

## Fun Learning Gizi dan Kebersihan sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Anak Sekolah Dasar di Jayapura

Juliawati\*<sup>1</sup>, Eva Papilaya<sup>2</sup>, Ego Srivajawaty Sinaga<sup>3</sup>, Hubertus Ngaderman<sup>4</sup>, Kezia Noviani Anou<sup>5</sup>

<sup>1</sup>FK, Universitas Cenderawasih

<sup>2,3,4,5,6</sup>FMIPA, Universitas Cenderawasih

email: [tiarapriskila069@gmail.com](mailto:tiarapriskila069@gmail.com)

### Abstract

*The community service activity entitled “Fun Learning on Nutrition and Hygiene as an Effort to Improve Healthy Living Behaviors among Elementary School Children in Jayapura” aimed to enhance students’ knowledge and awareness of Clean and Healthy Living Behaviors (PHBS), particularly regarding balanced nutrition and personal hygiene. The activity involved 12 elementary school students and was conducted using a fun learning approach through interactive educational sessions and games utilizing flashcards. The results indicated an improvement in participants’ understanding of the importance of maintaining personal hygiene, practicing proper handwashing, and consuming nutritious foods. Furthermore, the participants demonstrated high enthusiasm and active engagement throughout the activity.*

**Keywords:** *fun learning, nutrition, clean and healthy living behavior, elementary school.*

### Abstrak

*Kegiatan pengabdian masyarakat “Fun Learning Gizi dan Kebersihan sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Anak Sekolah Dasar di Jayapura” bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya terkait gizi seimbang dan kebersihan diri. Kegiatan melibatkan 12 siswa sekolah dasar dengan metode fun learning melalui penyampaian materi interaktif dan permainan edukatif menggunakan flashcard. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, mencuci tangan, dan mengonsumsi makanan bergizi. Selain itu, peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung.*

**Kata Kunci:** *fun learning, gizi, bersih dan sehat, Sekolah dasar.*

## PENDAHULUAN

Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok sasaran yang sangat strategis dalam upaya peningkatan derajat kesehatan, karena pada fase ini proses pembentukan pengetahuan, sikap, dan perilaku masih berlangsung secara aktif serta mudah dipengaruhi oleh lingkungan belajar. Oleh karena itu, periode usia sekolah dasar menjadi fase yang tepat untuk menanamkan perilaku hidup bersih dan sehat sejak dini sebagai fondasi perilaku kesehatan di masa

selanjutnya [1]. Secara umum, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) didefinisikan sebagai serangkaian perilaku yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran, sehingga individu, keluarga, kelompok, maupun masyarakat mampu bersikap mandiri dalam menjaga kesehatan serta berperan aktif dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat [2].

PHBS, khususnya yang berkaitan dengan gizi seimbang dan kebersihan diri, memiliki

peran penting dalam mendukung tumbuh kembang anak serta mencegah berbagai penyakit infeksi yang sering terjadi pada usia sekolah, seperti diare dan kecacingan. Namun, dalam praktiknya masih banyak anak yang belum menerapkan kebiasaan kebersihan dasar, seperti mencuci tangan, menjaga kesehatan gigi dan mulut, serta mandi dengan benar. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan mencuci tangan berkontribusi dalam meningkatkan daya tahan tubuh anak sehingga menurunkan risiko terjadinya penyakit infeksi [3,4]. Selain itu, perilaku kebersihan anak dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain nilai dan kepercayaan budaya, pola asuh orang tua, serta kondisi sosial ekonomi keluarga [5].

Di Indonesia, PHBS telah ditetapkan sebagai salah satu indikator utama dalam pencegahan penyakit dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat. PHBS mencakup berbagai praktik dasar, seperti kebiasaan mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta penerapan pola makan dengan asupan gizi seimbang. Meskipun demikian, keterbatasan pemahaman anak terhadap konsep gizi seimbang dan praktik kebersihan diri yang benar masih menjadi permasalahan kesehatan yang cukup signifikan, terutama di wilayah dengan akses edukasi kesehatan yang terbatas. PHBS bertujuan untuk mendorong anak agar berperan aktif dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sekaligus mendukung terciptanya lingkungan yang sehat sebagai bagian dari sasaran pembangunan kesehatan [6].

Masalah gizi pada anak, baik berupa gizi kurang maupun gizi berlebih, berkaitan erat dengan asupan gizi harian serta perilaku kebersihan diri. Status gizi yang seimbang berperan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal, sementara kebersihan diri yang baik dapat menurunkan risiko penyakit infeksi yang berdampak pada penurunan kondisi kesehatan. Studi menunjukkan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat memiliki hubungan yang signifikan dengan kebersihan

personal, yang selanjutnya berpengaruh terhadap status gizi anak [7].

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembiasaan PHBS sejak usia sekolah menjadi sangat penting, tidak hanya untuk meningkatkan derajat kesehatan anak dalam jangka pendek, tetapi juga sebagai dasar pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan hingga dewasa [8]. Berbagai hasil penelitian mendukung efektivitas edukasi kesehatan berbasis sekolah dalam membentuk perilaku sehat anak. Penelitian berjudul *"Designing a Health Education Program for Elementary School Students: Promoting Clean and Healthy Living Habits"* menunjukkan bahwa implementasi program edukasi kesehatan dengan pendekatan pembelajaran interaktif (*fun learning*) mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar [9]. Sejalan dengan hal tersebut, edukasi kesehatan melalui metode penyuluhan dan diskusi interaktif dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terhadap pentingnya penerapan PHBS, yang ditunjukkan melalui respons positif dan antusiasme siswa serta peningkatan pemahaman terkait pencegahan penyakit melalui praktik kebersihan diri, seperti mencuci tangan dengan sabun dan menjaga kebersihan tubuh [10].

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa sekolah dasar mengenai penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya terkait gizi seimbang dan kebersihan diri, menumbuhkan kesadaran serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini melalui kegiatan edukasi kesehatan berbasis pembelajaran interaktif serta endorongan peserta didik untuk menerapkan praktik PHBS secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan diri, dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

## METODE PENGABDIAN

|        |             |          |
|--------|-------------|----------|
| Metode | pelaksanaan | kegiatan |
|--------|-------------|----------|

pengabdian masyarakat yang dilakukan di Jln. Masjid Kuba Megapura Skyline Kel. Entrop Distrik Jayapura Selatan RT.001/RW.001 ini menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa sekolah dasar mengenai gizi seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS). Langkah pertama dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi menggunakan bahasa yang sederhana, disertai diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman peserta. Selain itu, pembelajaran dilakukan dengan metode fun learning melalui permainan edukatif, penggunaan flashcard, simulasi mencuci tangan yang benar, serta pengenalan makanan bergizi menggunakan media gambar dan alat peraga yang menarik sehingga dapat meningkatkan keterlibatan aktif peserta.

Selanjutnya, peserta dilibatkan secara langsung dalam berbagai praktik kebersihan diri, seperti mencuci tangan menggunakan sabun, menjaga kebersihan gigi, dan memilih makanan sehat sebagai bentuk pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi, wawancara singkat guna menilai peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta terkait gizi seimbang dan kebersihan diri setelah mengikuti kegiatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Fun Learning Gizi dan Kebersihan sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Hidup Sehat Anak Sekolah Dasar di Jayapura” telah dilaksanakan sebagai salah satu bentuk implementasi edukasi kesehatan bagi anak usia sekolah dasar. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di kawasan Jl. Mesjid Kuba Megapura Skyline, Jayapura, dengan melibatkan 12 peserta didik tingkat sekolah dasar dengan tujuan utama untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran peserta mengenai pentingnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya dalam menjaga kebersihan diri dan menerapkan pola konsumsi makanan

bergizi seimbang sejak usia dini. Program ini dirancang menggunakan pendekatan fun learning atau pembelajaran menyenangkan agar materi kesehatan dapat diterima dengan lebih mudah, menarik, dan interaktif oleh peserta didik. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan sesi pengenalan antara tim pengabdi dan peserta didik. Tahapan ini dilakukan untuk membangun komunikasi yang baik serta menciptakan suasana pembelajaran yang kondusif, nyaman, dan partisipatif. Interaksi awal tersebut bertujuan untuk meningkatkan kedekatan emosional antara peserta dan tim pengabdi sehingga peserta lebih percaya diri dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Setelah sesi pengenalan selesai, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri dan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Materi yang diberikan mencakup konsep dasar Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti pentingnya mencuci tangan menggunakan sabun dengan langkah yang benar, menjaga kebersihan tubuh dan lingkungan, membiasakan diri mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan makanan tinggi gula maupun lemak. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar sehingga peserta dapat memahami materi dengan lebih optimal. Selain itu, tim pengabdi juga memberikan contoh-contoh sederhana yang dekat dengan kehidupan sehari-hari peserta agar materi yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diterapkan. Dalam pelaksanaan permainan, tim pengabdi memberikan beberapa instruksi dan pertanyaan kepada peserta, seperti mencari gambar makanan sehat, mengelompokkan jenis makanan bergizi, serta mengidentifikasi makanan cepat saji yang kurang baik apabila dikonsumsi secara berlebihan.

Peserta terlihat aktif berdiskusi dan bekerja sama dalam menentukan jawaban yang tepat. Melalui aktivitas ini, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman mengenai

jenis makanan yang baik untuk kesehatan, tetapi juga belajar membedakan antara makanan sehat dan makanan yang berisiko menimbulkan gangguan kesehatan apabila dikonsumsi secara terus-menerus. Kegiatan pengenalan diri tim pengabdian dan penyampaian materi dapat dilihat pada gambar 1.a dan 1.b di bawah ini.



Gambar 1a. Perkenalan tim pengabdian dan peserta



Gambar 1b. Penyampaian materi tentang gizi dan kebersihan

Selama proses penyampaian materi berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme dan partisipasi yang sangat baik. Hal tersebut terlihat dari keaktifan peserta dalam menjawab pertanyaan, menyampaikan pendapat, serta berinteraksi dengan tim pengabdian selama kegiatan berlangsung. Tingginya partisipasi peserta menunjukkan bahwa metode pembelajaran interaktif yang digunakan mampu meningkatkan perhatian dan minat belajar anak terhadap materi kesehatan. Kondisi ini juga mencerminkan bahwa pendekatan pembelajaran yang menyenangkan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan pemahaman anak usia sekolah dasar mengenai pentingnya menjaga

kesehatan. Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan permainan edukatif menggunakan media flashcard bergambar seperti ditunjukkan pada gambar 2.a dan 2.b. Penggunaan media visual dalam kegiatan ini bertujuan untuk membantu peserta memahami materi secara lebih konkret dan menarik. Peserta dibagi ke dalam empat kelompok kecil agar tercipta kerja sama dan interaksi antar anggota kelompok selama permainan berlangsung. Setiap kelompok memperoleh seperangkat kartu bergambar yang terdiri atas berbagai jenis makanan sehat, makanan bergizi, serta makanan cepat saji atau makanan kurang sehat.



Gambar 2a. Tanya jawab antara tim pengabdian dan peserta



Gambar 2b. Game *flashcard* bergambar

Metode pembelajaran berbasis permainan edukatif terbukti mampu menciptakan suasana belajar yang lebih aktif, menyenangkan, dan tidak membosankan bagi peserta didik. Pendekatan belajar sambil bermain juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk terlibat secara langsung dalam proses pembelajaran sehingga

pemahaman terhadap materi menjadi lebih baik. Selain meningkatkan aspek kognitif peserta terkait pengetahuan gizi dan kebersihan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap perkembangan keterampilan sosial peserta, seperti kemampuan bekerja sama, keberanian dalam menyampaikan pendapat, serta kemampuan berkomunikasi dalam kelompok. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan baik dan memperoleh respons positif dari peserta didik. Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan fun learning dapat menjadi alternatif metode edukasi kesehatan yang efektif bagi anak usia sekolah dasar. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pengalaman belajar yang menyenangkan sekaligus meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan diri, menerapkan pola makan sehat, dan membiasakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai upaya preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan anak usia sekolah dasar serta membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan maka kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan ini adalah :

1. Kegiatan pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta didik mengenai Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), khususnya terkait gizi seimbang dan kebersihan diri.
2. Kegiatan edukasi berbasis fun learning mampu menumbuhkan kesadaran peserta didik akan pentingnya menerapkan kebiasaan hidup sehat sejak dini.
3. Peserta didik menunjukkan pemahaman dan kesadaran dalam menerapkan praktik PHBS dalam kehidupan sehari-hari, seperti mencuci tangan dengan sabun, menjaga

kebersihan diri, dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat atas dukungan finansial yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Beya, M., Agegnehu, W., & Shinde, S. S. (2022). Assessment of Hygiene Behavior and Associated Factors Among School Children in Shey Bench, Southwest, Ethiopia. An Institutional Based-Cross Sectional
2. Ezeala-Adikaibe, T Okpara, OS Ekenze, O Onodugo, N. E.-A., & T Nnaji, G. O. (2017). Knowledge of Medical Students about Epilepsy: Need for a Change. Knowledge of Medical Students about Epilepsy: Need for a Change, 14(1), 1–8.
3. Shkalim Zemer, V., Cohen, H. A., Richenberg, Y., Gerstein, M., Atias, I., Gur, S., Laks, Y., Levinsky, Y., Dvir, O., Brown, I., Cohen, M., & ben Meir, D. (2023). Personal hygiene, environmental conditions, and toilet use of children in primary schools: A cohort study. Journal of Pediatric Urology, 19(6), 721–727. <https://doi.org/10.1016/J.JPUROL.2023.06.004>
4. Aydos, E. H., & Tugrul, B. (2015). Development of Personal Safety and First Aid, Hygiene-Self-care, and Nutrition Subscales in Health Education Scale for Preschool Children. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 186, 337–343. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2015.04.114>
5. Arbianingsih, Utario, Y., Rustina, Y., Krianto, T., & Ayubi, D. (2018). Arbi Care application increases preschool children's hand-washing self-efficacy among preschool children. Enfermeria

- Clínica, 28, 27–30.  
[https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(18\)30031-7](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(18)30031-7).
6. Wahyu Nur Indah dan Mulyadi. “Perilaku Hidup Berdih dan Sehat pada Anak Usia Sekolah Dasar” Jurnal The Joer: Journal of Education Research, Vol.1 No.1, (2021).
  7. Suhaeni, E., Khasanah, U., Sulistiyana, C. S., & Aji, D. D. (2021). Pengaruh Kebiasaan Sarapan dan Perilaku Hidup Bersih Sehat terhadap Status Gizi Anak. *Tunas Med J Ked & Kes*, 7(2), 8-11.
  8. Dayani, T. R., Pradikta, H. Y., & Rizkiana, A. (2022). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Serta Pentingnya Menjaga Kesehatan Diri Dan Kebersihan Lingkungan Pada Anak-Anak. *Al-Mu'awanah*, 3(2), 142-150.
  9. Wijaya, J. Y., Endrawan, I. B., & Sukmawati, N. (2025). Designing a Health Education Program for Elementary School Students: Promoting Clean and Healthy Living Habits. *Nusantara Journal of Community Service*, 1(2), 13-17.
  10. Astuti, R., Andirwana, A., & Exaudian, F. L. (2024). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) Dalam Upaya Pencegahan Kecacingan Pada Anak-Anak di SD YPK Elim Malanu Kota Sorong. *Idea Pengabdian Masyarakat*, 4(02), 100-104. Study. The Open Public Health Journal, 15(1).  
<https://doi.org/10.2174/18749445-V15-E2206300>