

# Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SMPN 8 Kubu Raya

Syarif Irwan Nurdiansyah

Program Studi Ilmu Kelautan FMIPA Universitas Tanjungpura

syarifirwan@fmipa.untan.ac.id

## Abstrak

Tingginya angka kesakitan bagi anak usia sekolah disebabkan oleh berbagai faktor terutama oleh adanya kebiasaan makan tidak teratur, makan tidak sehat dan jajan di tempat sembarangan. Konsumsi makanan sehat bergizi seimbang adalah salah satu bagian dari pola hidup bersih dan sehat, yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang bertopik edukasi PHBS kepada siswa SMPN 8 Kubu Raya bertujuan untuk memperkenalkan dan meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah tentang PHBS melalui edukasi pola makan sehat bergizi seimbang untuk meningkatkan kesehatan. Kegiatan diikuti oleh 30 orang peserta didik, yang diharapkan dapat menerapkan materi yang disampaikan sekaligus dapat menjadi agen perubahan dalam keluarga ataupun lingkungan tempat tinggalnya. Kegiatan ini dilakukan dengan metode ceramah edukatif, terkait dengan berbagai penyakit yang banyak bermunculan di kalangan anak usia sekolah dan disebabkan oleh kebiasaan atau pola makan yang tidak teratur serta jajan di tempat sembarangan yang tidak terjamin

kebersihan tempat ataupun proses pemasakannya. Dalam kegiatan tersebut juga diadakan nonton video youtube bersama-sama terkait dengan mengapa remaja harus menerapkan pola hidup sehat dan apa saja yang dapat dilakukan dalam penerapan tersebut. Kegiatan PKM berlangsung dengan lancar dan peserta mengikuti dengan antusias selama kegiatan. Evaluasi kegiatan menunjukkan anak siswa SMPN 8 Kubu Raya telah memahami pentingnya menjaga pola makan sehat bergizi seimbang dalam mewujudkan kesehatan yang prima bagi anak sekolah.

**Kata Kunci :** edukasi, PHBS, PKM, SMPN 8 Kubu Raya

## Abstract

The high morbidity rate in school-age children is caused by various factors, especially irregular eating habits, unhealthy eating and snacks in random places. Consuming healthy, balanced nutritious food is one part of a clean and healthy lifestyle, which aims to improve health and avoid various diseases. Community service activities (PKM) with the topic of PHBS education for students at SMPN 8

Kubu Raya aim to introduce and increase school age children's knowledge about PHBS through education on healthy, balanced nutritious eating patterns to improve health. The activity was attended by 30 students, who were expected to be able to apply the material presented and at the same time become agents of change in their families or the environment where they live. This activity is carried out using an educational lecture method, related to various diseases that often appear among school-age children and are caused by irregular eating habits or patterns as well as snacks in random places where the cleanliness of the place or the cooking process is not guaranteed. In this activity, we also watched YouTube videos together regarding why teenagers should adopt a healthy lifestyle and what can be done to implement this. The PKM activity went smoothly and participants participated enthusiastically during the activity. Evaluation of activities shows that students at SMPN 8 Kubu Raya understand the importance of maintaining a healthy, balanced, nutritious diet in achieving excellent health for school children.

**Keywords:** education, PHBS, PKM, SMPN 8 Kubu Raya

## I. PENDAHULUAN

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah implementasi dari orientasi hidup sehat dalam budaya individu, keluarga, dan masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan, menjaga, dan melindungi kesehatan

secara fisik, mental, spiritual, serta sosial. PHBS bertujuan untuk memberikan pengalaman belajar atau menciptakan kondisi bagi individu, kelompok, dan keluarga dengan membuka jalur komunikasi, informasi, dan edukasi (Fitri *et al.*, 2021). Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku sehingga masyarakat sadar, mau, dan mampu menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat. Makanan sehat bergizi dan seimbang adalah salah satu bagian dari PHBS, karena makanan yang tergolong sehat bergizi dan seimbang telah menyediakan semua zat-zat penting yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh, agar sehat dan dapat menjalankan segala aktivitas dengan normal.

Tingginya tingkat penderita penyakit di kalangan usia anak sekolah dapat disebabkan oleh berbagai hal seperti aktivitas sekolah ataupun ko-kurikuler yang sangat menyibukkan dan menyita perhatian sehingga lupa memperhatikan kesehatan tubuhnya seperti makan teratur dengan gizi sehat dan seimbang (Husna & Marcellia., 2019). Selain karena makan yang tidak teratur, gangguan pencernaan juga sangat banyak dipicu oleh kebiasaan anak yang suka mengonsumsi makanan yang kurang bersih atau jajan di tempat sembarangan. Gangguan pencernaan pada anak berupa diare, kolik usus, tyfus yang tampaknya seolah si anak baik-baik saja dan tidak begitu terganggu, sehingga seringkali orang tua seringkali menganggap hal tersebut sebagai sesuatu yang biasa saja atau normal (Pratiwi *et al.*, 2018). Untuk mengurangi kecenderungan yang tinggi untuk anak usia sekolah mengalami gangguan kesehatan, maka sangat perlu dilakukan sosialisasi dan edukasi tentang pola hidup bersih dan sehat melalui pengaturan menu makanan sehat bergizi berimbang (Samuddin, 2022). Pola makan sehat bergizi dan seimbang dapat diartikan sebagai asupan makanan dengan kandungan nutrisi yang mencukupi untuk mendukung kesejahteraan tubuh. Makanan dan minuman yang terbuat dari bahan alami memberikan manfaat positif bagi tubuh saat dikonsumsi dalam porsi yang sesuai.

Sosialisasi tentang hal ini sangat penting untuk pembentukan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Dengan memperkenalkan konsep makanan sehat sejak dini, anak-anak lebih mungkin membentuk kebiasaan makan yang baik dan sehat yang akan mereka pertahankan sepanjang hidup (Khairunnisa *et al.*, 2022). Anak-anak dalam masa pertumbuhan membutuhkan nutrisi yang mencukupi untuk mendukung perkembangan fisik dan mental mereka, dengan mereka memiliki pengetahuan tentang makanan sehat dan manfaatnya bagi tubuh, diharapkan anak-anak tersebut bersama dengan orang tuanya dapat memastikan makanan yang dikonsumsi mereka telah memiliki kandungan nutrisi seimbang dan diperlukan untuk menjaga kesehatan (Masykuroh., 2022).

Kebiasaan makan yang buruk pada usia dini dapat meningkatkan risiko obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan masalah kesehatan lainnya di masa dewasa. Pendidikan makanan sehat dapat membantu mencegah masalah kesehatan ini. Anak-anak sering terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, termasuk iklan makanan. Dengan pendidikan makanan sehat, mereka akan lebih mampu memilih makanan yang sehat di tengah beragam pilihan makanan yang ada. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk mengedukasi anak sekolah SMPN 8 Kubu Raya tentang pentingnya menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang sehingga menjadi kebiasaan yang baik dalam usaha untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan anak. Kegiatan diikuti oleh 30 orang siswa, dan dilaksanakan dengan metode ceramah edukatif dan mencontoh bersama video terkait visualisasi penyakit yang banyak diderita anak sekolah karena kebiasaan buruk tidak menjaga pola makan sehat.

## II. METODE KEGIATAN

Kegiatan Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa SMPN 8 Kubu Raya dilaksanakan dalam 3 tahap kegiatan dengan uraian kerja masing-masing adalah :

### 1. Tahap persiapan

Penyiapan perlengkapan kegiatan meliputi proyektor dan layar untuk menonton, materi edukatif, serta perijinan admnisitrasi ke pihak sekolah terkait rencana jadwal dan ruang kegiatan serta siswa yang akan dilibatkan sebagai peserta.

### 2. Pelaksanaan

Kegiatan PKM ini terjadwal di hari Sabtu 18 Mei 2024 bertempat di ruang kelas 2 paralel SMPN 8 Kubu Raya. Kegiatan PKM dihadiri oleh 30 peserta, merupakan peserta didik kelas 2 SMPN 8 Kubu Raya. Materi ceramah edukatif yang disampaikan antara lain adalah mengapa anak sekolah menjadi sasaran sosialisasi dan edukasi PHBS, bagaimana mencegah kebiasaan buruk seperti makan tidak teratur dan jajan di sembarang tempat serta manfaat kesehatan bagi tubuh manusia jika menerapkan PHBS.

### 3. Monitoring

Berlangsung selama kegiatan menunjukkan respon yang positif diindikasikan oleh banyaknya yang bertanya selama berlangsungnya kegiatan serta cepat respon terhadap apa yang ditanyakan oleh pemateri. Pada evaluasi kegiatan yang dilaksanakan pada sesi terakhir, secara acak peserta dipilih untuk memberikan resume terhadap apa yg disampaikan oleh pemateri. Semua peserta yang diminta untuk memberikan resume dapat memaparkan dengan baik tentang materi yang telah disampaikan.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pola makan sehat bergizi seimbang adalah bagian integral dari PHBS yang membawa banyak manfaat bagi kesehatan individu dan masyarakat. Edukasi dan kesadaran tentang pentingnya nutrisi yang tepat, dukungan komunitas, serta aksesibilitas terhadap makanan sehat adalah kunci untuk menerapkan pola makan ini dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pola makan yang baik, kita tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga mental, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Pola makan yang baik sangat penting untuk menunjang kesehatan fisik, mental dan tumbuh kembang anak serta menjaga kesehatan anak, remaja dan orang dewasa.

Usia sekolah yaitu anak dan remaja adalah usia yang sangat potensial untuk diedukasi terkait PHBS, dengan usia yang mudah mengingat dan meniru, selain mudah menerapkan materi PHBS yang disampaikan, juga dapat menjadi agen perubahan dalam lingkungan keluarga dan masyarakat.



**Gambar 1.** Antusiasme Peserta Kegiatan Dalam Kegiatan Edukasi di Kelas

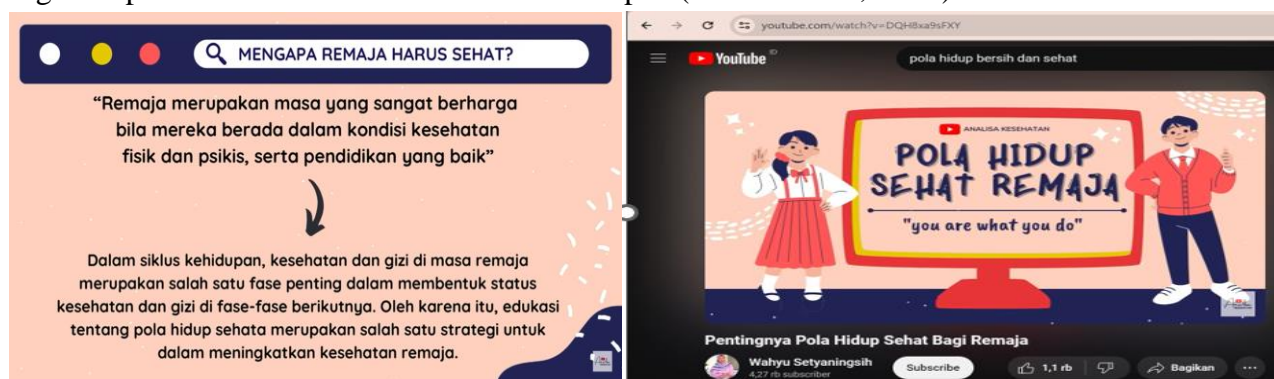
Salah satu materi sosialisasi dan edukasi PHBS yang dilaksanakan pada sekolah SMPN 8 Kubu Raya adalah tentang bagaimana meningkatkan kesehatan melalui pola makan sehat bergizi seimbang khususnya pada remaja dan anak usia sekolah, agar terhindar dari gangguan kesehatan. Kegiatan PKM dilakukan dengan menggunakan metode ceramah edukatif dan dilanjutkan dengan menonton video youtube bersama yang mengandung edukasi tentang mengapa harus menerapkan PHBS melalui pengaturan pola makan. Kegiatan diikuti oleh 30 siswa kelas 2 SMPN 8, ceramah dilakukan oleh tim pelaksana kegiatan, tentang bagaimana mengatur pola makan sehat bagi anak sekolah. Beberapa poin penting yang disampaikan adalah nutrisi yang tepat sangat penting dikonsumsi untuk tumbuh kembang anak. Gizi seimbang memastikan anak mendapatkan semua vitamin, mineral, dan nutrisi yang dibutuhkan untuk perkembangan otak, tulang, dan otot yang optimal. Pola makan yang sehat dapat mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung dan kanker. Mengonsumsi makanan kaya serat, vitamin, dan mineral membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan menjaga kesehatan secara keseluruhan.

Dengan mengonsumsi makan bergizi seimbang menyediakan energi yang dibutuhkan untuk aktivitas sehari-hari dan meningkatkan kemampuan konsentrasi. Anak-anak yang mengonsumsi makanan sehat lebih mampu fokus di sekolah dan berpartisipasi dalam aktivitas fisik, selain itu juga nutrisi yang baik juga berpengaruh pada kesehatan mental (Sasmitha & Sutria., 2020). Kekurangan nutrisi tertentu, seperti asam lemak omega-3, vitamin D, dan vitamin B12, telah dikaitkan dengan masalah mental seperti depresi dan kecemasan. Karbohidrat sebagai sumber energi utama bagi tubuh, dapat ditemukan pada nasi, roti, kentang dan biji-bijian, sedangkan protein yang penting dalam pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, ditemukan pada daging, ikan, telur, kacang-kacangan dan produk susu. Lemak dengan kandungan asam lemak tak jenuh yang tinggi dapat ditemukan dalam alpukat, kacang-kacangan, minyak zaitun, dan ikan berlemak membantu penyerapan vitamin dan berperan dalam fungsi otak. Buah-buahan dan mineral yang berfungsi dalam menjaga imunitas tubuh, kesehatan kulit dan membantu metabolisme tubuh dapat diperoleh dari buah dan sayuran. Disarankan juga banyak minum untuk menjaga terjadinya dehidrasi, karena air berperan penting dalam pencernaan dan sirkulasi darah.

Penerapan pola makan sehat bergizi seimbang terus digalakkan dan disosialisasikan terutama untuk anak dan remaja yang sedang dalam perkembangan. Mendidik masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang dan cara memilih makanan yang sehat. Hal ini dapat dilakukan melalui kampanye kesehatan,

program sekolah, dan penyuluhan komunitas, seperti pada kelompok anak usia sekolah karena dapat menjadi perantara atau agen sosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Merencanakan menu harian atau mingguan yang mencakup berbagai jenis makanan dari semua kelompok makanan, tetapi membatasi konsumsi makanan olahan yang tinggi gula dan garam dan mengutamakan memilih makanan alami dan segar. Sarapan adalah waktu makan penting yang memberikan energi untuk memulai hari. Sarapan sehat bisa berupa kombinasi buah, biji-bijian, dan protein. Dalam usaha penerapan pola makan ini dapat melibatkan seluruh anggota keluarga dalam perencanaan dan persiapan makanan. Ini membantu membentuk kebiasaan makan sehat bersama. Anak-anak perlu diajarkan sejak dini tentang pilihan makanan yang sehat. Ini dapat dilakukan melalui contoh dari orang tua dan pembelajaran di sekolah (Wicaksana *et al.*, 2022).

Meskipun sosialisasi dan edukasi di tingkat anak sekolah telah digalakkan, tetapi tidak semua orang memiliki akses mudah ke makanan sehat dan bergizi, seperti keterbatasan biaya, keterampilan dan faktor lain yang menyebabkan tidak terlaksananya program tersebut. Solusinya bisa berupa program bantuan pangan, pasar murah, dan kebun komunitas. Makanan sehat sering dianggap lebih mahal. Edukasi tentang pilihan makanan sehat yang ekonomis serta perencanaan belanja dapat membantu. Mengubah kebiasaan makan yang sudah lama relatif dirasa sulit sehingga perlu pendekatan bertahap dan dukungan dari keluarga serta komunitas sangat penting. Makanan sehat berperan penting dalam menjaga konsentrasi dan kinerja anak. Dengan makanan yang tepat, anak-anak dapat belajar dan beraksi secara optimal. Pendidikan makanan sehat juga membantu anak-anak mengembangkan hubungan positif dengan makanan, yang dapat mempengaruhi preferensi makanan mereka di masa depan (Muhani *et al.*, 2022).



Gambar 2. Penampilan Video Youtube

Kegiatan dilanjutkan dengan menonton video bersama yang relevan dengan materi yang telah disampaikan. Konten video yang disertai dengan ilustrasi tentang pola makan sehat bergizi seimbang semakin memberikan gambaran kepada peserta didik kelas 2 SMPN 8 tersebut, tentang mengapa sangat penting untuk menerapkan PHBS melalui pembiasaan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Selama berlangsungnya kegiatan tersebut, perhatian dan antusiasme peserta sangat tinggi yang ditandai dengan banyaknya siswa yang menyampaikan keluhannya terkait dengan pola makan yang direkomendasikan. Evaluasi yang dilakukan pada akhir sesi kegiatan menunjukkan bahwa pertanyaan lisan terkait materi yang disampaikan dapat dijawab dengan tepat dan cepat oleh peserta yang ditunjuk secara acak.

#### IV. KESIMPULAN

Pendidikan tentang pola makanan sehat bergizi seimbang pada anak dan remaja usia sekolah sangat penting sebagai tindakan pembiasaan dan dapat bertindak sebagai perantara dalam penyebarluasan ke lingkungan keluarga dan masyarakat, sehingga tercipta generasi muda dan masyarakat yang sehat dan sejahtera. Hasil evaluasi kegiatan yang dilakukan pada akhir acara menunjukkan kemampuan yang baik dari peserta kegiatan yang terpilih secara acak dalam menjawab atau memberikan respon dengan tepat dan cepat, atas pertanyaan pemateri.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fitri, I., Rahmi, R., Hotmauli. (2021). 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat melalui Upaya Pemberdayaan Masyarakat', *Faletehan Health Journal*, 8 (3).
- Husna, I., & Marcellia, (2019). 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Siswa Sd Negeri 5 Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung', *Jurnal Pengabdian Farmasi Malahayati*, 2 (1).
- Khairunnisa, A., Maryanah, A., Nabila, S.P & Luli, M.K. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa-Siswi MI Muhammadiyah 01 Depok', *Jurnal Pengabdian Masyarakat SAGA Komunitas*, 2 (1).
- Masykuroh K.(2022). 'Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Di Sekolah Rujukan Nasional TK Aisyiyah 4 Tebet Jakarta Selatan', *JPP PAUD FKIP Untirta*. 7(1).
- Muhani, N., Febriani, C.A., Yanti, D.E., Rahmah, A., Rafika, E., Sari, F.A., Yusuf, G.G., Rudi, R.O., & Pratiwi, Y.A. (2022). 'Penyuluhan Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tatanan Sekolah Di SDN 01 Langkapura', *Jurnal Loyalitas Sosial*, 4 (1).
- Pratiwi, S.S., Tursina., Pratiwi, H.S. (2018). 'Case Based Reasoning Diagnosis Gangguan Pencernaan pada Anak Menggunakan Metode Similarity Cosine Coefficient', *Jurnal Sistem dan Teknologi Informasi*, 6 (4).
- Samuddin. (2022). Pendidikan Gizi Melalui Sosialisasi Gerakan Makan Ikan Bagi Anak Sekolah Dasar Sdn No 14 Romo Duginang Kecamatan Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang', *Jurnal Bina Bahari*, 1 (1).
- Sasmitha, N.R., & Sutria, E. (2020). 'Health Education About Clean and Healthy Living Behavior (PHBS) To Increased Knowledge of School Age Children', *Systematic Review. J Nurs Pract.* 3(2).
- Wati, P.D.C.A., & Ridlo, I.A. (2020). 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya', *Jurnal Promkes: Jurnal Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8 (1).
- Wicaksana, A.D.A., Yeni, A.S., Pratiwi, D., Roza, S.N., Tawi, M., Rifqy, M. (2022). 'Pengenalan Perilaku Hidup Bersih (PHBS) Dan Sehat Kepada Anak Usia Sekolah Di Wilayah Kerja Puskesmas Desa Pauh Angit Hulu', *Journal of Comprehensive Science*, 1 (2).