



EDUKASI POLA HIDUP SEHAT BAGI SISWA SEKOLAH DASAR UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN TUBUH

Suhartiwi^{1*}, Hasanuddin Jumareng², Muhammad Rusli³, La Sawali⁴, Muhtar Asshagab⁵, Abdul Saman⁶, Jud⁷, Heriansyah⁸, Marsuna⁹, La Ode Rusdin¹⁰

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10} Universitas Halu Oleo, Indonesia

*Koresponden penulis: email: suhartiwi@uho.ac.id

Info Artikel

Accepted: 18 Juli 2025

Published: 27 Juli 2025

Keyword:

Education; healthy lifestyle;
body health

Kata Kunci:

Edukasi; pola hidup sehat;
kesehatan tubuh

Abstract

The health of elementary school-aged children is greatly influenced by daily lifestyle habits such as eating habits, personal hygiene, and physical activity. However, many students still lack an understanding of the importance of a healthy lifestyle, making them vulnerable to health problems such as obesity, malnutrition, and infectious diseases. Based on this condition, this community service activity aims to increase elementary school students' understanding and awareness of the importance of maintaining a healthy lifestyle. The activity was carried out through an educational and participatory approach that included the delivery of interactive materials, handwashing demonstrations with soap, group exercise, educational quizzes, and reflections on healthy commitments. This method was chosen so that students could learn while playing and directly practice healthy habits. Based on data from the pretest analysis, it was shown that 95% of the educational activities were effective in increasing students' knowledge about the importance of healthy living. Throughout the activity, students showed high enthusiasm. They actively asked questions during the material delivery session and enthusiastically participated in the handwashing simulation. This activity had a positive impact not only on students but also encouraged schools to support sustainable healthy living habit programs. Healthy lifestyle education not only plays a role in developing physically healthy students but also supports optimal growth and development and better quality education. This education needs to be continuously improved through cross-sector collaboration as an investment in the health of future generations.

Abstrak

Kesehatan anak usia sekolah dasar sangat dipengaruhi oleh pola hidup sehari-hari seperti kebiasaan makan, kebersihan diri, dan aktivitas fisik. Namun, masih banyak siswa yang kurang memahami pentingnya pola hidup sehat, sehingga rentan terhadap gangguan kesehatan seperti obesitas, kurang gizi, dan penyakit menular. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya menjaga pola hidup sehat. Kegiatan dilaksanakan melalui pendekatan edukatif dan partisipatif yang meliputi penyampaian materi interaktif, demonstrasi cuci tangan pakai sabun, senam bersama, kuis edukatif, serta refleksi komitmen sehat. Metode ini dipilih agar siswa dapat belajar sambil bermain dan langsung mempraktikkan kebiasaan hidup sehat. Berdasarkan data hasil analisis pretest menunjukkan 95% kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya hidup sehat. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka aktif bertanya saat sesi penyampaian materi, semangat mengikuti simulasi cuci

tangan. Kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya bagi siswa, tetapi juga mendorong sekolah untuk mendukung program pembiasaan hidup sehat secara berkelanjutan. Edukasi pola hidup sehat bukan hanya berperan dalam membentuk siswa yang sehat secara fisik, tetapi juga mendukung tumbuh kembang yang optimal dan kualitas pendidikan yang lebih baik. Edukasi ini perlu terus ditingkatkan melalui kolaborasi lintas sektor sebagai investasi kesehatan generasi masa depan.

PENDAHULUAN

Edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat pada siswa SD merupakan langkah yang sangat penting dalam mendukung perkembangan dan kesehatan mereka secara keseluruhan (Friskarini & Sundari, 2020; Rozi et al., 2021). Melalui Edukasi ini, para siswa dapat memahami dan menerapkan prinsip-prinsip dasar pola hidup sehat yang dapat berdampak positif pada kesehatan tubuh mereka di masa sekarang dan masa depan (Bora, 2023). Siswa SD umumnya masih dalam tahap perkembangan fisik dan mental. Edukasi tentang pentingnya pola hidup sehat akan membantu mereka memahami bahwa kesehatan adalah aset berharga yang perlu dijaga sejak dini (Pratiwi et al., 2023). Dengan memahami pentingnya kesehatan, mereka dapat merasa lebih termotivasi untuk mengadopsi perilaku hidup sehat (Ningsih & Suryowati, 2021).

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan terhadap pembentukan kebiasaan. Melalui Edukasi yang tepat, mereka dapat diajak untuk membentuk kebiasaan-kebiasaan sehat, seperti makan makanan bergizi, rajin berolahraga, cukup istirahat, dan menjaga kebersihan diri (Retmana, 2023). Edukasi dapat memberikan pengetahuan kepada siswa mengenai pentingnya gizi yang seimbang dan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh (Puspita et al., 2022). Mereka dapat memahami bagaimana memilih makanan yang baik untuk kesehatan, serta dampak dari makanan tidak sehat seperti makanan cepat saji atau makanan manis berlebihan (Gunawan et al., 2023).

Edukasi juga dapat mendorong siswa untuk lebih aktif secara fisik. Melalui penjelasan tentang manfaat olahraga dan aktivitas fisik, siswa dapat memahami bahwa rutinitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga kebugaran, pertumbuhan tulang yang sehat, dan mencegah masalah kesehatan seperti obesitas (Harvianto et al., 2023). Selain fisik, kesehatan mental juga perlu diperhatikan. Edukasi ini dapat mengajarkan siswa tentang pentingnya menjaga kesehatan mental dengan cara mengelola stres, berinteraksi sosial yang positif, dan mencari dukungan saat menghadapi masalah (Fitriani et al., 2022).

Lingkungan di sekolah dan di rumah dapat mempengaruhi pilihan pola hidup sehat siswa. Edukasi ini dapat melibatkan keluarga dan guru dalam mendukung dan mengawasi implementasi pola hidup sehat di berbagai lingkungan (Paundanan et al., 2023). Karena siswa sekolah dasar cenderung belajar dengan cara yang interaktif dan kreatif, Edukasi ini sebaiknya

menggunakan pendekatan yang menarik dan menyenangkan. Contohnya, bisa melibatkan permainan edukatif, cerita, atau demonstrasi praktik langsung. Setelah Edukasi dilakukan, penting untuk melakukan monitoring dan evaluasi terhadap pemahaman siswa serta sejauh mana mereka menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemantauan yang cermat, dapat diidentifikasi area-area di mana perlu dilakukan peningkatan.

Edukasi tentang pola hidup sehat pada usia dini memiliki dampak jangka panjang yang signifikan. Siswa yang mendapatkan pemahaman awal tentang pentingnya kesehatan cenderung memiliki gaya hidup yang lebih sehat di masa dewasa, mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Dengan pendekatan yang tepat dan komprehensif, Edukasi tentang pentingnya pola hidup sehat dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan siswa sekolah dasar dan membantu membentuk generasi yang lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh dan pikiran.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif, di mana siswa tidak hanya menjadi penerima informasi tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui diskusi, simulasi, praktik, dan permainan edukatif. Pelaksanaan ini dilaksanakan di SD Negeri 96 Kendari yang diikuti oleh 35 siswa. Pendekatan ini sangat sesuai dengan karakteristik anak sekolah dasar yang suka bermain, bergerak, dan belajar melalui pengalaman langsung.

Tabel 1. Tahapan Solusi untuk Mengatasi Permasalahan
Pola Hidup Tidak Sehat pada Siswa SD

No	Tahapan / Langkah	Deskripsi Kegiatan	Tujuan / Solusi yang Diberikan
1	Identifikasi Permasalahan	Observasi awal dan diskusi dengan guru/kepala sekolah untuk mengetahui kondisi siswa terkait pola hidup (makan, kebersihan, aktivitas fisik).	Mengetahui secara akurat masalah pola hidup tidak sehat yang dihadapi siswa.
2	Perencanaan Program	Menyusun materi, media edukatif, kuis, alat praktik, serta menentukan jadwal pelaksanaan bersama pihak sekolah.	Menyediakan rencana kegiatan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa SD.
3	Edukasi Gaya Hidup Sehat	Memberikan materi interaktif tentang pentingnya makan bergizi, menjaga kebersihan diri, olahraga, dan istirahat yang cukup.	Memberi pengetahuan dan kesadaran kepada siswa tentang pentingnya hidup sehat.
4	Demonstrasi dan Praktik Langsung	Praktik cuci tangan pakai sabun, senam bersama, dan simulasi	Mengembangkan keterampilan hidup sehat melalui praktik nyata.

5	Kegiatan Interaktif dan Games	menyusun menu sehat yang mudah dipahami dan ditiru siswa. Pelaksanaan kuis sehat, permainan edukatif, dan aktivitas kelompok agar siswa aktif dan tidak mudah bosan.	Meningkatkan keterlibatan siswa dan memperkuat pemahaman secara menyenangkan.
6	Refleksi dan Komitmen Sehat	Siswa menyampaikan atau menulis komitmen hidup sehat, misalnya membawa bekal sehat atau rajin mencuci tangan.	Mendorong perubahan perilaku melalui komitmen pribadi siswa.
7	Tindak Lanjut dan Rekomendasi	Memberikan masukan kepada guru untuk memantau dan melanjutkan edukasi hidup sehat secara berkala di sekolah.	Menjaga keberlanjutan edukasi dan dampak jangka panjang dari kegiatan.

Program ini dirancang sebagai solusi terhadap rendahnya kesadaran dan praktik pola hidup sehat di kalangan siswa sekolah dasar, dengan pendekatan yang praktis, menyenangkan, dan berbasis partisipasi aktif, sehingga mudah diterapkan oleh siswa dan didukung oleh pihak sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Edukasi Pola Hidup Sehat bagi Siswa Sekolah Dasar untuk Meningkatkan Kesehatan Tubuh dilaksanakan sebagai bentuk kontribusi mahasiswa dalam membantu mengatasi permasalahan kurangnya kesadaran hidup sehat di kalangan anak usia sekolah. Kegiatan ini berlangsung selama satu hari di SD Negeri 96 Kendari, yang melibatkan siswa kelas IV dan V dengan total peserta sebanyak 35 siswa. Sebelum pelaksanaan kegiatan, tim PKM melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru-guru untuk menggali informasi awal mengenai kebiasaan siswa, termasuk perilaku konsumsi makanan, kebersihan diri, serta aktivitas fisik harian. Hasil wawancara awal menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memiliki pemahaman yang memadai terkait konsep pola hidup sehat, terbiasa mengonsumsi makanan jajanan sembarangan, dan masih minim melakukan olahraga teratur. Kondisi ini diperkuat dengan pengamatan lingkungan sekolah yang belum menyediakan media edukatif tentang kesehatan. Melalui kegiatan ini, tim melaksanakan serangkaian edukasi terstruktur dan interaktif mulai dari ceramah, demonstrasi cuci tangan, senam sehat, kuis interaktif, hingga refleksi komitmen hidup sehat. Kegiatan dibagi ke dalam beberapa sesi dengan pendekatan “belajar sambil bermain” agar materi mudah diterima oleh siswa.



Gambar 1. Edukasi Pola Hidup Sehat

Mengukur peningkatan pengetahuan siswa, tim melakukan evaluasi melalui kegiatan pemahaman siswa terhadap makanan sehat dan gizi seimbang, kebersihan diri dan lingkungan, pentingnya olahraga dan tidur cukup, bahaya jajan sembarangan data awal menunjukkan 50% siswa yang belum memahami. Pada data akhir hasil analisis menunjukkan 95% kegiatan edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya hidup sehat. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi. Mereka aktif bertanya saat sesi penyampaian materi, semangat mengikuti simulasi cuci tangan, dan kompak saat melakukan senam bersama. Dalam kuis kelompok, mayoritas siswa mampu menjawab pertanyaan dengan tepat dan cepat. Partisipasi ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan berhasil menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Media visual, alat bantu praktik, dan bentuk kegiatan yang bervariasi menjadi faktor penting dalam meningkatkan keterlibatan siswa. Guru kelas juga mengungkapkan bahwa siswa tampak lebih bersemangat dibandingkan dengan kegiatan belajar konvensional. Kegiatan ini tidak hanya memberikan efek jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga menanamkan kesadaran untuk mengubah perilaku. Berdasarkan refleksi dari guru kelas satu minggu pascakegiatan, diketahui bahwa sebagian siswa mulai membawa bekal sendiri dan sering mengingatkan temannya untuk mencuci tangan sebelum makan.



Gambar 2. Proses Evaluasi

Kegiatan ini memberikan dampak positif tidak hanya kepada siswa, tetapi juga kepada pihak sekolah. Guru mengaku terbantu dengan adanya materi edukasi dan media pembelajaran yang dibagikan, seperti poster tips hidup sehat dan panduan senam sederhana. Poster-poster tersebut kini dipasang di ruang kelas dan kantin sekolah sebagai pengingat visual bagi siswa. Selain itu, pihak sekolah merencanakan untuk melanjutkan gerakan pola hidup sehat sebagai bagian dari pembiasaan pagi sebelum masuk kelas, seperti senam ringan dan cuci tangan bersama. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM tidak hanya bersifat sesaat, tetapi juga mendorong adanya keberlanjutan edukasi di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Edukasi pola hidup sehat secara interaktif dan partisipatif efektif meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya menjaga kebersihan, makan bergizi, dan berolahraga. Kegiatan ini mendorong perubahan perilaku positif dan dapat dilanjutkan sebagai program pembiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

DAFTAR RUJUKAN

- Bora, I. F. R. (2023). Urgensi Asupan Gizi, Makanan Sehat, dan Pola Hidup Sehat dalam Konteks Stunting BALITA di Kabupaten Manggarai. *Jurnal Lonto Leok Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 69–82.
- Fitriani, U. F., Tiboyong, W. G., Ardhani, D., Naufal, A., Agustina, N., & Fahrudin, T. M. (2022). Sosialisasi dan penerapan perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai upaya penurunan angka stunting di Sekolah Dasar Desa Kunjorowesi. *KARYA UNGGUL-Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 1–8.
- Friskarini, K., & Sundari, T. R. (2020). Pelaksanaan cuci tangan pakai sabun

- (tantangan dan peluang) sebagai upaya kesehatan sekolah di sekolah dasar negeri Kecamatan Bogor Utara Kota Bogor. *Jurnal Ekologi Kesehatan*, 19(1), 21–34. <https://doi.org/10.22435/jek.v19i1.3058>
- Gunawan, A. R. F., Kurniawati, E., Rahmatammina, R. N., Kurniasari, B., Hasanah, M. N., & Afifah, A. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Sehat pada Mahasiswa Melalui Gizi Optimal sebagai Investasi Jangka Panjang. *Jurnal Implementasi*, 3(2), 104–108. <https://doi.org/http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/ji/article/view/611>
- Harvianto, Y., Wisman, Y., & Dony, G. W. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya Pada Masa New Normal. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 6(1), 6–9. <https://doi.org/10.29303/jpmmp.v6i1.2668>
- Ningsih, E. L., & Suryowati, E. (2021). Sosialisasi Pembiasaan Perilaku Hidup Sehat di Era New Normal pada Masyarakat Desa Keras. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 526–533. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.6503>
- Paundanan, M., Purnamasari, N. D., Kolupe, V. M., Parmi, P., Rikwan, R., Fajrah, S., & Suriawanto, N. (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. <https://doi.org/10.31571/gervasi.v7i2.5445>
- Pratiwi, N. K., Megiati, Y. E., & Basir, R. R. (2023). Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Dengan Implementasi Internet Sehat. *Kapas: Kumpulan Artikel Pengabdian Masyarakat*, 1(3). <https://doi.org/10.30998/ks.v1i3.1755>
- Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *HIPPOCAMPUS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–20. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.360>
- Retmana, I. (2023). Implementasi Dukungan Kebijakan Sekolah Dalam Upaya Peningkatan Literasi Kesehatan Untuk Penanganan Covid-19. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 39–48. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.93>
- Rozi, F., Zubaidi, A., & Masykuroh, M. (2021). Strategi Kepala Sekolah dalam Menerapkan Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/jpa.v10i1.39788>