

UPAYA PENINGKATAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG HIDUP SEHAT PADA ANAK SEKOLAH DI KOTA SEMARANG

Lutfiyah Rizqulloh, Diah Kari Artati

Program Studi Rekam Medis dan Informasi Kesehatan Politeknik Bina Trada Semarang
lutfiyah.rizqulloh@gmail.com

Abstract

Health education from school age onward is a vital step in fostering clean, healthy living habits. This community service initiative aims to enhance schoolchildren's knowledge of healthy living practices through health education. The methods employed in this initiative include health education delivered via interactive lectures, discussions, and practical demonstrations of healthy living, supported by posters. The activity was evaluated using a pre-test and post-test design to measure participants' knowledge levels before and after the education was provided. The target group comprised 35 schoolchildren who participated in the entire series of community service activities. The results indicated an increase in participants' knowledge levels following the health education. Before the intervention, the majority of participants fell into the 'adequate' and 'insufficient' knowledge categories. Following the educational programme, the proportion of participants in the 'good' knowledge category increased significantly from 30.0% in the pre-test to 75.0% in the post-test, whilst the 'poor' knowledge category decreased from 30.0% to 5.0%. These results indicate that the health education provided was effective in enhancing schoolchildren's understanding of healthy lifestyle behaviours. It is hoped that this initiative will encourage the formation of healthy lifestyle habits from an early age and serve as a promotive measure in improving the health status of schoolchildren.

Keywords: schoolchildren, healthy living, education, health.

Abstrak

Pendidikan kesehatan sejak usia sekolah merupakan upaya penting dalam membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah mengenai penerapan hidup sehat melalui pendidikan kesehatan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah edukasi kesehatan dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, serta demonstrasi praktik hidup sehat yang didukung dengan media poster. Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan desain pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sasaran kegiatan adalah 35 anak sekolah yang mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sebelum intervensi, sebagian besar peserta berada pada kategori pengetahuan cukup dan kurang. Setelah kegiatan edukasi dilaksanakan, proporsi peserta dengan kategori pengetahuan baik meningkat secara signifikan dari 30,0% pada pre-test menjadi 75,0% pada post-test, sedangkan kategori pengetahuan kurang menurun dari 30,0% menjadi 5,0%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman anak sekolah mengenai perilaku hidup sehat. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat sejak dini serta menjadi salah satu upaya promotif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak sekolah.

Keywords: anak sekolah, hidup sehat, edukasi, kesehatan.

PENDAHULUAN

Indonesia adalah sebuah negara di Asia Tenggara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi ke dua setelah Cina disuruh dunia dengan jumlah orang dewasa (20-79 tahun) yang terkena sebanyak 20,4 juta kasus dan diperkirakan akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2050 (International Diabetes Federation, 2025). Selain itu berdasarkan *World Obesity Atlas 2023* memperkirakan tingkat peningkatan obesitas Indonesia di kalangan anak per tahun sebesar 7,9% dan di kalangan orang dewasa per tahun sebesar 5,8% antara tahun 2020 dan 2035 (Lobstein et al., 2023). Obesitas pada anak usia sekolah masih menjadi isu kesehatan global yang semakin mengkhawatirkan dalam lima tahun terakhir, dengan berbagai penelitian internasional menunjukkan dampak serius terhadap aspek fisik, psikologis, dan akademik anak. Penelitian oleh Rasmita et al., (2025) menyoroti bahwa anak-anak dengan obesitas berisiko lebih tinggi mengalami gangguan metabolik seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi sejak usia dini (Rasmita et al., 2025). Selain itu, riset terbaru oleh Chen et al., (2024) menunjukkan bahwa indeks massa tubuh (BMI) yang tinggi memiliki hubungan dosis-respons dengan gangguan kesehatan mental, seperti peningkatan risiko depresi dan kecemasan pada anak usia sekolah (Chen et al., 2024). Penelitian oleh Bąk-średnicka, (2025) menyoroti pentingnya pendekatan pendidikan kesehatan di lingkungan sekolah untuk mengurangi risiko obesitas dan meningkatkan kesejahteraan siswa (Bąk-średnicka, 2025).

Riset lain dari Bahar Ates et al., (2024) juga menemukan bahwa obesitas berdampak negatif terhadap kebugaran

kardiovaskular dan fungsi kognitif anak laki-laki usia sekolah, yang selanjutnya mempengaruhi prestasi akademik mereka (Bahar Ates et al., 2024). Intervensi yang ideal untuk mengatasi obesitas pada anak usia sekolah dasar menekankan pada pendekatan multi-komponen yang melibatkan modifikasi pola makan, peningkatan aktivitas fisik, serta dukungan psikososial dan keluarga. Penelitian yang diulas oleh Cordellat et al., (2020) menekankan bahwa kombinasi pendekatan gizi seimbang, olahraga terstruktur, dan konseling psikologis menghasilkan hasil paling efektif dalam menurunkan indeks massa tubuh (BMI) anak-anak (Cordellat et al., 2020). Sasaran strategis untuk memperbaiki gizi masyarakat adalah anak sekolah dasar. Hal ini dikarenakan fungsi organ otak pada masa kanak-kanak mulai terbentuk mantap sehingga dapat dengan cepat mengalami perkembangan.

Perilaku konsumsi makanan tidak sehat pada anak sekolah menjadi perhatian serius karena dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan mereka di masa dewasa. Anak sekolah cenderung membeli jajanan yang dekat dengan mereka, sedangkan makanan jajanan yang tersedia di sekolah rata-rata mengandung gula, garam dan lemak dalam jumlah yang tinggi (Puspita & Adriyanto, 2019). Pola makan anak yang tinggi gula, garam, dan lemak berkontribusi pada kelebihan berat badan, resistensi insulin, risiko penyakit kardiometabolik masa dewasa, dan masalah kesehatan lainnya (He et al., 2022).

Namun demikian, masih terdapat kesenjangan dalam upaya edukasi kesehatan di tingkat sekolah. Survei yang dilakukan oleh Putri et al., (2021) terhadap 150 sekolah di Jakarta menunjukkan bahwa hanya 23%

sekolah yang memiliki program edukasi gizi terstruktur, sementara 68% guru melaporkan kurangnya pengetahuan dan materi yang memadai untuk memberikan edukasi gizi kepada siswa (Putri & Syafiq, 2021). Kondisi ini menunjukkan perlunya program pengabdian masyarakat yang dapat mengisi gap tersebut melalui pendekatan sosialisasi yang sistematis dan berbasis *evidence base*.

Berdasarkan permasalahan dan peluang yang telah dipaparkan, program pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Hidup Sehat Pada Anak Sekolah" menjadi sangat relevan dan mendesak untuk dilaksanakan. Program ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak tentang pentingnya pola makan sehat, serta membentuk kebiasaan konsumsi makanan yang lebih baik sejak dini.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan koordinasi internal tim pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan dosen dan mahasiswa. Koordinasi ini mencakup pembagian tugas dan tanggung jawab masing-masing anggota tim, penyusunan jadwal kegiatan, serta penetapan sasaran, target, dan indikator keberhasilan program pendidikan kesehatan. Melalui koordinasi yang baik diharapkan pelaksanaan kegiatan dapat berjalan secara efektif dan efisien. Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah sebagai mitra kegiatan, yang meliputi kepala sekolah dan guru. Pada tahap ini dilakukan pengajuan izin pelaksanaan kegiatan secara resmi disertai penjelasan mengenai tujuan, bentuk kegiatan,

metode pelaksanaan, serta manfaat pendidikan kesehatan bagi anak sekolah. Setelah melalui proses persetujuan, pihak sekolah memberikan izin dan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Tim pengabdian menyusun materi edukasi kesehatan yang berfokus pada penerapan perilaku hidup sehat pada anak sekolah. Materi meliputi pengertian hidup sehat, pentingnya menjaga kebersihan diri, pola makan sehat dan seimbang, aktivitas fisik yang teratur, serta kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Materi disusun dengan menyesuaikan tingkat perkembangan dan karakteristik anak sekolah. Sebagai bagian dari persiapan, tim pengabdian menyiapkan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test sederhana. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan anak sekolah sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan, sehingga efektivitas kegiatan dapat dievaluasi secara objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan anak sekolah mengenai hidup sehat. Berdasarkan perbandingan hasil pre-test dan post-test, sebagian besar peserta mengalami peningkatan skor pengetahuan. Anak sekolah juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terlihat dari keaktifan dalam bertanya dan berpartisipasi dalam simulasi. Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap sikap anak terhadap perilaku hidup sehat. Anak menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan

sehat, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.



Gambar 1. Penyampaian Materi

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diperoleh melalui pengukuran tingkat pengetahuan anak sekolah mengenai perilaku hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan metode pre-test dan post-test. Adapun hasil pengukuran tingkat pengetahuan anak sekolah disajikan dalam Tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test				
Tingkat Pengetahuan	Pre-Test n (%)		Post-Test n (%)	
Baik	11	31,43	23	65,71
Cukup	15	42,86	10	28,57
Kurang	9	25,71	2	5,71

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar anak sekolah memiliki tingkat pengetahuan pada kategori cukup. Setelah dilakukan intervensi pendidikan kesehatan terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pengetahuan baik, serta penurunan pada kategori pengetahuan cukup dan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang hidup sehat yang diberikan kepada anak sekolah efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta. Peningkatan proporsi pengetahuan baik pada hasil

post-test mencerminkan bahwa materi, media, dan metode penyampaian yang digunakan mampu meningkatkan pemahaman anak sekolah mengenai perilaku hidup sehat.



Gambar 2. Media Edukasi

Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan anak sekolah mengenai perilaku hidup sehat setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan jumlah peserta dengan kategori pengetahuan baik serta penurunan pada kategori pengetahuan cukup dan kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi, serta penggunaan media edukatif seperti leaflet dan poster mampu meningkatkan pemahaman anak sekolah mengenai pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran individu terhadap perilaku kesehatan. Pada anak usia sekolah, pemberian edukasi kesehatan sangat penting karena pada fase ini anak berada pada tahap perkembangan yang mudah menerima informasi dan membentuk kebiasaan baru. Dengan

adanya peningkatan pengetahuan setelah kegiatan edukasi, diharapkan anak dapat mulai menerapkan perilaku hidup sehat seperti mencuci tangan dengan benar, menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan sehat, serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramono et al., (2014) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa sekolah dasar mampu meningkatkan rata-rata pengetahuan tentang gizi di kalangan anak sekolah dari $66,45 \pm 9,6\%$ menjadi $71,61 \pm 9,3\%$. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Laudasarni et al (2024) juga menyatakan bahwa pendidikan kesehatan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai perilaku hidup bersih dan sehat. Pengetahuan yang baik mengenai PHBS dapat membantu siswa memahami cara menjaga kesehatan serta mencegah berbagai penyakit yang dapat mengganggu proses belajar dan aktivitas sehari-hari.

Kegiatan edukasi kesehatan di lingkungan sekolah juga merupakan salah satu upaya promotif dalam meningkatkan derajat kesehatan anak. Program edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan dapat membentuk kebiasaan hidup sehat pada anak sejak dini sehingga dapat mencegah berbagai masalah kesehatan di masa mendatang (Saragih & Pebrianthy, 2024). Dengan demikian, hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang hidup sehat pada anak sekolah merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta didik. Melalui pendekatan edukasi yang menarik dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep hidup sehat, tetapi juga

mendorong terbentuknya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang efektivitas pendidikan kesehatan mengenai hidup sehat pada anak sekolah telah dilaksanakan dengan baik dan berjalan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Melalui pendekatan edukasi yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik anak sekolah, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penyampaian materi pendidikan kesehatan yang didukung dengan media edukatif seperti poster terbukti membantu anak sekolah dalam memahami konsep hidup sehat secara lebih mudah dan menarik. Selain itu, metode penyampaian yang melibatkan diskusi, simulasi, dan praktik langsung mendorong partisipasi aktif peserta selama

kegiatan berlangsung, sehingga proses edukasi menjadi lebih efektif. Hasil evaluasi melalui pre test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan anak sekolah setelah diberikan pendidikan kesehatan. Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak sekolah terhadap perilaku hidup sehat. Media edukasi yang telah disusun juga menjadi luaran kegiatan yang bermanfaat dan diharapkan dapat digunakan secara berkelanjutan sebagai sarana pendukung edukasi kesehatan di lingkungan

sekolah

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Apresiasi juga disampaikan kepada para guru yang telah membantu dalam proses koordinasi dan pendampingan peserta selama kegiatan berlangsung. Ucapan terima kasih turut diberikan kepada seluruh siswa yang telah berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan pendidikan kesehatan tentang hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bahar Ates, Halil Tanir, & Yasin Akinci. (2024). Body composition, cardiovascular fitness and attention of school-aged male children practicing sports club activities: A cross-sectional. *Journal of Education and Health Promotion*, 13(January), 1–8. https://doi.org/DOI:10.4103/jehp.jehp_1459_23
- Bąk-średnicka, A. (2025). YA Literature as a Tool for Preparing Future Foreign Language Teachers to Address Students ' Health Issues : A Model Linking University and School Environments. *Chapter*, 1–15.
- Chen, S., Zhang, H., Gao, M., Machado, D. B., Jin, H., Scherer, N., Sun, W., Sha, F., Smythe, T., Ford, T. J., & Kuper, H. (2024). Dose-Dependent Association Between Body Mass Index and Mental Health and Changes Over Time. *JAMA Psychiatry*, 81(8), 797–806. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2024.0921>
- Cordellat, A., Padilla, B., Grattarola, P., García-Lucerga, C., Crehuá-Gaudiza, E., Núñez, F., Martínez-Costa, C., & Blasco-Lafarga, C. (2020). Multicomponent exercise training combined with nutritional counselling improves physical function, biochemical and anthropometric profiles in obese children: A pilot study. *Nutrients*, 12(9), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu12092723>
- He, F. J., Zhang, P., Luo, R., Li, Y., Sun, Y., Chen, F., Zhao, Y., Zhao, W., Li, D., Chen, H., Wu, T., Yao, J., Lou, C., Zhou, S., Dong, L., Liu, Y., Li, X., He, J., Wang, C., ... MacGregor, G. A. (2022). App based education programme to reduce salt intake (AppSalt) in schoolchildren and their families in China: parallel, cluster randomised controlled trial. *BMJ*, e066982. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-066982>
- International Diabetes Federation. (2025). *IDF Diabetes Atlas 11th Edition*.
- Lobstein, T., Jackson-Leach, R., Powis, J., Brinsden, H., & Gray, M. (2023). *World Obesity Atlas 2023*. www.johnclarksondesign.co.uk
- Pramono, A., Puruhita, N., & Fatimah Muis, S. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 32–36.
- Puspita, N. F. R. M., & Adriyanto, A. (2019). Analisis Asupan Gula,

- Garam Dan Lemak Dari Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Dan Swasta di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 58.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v3i1.2019.58-62>
- Putri, M. P., & Syafiq, A. (2021). Tantangan Dalam Mendukung Program Pendidikan Gizi Sekolah Di Indonesia. *Jurnal Health Sains*, 2(4), 494–500.
<https://doi.org/10.46799/jhs.v2i4.142>
- Rasmita, S., Santoshinee, R., Gayatri, R., Shankar, L. B., Ranjan, K. M., & Manoja, B. (2025). A Randomized Control Trial Of Maternal Nutritional Education For BMI Reduction In Obese Students Of A Primary School In Cuttack City. *International Journal of Life Sciences, Biotechnology and Pharma Research*, 14(3), 384–389.
https://doi.org/DOI:10.69605/ijlbpr_14.3.2025.68
- Saragih, S., & Pebrianthy, L. (2024). Penyuluhan Tentang Peningkatan Kualitas Kesehatan Dan PHBS di Sekolah SDN 100206 Desa Pintu Padang Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(3).
<https://doi.org/10.51933/jpma.v6i3.1619>