

Edukasi Pola Hidup Sehat Pada Siswa/ Siswi SDN 8 Kusambi, Kab. Muna Barat

Education on Healthy Lifestyle Practices for Students of SDN 8 Kusambi

Dewi Rahmawati*, Minarti Male¹, Nur Mia¹, Indah Purnama Sari¹, Febryanti Findayani¹
Universitas Karya Persada Muna¹

Jl. Gambas, No.79, Kel. Sidodadi, Kec. Batalaiworu, Kabupaten Muna, Provinsi Sulawesi Tenggara, 93613

*E-mail Korespondensi: dewrahmawatipart295@gmail.com

ABSTRACT

The health status of children globally, particularly in Indonesia, remains relatively low compared to ASEAN countries such as Malaysia, the Philippines, Thailand, Singapore, Brunei Darussalam, and Vietnam. As a developing country, Indonesia continues to face various health challenges, one of which is related to healthy lifestyle behaviors. This activity aimed to improve the understanding of fourth-grade students at SDN 8 Kusambi regarding healthy lifestyle practices, enabling them to recognize and apply the importance of balanced nutrition, regular physical activity, adequate rest, and habits of maintaining personal and environmental hygiene in their daily lives. The method used in this community service activity was health education on healthy lifestyle practices delivered through an interactive PowerPoint (PPT) presentation to fourth-grade students of SDN 8 Kusambi. To support students' comprehension and memory retention, educational posters on healthy lifestyles were distributed. These posters were attractively designed using bright colors, child-friendly character illustrations, and concise, easy-to-understand messages. The results showed that engaging educational media and interactive methods were effective in increasing students' participation and understanding. Children were able to absorb information more easily through playful and hands-on approaches. However, the main challenge was the persistence of long-standing habits, which require a longer period to change.

Keywords; *Education; Healthy Lifestyle; Students*

ABSTRAK

Kondisi kesehatan anak secara global, khususnya di Indonesia, masih berada pada tingkat yang relatif rendah dibandingkan dengan negara-negara ASEAN seperti Malaysia, Filipina, Thailand, Singapura, Brunei Darussalam, dan Vietnam. Sebagai negara berkembang, Indonesia masih dihadapkan pada berbagai permasalahan kesehatan, salah satunya terkait dengan perilaku hidup sehat. Tujuan dalam kegiatan ini untuk meningkatkan pemahaman siswa/i kelas 4 SDN 8 Kusambi terhadap pola hidup sehat, sehingga mereka mampu mengenali dan menerapkan pentingnya nutrisi seimbang, aktivitas fisik rutin, istirahat cukup, serta kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini pengabdian dilakukan dengan penyuluhan pola hidup sehat melalui presentasi Power Point (PPT) yang dipaparkan secara interaktif kepada siswa/i kelas 4 SDN 8 Kusambi dan Untuk mendukung pemahaman dan daya ingat siswa, dibagikan poster edukasi mengenai pola hidup sehat yang didesain menarik, menggunakan warna cerah, ilustrasi

karakter anak, dan pesan singkat yang mudah dipahami. Hasil dari penelitian ini adalah Media penyuluhan yang menarik dan metode interaktif efektif dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman anak. Anak-anak lebih mudah menyerap informasi yang disampaikan melalui pendekatan bermain dan pemaksaan secara langsung. Kendala utama adalah kebiasaan lama yang memerlukan waktu lebih lama untuk diubah.

Kata Kunci; Edukasi; Pola Hidup Sehat; Siswa

PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar merupakan faktor penting dalam mendukung kualitas sumber daya manusia di masa depan. Sekolah memiliki peran strategis dalam menanamkan pengetahuan dan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Edukasi pola hidup sehat, yang meliputi konsumsi gizi seimbang, aktivitas fisik teratur, istirahat cukup, serta kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan, berperan dalam mencegah berbagai masalah kesehatan pada anak) (Paundanan et al. 2023).

Sejumlah kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di berbagai sekolah dasar menunjukkan bahwa penyampaian edukasi kesehatan secara langsung, didukung oleh penggunaan media pembelajaran seperti ceramah, poster, dan alat peraga, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat. Sebagai contoh, penyuluhan tentang jajanan sehat dan perilaku hidup bersih mampu meningkatkan pengetahuan serta kemampuan siswa dalam menentukan pilihan makanan yang lebih sehat (Sari et al. 2024). Penelitian lainnya menegaskan bahwa edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat perlu dilaksanakan secara terencana dan berkelanjutan untuk membentuk kebiasaan siswa, seperti mencuci tangan, menjaga kebersihan lingkungan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan diri dan lingkungan sekolah (Raudah 2024).

kegiatan edukasi pola hidup sehat di sekolah dapat berperan dalam meningkatkan status kesehatan siswa sekaligus membentuk pola hidup sehat yang berkelanjutan (Yadi Jayadilaga et al. 2024). Dengan demikian, Di SDN 8 Kusambi, Kabupaten Muna Barat, diperlukan pelaksanaan edukasi pola hidup sehat yang terstruktur dan berkesinambungan bagi siswa kelas IV agar perilaku sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui program edukasi ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa/i kelas 4 SDN 8 Kusambi terhadap pola hidup sehat, sehingga mereka mampu mengenali dan menerapkan pentingnya nutrisi seimbang, aktivitas fisik rutin, istirahat cukup, serta kebiasaan menjaga kebersihan diri dan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE PELAKSANAAN

1) Tempat dan Waktu

Penyuluhan dilaksanakan pada hari Sabtu, 1 November 2025 di SDN 8 KUSAMBI, Desa Lakawoghe, Kec. Kusambi Kab. Muna Barat tepatnya di ruang kelas 4 pukul 10.00 -11.30 WITA

2) Khalayak sasaran/Mitra Kegiatan

Kegiatan ini menyasar siswa/i kelas 4 SDN 8 Kusambi, guru pengajar dan staf sekolah serta orang tua/wali murid sebagai pendukung utama. Fokus diberikan pada anak-anak agar mereka dapat menyerap pengetahuan dan membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

3) Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan penyuluhan pola hidup sehat melalui presentasi Power Point (PPT), sosialisasi, penyuluhan edukatif, diskusi kelompok dan Tanya jawab interaktif

4) Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam kegiatan ini berupa adanya antusias tinggi, aktif bertanya, dan mengikuti kegiatan penyuluhan dengan baik.

5) Metode Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan menilai peningkatan pengetahuan dan keaktifan siswa melalui tanya jawab, observasi selama kegiatan berlangsung, serta respon siswa terhadap media edukasi yang digunakan. Umpan balik dari guru kelas turut dimanfaatkan untuk mengetahui perubahan perilaku siswa setelah pelaksanaan edukasi pola hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan kegiatan edukasi pola hidup sehat pada siswa kelas IV SDN 8 Kusambi disajikan secara ringkas dalam bentuk tabel. Penyajian ini bertujuan untuk menggambarkan pelaksanaan kegiatan, karakteristik sasaran, hasil yang dicapai, kendala yang dihadapi, dampak kegiatan, serta upaya keberlanjutan program berdasarkan metode edukasi yang telah diterapkan.

Tabel 1. Hasil dan Pembahasan Kegiatan Edukasi Pola Hidup Sehat Siswa Kelas IV, SDN 8 Kusambu, Kabupaten Muna Barat

No.	Aspek	Uraian Hasil dan Pembahasan
1.	Pelaksanaan Kegiatan	Kegiatan edukasi pola hidup sehat dilaksanakan melalui penyuluhan menggunakan media PowerPoint (PPT) yang disampaikan secara interaktif. Materi mencakup gizi seimbang, aktivitas fisik, istirahat cukup, serta kebersihan diri dan lingkungan. Untuk memperkuat pesan, siswa diberikan poster edukasi dengan desain menarik dan bahasa sederhana.
2.	Deskripsi Sasaran	Sasaran kegiatan adalah siswa kelas IV SDN 8 Kusambi. Siswa berada pada usia sekolah dasar yang masih berada pada tahap pembentukan kebiasaan, sehingga sangat potensial untuk diberikan edukasi perilaku hidup sehat sejak dini.
3.	Analisis Hasil Kegiatan	Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap pola hidup sehat. Siswa mampu menjawab pertanyaan dengan lebih tepat setelah kegiatan berlangsung dan menunjukkan partisipasi aktif selama sesi tanya jawab dan diskusi.
4.	Faktor Pendukung Kegiatan	Dukungan dari kepala sekolah dan guru sangat membantu lancarnya kegiatan, lingkungan sekolah yang mendukung penyediaan fasilitas kebersihan dan media pembelajaran (proyektor) serta antusiasme dan keterbukaan anak-anak terhadap pembelajaran baru.
5.	Kendala yang dihadapi	Waktu penyuluhan yang terbatas untuk menjangkau seluruh aspek pola hidup sehat secara mendalam, kurangnya sarana seperti tempat cuci tangan yang memadai di beberapa titik sekolah serta kebiasaan lama yang masih melekat pada sebagian anak dan terkadang sulit diubah dalam waktu singkat
6.	Dampak Kegiatan	Kegiatan memberikan dampak positif berupa meningkatnya pengetahuan, kesadaran, dan minat siswa dalam menerapkan pola hidup sehat. Media edukasi yang menarik dan metode interaktif

No.	Aspek	Uraian Hasil dan Pembahasan
		membantu siswa lebih mudah memahami dan mengingat materi yang disampaikan.

Hasil Dokumentasi Kegiatan di SDN 8 Kusambi :



KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pola hidup sehat di SDN 8 Kusambi telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif. Metode penyuluhan yang interaktif berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, aktivitas fisik teratur, menjaga kebersihan diri, dan istirahat yang cukup. Antusiasme siswa yang tinggi menunjukkan efektivitas penyampaian materi, serta adanya perubahan perilaku seperti kebiasaan mencuci tangan dan memilih makanan sehat.

Meskipun masih terdapat kendala berupa keterbatasan waktu dan fasilitas pendukung, kegiatan ini mendapat dukungan dari guru dan orang tua sehingga pelaksanaan berjalan optimal. Penyuluhan ini menjadi langkah awal yang penting dan perlu dikembangkan secara berkelanjutan melalui pendampingan dan pemantauan agar perubahan perilaku hidup sehat dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala Sekolah SDN 8 Kusambi, para guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan kerja sama sehingga kegiatan edukasi pola hidup sehat dapat terlaksana dengan baik. Dukungan dan kontribusi semua pihak sangat berarti dalam keberhasilan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Paundanan, Matius, Niluh Desy Purnamasari, Veni Mornalita Kolupe, Parmi Parmi, Rikwan Rikwan, Sitti Fajrah, and Nelky Suriawanto. 2023. "Edukasi Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 13 Sigi." *GERVASI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat* 7(2): 794–803. doi:10.31571/gervasi.v7i2.5445.
- Raudah, Siti dan Khoirul Anam. 2024. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa SD Negeri 025 Lempake." *Pengabdian Masyarakat Teknologi Laboratorium Media Borneo* 4(2): 15–19.
- Sari, Rafika, Hegryselia Hegryselia, Nilam Cahya, and Dahniar Dahniar. 2024. "Edukasi Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Tentang Jajanan Yang Sehat Pada Siswa SDN 381 KANAN." *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara* 5(2): 2432–36. doi:10.55338/jpkmn.v5i2.3302.
- Yadi Jayadilaga, Meliana Handayani, Nurul Fajriah Istiqamah, Dian Anggraeni Rachman, and A. Ulfiana Fitri. 2024. "Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Membentuk Kebiasaan Sehat Sejak Usia Dini." *Ininnawa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(1): 86–90. doi:10.26858/ininnawa.v2i1.2309.