

EDUKASI POLA HIDUP BERSIH DAN SEHAT MELALUI JAJAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR CIPINANG BESAR SELATAN 13

Rohima Robby^{1*}, Fitri Savitri², Alifa Sabrina³, Ika Agustina⁴

^{1,2,3,4}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA, Jakarta, Indonesia

*Korespondensi: rohimarobby@ikifa.ac.id

ABSTRACT

Abstract: Food poisoning incidents often occur in children at school. Clean and healthy living behavior needs to be fostered from an early age to prevent infectious diseases, and also to improve learning effectiveness, increase productivity and create a complete and comfortable environment. This program aims to provide counseling on clean and healthy lifestyles through healthy snacks. The method used in Community Service (PkM) activities is through direct counseling activities. Participants in this activity consisted of 35 students of SDN Cipinang Besar Selatan 13. The results of this activity show the enthusiasm and enthusiasm of students when participating in activities with the theme of Clean and Healthy Lifestyle (PHBS) which is shown from the desire of students when trying to answer questions from the speaker. This activity is expected to provide benefits both for schools and for students involved in implementing a Clean and Healthy Lifestyle (PHBS)..

Keywords: Healthy Snacks; Elementary School; PHBS

ABSTRAK

Kejadian keracunan makanan sering terjadi pada anak-anak di sekolah. Perilaku hidup bersih dan sehat perlu dibina sejak dini untuk mencegah penyakit menular, dan juga untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran, meningkatkan produktivitas dan menciptakan lingkungan yang lengkap dan nyaman. Program ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai pola hidup bersih dan sehat melalui jajanan sehat. Metode yang digunakan dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) melalui kegiatan penyuluhan secara langsung. Peserta dalam kegiatan ini terdiri dari 35 siswa SDN Cipinang Besar Selatan 13. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan antusias dan semangat siswa saat mengikuti kegiatan dengan tema Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang ditunjukkan dari keinginan siswa saat berusaha menjawab pertanyaan dari pemateri. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik bagi sekolah maupun bagi siswa yang terlibat dalam menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS).

Kata kunci: Jajan sehat; Sekolah Dasar; PHBS

PENDAHULUAN

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) perlu dibina sejak dini karena membutuhkan proses yang panjang untuk menanamkan perilaku tersebut. Pembinaan PHBS dilakukan melalui pendekatan 5 tatanan yaitu tatanan masyarakat yaitu rumah tangga, institusi pendidikan,

tempat umum, tempat kerja, dan institusi kesehatan. Kegiatan penyuluhan kali ini berfokus pada tatanan masyarakat di institusi pendidikan. Sasaran PHBS di tatanan institusi Pendidikan adalah seluruh anggota keluarga institusi Pendidikan (Dwiyanti, D., et al., 2025). Contoh PHBS di sekolah terdiri dari mencuci tangan, mengonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, olahraga teratur, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok, membuang sampah pada tempatnya, serta melakukan kerja bakti untuk lingkungan yang sehat (Kemensos RI, 2020). Penerapan PHBS yang baik di lingkungan sekolah memberikan banyak manfaat diantaranya adalah mencegah terjadinya penyakit menular, meningkat efektivitas pembelajaran, meningkatkan produktivitas warga sekolah, menciptakan lingkungan yang lengkap dan nyaman (Malaka et al., 2020). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) perlu dipahami oleh Anak Sekolah Dasar (SD) (Akbar et al., 2023). Berdasarkan hasil identifikasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada peserta didik termasuk ke dalam perilaku cukup baik (Santoso & Sa'adah, 2024).

Analisis kebutuhan dilakukan dengan berdiskusi dengan pihak sekolah terkait kebutuhan penyuluhan di Sekolah Dasar Cipinang Besar Selatan 13. Didapatkan bahwa belum adanya penyuluhan di Sekolah Dasar Cipinang Besar Selatan 13 dan perlu edukasi terkait jajanan sehat dan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil penelitian terkait edukasi tentang Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan perilaku siswa dalam menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Rusneni & Arlina, 2016). Hasil analisis dari penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa (1) siswa sudah cukup mampu memahami pengetahuan mengenai jajanan, baik itu definisi jajanan, jenis kemasan jajanan, bahaya jajanan serta dampak jajanan; (2) siswa lebih sering mengonsumsi makanan siap saji, sebelum makan siswa terbiasa cuci tangan, mengecek kebersihan alat makan serta mengecek tanggal kadaluarsa; (3) siswa sudah cukup mampu memahami pengetahuan mengenai dampak jajanan (Aprilia et al., 2024). Kegiatan Penyuluhan di Panti Asuhan Putra Utama didapatkan bahwa penyuluhan yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan anak mengenai jajanan sehat (Halim, M. et al., 2021). Serta edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar perlu dilakukan untuk mengubah perilaku sejak dini anak usia sekolah untuk memilih dan mengonsumsi jajanan dan makanan yang sehat (A. Fauziah et al., 2023).

Hasil penelitian di SDN Tambaan 1 terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi PHBS, didalam pelaksanaan program PHBS ini siswa sadar tentang kebersihan yang sudah dilakukan selama ini, akan tetapi masih terdapat beberapa siswa masih kurang sadar mengenai pentingnya PHBS ini, sehingga peran guru disini kurang maksimal (Solikin, 2022). Pengetahuan dan sikap juga menentukan perilaku siswa dalam penerapan hidup bersih dan sehat, sejalan dengan penelitian menggunakan uji chi-square terhadap hubungan antara pengetahuan siswa dengan perilaku hidup bersih dan sehat mendapatkan nilai $p\text{-value} = 0.025 (<0,05)$ yang artinya ada hubungan. (Supetran & Malik, 2023). Perilaku Hidup Bersih dan sehat di SDN Bantarjaya 01 berada pada klasifikasi hijau pada kriteria klasifikasi PHBS yang dipakai sebagai ukuran menilai PHBS di sekolah yaitu : 1. Mencuci tangan dengan air yang mengalir dan menggunakan sabun 2. Mengkonsumsi jajanan yang bersih dan sehat 3. Menggunakan jamban yang bersih dan sehat 4. Olahraga yang teratur dan terukur 5. Memberantas jentik nyamuk 6. Tidak merokok di sekolah 7. Menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap 6 bulan 8. Membuang sampah pada tempatnya (Nurfatihah, F et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku responden yang mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir yang bersih selalu dilakukan oleh (39.09%) dan sering dilakukan oleh (22.98%), mengonsumsi jajanan sehat di kantin sekolah selalu dilakukan oleh (38.94%) dan sering dilakukan oleh (25.86%), menggunakan jamban yang bersih dan sehat selalu dilakukan oleh (46.42%) dan sering dilakukan oleh (23.68%), berolahraga yang teratur dan terukur selalu dilakukan oleh (40.50%) dan kadang-kadang dilakukan oleh (37.69%), memberantas jentik nyamuk kadang-kadang dilakukan oleh (41.12%) dan tidak pernah dilakukan oleh (38.08%), membuang sampah pada tempatnya selalu dilakukan oleh (46.42%) dan sering dilakukan oleh (24.61%), mengukur BB dan TB setiap enam bulan sering dilakukan oleh (19.16%) dan kadang-kadang dilakukan oleh (49.53%), tidak pernah merokok di sekolah dilakukan oleh (75.07%). (A. A. Fauziah et al., 2014) Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh pendidikan kesehatan mencuci tangan terhadap tingkat pengetahuan mencuci tangan siswa SDN I Cibadak Bandung. Perilaku cuci tangan harus dibudayakan sedini mungkin untuk mencegah dan mengurangi resiko terjadinya kejadian penyakit akibat kurang peduli terhadap mencuci tangan (Widawati et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terkait Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Menggunakan Media Video dan Gerak Lagu diperoleh hasil terdapat peningkatan pengetahuan siswa (Toar et al., 2023). Perilaku mencuci tangan dengan baik dan benar harus dibiasakan dengan memberikan edukasi secara berkala. Tujuan dari edukasi untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan kebiasaan cuci tangan para siswa (Wiritanaya et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar, diperoleh hasil bahwa 57,3% anak memilih makanan yang tidak sehat (Iklima, 2018). Kejadian keracunan jajanan sehat marak terjadi diantaranya pada jajanan latiao yang terkontaminasi bakteri (Pradana, W., 2024), jajanan aci ditaburi bubuk cabai pedas, jajanan jeli yang melibatkan siswa SD (Nadhiroh, F., 2024), sehingga perlu adanya edukasi kepada siswa di sekolah dasar agar dapat memilih jajanan yang aman dan sehat. Pemilihan makanan yang tidak sehat berdampak pada masalah status gizi yang dialami oleh anak. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat hubungan nyata antara kebiasaan jajan anak dengan status gizi yang dapat memberikan pengaruh terhadap berat badan anak (Harahap et al., 2020).

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian edukasi melalui kegiatan penyuluhan oleh para dosen yang disampaikan kepada anak-anak di sekolah dasar. Sekolah dasar yang digunakan adalah sekolah dasar Cipinang Besar Selatan 13 yang berlokasi di Jl. Persatuan II, Cipinang Besar Selatan, Kec. Jatinegara, Kota Jakarta Timur, [Indonesia](#).. Terdapat 3 sesi penyampaian materi dan materi dalam kegiatan ini diantaranya adalah Jajanan Sehat, Pola hidup bersih dan sehat dan Cara Cuci tangan yang benar.

1. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu:

a. Perencanaan

Memohon izin kepada Sekolah Dasar Cipinang Besar Selatan 13. menyusun materi penyuluhan, menentukan sasaran, dan menyiapkan media penyuluhan yang sesuai dengan usia dan tingkat pemahaman siswa.

b. Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan pada tanggal 9 April 2025, bertempat di SDN Cipinang Besar Selatan 13.

c. Evaluasi

Setelah penyuluhan selesai, dilakukan evaluasi untuk mengukur pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan secara lisan (sesi tanya jawab).

Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas 5 SD, dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang.

2. Media penyuluhan yang digunakan antara lain:

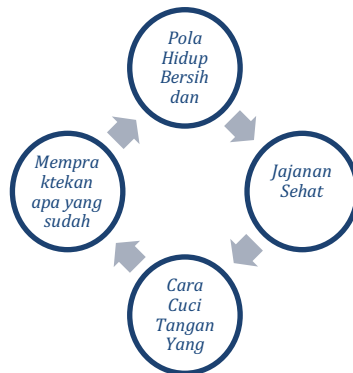
a. Slide presentasi (PowerPoint)

b. Video pendek informatif

3. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui:

a. Observasi selama kegiatan berlangsung.

b. Refleksi singkat dari siswa tentang materi yang telah dipelajari.



Gambar 1. Alur penyampaian Materi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada Kamis, 09 April 2025 bertempat di SDN Cipinang Besar Selatan 13 dengan jumlah peserta sebanyak 35 orang siswa. Kegiatan diawali dengan peserta mengisi daftar hadir dan dilanjutkan dengan pemberian sambutan dari pihak Sekolah dan pihak STIKes IKIFA.



Gambar 2. Penyampaian Sambutan dari Ibu Wakil Kepala Sekolah;

Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Ibu Alifa

Gambar 4. Penyampaian Materi oleh Ibu Fitri Savitri; Gambar 5. Penyampaian Materi oleh Ibu Ika Agustina; Gambar 6. Penyampaian Materi oleh mahasiswa Nauroh Nazhifah

Acara kemudian dilanjutkan dengan pemberian materi oleh masing-masing pemateri. Penyuluhan diawali dengan materi pembuka yang dipaparkan oleh Ibu Fitri Savitri, Ibu Alifa Sabrina, dan Ibu Rohima Robby tentang Pola Hidup Bersih dan Sehat. Materi kedua disampaikan oleh Mahasiswa yaitu Nauroh Nazhifah terkait cara cuci tangan yang benar sekaligus melakukan demonstrasi cara mencuci tangan. Materi ketiga disampaikan oleh Ibu Ika Agustina terkait Jajanan Sehat. Gambar 3 sampai dengan Gambar 6 menampilkan dokumentasi saat penyampaian materi oleh dosen dan mahasiswa. Setelah penyampaian materi selesai, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab oleh responden dan penyaji terhadap materi yang disampaikan. Para siswa cukup antusias dalam berdiskusi dengan pemateri. Siswa yang aktif berdiskusi kemudian diberikan hadiah berupa *doorprize*. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini sudah dilakukan sesuai tahap yang direncanakan dari mulai penyampaian materi tentang pola hidup bersih dan sehat, lalu dilanjutkan dengan penyampaian materi tentang jajanan sehat dan terakhir dilanjutkan dengan penyampaian materi cara mencuci tangan dengan benar.



Gambar 7. Sesi tanya jawab Bersama siswa-siswi



Gambar 8. Foto bersama Peserta

Setelah itu kegiatan diakhiri dengan pemberian makanan sehat, susu serta madu. Kenang-kenangan serta foto bersama sebagai acara penutupan ditampilkan pada gambar diatas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat di SDN Cipinang Besar Selatan 13 terlihat antusiasme dalam berdiskusi seputar Pola Hidup Bersih dan Sehat. Siswa juga dapat menjawab pertanyaan dari pemateri setelah selesai pemberian materi, sehingga kegiatan PKM ini dianggap telah berhasil dalam menginformasikan pola hidup bersih dan sehat dalam tatanan institusi Pendidikan kepada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan IKIFA ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak sekolah, khususnya Kepala Sekolah, guru, dan staf pengajar SDN Cipinang Besar Selatan 13 yang telah dengan tulus mendukung serta bekerja sama dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan. Kami sangat menghargai dedikasi dan semangat tinggi yang telah diberikan oleh pihak sekolah dalam memfasilitasi kegiatan ini. Semoga kerja sama yang telah terjalin ini dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar lagi, baik bagi siswa, sekolah, maupun masyarakat sekitar. Kami berharap, ke depannya, hubungan baik ini dapat terus terjaga,

serta bersama-sama kita dapat menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih baik dan bermanfaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, F., Adiningsih, R., Islam, F., & DN, N. (2023). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Sanitasi Profesional Indonesia*, 4(01), 44–53. <https://doi.org/10.33088/jspi.4.01.44-53>
- Aprilia, Angga, P. D., & Mussadat, S. (2024). Tingkat Pengetahuan dan Pola Konsumsi Jajanan Siswa Sekolah Dasar di Gugus I Kecamatan Plampang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(2), 4017–4034.
- Dwiyanti, D. Sudaryanto, Kunaryanti, E. (2025). *Buku Ajar Prmosi Kesehatan*. Luminary Press Indonesia.
- Fauziah, A. A., Nikmawati, E. E., & Patriasih, R. (2014). Studi tentang perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sdn sukarasa 3. *Jurnal Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 3(1), 31–37.
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi Jajanan Sehat Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953–960. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Halim, M. Sari, P.E., Savitri, F. (2021). Peningkatan Pengetahuan Anak Panti Asuhan Putra Utama I Melalui Penyuluhan Jajanan Sehat. *Jurnal Pengabdian IKIFA*, 1(1).
- Harahap, M. C., Widarti, I. G. . A., & Mataram, I. K. A. (2020). Gambaran Kebiasaan Jajan Dan Status Gizi Anak Sekolah. *Jurnal Ilmu Gizi*, 1–7. <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/IIG/article/view/jigXXXXX%0AGAMBARAN>
- Iklima, N. (2018). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal BSI*, 5(1), 33–38. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20606-2_2
- Kemensos RI. (2020). Perilaku hidup bersih dan sehat (phbs) penguatan kapabilitas anak dan keluarga. *Penguatan Kapabilitas Anak Dan KeluaPerilaku Hidup Bersih Dan Sehat Atau PHBS Adalah Upaya Untuk Memperkuat Budaya Seseorang, Kelompok Maupun Masyarakat Agar Peduli Dan Mengutamakan Kesehatan Untuk Mewujudkan Kehiduparga*, 1–14.
- Malaka, M. H., Ruslin, R., Rafhisya, Z. D., Fadli, M., Ihsan, S., Fitrawan, L. O. M., & Fristiohady, A. (2020). Aktualisasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Sekolah Dasar di Kecamatan Kambu dan Poasia. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v1i1.6>

- Sederet Fakta Nyesek 16 Siswa SD di Blitar Keracunan Massal Njajan Jeli, (2024). <https://www.detik.com/jatim/berita/d-7597430/sederet-fakta-nyesek-16-siswa-sd-di-blitar-keracunan-massal-njajan-jeli>
- Nurfatihah, F; Ismaya, N. S. (2022). ANALISIS PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DI SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 08, 2558–2565.
- 8 Siswa SD Keracunan Usai Santap Jajanan Sekolah, Detik Jabar __ (2024). <https://www.detik.com/jabar/berita/d-7215251/8-siswa-sd-keracunan-usai-santap-jajanan-sekolah>
- Rusneni; Arlina. (2016). Pengaruh Edukasi tentang PHBS terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 6 Tambun. *Salando Health Journal*, 2(2), 1–23.
- Santoso, N., & Sa'adah, F. (2024). Identifikasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Peserta Didik: Case Study. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 105–112. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1642>
- Solikin. (2022). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar di SD Negeri Tambaan 1. *Journal Pancar*, 6(2), 238–241. <https://jurnal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/473/270>
- Supetran, W., & Malik, S. A. (2023). Hubungan pengetahuan dan sikap siswa kelas V dan VI dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di SDN 1 Inpres Lasoani tahun 2023. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(11), 1585–1594. <https://doi.org/10.56338/jks.v6i11.4421>
- Toar, J., Jamil, J., Ush, E. J., Lengkong, J. S. J., & Rotty, V. N. J. (2023). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Tentang Cuci Tangan Pakai Sabun Menggunakan Media Video dan Gerak Lagu. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(2), 673–680. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i2.4610>
- Widawati, Ardayani, T., & Nyman, C. L. (2024). pengaruh pendidikan kesehatan tentang mencuci tangan terhadap tingkat pengetahuan dan perilaku mencuci tangan Siswa SDN 1 Cibadak. *Vokasi Keperawatan*, 84–93.
- Wiritanaya, S., Wati, N., & Yanuarti, R. (2024). Edukasi Cara Mencuci Tangan Yang Baik dan Benar Di Sekolah Dasar Negeri 67 Kota Bengkulu. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 61–65. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.395>