

Peningkatan Pola Hidup Sehat Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri Desa Mojotrisno Melalui Edukasi Cuci Tangan, Memilah Sampah Dan Penanaman Tanaman

Dyah Ayu Sri Hartanti^{1*}, Ersa Andra Erlanda Khoiriyah², Umi Anisa³, Dewi Saroh Rahmawati⁴, Putra Adi Pratama⁵

¹Rekayasa Pertanian dan Biosistem, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

²Pendidikan Bahasa Arab, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

^{3,4,5}Pendidikan Agama Islam, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

*Email: dyah@unwaha.ac.id

Abstract

This community service activity (PKM) aims to determine healthy lifestyles and environmental balance activities as well as hygiene concerns for students. The approach method used is a survey by distributing questionnaires that have been made. This activity began with material socialization consisting of an explanation of the importance of clean and healthy living behavior and how to sort organic and inorganic waste. After students know and realize this, then interest arises, namely students are interested in washing hands before and after eating using soap according to previously known information. In this case, the school appreciates the implementation team who have provided assistance and counseling with the achievement of a healthy lifestyle for students of SDN Mojotrisno with proper hand washing and the achievement of environmental preservation by planting plants and sorting organic waste and anorg.

Keywords : community service, healthy lifestyle, environmental conservation, elementary school student

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan sebuah lembaga tempat anak didik memperoleh pendidikan dan pelajaran yang diberikan guru. Sekolah mempersiapkan anak didik memperoleh ilmu pengetahuan, keterampilan, budi pekerti, meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa agar selanjutnya mampu membekali diri menuju ke arah pendidikan yang lebih tinggi sebagai bekal hidup di masyarakat. Sekolah Dasar merupakan lembaga tempat memberikan pendidikan dan pengetahuan, dan pendidikan sekolah dasar ditempuh pada waktu enam tahun, usia anak masuk sekolah dasar 6-12 tahun. Pemerintah sudah mewajibkan sekolah sembilan tahun, sekolah dasar (SD) selama enam tahun dan sekolah menengah pertama (SLTP). Perilaku pola hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin mulai dari Pendidikan Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas, serta pendidikan di rumah. Oleh sebab itu perilaku hidup sehat merupakan kebiasaan yang butuh ketelatenan dalam penanaman hidup sehat pada setiap anak. Penanaman hidup sehat harus diawali dari orang tua, anak dan guru di sekolah. Pada dasarnya siswa sekolah dasar sangat kurang memperhatikan kesehatan pribadi mereka masing-masing, sehingga sangat diperlukan edukasi pola hidup sehat terhadap siswa tersebut agar mereka lebih memperhatikan kesehatan pribadi mereka (Astuti, 2014).

Pola hidup sehat dalam Pendidikan diperlukan untuk menjaga kesehatan siswa SDN Mojotrisno. Banyak siswa di sekolah tidak mengetahui bagaimana cara mencuci tangan yang benar, pentingnya menanam tanaman bagi sesame, dan memilah sampah agar lebih mudah mengolah sampah-sampah yang bisa di daur ulang (sampah organik). Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengetahui pola hidup sehat dan kegiatan keseimbangan lingkungan serta pola kepedulian kebersihan siswa SDN Mojotrisno. Perilaku hidup bersih dan sehat adalah perwujudan dari proses belajar anak baik di rumah maupun di sekolah, sehingga memunculkan kebiasaan dan kesadaran pada anak tentang pentingnya kesehatan. Orang tua dan pendidik hendaknya terus memberikan contoh-contoh perilaku kebersihan lingkungan pada anak usia dini, sehingga mudah di ikuti oleh anak. Melakukan dengan cara-cara yang menarik dan menyenangkan, seperti bermain karena dunia anak adalah dunia bermain. Melalui permainan, anak akan merasa senang untuk mengikuti suatu hal yang dilakukan, sehingga mau melakukan perilaku sehat tersebut (Rodiyah, 2021).

Pembiasaan pola hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi. Makan makanan yang bergizi seperti buah dan sayur untuk memenuhi asupan nutrisi pada tubuh. Buah dan sayuran segar menyediakan banyak vitamin dan mineral serta serat yang dibutuhkan untuk menjadi sehat. Selain makan makanan yang bergizi, harus tetap memperhatikan asupan air putih untuk minum agar tidak terjadi dehidrasi. Makan makanan yang bergizi harus di imbangi dengan aktivitas tidur yang cukup pada anak. Tidur yang cukup mempengaruhi aktivitas anak, semakin anak tidur dengan cukup maka anak tidak akan Lelah dan metabolisme dalam tubuh menjadi lancar. Tidur yang cukup menyebabkan aktivitas fisik menjadi aktif, anak tidak merasa lelah dan tidak mengantuk, serta membuat sistem metabolisme dalam tubuh menjadi lancar. Makanan sehat mengandung gizi dan baik di konsumsi oleh tubuh. Makanan sehat merupakan makanan yang bergizi, higienis, tidak mengandung kuman penyakit yang membahayakan Kesehatan (Atika, 2022).

METODE

Dalam pelaksanaan kegiatan PKM tentang peningkatan pola hidup sehat bagi siswa Sekolah Dasar Negeri Desa Mojotrisno, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang melalui edukasi cuci tangan dan penanaman tanaman ini yang menjadi sasaran kegiatan pengabdian masyarakat adalah siswa SDN Mojotrisno sejumlah 330 siswa. Alasan ditentukannya siswa SDN Mojotrisno menjadi sasaran kegiatan ini karena pada dasarnya siswa Sekolah Dasar (SD), umumnya berusia dini dan sedang berada di tahap tersebut mereka membutuhkan asumsi atau edukasi yang tepat untuk meminimalisir pemikiran pola hidup sehat di kemudian hari.

Pada sosialisasi peningkatan pola hidup sehat ini dilakukan dengan adanya edukasi cara mencuci tangan yang benar, memilah sampah organik dan non organik, serta menanam tanaman untuk pelestarian lingkungan sekitar SDN Mojotrisno. Metode

yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi dan penerapan pola hidup sehat. Dilaksanakannya kegiatan ini bertujuan untuk mengedukasi siswa sekolah dasar negeri mojotrisno agar terbiasa dengan polah hidup sehat . Berawal dari memberi arahan seputar kegiatan yang telah di rancang oleh kita dan di edukasikan kepada siswa untuk menerapkan pola hidup sehat tersebut tidak hanya dengan teori tetapi di sertai dengan praktek yang di arahkan oleh setiap penanggung jawab dalam kegiatan yang di adakan tersebut disini. Disini ada beberapa kegiatan yang kita adakan seperti : Senam pagi sebelum pembelajaran, sosialisasi edukasi pola hisup sehat dan penerapan pelestarian lingkungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

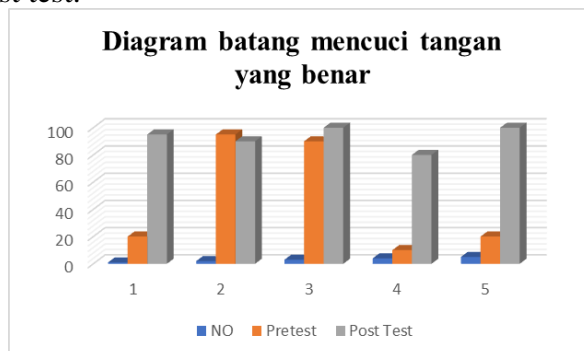
HASIL

Edukasi pola hidup bersih dan sehat kepada peserta didik sekolah dasar (SD) sangat penting dilakukan. Hal ini bertujuan supaya peserta didik dapat meningkatkan kebiasaan hidup sehat baik untuk diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Namun, edukasi tersebut masih minim dilakukan di SDN Mojotrisno. Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi dan pendampingan untuk mentransfer pengetahuan tentang pola hidup bersih dan sehat seperti cara mencuci tangan yang benar serta pemilahan sampah yang terdapat di lingkungan sekolah. Pelaksanaan edukasi pola hidup bersih dan sehat yang dilakukan dengan memberikan edukasi dan sosialisasi.

Kegiatan ini diawali dengan sosialisasi materi yang terdiri dari penjelasan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta cara pemilahan sampah organik dan anorganik. Pelaksana sosialisasi adalah Penjelasan menggunakan alat peraga dan gambar untuk mempermudah peserta didik dalam memahami materi.

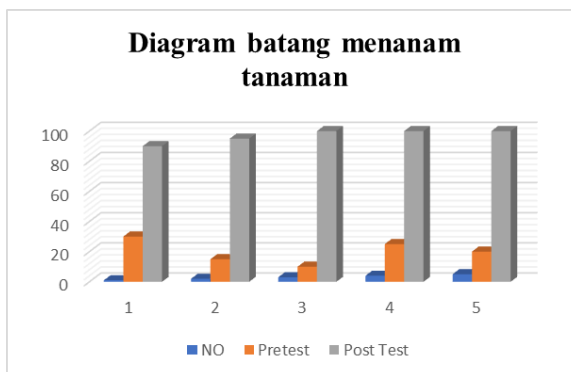
PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan sosialisasi edukasi pola hidup sehat dan pelestarian lingkungan telah dijelaskan dalam diagram batang dari hasil angket pretest dan post test kepada mitra. Berikut adalah hasil perbandingan diagram batang pretest dan post test:



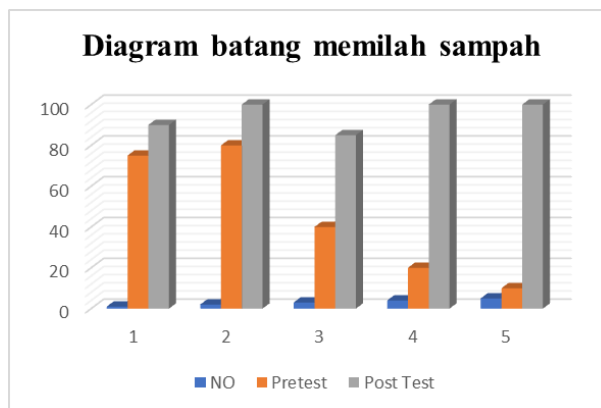
Gambar 1. Peningkatan pola hidup sehat dengan mencuci tangan yang benar

Dari diagram diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum dilakukan sosialisasi siswa kurang memahami cara yang benar dalam mencuci tangan. Namun, setelah dilakukannya sosialisasi tentang mencuci tangan yang benar siswa dapat memahami dan menerapkan cara mencuci tangan dengan benar.



Gambar 2. Peningkatan pelestarian lingkungan dengan menanam tanaman

Dari diagram batang diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum siswa mengikuti kegiatan sosialisasi belum mengetahui manfaat menanam tanaman. Namun, setelah siswa mengikuti kegiatan tersebut, siswa menjadi lebih memahami pentingnya menanam tanaman serta cara menanam tanaman.



Gambar 3. Peningkatan pelestarian lingkungan dengan memilah sampah

Dari diagram batang diatas dapat disimpulkan bahwa sebelum mengikuti kegiatan sosialisasi siswa belum mengetahui apa perbedaan sampah organik dan non organik. Setelah dilakukannya kegiatan tersebut siswa lebih memahami cara memilah sampah

yang benar, jenis-jenis sampah, dan pentingnya memilah sampah dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi dan penerapan pola hidup sehat serta pelestarian lingkungan dengan mitra siswa SDN Desa Mojotrisno, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang, diperoleh hasil dan simpulan sebagai berikut: 1) tercapainya pola hidup sehat bagi siswa SDN Mojotrisno dengan mencuci tangan yang benar, 2) tercapainya pelestarian lingkungan dengan menanam tanaman dan memilah sampah organik-anorganik, 3) penerapan pola hidup sehat dan pelestarian lingkungan dapat mempermudah siswa dalam memahami edukasi yang telah disampaikan, dan 4) hasil post test menunjukkan bahwa 95% siswa mengalami peningkatan pemahaman tentang pola hidup sehat dan pelestarian lingkungan dalam kehidupan mereka masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Astusti, P. Wuri (2014) Pola Hidup Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Nanggulan, Sekolah Dasar Negeri Karangasem, dan Sekolah dasar Negeri Sarikarya di Kecamatan Depok, Sleman, Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Atika, Putri. Dkk. (2022) Pelatihan /Budidaya Tanaman untuk Meningkatkan Kemampuan Berwirausaha Siswa di UPTD SDN Banyuajuh 4 Kamal, BEKTI: Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- Rodiyah, Hadiyatul., Susilawati, rohini, Rohyana. F. (2021) Edukasi Pola Hidup Sehat untuk Meminimalisir Penyebaran Covid-19 Sebagai Upaya Mewujudkan Terbentuknya Kampung Sehat di Desa Kalijaga melalui Program KKN Universitas Hamzanwadi. 2721-9844.