



**IMPLEMENTASI EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT DAN
NUTRISI MELALUI PROGRAM “PETUALANGAN SEHAT SI HEBAT”
PADA SISWA SD NEGERI 12 SUNGAI SAPIH**

*Implementation of Clean and Healthy Living Behavior and Nutrition
Education Through the ‘Petualangan Sehat Si Hebat’ Health Education
Program Among Elementary School Students at SD Negeri 12 Sungai Sapih.”*

**Erdanela Setiawati¹, Sri Nani Jelmila^{*2}, Hawa Arma Putri³, Mardonal⁴, Pela
Masri⁵, R. Dhea Pratiwi Novrianti⁶, Tiara Tri Ananda Putri⁷, Rada Tri Utami⁸,
Nadillah Karunia Ilahi⁹**

1,2,3,4,5,6,7,8,9Universitas Baiturrahmah, Indonesia

***Corresponding Author: milajelmila@gmail.com**

Abstract

Early health education on clean and healthy living behavior (PHBS) and nutrition plays an important role in establishing healthy lifestyle habits among school-aged children. However, many students still have limited understanding of PHBS practices and healthy food choices, highlighting the need for effective health education interventions. This community service activity aimed to improve students' knowledge of PHBS and nutrition through an educational and interactive approach. The activity was conducted on December 13, 2025, at SD Negeri 12 Sungai Sapih and involved 135 students from various grade levels. The program was delivered through the “Petualangan Sehat Si Hebat” concept using visual media and participatory educational activities. The topics included proper handwashing, personal and environmental hygiene, cough and sneeze etiquette, and healthy food selection. Evaluation was carried out using pre-test and post-test questionnaires. The results indicated an increase in students' knowledge and high enthusiasm during the activity. Creative and interactive health education proved effective in improving students' understanding of PHBS and nutrition from an early age.
Keywords: clean and healthy living behavior, nutrition, health education, elementary school students

Abstrak

Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta nutrisi sejak usia dini penting untuk membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak sekolah. Namun, pemahaman siswa mengenai praktik PHBS dan pemilihan makanan bergizi masih terbatas sehingga diperlukan intervensi edukasi yang efektif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai PHBS dan nutrisi melalui pendekatan edukatif dan interaktif. Kegiatan dilaksanakan pada 13 Desember 2025 di SD Negeri 12 Sungai Sapih dengan melibatkan 135 siswa dari berbagai tingkat kelas. Metode yang digunakan berupa edukasi kesehatan melalui konsep “Petualangan Sehat Si Hebat” dengan media visual dan aktivitas partisipatif. Materi meliputi praktik mencuci tangan, kebersihan diri dan lingkungan, etika batuk dan bersin, serta pemilihan makanan bergizi. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner pre-test dan post-test. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa serta antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Edukasi yang kreatif dan interaktif efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai PHBS dan nutrisi sejak usia dini.
Kata Kunci: PHBS, nutrisi, edukasi kesehatan, siswa sekolah dasar



PENDAHULUAN

Kesehatan anak usia sekolah dasar dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya perilaku hidup bersih dan sehat serta pola konsumsi makanan. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya promotif dan preventif yang dilakukan melalui kebiasaan sederhana untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Edukasi dan implementasi PHBS pada anak sekolah dasar terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak terhadap pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan sebagai bagian dari upaya pencegahan masalah kesehatan sejak dini (Sari et al., 2024).

Pemenuhan nutrisi yang seimbang juga memiliki peran penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan nutrisi berbasis sekolah merupakan salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi anak serta membentuk perilaku makan yang lebih sehat. Hasil kajian sistematis menunjukkan bahwa intervensi pendidikan nutrisi di lingkungan sekolah memberikan dampak positif terhadap pemahaman gizi dan pola konsumsi anak apabila dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan (Karpouzis et al., 2025).

Peran sekolah dan tenaga pendidik menjadi faktor penting dalam keberhasilan pelaksanaan pendidikan nutrisi. Guru memiliki posisi strategis sebagai penyampai informasi dan teladan dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada siswa. Penelitian kualitatif menunjukkan bahwa persepsi dan pengalaman guru terhadap pendidikan nutrisi di sekolah dasar berpengaruh terhadap efektivitas pelaksanaan edukasi gizi, terutama dalam membimbing anak memahami makanan sehat dan pola hidup sehat secara menyeluruh (Purnamasari et al., 2025).

Permasalahan gizi pada anak sekolah dasar masih sering ditemukan, salah satunya berkaitan dengan kebiasaan memilih makanan yang kurang sehat. Anak cenderung memilih makanan berdasarkan rasa dan tampilan tanpa mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Edukasi mengenai makanan sehat terbukti dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar dalam memilih makanan yang lebih bergizi serta membantu mencegah terjadinya masalah gizi seperti gizi kurang (Yulanda et al., 2024). Intervensi nutrisi berbasis sekolah juga dilaporkan mampu memberikan kontribusi positif terhadap perbaikan perilaku makan anak usia sekolah (Brien et al., 2021).

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok usia yang berada pada masa pertumbuhan dan pembentukan kebiasaan. Pada tahap ini, anak mudah menerima informasi dan meniru perilaku yang ditunjukkan oleh lingkungan sekitar, baik di rumah maupun di sekolah. Pemahaman anak mengenai PHBS dan nutrisi masih terbatas sehingga memerlukan pendekatan edukasi yang sesuai dengan tingkat perkembangan anak. Kegiatan promosi kesehatan mengenai PHBS dan nutrisi perlu disampaikan dengan bahasa yang sederhana, contoh konkret, serta media yang menarik agar pesan kesehatan dapat dipahami dan diterapkan oleh anak sejak dini (Brien et al., 2021; Karpouzis et al., 2025).

Penerapan PHBS dan pemilihan nutrisi yang tepat pada anak sekolah dasar tidak hanya berdampak pada kondisi kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan aktivitas sehari-hari anak di sekolah. Anak dengan kebiasaan hidup bersih dan pola makan yang baik cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih optimal sehingga mampu mengikuti proses

pembelajaran dengan lebih baik. Lingkungan sekolah yang mendukung penerapan perilaku hidup sehat juga berperan dalam membentuk kebiasaan positif anak melalui kegiatan rutin, keteladanan guru, serta ketersediaan fasilitas yang menunjang perilaku sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa promosi kesehatan di lingkungan sekolah memiliki peran strategis dalam menciptakan budaya hidup sehat sejak dini (Brien et al., 2021; Karpouzis et al., 2025). Upaya promosi kesehatan yang dilakukan pada anak sekolah dasar perlu dirancang secara sistematis dan berkesinambungan agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi mengenai PHBS dan nutrisi diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan anak, tetapi juga mampu membentuk sikap dan perilaku yang positif terhadap kesehatan. Dengan pendekatan edukasi yang sesuai dengan karakteristik anak, kegiatan promosi kesehatan dapat menjadi sarana efektif dalam mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat dan memiliki kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih dan pola makan yang seimbang.

Kegiatan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anak sekolah dasar mengenai pentingnya penerapan PHBS serta pemilihan nutrisi yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini diharapkan mampu membantu anak memahami pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, mengenali makanan sehat dan bergizi, serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Pelaksanaan promosi kesehatan ini juga bertujuan untuk mendukung peran sekolah dan guru dalam memberikan edukasi kesehatan yang berkelanjutan kepada siswa.

Pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak sekolah dasar mengenai pentingnya PHBS dan nutrisi seimbang. Anak diharapkan mampu menerapkan kebiasaan hidup bersih, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta mulai memilih makanan yang sehat dan bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini juga memberikan manfaat bagi pihak sekolah dan penyelenggara sebagai sarana penerapan ilmu promosi kesehatan serta mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang sehat dan kondusif bagi tumbuh kembang anak.

SD Negeri 12 Sungai Sapih merupakan salah satu sekolah dasar negeri di Kota Padang yang menyelenggarakan pendidikan formal bagi anak usia sekolah dasar. Sekolah ini menjadi lingkungan utama bagi siswa dalam menghabiskan sebagian besar waktu sehari-hari, sehingga memiliki peran strategis dalam pembentukan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta kebiasaan konsumsi makanan yang sehat dan bergizi.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 13 Desember 2025 pukul 08.00-11.00 WIB dengan peserta siswa SD Negeri 12 Sungai Sapih Padang. Kegiatan dimulai dengan pretest tentang materi PHBS dan nutrisi untuk menilai tingkat pengetahuan awal siswa. Kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan secara interaktif dengan penyampaian materi tentang PHBS dan nutrisi, meliputi kebiasaan mencuci tangan yang benar, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, etika batuk dan bersin, serta pengenalan makanan sehat dan bergizi. Penyampaian materi dilakukan dengan bahasa sederhana dan disertai contoh yang mudah dipahami oleh siswa. Setelah

penyampaian materi, dilakukan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa bertanya dan menyampaikan pendapat, sehingga meningkatkan partisipasi aktif peserta.

Kegiatan pendukung dilakukan melalui pemberian contoh praktik sederhana, pembagian media edukasi berupa leaflet dan banner tentang PHBS dan nutrisi untuk anak sekolah dasar, serta pemberian hadiah atau souvenir sebagai bentuk apresiasi dan motivasi bagi peserta. Setelah seluruh rangkaian penyuluhan selesai, peserta diberikan *posttest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan promosi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *pretest* dan *posttest* tentang materi PHBS dan nutrisi dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



Gambar 1. Persentase responden dengan jawaban yang benar tentang PHBS dan Nutrisi

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat melalui program edukasi “Petualangan Sehat Si Hebat” menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang cukup signifikan mengenai PHBS dan nutrisi. Pada tahap *pretest*, tingkat pengetahuan siswa masih berada pada rentang 47–77%. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi edukasi, sebagian siswa belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai praktik kebersihan diri, pentingnya menjaga kesehatan lingkungan, serta konsep dasar nutrisi. Kondisi tersebut sejalan dengan berbagai penelitian di Indonesia yang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan PHBS pada anak sekolah dasar umumnya masih berada pada kategori sedang hingga rendah sebelum dilakukan edukasi kesehatan. Studi yang dilakukan oleh Sasmitha et al. (2020) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sekolah dasar belum memahami secara optimal praktik PHBS seperti cuci tangan pakai sabun, menjaga kebersihan lingkungan, serta memilih makanan sehat.

Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat tinggi dengan rentang nilai 91–99% pada seluruh indikator. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu meningkatkan pemahaman siswa secara substansial mengenai PHBS dan nutrisi. Jika dilihat dari masing-masing indikator, beberapa indikator mengalami peningkatan yang cukup besar,

terutama pada indikator yang sebelumnya memiliki nilai pengetahuan rendah. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang sebelumnya belum dipahami oleh siswa dapat tersampaikan dengan baik melalui kegiatan edukasi yang dilakukan. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Basri et al. (2023) yang melaporkan bahwa edukasi PHBS menggunakan media permainan edukatif pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan mengenai kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Keberhasilan peningkatan pengetahuan dalam kegiatan ini juga dipengaruhi oleh pendekatan edukasi yang digunakan. Kegiatan ini menggunakan pendekatan edukasi yang bersifat interaktif melalui penggunaan media visual, penyampaian materi yang komunikatif, serta aktivitas edukatif yang melibatkan partisipasi aktif siswa. Pendekatan pembelajaran yang interaktif terbukti mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sehingga meningkatkan pemahaman dan retensi informasi kesehatan. Penelitian yang dilakukan oleh Dudley et al. (2015) menunjukkan bahwa metode pembelajaran aktif dalam edukasi kesehatan anak, seperti permainan edukatif dan aktivitas partisipatif, dapat meningkatkan efektivitas penyampaian pesan kesehatan dibandingkan metode ceramah konvensional.

Kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman siswa terkait nutrisi. Pendidikan nutrisi pada anak usia sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat yang dapat mempengaruhi status kesehatan dalam jangka panjang. Penelitian mengenai edukasi gizi pada siswa sekolah dasar di Indonesia menunjukkan bahwa intervensi pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang dan pentingnya konsumsi makanan sehat (Januarista et al., 2025). Dengan meningkatnya pemahaman mengenai nutrisi, diharapkan siswa dapat menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Temuan dalam kegiatan ini juga mendukung konsep promosi kesehatan berbasis sekolah (school-based health promotion) yang menempatkan sekolah sebagai lingkungan strategis dalam membentuk perilaku kesehatan pada anak. Sekolah merupakan tempat yang efektif untuk melaksanakan intervensi kesehatan karena dapat menjangkau anak pada usia ketika kebiasaan hidup sehat mulai terbentuk. Studi sistematis mengenai program kesehatan berbasis sekolah menunjukkan bahwa intervensi kesehatan yang dilakukan di lingkungan sekolah mampu meningkatkan pengetahuan kesehatan, literasi kesehatan, serta perilaku hidup sehat pada anak dan remaja (Langford et al., 2015; Bröder et al., 2017).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa implementasi program edukasi PHBS dan nutrisi melalui pendekatan pembelajaran yang interaktif memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar. Peningkatan nilai yang signifikan antara pre-test dan post-test pada seluruh indikator menunjukkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat serta pentingnya nutrisi yang seimbang. Temuan ini konsisten dengan berbagai kegiatan edukasi kesehatan di Indonesia yang menunjukkan bahwa intervensi kesehatan berbasis sekolah merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan anak serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan seperti program Petualangan Sehat Si Hebat dapat



direkomendasikan untuk dilakukan secara berkelanjutan di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan dan pencegahan penyakit sejak usia dini.

KESIMPULAN

Kegiatan Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) serta nutrisi di SD Negeri 12 Sungai Sapih merupakan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga kebersihan diri dan lingkungan, menerapkan etika batuk dan bersin, mencuci tangan dengan benar, serta memilih makanan yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini bertujuan menanamkan kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.

Penerapan PHBS dan nutrisi yang baik berperan penting dalam menjaga kesehatan, mendukung tumbuh kembang, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mencegah berbagai penyakit. Melalui metode penyampaian yang interaktif dan sesuai dengan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar, diharapkan pengetahuan yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah, sehingga terbentuk kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, S. (2023). Clean and healthy living behavior education in elementary school students through snakes and ladders game. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 19 (2), 203-212.
- Brien, K.M.O., Barnes, C., Yoong, S., Campbell, E., Wyse, R., Delaney, T., Brown, A., Stacey, F., Davies, L., Lorien, S., & Hodder, R. K. (2021). School Based Nutrition Interventions in Children Aged 6 to 18 Years: An Umbrella Review of Systematic Reviews. 1-31.
- Bröder, J., Okan, O., Bauer, U. (2017). Health literacy in childhood and youth: A systematic review of definitions and models. *BMC Public Health*, 17, 361.
- Dudley, D.A., Cotton, W.G., & Peralta, L.R. (2015). Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 28.
- Karpouzis, F., Anastasiou, K., Lindberg, R., Walsh, A., Shah, S., & Ball, K. (2025). Systematic Review Effectiveness of School-based Nutrition Education Programs that Include Environmental Sustainability Components, on Fruit and Vegetable Consumption of 5 – 12YearOld Children: A Systematic Review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 57 (7), 627-642. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2025.02.008>
- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., et al. (2015). The WHO Health Promoting Schools framework for improving the health and well-being of students and staff. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, CD008958.
- Purnamasari, D. U., Proverawati, A., & Wardani, W. V. (2025). Teacher Perception and Experience of Nutrition Education in Primary School: A Qualitative Research Using Focus Group Discussion. 10 (June), 141-147.
- Sari, D.P., Putri, R.A., & Handayani, L. (2024). Hubungan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) dengan kejadian penyakit pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 19 (1), 45-52.



- Sari, Y., Nailurrahmah, Q., Dzakiyyah, A., Wedpavica, G., Zulfan, Z., Nur, A., Dini, D. K., Bravand, I. I., Mysea, M. J., Krisyandi, N. B., Ardhya, S., & Lubis, G. (2024). Edukasi dan Implementasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. 4 (1), 18.
- Sasmitha, N.R.. (2020). Health education about clean and healthy living behavior among school children. *Journal of Nursing Practice*.
- Utami, N., Negeri, I., Tulungagung, A. R., Aditia, M. Y., & Asiyah, B. N. (2023). Penerapan Manajemen POAC (Planning, Organizing, Actuating Dan Controlling) Pada Usaha Dawet Semar Di Kabupaten Blitar. *Jurnal Penelitian Ekonomi Manajemen dan Bisnis (JEKOMBIS)*, 2 (2).
- Yulanda, N. A., Maulana, M. A., Fauzan, S., Fujiana, F., Gabby, R. A., & Rahma, N. (2024). Edukasi Makanan Sehat untuk Mencegah Gizi Kurang pada Anak Sekolah dasar Healthy Food Education to Prevent Malnutrition. 8 (2), 420-426.
- Yulanda, R., Pratama, A., & Wulandari, S. (2024). Perilaku Konsumsi Jajanan Dan Risiko Kesehatan Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16 (2), 101-109.