

Pengenalan Gizi Seimbang serta Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN Jambewungu 01 Bondowoso

Agung Nugroho Puspito ^{1*}, Mohammad Ubaidillah ², Hasbi Mubarak Suud ³, Aulia Rafidah Pananto ⁴, Clara Sintha Putri Pratiwi ⁵, Dodik Priyanto ⁶, Keysa Churiyyatul Haris ⁷, Nabila Safira Putri Madani ⁸, Naiya Nalya Cahyadi ⁹, Telpivani Solehatul Putri Untari ¹⁰

^{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.

^{4,5,6,7,8,9,10} Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

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

Histori Artikel:

Dikirim 22 November 2023; *Diterima dalam bentuk revisi* 13 Desember 2023; *Diterima* 16 Desember 2023; *Diterbitkan* 20 Januari 2024. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMIK Indonesia Banda Aceh.

Abstrak

Proyek sosial ini bertujuan untuk membuka pandangan siswa-siswi sekolah dasar mengenai gizi serta Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Selain itu, bertujuan untuk mengubah perilaku mereka dengan menerapkan PHBS di kehidupan sehari-hari, seperti rajin mencuci tangan, rutin berolahraga, serta membuang sampah pada tempatnya. Pengabdian Masyarakat dilaksanakan di SDN Jambewungu 1, Kecamatan Wringin, Kabupaten Bondowoso dengan jumlah keseluruhan siswa-siswi kelas 1 hingga kelas 6 sebanyak 88 anak. Adapun metode yang digunakan adalah metode konvensional yang melibatkan presentasi, praktik, serta diskusi dalam pelaksanaan. Hasil dari pengabdian Masyarakat menunjukkan bahwa pengetahuan serta wawasan siswa-siswi SDN Jambewungu 1 meningkat 40% terhadap pemahaman atau penguasaan materi gizi, kebersihan dan kesehatan diri yang kami angkat sebagai materi utama dalam kegiatan pengabdian.

Kata Kunci: Proyek Sosial; Gizi Seimbang; PHBS; SDN Jambewungu 1.

Abstract

This social project aims to open up elementary school students' views regarding nutrition and a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS). Apart from that, it aims to change their behavior by implementing PHBS in their daily lives, such as washing their hands regularly, exercising regularly, and throwing rubbish in the right place. Community Service was carried out at SDN Jambewungu 1, Wringin District, Bondowoso Regency with a total of 88 students from grades 1 to 6. The method used is a conventional method which involves presentation, practice and discussion in implementation. The results of community service show that the knowledge and insight of students at SDN Jambewungu 1 increased by 40% regarding their understanding or mastery of nutrition, hygiene and personal health material which we adopted as the main material in service activities.

Keywords: Social Project; Balanced nutrition; PHBS; SDN Jambewungu 1.

1. Pendahuluan

Gizi seimbang merupakan 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 badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014). Pola makan yang seimbang terdapat pada empat pilar utama yaitu konsumsi makanan yang beragam, penerapan perilaku hidup bersih dan sehat, pentingnya aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal. Keempat pilar tersebut merupakan pedoman penting bagi masyarakat untuk membiasakan pola hidup sehat dan memiliki asupan gizi yang baik untuk tumbuh kembang tubuh khususnya anak usia sekolah.

Permasalahan gizi di Indonesia saat ini semakin mengkhawatirkan, hal ini dapat dilihat dari data RISKEDAS 2018 yang menjelaskan tingginya angka obesitas, *wasting*, *stunting*, dan kondisi penyakit degeneratif serta infeksi. Infeksi merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh mikroorganisme patogen, dengan atau tanpa disertai gejala klinik. Penyakit infeksi memiliki hubungan yang erat dengan kebiasaan hidup bersih dan sehat yang merupakan bagian penting dari pencegahan penyakit. Jika tingkat kesehatan anak buruk maka akan berdampak pada masa depan mereka. Sedangkan masalah kesehatan yang sering terjadi di Indonesia memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan, tingkat ketidakhadiran di sekolah yang tinggi, serta penurunan kemampuan belajar pada anak. Salah satu upaya sederhana yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit infeksi yang diakibatkan oleh bakteri dan parasit adalah dengan mengajarkan anak mengenai pentingnya Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (CDC, 2020). Berdasarkan hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 memberikan gambaran status gizi balita (*stunting*, *wasting*, *underweight*, *overweight*) dan determinannya meliputi indikator intervensi gizi spesifik dan intervensi gizi sensitif menggunakan metode twostage stratified sampling secara potong lintang (*cross-sectional*) dengan Jumlah sampel sejumlah 334.848 bayi dan balita, Pengumpulan data di 486 Kabupaten/Kota pada 33 Provinsi di Indonesia menunjukkan data kasus pada tahun 2022 yaitu *stunting* mengalami penurunan 2,8%, *wasting* meningkat 0,6%, *underweight* meningkat 0,1% dan *overweight* menurun 0,3% dibanding tahun 2021. (SSGI, 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) ialah salah satu upaya preventif dan promotif pada seseorang yang diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan orang tersebut. Lingkungan yang sehat akan sangat membantu dalam menciptakan tubuh yang sehat, dimana tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengkonsumsi makanan yang bersih dan sehat serta lengkap akan kandungan gizi. Penelitian Edit et al., (2010) terkait faktor penentu promosi perilaku gaya hidup sehat di daerah pedesaan Hongaria bahwa hanya 5.5% orang memiliki perilaku kesehatan yang lengkap dan baik, termasuk di dalamnya perilaku hidup bersih dan sehat. Rendahnya tingkat kesadaran akan PHBS dapat berakibat buruk terhadap kesehatan individu yang bersangkutan. Terlebih, hal ini menyangkut kebiasaan. Lingkungan sekitar yang tidak higienis, kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kondisi tangan yang kotor, serta malas beraktivitas fisik dalam jangka panjang dapat berisiko menimbulkan permasalahan-permasalahan kesehatan. Penyakit yang akan muncul akibat rendahnya PHBS antara lain cacangan, diare, sakit gigi, sakit kulit, gizi buruk dan lain sebagainya yang pada akhirnya mengakibatkan rendahnya derajat kesehatan Indonesia dan rendahnya kualitas hidup sumber daya Indonesia (Haji, 2009). Maka, diperlukan penyuluhan sejak dini terkait pengenalan dan pentingnya penerapan PHBS dalam kehidupan sehari-hari agar tidak menimbulkan dampak fatal di kemudian hari. Dalam melanjutkan perjuangan dan cita-cita bangsa, generasi muda seperti anak-anak memiliki peranan penting untuk membangun dan memajukan bangsa ini. Maka perlu adanya peningkatan sumber daya manusia seperti pemahaman mengenai gizi seimbang pada anak-anak sehingga dapat meminimalkan rentannya terkena masalah kesehatan. Edukasi gizi seimbang merupakan program promotif dan preventif yang dapat dikatakan cukup baik dalam mengubah pola hidup masyarakat khususnya anak-anak agar dapat menjadi sehat.

1.1 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian yang dilakukan bertujuan untuk mengedukasi serta menambah wawasan siswa-siswi SDN Jambewungu 1 Bondowoso terkait dengan gizi seimbang dan kebersihan diri.

1.2 Manfaat Kegiatan

Manfaat kegiatan pengabdian yang dilakukan adalah bertambahnya pengetahuan serta wawasan siswa-siswi SDN Jambewungu 1 Bondowoso terkait dengan gizi seimbang dan kebersihan diri.

2. Metode

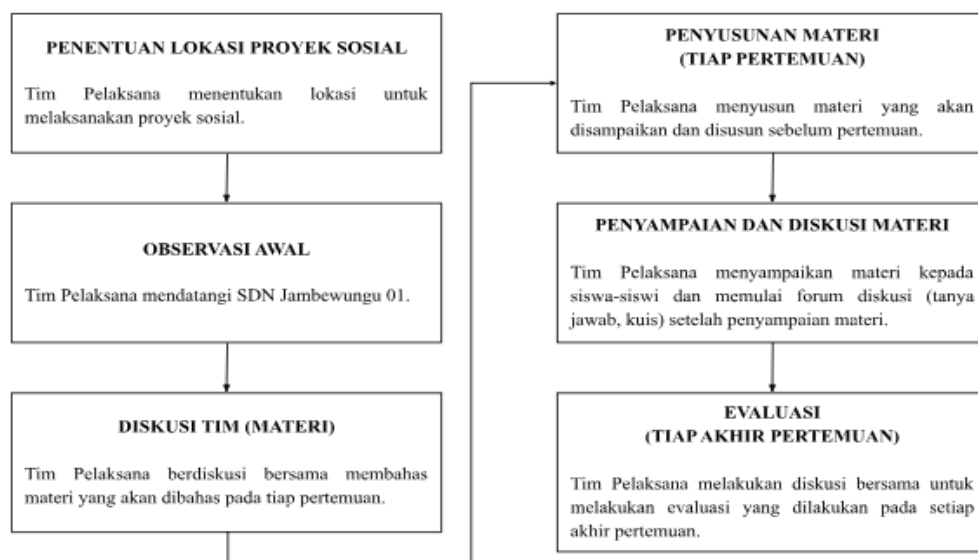
2.1 Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

2.1.1 Metode Pelaksanaan Kegiatan

Dalam menjalankan kegiatan Pengabdian masyarakat ini, Tim Pelaksana menggunakan metode konvensional yang melibatkan presentasi, praktik, serta diskusi dalam pelaksanaan. Tema dari materi tiap pertemuan yang diberikan adalah “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat” atau PHBS. Materi yang diajarkan selama pengabdian yaitu:

- 1) Gizi Seimbang
- 2) Isi Piringku
- 3) Kesehatan Jasmani dan Pentingnya Cuci Tangan
- 4) Kebersihan Lingkungan.

Dikarenakan subjek merupakan siswa-siswi yang masih menempuh pendidikan di sekolah dasar maka materi yang diajarkan dibuat ringkas dan ditampilkan semudah mungkin agar dapat dipahami. Materi yang dipaparkan disusun oleh Tim Pelaksana setelah melakukan diskusi untuk setiap pertemuannya. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dari tanggal 1 September sampai 20 Oktober pada hari Jumat dan Sabtu untuk setiap minggunya. Masing-masing mahasiswa bertanggung jawab terhadap satu kelas untuk menyampaikan materi dan satu mahasiswa bertugas dalam dokumentasi dan membantu dalam menyampaikan materi. Tim Pelaksana juga melakukan pemantauan serta evaluasi di akhir kegiatan pembelajaran untuk mengidentifikasi perubahan kebiasaan yang terjadi pada siswa-siswi. Setelahnya, Tim Pelaksana dapat melakukan diskusi untuk merencanakan penyesuaian materi apabila diperlukan sehingga dapat memastikan efektivitas dari materi yang disampaikan pada setiap pertemuan. Berikut merupakan alur metode kegiatan proyek sosial yang dapat dilihat pada bagan dibawah ini.



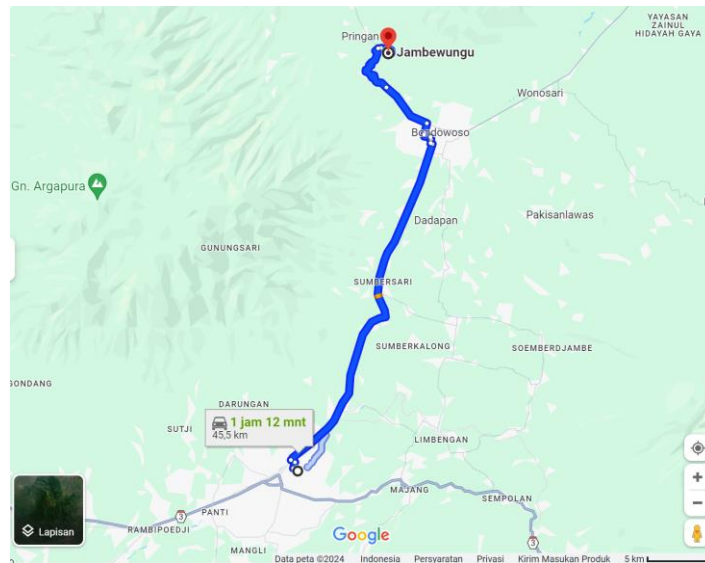
Gambar 1. Diagram Alur Metode Kegiatan Proyek Sosial

2.1.2 Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dari tanggal 1 September sampai 20 Oktober pada hari Jumat dan Sabtu untuk setiap minggunya.

2.1.3 Tempat Kegiatan

Lokasi pengabdian kegiatan adalah SDN Jambewungu 1, Bondowoso dan berjarak 45,5 Km dari Universitas Jember.



Gambar 2. Map Lokasi SDN Jambewungu 1 Bondowoso

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Pelaksanaan Pengabdian

Kegiatan proyek sosial yang dilaksanakan berupa pengajaran dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat”. Pengajaran ini ditujukan kepada siswa SDN Jambewungu 1, Kecamatan Wringin, Kabupaten Bondowoso dengan jumlah siswa sebanyak 88 siswa. Kegiatan proyek sosial dilaksanakan sebanyak 10 kali pertemuan yang dimulai pada hari Jumat, 1 September 2023. Berikut merupakan beberapa dokumentasi kegiatan proyek sosial di SDN Jambewungu 1. Berisi deskripsi tentang hasil dari proses pengabdian masyarakat, yaitu penjelasan tentang dinamika proses pendampingan (ragam kegiatan yang dilaksanakan, bentuk-bentuk aksi yang bersifat teknis atau aksi program untuk memecahkan masalah komunitas). Juga menjelaskan munculnya perubahan sosial yang diharapkan, misalnya munculnya pranata baru, perubahan perilaku, munculnya pemimpin lokal (*local leader*), dan terciptanya kesadaran baru menuju transformasi sosial, dan sebagainya. Kegiatan pengabdian melibatkan sebanyak 88 siswa SDN Jambewungu 1, Kecamatan Wringin, Kabupaten Bondowoso. Pada kegiatan ini Tim Pelaksana melakukan 10 kali pertemuan yang dimulai pada hari Jumat, tanggal 1 September 2023.



Gambar 3. Materi dasar terkait sumber gizi dan cara memperolehnya

Dari gambar 3 menjelaskan tentang pertemuan pertama Tim Pengabdian dengan siswa SDN Jambewungu 1, Kecamatan Wringin, Kabupaten Bondowoso. Pada pertemuan pertama, Tim Pengabdian memperkenalkan materi gizi beserta kandungan gizi yang terdapat dalam makanan dalam bentuk presentasi kepada siswa SDN Jambewungu 1. Dari kegiatan ini, diharapkan siswa dapat mengetahui kandungan gizi dari setiap makanan, sehingga siswa dapat memilih makanan yang memiliki kandungan gizi yang lebih baik.



Gambar 4. Materi gizi seimbang dengan kegiatan isi piringku

Gambar 4 menjelaskan tentang pertemuan 3-4, Tim Pengabdian Masyarakat mengadakan games seru seputar isi piringku. Permainan ini dilakukan dengan memberikan piring kertas dan print makanan dari berbagai golongan, seperti golongan makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah-buahan. Setelah melakukan permainan isi piring, Tim Pelaksana menjelaskan tentang apa itu isi piringku dalam bentuk presentasi. Dari pembelajaran interaktif serta penjelasan oleh Tim Pelaksana, diharapkan siswa SDN Jambewungu 1 dapat memahami porsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh serta mencukupi zat gizinya.



Gambar 5. Materi kesehatan dan kebugaran jasmani

Dari gambar 5 menjelaskan tentang pertemuan 5-6. Pada pertemuan ini, materi yang Tim Pengabdian ajarkan adalah pola hidup bersih dan sehat. Pertama, Tim Pengabdian mengajarkan tata cara mencuci tangan yang benar dengan menggunakan gerak dan lagu yang disajikan dalam bentuk video di dalam kelas, kemudian Tim Pelaksana mengajak siswa untuk melakukan olahraga bersama berupa senam di halaman sekolah. Dari kegiatan ini, diharapkan siswa dapat menerapkan pola hidup bersih dan sehat, dengan rutin berolahraga, serta rajin mencuci tangan sebelum dan setelah makan dengan urutan tata cara mencuci tangan yang benar.



Gambar 6. Materi Kebersihan diri dan lingkungan

Dari gambar 6 menjelaskan tentang pertemuan 7-8. Tim Pengabdian menyajikan sebuah video animasi pendek tentang membuang sampah pada tempatnya. Setelah itu, diharapkan siswa dapat memahami pesan moral yang dapat diambil dari video tersebut. Dari kegiatan ini, diharapkan siswa dapat mengetahui dampak dari membuang sampah sembarangan, sehingga hal ini dapat mengubah perilaku siswa untuk lebih memperhatikan lingkungan sekitar dengan membuang sampah pada tempatnya.



Gambar 7. Materi keterampilan menghias tempat sampah guna menanamkan kesadaran hidup bersih dan sehat

Dari gambar 7 menjelaskan tentang pertemuan 9-10. Pada pertemuan terakhir, Tim Pengabdian membagikan tempat sampah pada setiap kelas, kemudian siswa menghias tempat sampah tersebut sesuai dengan kreativitas dengan cat warna yang telah Tim Pelaksana sediakan. Setelah selesai, Tim Pelaksana akan memberikan apresiasi kepada kelas yang dapat menghias tempat sampah tersebut dengan baik. Diharapkan, dari kegiatan menghias tempat sampah ini menjadikan tempat sampah menjadi hal yang menarik dan dapat memotivasi siswa untuk membuang sampah pada tempatnya, selain itu juga dapat meningkatkan kemampuan kreativitas siswa. Dari 10 pertemuan yang telah Tim Pelaksana lakukan, diharapkan kegiatan ini dapat membuka pandangan siswa mengenai gizi seimbang serta pola hidup sehat. Siswa dapat lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan lebih memilih makanan dengan kandungan gizi seimbang. Selain itu, dapat mengubah perilaku siswa untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti rajin mencuci tangan, rutin berolahraga, serta membuang sampah pada tempatnya untuk menjaga kebersihan lingkungan.

Gambaran lengkap kegiatan selama 5 minggu adalah sebagai berikut, pada pertemuan minggu pertama dan minggu ke-2, Tim Pelaksana melakukan games seputar isi piringku. Materi ini ditujukan kepada siswa-siswi kelas 4 hingga kelas 6. Hal ini menyesuaikan dengan kesanggupan siswa-siswi dalam menerima bobot materi yang diberikan. Dari kegiatan ini, siswa mengetahui porsi makanan yang sesuai dengan pedoman Isi Piringku. Selain itu, siswa juga mendapat ilmu mengenai beberapa

golongan makanan, seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan. Pada makanan pokok, yang siswa ketahui hanyalah nasi, namun setelah penjelasan materi mengenai isi piringku, siswa menjadi tahu bahwa makanan pokok tidak hanya nasi, namun ada alternatif makanan pengganti lain, seperti kentang, gandum, dan singkong. Hasilnya, 2 dari 3 kelas telah mengetahui porsi makan yang sesuai dengan pedoman Isi Piringku. Selanjutnya, kegiatan tidak hanya dilakukan dalam kelas saja, Tim Pelaksana juga melakukan kegiatan belajar mengajar di luar kelas, tepatnya di lapangan sekolah pada pertemuan minggu ke-3. Dalam pertemuan tersebut, Tim Pelaksana mengajak seluruh siswa-siswi untuk berolahraga bersama yakni senam selama kurang lebih 15-30 menit. Sebelum melaksanakan senam, Tim Pelaksana memaparkan sebuah video gerak dan lagu mengenai tata cara mencuci tangan dengan baik dan benar. Hasilnya, 5 dari 6 kelas telah memahami tata cara mencuci tangan dengan baik dan benar.

Pada pertemuan minggu ke-4, Tim Pelaksana menayangkan sebuah video animasi pendek tentang membuang sampah pada tempatnya, setelah itu Tim Pelaksana memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan amanat yang dapat diambil dari video tersebut. Dari kegiatan ini, terjadi perubahan perilaku pada siswa SDN Jambewungu 1, awalnya siswa tidak membuang sampah pada tempatnya, kemudian setelah mendapatkan penjelasan dan pemaparan materi dari Tim Pelaksana, siswa menjadi lebih memperhatikan lingkungan dan mulai berusaha memunguti sampah yang berserakan lalu membuangnya pada tempat sampah terdekat. Hasilnya, 5 dari 6 kelas telah memahami anjuran pentingnya membuang sampah pada tempatnya.

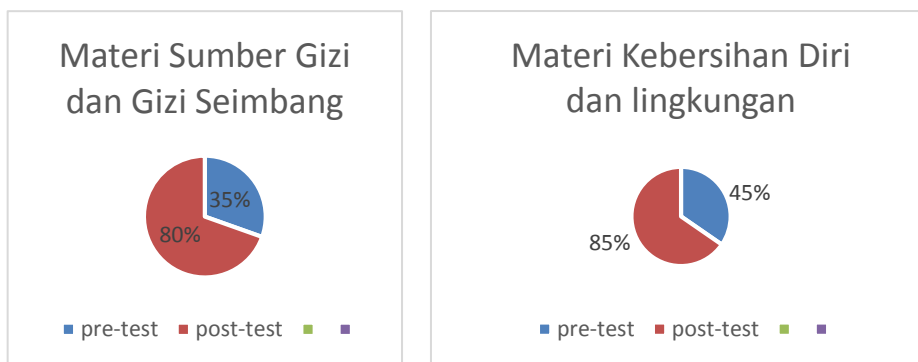
Terakhir, pada pertemuan minggu ke-5 Tim Pelaksana kembali melakukan kegiatan di luar kelas. Pada pertemuan tersebut, Tim Pelaksana membagikan tempat sampah dan cat warna pada masing-masing kelas, kemudian siswa diminta menghias tempat sampah tersebut sesuai dengan kreativitas. Setelah itu, Tim Pelaksana memberikan apresiasi berupa hadiah kepada kelas yang dapat menghias tempat sampah dengan baik dan menarik. Melalui kegiatan ini, dapat dilihat bahwa semakin banyak siswa yang membuang sampah pada tempatnya, terlebih pada tempat sampah yang tersedia di dalam setiap kelas dengan hasil lukisannya, menjadi motivasi tersendiri bagi siswa untuk membuang sampah pada tempatnya.

3.2 Masyarakat Sasaran

Kegiatan proyek sosial yang dilaksanakan berupa pengajaran dengan tema “Perilaku Hidup Bersih dan Sehat”. Pengajaran ini ditujukan kepada siswa SDN Jambewungu 1, Kecamatan Wringin, Kabupaten Bondowoso dengan jumlah siswa keseluruhan sebanyak 88 siswa. SDN Jambewungu termasuk sekolah yang berlokasi dipinggiran Kota Bondowoso, adapun hal yang menjadi perhatian kami adalah peran orang tua yang tidak maksimal dalam mendidik anak, semua hal terkait pendidikan dibebankan pada pihak sekolah. Oleh sebab ini kami mencoba mengambil peran untuk memberi motivasi belajar serta menanamkan kemandirian lewat tema yang kami angkat.

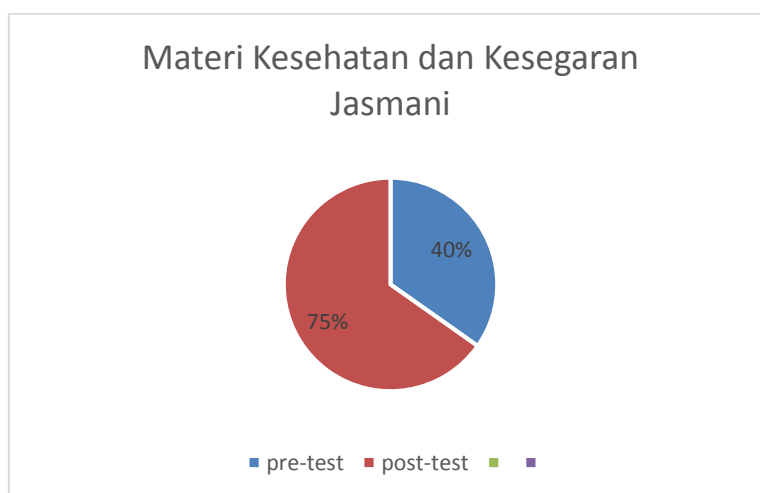
4. Kesimpulan

Untuk melihat keberhasilan dari kegiatan pengabdian masyarakat kami melakukan analisis sederhana terkait dengan capaian dari kegiatan yaitu dengan membandingkan hasil pre-test dengan hasil post-test untuk tiap materi yang diberikan. Kami mengambil nilai rata-rata perkelas untuk hasil pre-test dan hasil post-test. Kami dapatkan gambaran umum hasil kegiatan materi pertama yaitu sumber gizi dan gizi seimbang untuk tingkat pemahaman naik 45%, sedangkan materi kedua yaitu materi kebersihan diri dan lingkungan untuk tingkat penguasaan materi naik 40% dan terakhir materi Kesehatan dan kesegaran jasmani tingkat penguasaan materi naik 35%.



Gambar 8. Nilai rata-rata kelas untuk pre-test dan post-test pada materi gizi dan kebersihan

Gambaran umum tentang siswa-siswi SDN Jambewungu 1 Bondowoso sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian sangat kurang pemahaman terhadap beberapa materi seperti sumber gizi, gizi seimbang, pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, juga terkait pentingnya menjaga kesehatan jasmani. Hasil yang bisa dilihat pada Gambar 8 dan 9 menunjukkan pengetahuan serta wawasan yang meningkat.



Gambar 9. Nilai rata-rata kelas untuk pre-test dan post-test pada materi kesehatan dan kesegaran jasmani

Dapat kami simpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat pada siswa-siswi SDN Jambewungu 1 Bondowoso terlaksana dan memenuhi target capaian yang diharapkan. Selain itu kegiatan pengabdian sangat di apresiasi positif oleh pihak sekolah dan juga permintaan dari pihak pengelola SDN Jambewungu 1 kepada tim pengabdian masyarakat, untuk dapat melaksanakan kegiatan serupa setiap tahunnya.

5. Daftar Pustaka

- Aji, A. M. B., Rosida, S., Achyani, Y. E., Kusumo, D. C. H., Jaya, S., & Taruna, D. (2023). Pelatihan Pengelolaan Arsip Berbasis Digital Bagi Remaja Masjid Baitul Halim (RBH) Mampang Prapatan Jakarta Selatan. *AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 56-61. DOI: <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i1.157>.
- Fitri, M., Yuliani, S., Randong, M. F., Aryasari, P., & Ramdani, A. P. (2022). Penyuluhan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Pada Siswa-Siswi SD Negeri 27 Kartiasa Kabupaten



- Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11-15. DOI: <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.352>.
- Gizi, B. S. H. S. S. (2022). Indonesia (SSGI)(2022). *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Julianti, R., Nasirun, M., & Wembrayarli, W. (2018). Pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di lingkungan sekolah. *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(2), 76-82. <https://doi.org/10.33369/jip.3.2.76-82>.
- Karo, M. B. (2020, May). Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) strategi pencegahan penyebaran Virus Covid-19. In *Prosiding seminar nasional hardiknas* (Vol. 1, pp. 1-4).
- Kementerian Kesehatan. (2014). Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementerian Kesehatan. (2017). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 27 Tahun 2017 Tentang Pedoman Pencegahan Dan Pengendalian Infeksi Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan.
- Mustar, Y. S., Susanto, I. H., & Bakti, A. P. (2018). Pendidikan kesehatan: perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) di sekolah dasar. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 2(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v2i2.359>.
- Oematan, G., Aspatia, U., & Gustam, T. (2023). Pendidikan Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar. *GOTAVA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 21-25.
- Prastyo, D. B., Savitry, T. E., Nisa, N., Sari, D. R., Rusdi, R., & Suhelmi, R. (2023). PENYULUHAN PHBS DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA-SISWI SDN 013 DI KELURAHAN SINDANG SARI KOTA SAMARINDA. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 1101-1105. DOI: <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.13563>.
- Wardah, S., Julianti, R., Febrianto, R., Ibrahim, I. A., & Wiranda, W. (2023). Strategi UMKM Desa Sungai Luar untuk Meningkatkan Perekonomian Pasca Pandemi Covid 19. *AJAD: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 3(1), 1-6. DOI: <https://doi.org/10.59431/ajad.v3i1.115>.