berolahraga, seseorang dapat menjaga berat badan ideal dan mengurangi risiko obesitas serta masalah kesehatan terkait. Selain itu, pola hidup sehat juga berkontribusi pada kesehatan mental dengan mengurangi stres dan kecemasan. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan mood, sementara pola makan yang baik mendukung keseimbangan kimia otak yang penting untuk kesehatan emosional. Ini juga berpengaruh pada peningkatan konsentrasi dan kinerja kognitif, berkat nutrisi yang mendukung fungsi otak.

Namun tidak hanya pola hidup bersih dan sehat dapat meningkatkan energi dan vitalitas sehari-hari. Dengan asupan nutrisi yang tepat dan rutinitas olahraga, seseorang akan merasakan peningkatan tingkat energi dan kebugaran, serta tidur yang lebih berkualitas. Kualitas tidur yang baik juga berkontribusi pada perasaan segar dan kesiapan menghadapi aktivitas sehari-hari. Dari segi kualitas hidup, pola hidup sehat dapat memperpanjang usia dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, karena mengurangi frekuensi kunjungan ke dokter dan pengeluaran untuk perawatan medis. Selain itu, pola hidup bersih juga berperan dalam menciptakan lingkungan yang lebih bersih, yang berdampak positif pada kualitas hidup bersama di komunitas. Dengan demikian, meskipun menerapkan pola hidup bersih dan sehat memerlukan komitmen, manfaat

yang didapatkan sangat besar dan beragam, menjadikannya investasi berharga untuk kesejahteraan jangka panjang.

PENUTUP

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.

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 Alitatun, kdek 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)