

Pengenalan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Siswa Sekolah Dasar Pancoran 3 Bondowoso Guna Mengatasi Stunting pada Usia Anak Sekolah Dasar

Agung Nugroho Puspito ^{1*}, Mohammad Ubaidillah ², Hasbi Mubarak Suud ³, Qazzalva Nidya Faiqah ⁴, Gyzna Luzetta Kaylani ⁵, Rachmah Aliyah ⁶, Duety Nectarinia Putri ⁷, Ajeng Putri Azzahra ⁸

^{1*} Program Studi Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{2,3} Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

^{4,5,6,7,8} Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Bondowoso, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

Corresponding Email: anuspito@unej.ac.id^{1*}

Histori Artikel:

Dikirim 23 Desember 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 28 Desember 2024; *Diterima* 7 Januari 2025; *Diterbitkan* 10 Januari 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Bondowoso termasuk dalam tiga kota dengan angka stunting tertinggi di Jawa Timur. Proyek sosial ini bertujuan untuk mengenalkan pola hidup sehat dan bersih kepada siswa sekolah dasar di Pancoran 3, Kabupaten Bondowoso, dalam upaya mengatasi masalah stunting yang sering dialami oleh anak-anak usia sekolah dasar, terutama pada remaja perempuan. Selain itu, proyek ini juga bertujuan untuk mengubah perilaku siswa/i dengan menerapkan pola hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari. Adapun metode penelitian yang digunakan adalah konvensional, yang melibatkan presentasi, diskusi, serta praktik mengenai pola hidup sehat dan bersih dengan peserta kelas 4 dan 5, dengan kisaran usia 11–12 tahun. Kegiatan ini dilakukan sebanyak empat kali selama bulan Oktober 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir semua siswa/i sekolah dasar Pancoran 3 memahami dengan baik mengenai pola hidup sehat dan bersih, namun masih banyak yang belum paham bagaimana menerapkan pola hidup sehat dan bersih dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Stunting; Proyek Sosial; Pola Hidup Sehat dan Bersih; Pancoran 3.

Abstract

Bondowoso is one of the three cities with the highest stunting rates in East Java. This social project aims to introduce a healthy and clean lifestyle to elementary school students in Pancoran 3, Bondowoso Regency, to address the stunting often experienced by elementary school children, especially adolescent girls. In addition, this project also aims to change student behavior by implementing a healthy and clean lifestyle in everyday life. The research method used is conventional, which involves presentations, discussions, and practices on healthy and clean lifestyles with participants in grades 4 and 5, aged 11–12 years. This activity was carried out four times during October 2024. The study results showed that almost all elementary school students in Pancoran 3 understand healthy and clean lifestyles well, but many still do not understand how to apply healthy and clean lifestyles in everyday life.

Keyword: tunting; Social Project; Healthy and Clean Lifestyle; Pancoran 3.

1. Pendahuluan

Hidup sehat dapat diartikan sebagai kehidupan yang bebas dari masalah rohani maupun jasmani (Kemenkes, 2018), dan kondisi kesehatan sangat erat kaitannya dengan pola makan. Banyak pendapat yang menyatakan bahwa kesehatan berawal dari pola makan atau kebiasaan makan seseorang. Makanan merupakan kebutuhan dasar manusia; dengan makanan, manusia menghasilkan energi untuk melakukan aktivitas. Selain itu, makanan juga berperan penting dalam mendukung pertumbuhan tubuh. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi setiap anak, khususnya anak usia sekolah dasar, karena pada usia ini tubuh sedang mengalami masa pertumbuhan. Meskipun pertumbuhan pada usia sekolah dasar tidak secepat pada masa bayi atau remaja, pada usia ini anak cenderung lebih aktif dan memerlukan asupan gizi yang cukup untuk memenuhi seluruh kebutuhan energi harian mereka.

Asupan gizi yang tidak mencukupi dapat memengaruhi pertumbuhan fisik anak. Salah satu permasalahan yang dapat muncul akibat kekurangan gizi adalah stunting (kerdil). Stunting adalah masalah yang terus berlanjut dan belum menemukan solusi yang tepat. Menurut Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022, prevalensi stunting di Provinsi Jawa Timur mencapai 19,2 persen. Beberapa kabupaten dengan angka stunting yang cukup tinggi di provinsi ini, antara lain Kabupaten Jember, Situbondo, dan Bondowoso. Berdasarkan hasil SSGI 2022, Kabupaten Jember masih mempertahankan angka stunting sebesar 34,9 persen, sementara Kabupaten Situbondo mencatat angka 30,9 persen, dan Kabupaten Bondowoso masih memiliki angka sebesar 32 persen. Angka ini tergolong tinggi, dengan Bondowoso menempati urutan kedua tertinggi di provinsi ini. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk menurunkan angka stunting dan mencegah peningkatannya lebih lanjut.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi mengenai pola hidup sehat dan bersih, terutama di daerah-daerah dengan angka stunting yang tinggi. Dengan menerapkan pola hidup sehat, diharapkan dapat mencegah risiko terjadinya stunting. Pola hidup sehat dan bersih adalah langkah-langkah yang diambil untuk memperkuat budaya seseorang atau kelompok dalam mengutamakan kesehatan demi tercapainya kehidupan yang lebih berkualitas. Pola hidup sehat harus diterapkan secara konsisten agar menjadi kebiasaan sehari-hari. Salah satu manfaat dari penerapan pola hidup sehat di sekolah adalah lancarnya proses belajar mengajar antara siswa dan guru, serta terciptanya lingkungan belajar yang mendukung perkembangan siswa dalam menerima materi pelajaran.

SDN Pancoran 3 adalah salah satu sekolah dasar yang terletak di Kabupaten Bondowoso dan menghadapi masalah terbatasnya akses air bersih. Hal ini menjadi tantangan besar dalam menerapkan pola hidup sehat dan bersih, mengingat sanitasi diri adalah salah satu faktor penting dalam pencegahan stunting pada anak usia sekolah dasar. Keterbatasan akses air di sekolah menyebabkan siswa tidak dapat mencuci tangan dengan air, yang menjadi masalah besar mengingat kebersihan tangan sangat berpengaruh pada kesehatan tubuh. Kondisi ini sangat mengkhawatirkan karena banyak siswa yang membeli jajanan yang tidak higienis, dan tanpa akses air yang cukup, tangan yang digunakan untuk makan pun tidak terjaga kebersihannya. Permasalahan ini berpotensi meningkatkan risiko infeksi saluran pencernaan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan stunting jika dibiarkan terus-menerus.

Akses terhadap air bersih diatur dalam Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2019 tentang Sumber Daya Air (SDA), yang menegaskan bahwa sumber daya air dikuasai oleh negara dan digunakan untuk sebesar-besarnya kemakmuran rakyat, termasuk menjamin hak setiap individu untuk mendapatkan air bersih guna memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari yang sehat dan bersih. Meskipun ada landasan hukum yang menjamin akses air bersih, kenyataan di lapangan masih jauh dari harapan. Setiap warga negara, terutama anak-anak usia sekolah yang rentan terhadap infeksi, seharusnya mendapat akses air bersih yang memadai, termasuk di sekolah mereka.

Kesulitan dalam mendapatkan akses terhadap air bersih menjadi tantangan dalam praktik pola hidup sehat dan bersih, khususnya dalam hal mencuci tangan dengan cara yang benar. Mengingat kondisi ini, praktik mencuci tangan digantikan dengan edukasi penggunaan hand sanitizer sebelum makan, sehingga sanitasi tangan tetap terjaga saat makan dan dapat mengurangi risiko infeksi

saluran pencernaan, seperti diare. Selain itu, edukasi mengenai makanan sehat juga diberikan kepada siswa-siswi. Sebagian besar siswa sudah memahami tentang makanan yang baik untuk menunjang pola hidup sehat. Diharapkan, dengan adanya kegiatan ini, perilaku dan pola hidup sehat di kalangan siswa dapat meningkat, serta akses terhadap air bersih dapat diperbaiki untuk memastikan sanitasi tangan tetap terjaga. Upaya ini bertujuan untuk memperbaiki kualitas hidup siswa di SDN Pancoran 3 dengan cara mengedukasi mereka mengenai pentingnya pola hidup sehat dan bersih, serta memberikan pemahaman tentang bagaimana cara menjaga kebersihan diri, terutama dalam hal sanitasi tangan dan konsumsi makanan yang sehat. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan angka stunting di Bondowoso dapat menurun, dan anak-anak dapat tumbuh dengan optimal tanpa terhambat oleh kekurangan gizi atau infeksi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan fisik mereka.

1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa-siswi SDN Pancoran 3 mengenai pentingnya pola hidup sehat dan bersih. Kegiatan ini bertujuan agar siswa dapat memahami dan mengaplikasikan berbagai prinsip pola hidup sehat yang meliputi kebiasaan makan yang bergizi, kebersihan diri, serta sanitasi yang baik. Selain itu, siswa juga diharapkan dapat mengetahui manfaat yang dapat diperoleh dari penerapan pola hidup sehat dan bersih, seperti peningkatan daya tahan tubuh, penurunan risiko penyakit, serta pertumbuhan yang optimal. Dengan meningkatkan pemahaman tentang pola hidup sehat, diharapkan para siswa dapat mengubah perilaku mereka untuk hidup lebih sehat dan menjaga kebersihan secara lebih konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

1.2. Manfaat Kegiatan

Manfaat dari kegiatan ini adalah bertambahnya pengetahuan siswa-siswi SDN Pancoran 3 mengenai pentingnya penerapan pola hidup sehat dan bersih sebagai upaya pencegahan stunting pada usia sekolah dasar. Melalui kegiatan ini, diharapkan para siswa dapat memahami betapa pentingnya kebiasaan hidup sehat, seperti mengonsumsi makanan bergizi, menjaga kebersihan diri, serta menerapkan sanitasi yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan peningkatan pemahaman ini, siswa diharapkan mampu mengubah pola hidup mereka untuk mencegah masalah kesehatan, termasuk stunting, yang sering terjadi pada anak-anak usia sekolah dasar. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk membentuk kebiasaan yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal.

2. Metode

2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Dalam menjalankan proyek sosial ini, digunakan metode konvensional yang melibatkan berbagai kegiatan, seperti presentasi, diskusi, dan praktik. Tim pelaksana mengusung tema tentang pola hidup sehat dan bersih. Beberapa materi yang diajarkan selama proyek sosial ini adalah:

- 1) Pola hidup sehat dan seimbang
- 2) Pentingnya olahraga setiap hari
- 3) Makanan yang sehat dan makanan yang tidak sehat
- 4) Isi piringku
- 5) Mencuci tangan yang benar dan baik

Sasaran dari materi ini adalah anak-anak usia 11-12 tahun, sehingga tim pelaksana merancang tampilan materi yang sederhana dan mudah dipahami oleh siswa-siswi. Materi tersebut juga disampaikan dengan menggunakan gambar-gambar yang menarik untuk meningkatkan daya tarik dan pemahaman siswa. Selain itu, dilakukan diskusi dan sesi tanya jawab mengenai materi yang telah dipresentasikan. Tujuan dari diskusi ini adalah untuk menguji sejauh mana siswa dapat menguasai dan memahami materi yang diberikan. Tim pelaksana juga menggunakan alat peraga berupa contoh

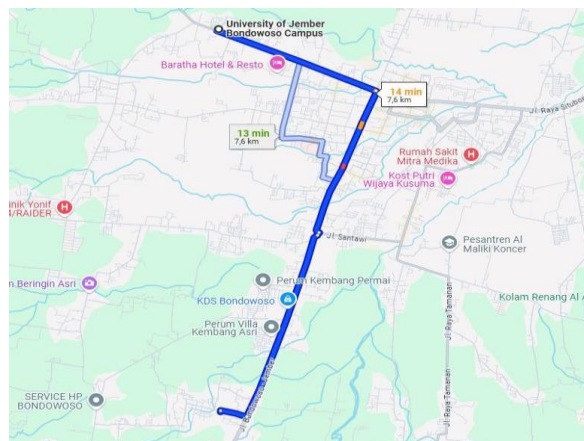
makanan sehat dan tidak sehat. Para siswa diharapkan dapat membedakan jenis-jenis makanan tersebut dan memahami pentingnya memilih makanan sehat untuk mendukung pola hidup sehat. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 19 dan 23 Oktober 2024. Selanjutnya, pada tanggal 24 dan 26 Oktober 2024, tim pelaksana melakukan tahap implementasi dari materi yang telah disampaikan sebelumnya. Beberapa kegiatan implementasi yang dilakukan antara lain adalah membersihkan kelas, melakukan senam pagi, dan mengadakan jalan sehat untuk membiasakan siswa melakukan olahraga secara teratur, minimal tiga kali dalam seminggu. Kegiatan ini menjadi bagian penutup dari proyek sosial, dengan harapan para siswa dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan menjadikannya kebiasaan yang bermanfaat untuk kesehatan mereka. Melalui kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi SDN Pancoran 3 tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pola hidup sehat, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah masalah kesehatan seperti stunting.

b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2024, tepatnya pada tanggal 19, 23, 24, dan 26. Pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk memberikan edukasi secara bertahap dan mendalam kepada siswa-siswi SDN Pancoran 3 mengenai pentingnya pola hidup sehat dan bersih. Dengan jadwal yang terstruktur ini, diharapkan materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh peserta dan dilaksanakan secara efektif. Setiap tanggal tersebut digunakan untuk berbagai jenis kegiatan, mulai dari presentasi materi, diskusi, hingga praktik langsung, guna memperkuat pemahaman dan penerapan pola hidup sehat yang berkelanjutan di kalangan siswa.

c. Tempat Kegiatan

Lokasi pengabdian ini terletak di SDN Pancoran 3, yang berada di Kabupaten Bondowoso, sekitar 7,6 km dari Kampus Universitas Jember Bondowoso. Gambar 1 di bawah ini menunjukkan tampilan lokasi sekolah yang menjadi pusat kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi siswa-siswi dalam menerapkan pola hidup sehat dan bersih.



Gambar 1. Lokasi SDN Pancoran 3, Kabupaten Bondowoso

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan melalui program pengenalan pola hidup sehat dan bersih di SDN Pancoran 3, Bondowoso, ditemukan beberapa hal penting. Pertama, hampir semua siswa kelas 4 dan 5 memahami konsep dasar pola hidup sehat dan bersih, seperti mencuci tangan, memilih makanan sehat, dan pentingnya olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa metode

penyampaian melalui presentasi, diskusi, dan praktik berhasil meningkatkan pemahaman mereka. Namun, penerapan pola hidup sehat masih menemui tantangan, terutama keterbatasan akses air bersih di sekolah, yang menjadi hambatan utama dalam praktik mencuci tangan dengan air dan sabun. Untuk mengatasi hal ini, tim pelaksana kegiatan memperkenalkan solusi kreatif berupa penggunaan hand sanitizer sebagai alternatif sanitasi sebelum makan. Selain itu, kegiatan senam pagi dan jalan sehat juga mendapatkan respons positif dari siswa, yang berkontribusi pada perubahan perilaku mereka. Selama program berlangsung, siswa menunjukkan peningkatan motivasi untuk menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta mulai memahami pentingnya kebiasaan makan sehat dengan mampu membedakan makanan sehat dan tidak sehat. Untuk memastikan keberlanjutan hasil ini, direkomendasikan agar edukasi pola hidup sehat dan bersih dilakukan secara berkesinambungan, dengan dukungan pemerintah daerah untuk meningkatkan akses air bersih di sekolah, terutama di wilayah dengan tingkat prevalensi stunting yang tinggi seperti Bondowoso. Dengan adanya program ini, langkah awal menuju pola hidup sehat diharapkan dapat diterapkan di SDN Pancoran 3, sehingga risiko stunting di masa mendatang dapat diminimalkan. Adapun kegiatan ini ditujukan untuk kelompok siswa kelas 4 dan kelas 5 sebagai target utama.

Pada kegiatan pemahaman materi tentang pola hidup sehat kepada siswa kelas 4, sebanyak 14 siswa mengikuti dengan antusias. Siswa mampu menyebutkan lima kebiasaan hidup sehat, seperti makan bergizi, mencuci tangan, dan berolahraga. Sebanyak 80% siswa memahami pentingnya minum air putih minimal 8 gelas sehari, dan sesi tanya jawab berlangsung aktif dengan 8 pertanyaan diajukan oleh siswa. Kegiatan ini berjalan lancar karena materi disampaikan melalui presentasi dengan gambar interaktif dan cerita singkat, sehingga mudah dipahami. Tantangan yang muncul adalah beberapa siswa yang cenderung pasif, sehingga fasilitator perlu memberikan dorongan melalui kuis singkat untuk meningkatkan partisipasi.



Gambar 2. Penyajian Materi Pola Hidup Sehat Oleh Tim Pelaksana Kepada Murid Kelas 4 SDN Pancoran 3.



Gambar 3. Pembagian Hadiah Kepada Murid Kelas 5 Yang Sudah Menjawab Pertanyaan Dari Pemateri.

Untuk siswa kelas 5, kegiatan serupa dilakukan dengan pendekatan yang lebih mendalam. Sebanyak 21 siswa mengikuti kegiatan ini dan mampu mengidentifikasi kebiasaan buruk yang dapat merusak pola hidup sehat, seperti begadang dan makan makanan instan berlebihan. Sebanyak 85% siswa dapat menjelaskan pentingnya olahraga minimal 30 menit sehari. Mereka juga menjawab pertanyaan yang diberikan mengenai makanan sehat dan tidak sehat dengan rata-rata skor pemahaman mencapai 90%. Penyampaian materi dilakukan melalui media bergambar, yang berhasil meningkatkan pemahaman siswa. Namun, ada beberapa siswa yang memerlukan penjelasan lebih rinci mengenai dampak jangka panjang dari kebiasaan buruk.

Pada kegiatan senam pagi, sebanyak 35 siswa dari kelas 4 dan kelas 5 berpartisipasi. Siswa terlihat antusias mengikuti gerakan senam yang dipandu oleh fasilitator. Kegiatan berlangsung selama 15 menit dengan dua jenis lagu yang digunakan, dan 90% siswa mampu mengikuti seluruh gerakan dengan baik. Selain senam, siswa juga diajak membersihkan kelas dan halaman sekolah secara bersama-sama. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya

kebersihan, tetapi juga menumbuhkan semangat kerja sama di antara siswa. Senam pagi dan kegiatan bersih-bersih ini berhasil meningkatkan semangat siswa sebelum memulai aktivitas belajar. Gerakan yang sederhana dan berulang membantu siswa yang baru pertama kali mengikuti senam, meskipun beberapa siswa yang kurang fokus perlu bimbingan langsung dari fasilitator untuk tetap terlibat.



Gambar 4. Kegiatan membersihkan halaman sekolah dan ruang kelas



Gambar 5. Dokumentasi bersama dengan seluruh murid kelas 4 dan kelas 5 pada hari terakhir kegiatan

Kegiatan jalan sehat juga berlangsung sukses dengan partisipasi 35 siswa yang menempuh rute sepanjang 2 km dalam waktu rata-rata 30 menit, dengan jeda istirahat singkat di tengah perjalanan. Setelah kegiatan, siswa mengisi survei mengenai pemahaman pola hidup sehat, yang menunjukkan bahwa 75% siswa merasa lebih paham pentingnya menjaga pola makan, membedakan makanan yang sehat dan tidak sehat, cara cuci tangan yang benar menggunakan air bersih dan harus rutin untuk melakukan aktivitas fisik. Jalan sehat ini menjadi momen interaktif yang menyenangkan sekaligus memberikan pengalaman nyata tentang manfaat pola hidup sehat. Hasil survei menunjukkan peningkatan pemahaman siswa, meskipun perlu ditambahkan sesi refleksi singkat untuk mengaitkan pengalaman dengan materi yang telah dipelajari.

3.2 Masyarakat Sasaran

Sasaran dari kegiatan ini adalah siswa kelas 4 dan kelas 5 sekolah dasar, karena usia mereka merupakan masa penting untuk mulai memahami dan menerapkan pola hidup sehat. Siswa kelas 4 (usia 9-10 tahun) diperkenalkan dengan konsep dasar pola hidup sehat seperti menjaga kebersihan diri, memilih makanan bergizi, dan pentingnya aktivitas fisik, yang disampaikan dengan cara sederhana melalui gambar, cerita, dan praktik langsung. Sementara itu, siswa kelas 5 (usia 10-11 tahun) diberikan materi yang lebih mendalam, termasuk dampak kebiasaan buruk seperti konsumsi makanan instan atau kurang tidur, dengan pendekatan diskusi dan kegiatan berbasis kelompok untuk mendorong keterlibatan aktif. Tujuan utama dari sasaran ini adalah membantu siswa mengembangkan kebiasaan sehat sejak dini, meningkatkan kesadaran mereka tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan, serta membiasakan mereka untuk menjalani aktivitas fisik, seperti senam pagi dan jalan sehat, yang berdampak positif bagi kesehatan mereka di masa depan.

3.3 Pembahasan

Program penelitian Pengabdian ini difokuskan pada siswa kelas 4 dan 5 di SDN Pancoran 3 yang berusia antara 9 hingga 11 tahun. Usia ini adalah periode penting dalam perkembangan fisik dan mental anak-anak, di mana kebiasaan hidup yang sehat dapat dibentuk dan akan berdampak besar terhadap kesehatan mereka di masa depan. Berdasarkan laporan dari Badan Pusat Statistik (2020), perilaku hidup sehat yang diterapkan sejak dini dapat mencegah berbagai masalah kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup dalam jangka panjang. Siswa kelas 4, yang berusia antara 9 hingga 10 tahun, merupakan kelompok sasaran pertama dalam program ini. Di usia ini, anak-anak mulai memahami

pentingnya menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan mereka. Program ini lebih berfokus pada pengenalan perilaku hidup sehat seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan tubuh, serta pentingnya makan makanan bergizi seimbang. Edukasi tentang pentingnya gaya hidup sehat dan pengelolaan stres di usia dini juga sangat penting, sebagaimana yang dijelaskan oleh Divantary et al. (2021), yang menyarankan bahwa pendidikan kesehatan sejak usia muda dapat mempengaruhi kebiasaan hidup sehat mereka di masa depan. Program ini bertujuan untuk membekali mereka dengan pengetahuan dasar mengenai kebersihan diri yang baik dan pentingnya pola hidup sehat. Untuk siswa kelas 5, yang berusia antara 10 hingga 11 tahun, materi yang diberikan lebih mendalam mengenai dampak dari kebiasaan tidak sehat. Pada usia ini, anak-anak dapat memahami lebih baik mengenai konsekuensi dari pola makan yang tidak sehat, kurang tidur, dan minimnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya makan dengan gizi seimbang dan menjaga tubuh tetap aktif sangat ditekankan. Penelitian Rusdiyana (2019) menunjukkan bahwa dengan edukasi yang tepat, siswa dapat mengubah kebiasaan mereka menjadi lebih sehat, yang berdampak positif pada kesejahteraan mereka.

Laporan dari Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Timur (2023) juga menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada anak-anak sekolah dasar sangat penting untuk mendukung upaya penurunan angka stunting yang masih menjadi masalah utama di wilayah tersebut. Program ini berupaya memperkenalkan konsep pola makan sehat dan pemberian nutrisi yang tepat sejak dini sebagai langkah preventif terhadap masalah kesehatan seperti stunting dan obesitas. Sebagaimana yang dicatat oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), kebiasaan hidup sehat yang diperkenalkan di sekolah dasar dapat menjadi fondasi untuk menghindari berbagai penyakit di kemudian hari. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui program ini juga sejalan dengan upaya untuk mengurangi angka stunting, terutama di Jawa Timur yang masih memiliki angka prevalensi tinggi, seperti yang dilaporkan oleh Kementerian Sekretariat Negara RI (2023). Dengan edukasi yang dilakukan di sekolah, diharapkan anak-anak dapat menjadi agen perubahan yang dapat membawa pengaruh positif kepada keluarga mereka, sehingga tercipta lingkungan yang lebih sehat. Melalui program ini, diharapkan siswa dapat memahami pentingnya menjaga pola hidup sehat dan mengaplikasikan kebiasaan tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti yang telah dijelaskan oleh Sulistyoningsih dan Haryani (2011). Dengan begitu, diharapkan program ini tidak hanya berdampak pada kesehatan mereka, tetapi juga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup jangka panjang bagi generasi mendatang.

4. Kesimpulan

Program pengenalan pola hidup sehat dan bersih di SDN Pancoran 3, Bondowoso, berhasil meningkatkan pemahaman dan perilaku sehat siswa kelas 4 dan 5. Sebagian besar siswa telah memahami pentingnya mencuci tangan, memilih makanan sehat, dan berolahraga. Keberhasilan ini dapat dicapai melalui pendekatan yang melibatkan presentasi, diskusi, dan praktik langsung, yang membantu siswa untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Namun, tantangan utama yang dihadapi adalah keterbatasan akses air bersih, yang menghambat praktik mencuci tangan dengan sabun. Penggunaan hand sanitizer sebagai solusi terbukti efektif dan menyoroti pentingnya kreativitas dalam menyesuaikan program dengan kondisi lokal yang ada. Kegiatan fisik, seperti senam pagi dan jalan sehat, juga mendapat respons positif dari siswa, yang mendorong mereka untuk lebih aktif serta memperkuat kebersihan dan kerja sama. Hasil survei menunjukkan bahwa 75% siswa lebih memahami tentang pola makan sehat dan pentingnya

berolahraga. Untuk memastikan keberlanjutan program ini, sangat penting untuk melanjutkan edukasi pola hidup sehat melalui kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler, serta mendukung perbaikan infrastruktur sanitasi di sekolah. Selain itu, melibatkan keluarga dan masyarakat sekitar juga akan memperkuat kebiasaan sehat di luar sekolah. Secara keseluruhan, program ini terbukti efektif dalam menanamkan pola hidup sehat pada anak-anak dengan pendekatan yang menyeluruh dan adaptif terhadap kondisi lokal yang ada.

5. Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Laporan Bulanan Data Sosial Ekonomi. Januari*. BPS Jawa Timur. Surabaya.
- BKD Jatim. (2024, 9 Agustus). Buka Rakorkesda Jatim 2024, Pj. Gubernur Adhy Ungkap Angka Harapan Hidup Jatim Naik Dan Kasus Stunting Terus Turun. Diakses dari <https://bkd.jatimprov.go.id/berita/detail/2024/08/09/buka-rakorkesda-jatim-2024-pj-gubernur-adhy-ungkap-angka-harapan-hidup-jatim-naik-dan-kasus-stunting-terus-turun>.
- Divantary, R., et al. (2021). *Ensiklopedia Gaya Hidup Sehat: Tips Hidup Sehat dan Mengelola Stres*. Hikam Pustaka.
- Hudzaifa, T. N., Putri, S. A., & Mirajiani. (2023). Penerapan Program Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Dalam Meningkatkan Derajat Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar Negeri Kadumaneuh Kabupaten Pandeglang. *Jurnal Pengabdian Dinamika*, 10(2), November 2023.
- Jauhari, M. T., Ardian, J., & Rahmiati, B. F. (2022). Gambaran Zat Gizi Makro Anak Usia Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition and Culinary*, 2(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018, 1 Januari). Hidup Sehat. Diakses dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/hidup-sehat>
- Kementerian Sekretariat Negara RI. (2023, 3 Oktober). Prevalensi Tiga Kabupaten Di Jatim Masih Di Atas 30 Persen. Diakses dari <https://stunting.go.id/prevalensi-stunting-tiga-kabupaten-di-jatim-masih-di-atas-30-persen/>
- Lasalewo, T., Mardin, H., & Haryana, H. (2022). Edukasi Pola Hidup Sehat dan Bersih di SDN 6 Kwandang Kabupaten Gorontalo Utara. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi*, 1(1), 30-35. doi.org/10.34312/lamahu.v1i1.13539
- Marko Ferdian Salim, M., Syairaji, M., Santoso, D. B., Pramono, A. E., & Askar, N. F. (2021). Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Samigaluh Kulonprogo. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat*, 4(1), 19-24. DOI: <https://doi.org/10.22146/jp2m.51342>
- Oktariani, L., Aulia, I. D., & Sari, R. S. (2021). Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Pada Ibu Rumah Tangga Di Wilayah Kota Tangerang. *Syntax Idea*, 3(4), 848-856.
- Pemerintah Daerah Provinsi Jawa Timur. (2023). *Penyelenggaraan Percepatan Penurunan Stunting Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*. Surabaya.
- Peraturan Perundang-undangan Nomor 17 Tahun 2019 Sumber Daya Air. (2019, 15 Oktober). *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2019/NO.190*. Pemerintah Pusat.

- Ruaida, N., Sammeng, W., & Haluruk, M. K. (2023). Pola Makan dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(2), 305-315. doi.org/10.22487/ghidza.v7i2.
- Rusdiyana. (2019). Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Siswa Kelas V SDN Cindai Alus Kabupaten Banjar. *Jurnal Wabana-Bio*, XXI(Juni 2019). doi.org/10.20527/wb.v21i1.7387
- Sapalas, R. A., Ahyani, N. P. D., Rahmah, S. N., Lubis, A. F., & Hardjito, O. R. (2022). Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Mewujudkan Kesejahteraan Masyarakat. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Sulistyoningsih, H., & Haryani. (2011). *Gizi Untuk Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu.
- Sitorus, R. S., & Fernando, R. (2019). PENYULUHAN TENTANG POLA HIDUP SEHAT DI KELURAHAN TANJUNG GUSTA. *Mitra Keperawatan Dan Kebidanan Prima*, 1(2).
- Trisofirin, M., Cahyono, H., Mahardhani, A. J., & Shohenuddin, S. (2023). Literasi Edukasi Pola Hidup Sehat Dan Bersih Terhadap Anak Pekerja Migran di Malaysia. *Zadama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1-7. doi.org/10.56248/zadama.v2i1.41
- Yasa, A. D., & Delawanti, D. (2021). Pembiasaan Personal Hygiene untuk Penerapan Pola Hidup Sehat dan Bersih Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Pelita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 71-75. <https://doi.org/10.51651/pjpm.v1i3.52>