

DOI :

GERAKAN SEHAT: EDUKASI GIZI DAN HIGIENITAS ANAK SD NEGERI 005 TELUK SEBONG KABUPATEN BINTAN

Silvia Mona¹, Cevy Amelia², Ratna Dewi Silalahi³, Stefanny Angelica Aritonang⁴, Rika Anggraini⁵, Sri novalina A⁶, Haidawati⁷, Sallu Ardiyanti⁸

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Batam, ^{5,6,7,8} Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan, Universitas Maritim Raja Ali Haji

¹Program Studi Kebidanan, ^{2,4}Program Studi Psikologi, ³Program Studi Keperawatan, ⁵Program Studi Ilmu Kelautan, ^{6,8}Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, ⁷Program Studi Sosial Ekonomi Perikanan

Email: silviamona88@univbatam.ac.id

Keywords :

nutrition education, hygiene, elementary school children, community service, healthy behavior

Abstract, 10 pt *Malnutrition and poor hygiene behaviors remain significant health challenges among school-aged children, especially in areas with limited access to health education and information. This community service program aimed to improve the knowledge and behavior of students at SD Negeri 005 Teluk Sebong regarding balanced nutrition and proper handwashing practices. The intervention used interactive educational methods, including visual media, handwashing demonstrations, discussions, and pre-test and post-test evaluations to assess program effectiveness. A total of 30 students from grades V were purposively selected as participants. The results showed a significant increase in students' understanding—from 30% to 80% in nutritional knowledge, and from 40% to 85% in hygiene awareness. The program was positively received by the school community. In conclusion, participatory educational approaches are proven effective in fostering health awareness and healthy behaviors from an early age. It is recommended that similar programs be continued and replicated in other schools with sustained support from relevant stakeholders.*

Kata Kunci :

edukasi gizi, higienitas, anak sekolah dasar, pengabdian masyarakat, perilaku sehat

Abstrak, 10 pt Masalah kekurangan gizi dan perilaku hidup tidak bersih masih menjadi tantangan kesehatan anak usia sekolah, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap informasi dan edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan perilaku siswa SD Negeri 005 Teluk Sebong mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi dan kebiasaan mencuci tangan yang benar. Metode pelaksanaan mencakup edukasi interaktif menggunakan media visual, demonstrasi praktik cuci tangan, diskusi, serta pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas kegiatan. Sampel terdiri dari 30 siswa kelas V yang dipilih secara purposif. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman siswa secara signifikan, dari 30% menjadi 80% untuk pengetahuan gizi, dan dari 40% menjadi 85% untuk pemahaman higienitas. Kegiatan ini juga mendapat respons positif dari pihak sekolah. Kesimpulannya, pendekatan edukatif yang partisipatif terbukti efektif dalam membentuk kesadaran dan perilaku hidup sehat sejak usia dini. Diharapkan program ini dapat dilanjutkan dan direplikasi di sekolah-sekolah lain dengan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak.

1. PENDAHULUAN (Tahoma, 11 Bold)

Masalah kekurangan gizi dan rendahnya kesadaran akan pentingnya perilaku hidup bersih masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia, terutama pada anak usia sekolah dasar. Anak-anak pada rentang usia 6–12 tahun berada dalam masa tumbuh kembang yang sangat pesat dan memerlukan asupan gizi yang optimal serta lingkungan yang bersih dan sehat untuk mendukung perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional mereka. Namun, kenyataannya masih banyak anak yang mengalami defisiensi gizi makro maupun mikro, serta terpapar risiko penyakit infeksi akibat kebiasaan hidup yang kurang higienis seperti tidak mencuci tangan sebelum makan, membiarkan kuku kotor, atau jajan sembarangan.

Kementerian Kesehatan RI (2020) menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan salah satu strategi preventif utama dalam menurunkan beban penyakit menular. Namun, efektivitas strategi ini sangat bergantung pada tingkat kesadaran dan pemahaman individu, termasuk anak-anak. Sayangnya, edukasi mengenai gizi dan kebersihan diri masih belum sepenuhnya terintegrasi secara optimal dalam kurikulum sekolah dasar, terutama di wilayah yang jauh dari pusat kota, seperti daerah pesisir, perdesaan, atau kepulauan. Hal ini menempatkan anak-anak di daerah tersebut dalam posisi yang lebih rentan terhadap gangguan kesehatan.

Anak yang mengalami kekurangan gizi bukan hanya berisiko mengalami hambatan pertumbuhan fisik (*stunting* atau *wasting*), tetapi juga penurunan fungsi kognitif yang dapat berdampak pada prestasi belajar dan perkembangan psikososialnya. Lebih lanjut, kebiasaan tidak sehat yang terbentuk di usia dini berpotensi berlanjut hingga usia dewasa, dan menjadi faktor risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes. Oleh karena itu, intervensi sejak usia sekolah dasar sangat penting sebagai investasi jangka panjang dalam pembangunan kualitas sumber daya manusia Indonesia.

Pendidikan kesehatan berbasis sekolah merupakan pendekatan strategis karena sekolah merupakan lingkungan kedua terpenting setelah keluarga dalam membentuk perilaku anak. Dengan metode pendekatan partisipatif dan menyenangkan, seperti demonstrasi cuci tangan, permainan edukatif, media visual, dan diskusi interaktif, anak-anak dapat menyerap informasi lebih efektif dan termotivasi untuk mengubah kebiasaan mereka. Selain itu, dukungan dari guru, kepala sekolah, serta keterlibatan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan program pendidikan kesehatan.

SD Negeri 005 Teluk Sebong yang terletak di wilayah pesisir Kabupaten Bintan merupakan salah satu sekolah yang memiliki keterbatasan dalam akses terhadap informasi kesehatan dan kegiatan edukasi berbasis masyarakat. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan bahwa sebagian besar siswa belum memahami konsep makanan bergizi seimbang dan belum terbiasa mencuci tangan secara benar. Selain itu, fasilitas cuci tangan dan kantin sehat masih terbatas, serta belum adanya program sekolah sehat yang berkelanjutan. Kondisi ini mendorong perlunya dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi gizi dan higienitas siswa.

Melalui kegiatan “Gerakan Sehat: Edukasi Gizi dan Higienitas Anak-Anak Sekolah Dasar”, tim pengabdian bermaksud memberikan kontribusi nyata dalam membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Program ini dirancang tidak hanya untuk menambah pengetahuan, tetapi juga membangun keterampilan dan sikap positif siswa terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan. Harapannya, setelah mengikuti kegiatan ini, siswa akan lebih memahami pentingnya memilih makanan sehat, mencuci tangan dengan benar, dan menjaga kebersihan tubuh secara rutin. Lebih dari itu, perubahan perilaku positif ini diharapkan dapat menular ke lingkungan rumah, sehingga menciptakan efek berantai dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat secara umum.

Kegiatan ini juga sejalan dengan agenda pembangunan nasional dalam bidang kesehatan dan pendidikan, khususnya yang tertuang dalam *RPJMN 2020–2024* serta mendukung pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals) poin 3 (kehidupan sehat dan sejahtera) dan poin 4 (pendidikan berkualitas). Oleh karena itu, intervensi seperti ini penting untuk terus dilakukan dan dikembangkan secara berkelanjutan, terutama di daerah-daerah yang memiliki kerentanan tinggi terhadap masalah kesehatan dasar.

2. METODE PELAKSANAAN (Tahoma, 12 Bold)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 005 Teluk Sebong, Kabupaten Bintan, Provinsi Kepulauan Riau, pada tanggal 26 - 27 Mei 2025, dengan durasi kegiatan utama selama Dua hari. Pemilihan lokasi didasarkan atas observasi awal dan koordinasi dengan pihak sekolah, yang menunjukkan bahwa belum ada program edukasi kesehatan anak secara sistematis sebelumnya. Sebelum pelaksanaan program, mayoritas siswa belum memahami konsep dasar gizi seimbang dan pentingnya mencuci tangan dengan benar. Berdasarkan wawancara awal informal dengan guru dan observasi, diketahui bahwa sebagian besar siswa terbiasa membawa makanan tinggi gula atau garam ke sekolah, serta tidak memiliki kebiasaan mencuci tangan sebelum makan. Sarana cuci tangan juga masih terbatas, hanya terdapat dua titik wastafel di area sekolah.

Sampel dalam kegiatan ini adalah siswa kelas V SD, yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan keterwakilan usia, tingkat kognitif, dan kesiapan mengikuti kegiatan. Total peserta sebanyak 30 siswa. Teknik pengumpulan data Pre-test dan Post-test: Untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi. Observasi Langsung: Meliputi pengamatan perilaku siswa selama kegiatan dan pasca-intervensi, seperti cara mencuci tangan dan pilihan makanan saat istirahat. Wawancara Terbuka dengan guru: Untuk memahami kondisi awal dan menyusun strategi tindak lanjut. Instrumen pre-test dan post-test disusun berdasarkan pedoman edukasi gizi anak dari Kementerian Kesehatan (2020) dan telah ditinjau oleh dua ahli pendidikan anak dan kesehatan masyarakat untuk memastikan validitas isi. Uji coba terbatas dilakukan pada 10 siswa dari sekolah lain untuk menguji reliabilitas, yang menunjukkan hasil konsistensi ($>0,7$ skor alpha Cronbach). Data kuantitatif dari pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif komparatif dengan menghitung persentase peningkatan skor.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN (Tahoma, 12 Bold)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat "Gerakan Sehat: Edukasi Gizi dan Higienitas Anak-Anak Sekolah Dasar" di SD Negeri Teluk Sebong Desa Pengudang Kabupaten Bintan berlangsung selama 2 hari dari tanggal 26 - 27 Mei 2025. Kegiatan ini meliputi penyuluhan, dan praktik cuci tangan, Adapun diagram hasil dari pengabdian masyarakat ini adalah:

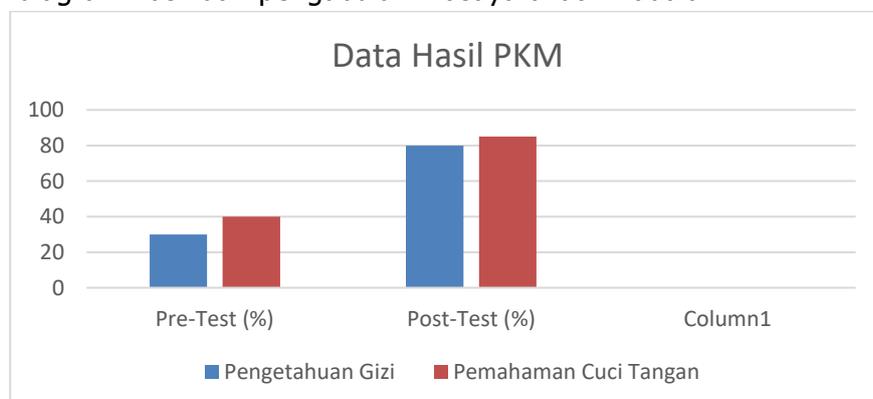


Diagram 3.1 Hasil Pengabdian Masyarakat

1. Hasil evaluasi pengetahuan anak-anak:

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test yang dilakukan kepada 30 siswa kelas 5, terjadi peningkatan rata-rata skor dari 55 (pra-edukasi) menjadi 80 (pasca-edukasi). Sebanyak 75% siswa mendapatkan nilai ≥ 75 pada post-test, menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman tentang gizi seimbang dan praktik higienitas.

2. Hasil observasi perilaku higienitas:

Observasi selama tiga hari menunjukkan bahwa 82% siswa rutin mencuci tangan dengan sabun sebelum makan, meningkat dibandingkan 45% sebelum kegiatan. Kebersihan kuku siswa juga terlihat lebih terjaga.

Sebagai bagian dari strategi penyampaian informasi yang efektif, tim pengabdian masyarakat menyusun dan membagikan brosur edukasi yang berisi informasi singkat dan menarik mengenai pentingnya gizi seimbang dan perilaku hidup bersih, khususnya kebiasaan mencuci tangan dengan benar. Brosur ini dirancang dengan bahasa yang sederhana, ilustrasi yang menarik, dan warna-warna cerah agar mudah dipahami dan disukai oleh siswa sekolah dasar, Adapun poster yang di berikan :



Gambar 3.1 Gizi



Gambar 3.2 Higienitas

PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan Anak tentang Gizi dan Higienitas

Peningkatan skor post-test dibanding pre-test menunjukkan bahwa penyampaian materi edukasi gizi dan higienitas berhasil meningkatkan pemahaman siswa. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang komunikatif, pendekatan edukatif yang sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar, serta penggunaan media visual (poster, gambar makanan sehat, dan alat peraga cuci tangan) sangat efektif dalam meningkatkan daya serap informasi.

Menurut Piaget dalam Santrock (2011), anak usia 7–11 tahun berada pada tahap operasional konkret, di mana mereka lebih mudah memahami konsep yang disertai contoh nyata dan visual. Oleh karena itu, pendekatan praktik seperti mencuci tangan bersama dan mengenal makanan sehat dari gambar sangat membantu.

Sejalan dengan itu, penelitian oleh Fitriani et al. (2020) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media visual dan praktik langsung mampu meningkatkan pengetahuan anak SD hingga 40% dalam kurun waktu satu minggu.

Perubahan Perilaku Higienitas (Cuci Tangan, Kebersihan Diri)

Perilaku higienitas seperti cuci tangan sebelum makan, setelah dari toilet, dan menjaga kebersihan kuku meningkat drastis pasca kegiatan. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan secara praktik langsung dan didukung oleh sarana (wastafel, sabun cair) lebih efektif dibanding sekadar teori. Berdasarkan data WHO (2020), praktik cuci tangan dengan sabun dapat menurunkan risiko diare hingga 40% dan infeksi saluran pernapasan atas hingga 20%. Oleh karena itu, intervensi sederhana seperti membiasakan cuci tangan berdampak besar pada kesehatan anak. Penelitian oleh Prasetyowati & Khairunnisa (2021) juga menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa mencuci tangan dengan sabun memiliki absensi yang lebih baik karena lebih jarang sakit.

Peningkatan signifikan skor pengetahuan anak-anak menunjukkan efektivitas metode edukasi interaktif yang digunakan, sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012) bahwa penyuluhan yang komunikatif dan menggunakan media visual meningkatkan pemahaman peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan edukasi gizi dapat mengubah pengetahuan dan sikap anak terhadap pola makan sehat (Kurniawati, 2018).

Perubahan perilaku mencuci tangan yang meningkat signifikan didukung oleh penyediaan fasilitas yang memadai dan praktik langsung, sesuai rekomendasi WHO (2020) bahwa kombinasi edukasi dan akses fasilitas higienitas merupakan strategi efektif mengurangi risiko penyakit menular. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat anak-anak SD Negeri Teluk Sebong, yang diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan dan prestasi belajar mereka.

4. KESIMPULAN (Tahoma, 12 Bold)

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "*Gerakan Sehat: Edukasi Gizi dan Higienitas Anak-Anak Sekolah Dasar*" di SD Negeri Teluk Sebong, Desa Pengudang, Kabupaten Bintan, memberikan dampak positif terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dalam aspek gizi dan kebersihan diri.

Adapun simpulan yang dapat ditarik dari pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan dan Pemahaman
Kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep gizi seimbang, jenis makanan sehat, serta pentingnya menjaga higienitas pribadi. Hal ini dibuktikan melalui hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan siswa.
2. Terjadinya Perubahan Perilaku Positif
Setelah kegiatan dilakukan, sebagian besar siswa mulai membiasakan diri mencuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan kuku, serta memilih makanan sehat yang dibawa dari rumah. Perubahan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan praktik langsung sangat efektif dalam menginternalisasi perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS).
3. Relevansi Kontekstual terhadap Masalah Kesehatan Anak Daerah
Program ini juga menyesuaikan dengan kondisi lokal yang masih menunjukkan adanya prevalensi penyakit berbasis lingkungan, seperti diare dan ISPA pada anak-anak. Dengan demikian, edukasi ini menjawab kebutuhan nyata di wilayah tersebut.

SARAN

Agar manfaat dari kegiatan pengabdian ini dapat terus dirasakan secara berkelanjutan dan berkembang, maka disampaikan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pemangku kepentingan sebagai berikut:

1. Untuk Pihak Sekolah
 - a. Menjadikan materi gizi dan kebersihan pribadi sebagai bagian dari kegiatan rutin sekolah, baik melalui pelajaran tematik, UKS, maupun kegiatan ekstrakurikuler.
 - b. Membentuk tim khusus yang terdiri dari guru dan siswa untuk mengawasi praktik PHBS setiap hari.
 - c. Melibatkan wali kelas dalam pemantauan kebiasaan siswa terkait konsumsi makanan sehat dan kebersihan diri.
2. Untuk Orang Tua/Wali Siswa
 - a. Terus memperhatikan jenis bekal makanan yang dibawa anak ke sekolah, memastikan keseimbangan gizi dan kebersihan makanan.
 - b. Menjadi role model dalam menjaga pola makan sehat dan kebersihan diri di lingkungan rumah.
 - c. Mengikuti kegiatan sosialisasi dan edukasi yang diselenggarakan sekolah agar pemahaman antara rumah dan sekolah sejalan.
3. Untuk Pemerintah Daerah dan Puskesmas
 - a. Menjadikan program edukasi gizi dan higienitas sebagai bagian dari program kesehatan anak sekolah di tingkat kabupaten.
 - b. Memberikan dukungan berupa materi edukasi, tenaga penyuluh, serta fasilitas sanitasi yang layak ke sekolah-sekolah.
 - c. Melakukan pendampingan secara periodik terhadap program UKS untuk memastikan bahwa edukasi tetap berjalan dan berdampak.
4. Untuk Tim Pengabdian dan Institusi Pendidikan
 - a. Melakukan evaluasi lanjutan pasca-program untuk melihat efektivitas jangka panjang intervensi.
 - b. Mengembangkan modul edukasi berbasis multimedia yang dapat digunakan sekolah secara mandiri.
 - c. Melakukan replikasi kegiatan serupa di sekolah-sekolah lain yang memiliki permasalahan serupa, khususnya di wilayah kepulauan dan pedesaan.

UCAPAN TERIMA KASIH (Tahoma, 12 Bold)

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 005 Teluk Sebong, dewan guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan tim pelaksana dan mahasiswa yang terlibat dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan, serta pihak Puskesmas Teluk Sebong atas dukungan dan kontribusi dalam memberikan masukan terhadap materi edukasi kesehatan yang disampaikan. Tanpa kerja sama dari berbagai pihak, kegiatan ini tidak dapat terlaksana dengan baik.

KONFLIK KEPENTINGAN (Tahoma, 12 Bold)

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan terkait dengan penelitian, pelaksanaan program, analisis data, maupun penulisan artikel ini. Kegiatan ini didanai secara mandiri oleh tim pengabdian dari institusi pendidikan tempat penulis bernaung. Tidak ada dukungan finansial, profesional, atau pribadi dari pihak luar yang dapat memengaruhi isi atau kesimpulan artikel ini. Sumber pendanaan tidak memiliki peran dalam perancangan program, pengumpulan atau analisis data, penulisan artikel,

ataupun keputusan untuk menyerahkan artikel ini. Penulis juga tidak menjabat sebagai anggota dewan redaksi, maupun bekerja untuk organisasi yang mungkin mendapat keuntungan langsung dari publikasi artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA (Tahoma, 12 Bold)

- Fitriani, N., et al. (2020). Pengaruh Media Edukasi terhadap Pengetahuan Gizi Siswa SD. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(2), 89–96.
- Fitriani, L., & Nugroho, T. (2021). Pengaruh Program UKS terhadap Absensi Siswa SD. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 12(2), 105-112.
- Hidayat, R., & Suharti, S. (2020). Efektivitas Edukasi Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(1), 25-33.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas. (2020). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2020–2024*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas.
- Prasetyowati, R., & Khairunnisa, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Cuci Tangan dengan Frekuensi Sakit Anak SD. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 33–39.
- Putri, N., Agustin, R., & Kurniawati, S. (2022). Keterlibatan Orang Tua dalam Edukasi Gizi Anak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 45-53.
- Sari, M. H. N., Mona, S., Handiana, C. M., Ulya, N. M., Suriati, I., Kartikasari, M. N. D., ... & Reffita, L. I. (2022). *Metodologi Penelitian Kebidanan*. Get Press.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- UNICEF Indonesia. (2023). Kesehatan Anak dan Praktik Higiene di Sekolah
- WHO. (2020). Global Handwashing Day Fact Sheet.