

## Pengenalan *Healthy Nutritious Food Knowledge* dan Personal Hygiene di SD Negeri Gadingsari, Kecamatan Binakal, Kabupaten Bondowoso

Agung Nugroho Puspito <sup>1\*</sup>, Mohammad Ubaidillah <sup>2</sup>, Arista Widyawati <sup>3</sup>, Cahyani Farhatin Nabyla <sup>4</sup>, Nurillah Adi Aurura Amami <sup>5</sup>, Yasina Alhadila Nazima Herlambang <sup>6</sup>

<sup>1\*,2</sup> Program Studi Bioteknologi, Program Pascasarjana, Universitas Jember, Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia.

<sup>3,4,5,6</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember, Kabupaten Bondowoso, Provinsi Jawa timur, Indonesia.

*Corresponding Email:* [anuspito@unej.ac.id](mailto:anuspito@unej.ac.id) <sup>1\*</sup>

### Histori Artikel:

*Dikirim* 23 Desember 2024; *Diterima dalam bentuk revisi* 10 Februari 2025; *Diterima* 20 April 2025; *Diterbitkan* 10 Mei 2025. Semua hak dilindungi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STMKI Indonesia Banda Aceh.

### Abstrak

Kapabilitas anak-anak memakan makanan sehat dan bergizi erat kaitannya dengan pendidikan. Pendidikan merupakan suatu proses yang tidak dapat terlepas sebagai usaha untuk menumbuhkan dan mengembangkan potensi dalam setiap diri manusia. Terutama pada anak-anak, pendidikan memegang peran penting dalam membentuk pola makan sehat dan perilaku hygiene yang baik. Namun, dalam beberapa penelitian di Indonesia tak jarang masih banyak didapati minimnya pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi serta cuci tangan yang baik dikalangan siswa sekolah dasar yang memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mereka. Seperti di SDN Gadingsari Kecamatan Binakal, masih banyak ditemukan siswa sekolah dasar yang memiliki pemahaman rendah terkait makanan sehat dan bergizi. Tujuan penulis dalam melakukan projek sosial ini adalah untuk mensosialisasikan, memberikan edukasi dan pemahaman secara langsung kepada siswa SDN Gadingsari mengenai pentingnya makan makanan yang sehat dan bergizi serta perilaku hygiene yang baik melalui pembelajaran interaktif seperti penayangan video akibat dari memakan makanan sehat bergizi, cuci tangan, pemberian materi konsep isi piringku, kandungan dalam makanan yang bergizi seperti karbohidrat, protein, lemak, serat, vitamin, dan mineral, game hingga senam bersama. Hasil menunjukkan bahwa para siswa sangat antusias dalam mempelajari makanan sehat dan bergizi. Harapannya para siswa dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Personal Hygiene; Kesehatan dan Kebersihan.

### Abstract

Children's ability to eat healthy and nutritious food is closely related to education. Education is an inseparable process as an effort to grow and develop the potential in every human being. Especially in children, education plays an important role in forming a healthy diet and good hygiene behavior. However, in several studies in Indonesia, it is not uncommon to find that there is still a lack of knowledge about healthy and nutritious food and good hand washing among elementary school students which harms their health. As in SDN Gadingsari, Binakal District, there are still many elementary school students who have a low understanding of healthy and nutritious food. The author's purpose in carrying out this social project is to socialize, provide education and understanding directly to SDN Gadingsari students about the importance of eating healthy and nutritious food and good hygiene behavior through interactive learning such as showing videos as a result of eating nutritious healthy food, washing hands, providing material on the concept of the contents of my plate, the content in nutritious food such as carbohydrates, protein, fat, fiber, vitamins, and minerals, games to gymnastics together. The results showed that the students were very enthusiastic about learning about healthy and nutritious food. It is hoped that students can apply it in their daily lives.

Keyword: Balanced Nutrition; Personal Hygiene; Health and Hygiene.

## 1. Pendahuluan

Pendidikan, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), berasal dari kata dasar didik yang berarti memelihara dan memberikan latihan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya dalam aspek spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan untuk diri mereka, masyarakat, bangsa, dan negara. Ki Hajar Dewantara menjelaskan bahwa pendidikan adalah usaha untuk memajukan budi pekerti, pikiran, dan jasmani anak, yang bertujuan untuk meningkatkan kesempurnaan hidup, yakni kehidupan yang selaras dengan alam dan masyarakat (Hidayat & Abdillah, 2019). Pendidikan bertujuan untuk memberikan perubahan pada perilaku individu serta kehidupan pribadi dan masyarakat setelah mengikuti proses pendidikan tersebut. Pendidikan memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan anak, terutama pada usia sekolah dasar. Pada tahap ini, anak-anak sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya dan kebiasaan yang mereka pelajari. Oleh karena itu, pendidikan yang berfokus pada aspek kesehatan dan kebiasaan hidup sehat sangat penting untuk dilakukan sejak dini. Pendidikan gizi adalah salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan dalam pendidikan anak usia sekolah dasar. Pemahaman mengenai makanan bergizi serta praktik hidup sehat harus ditingkatkan untuk mendukung kesehatan anak serta mengubah perilaku dan pola pikir mereka tentang pentingnya kedua hal tersebut. Pengetahuan yang memadai tentang makanan yang sehat dan bergizi serta kebersihan pribadi (personal hygiene) dapat membantu anak-anak terhindar dari berbagai penyakit dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Edukasi gizi berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang pentingnya pola makan sehat dan menghindari jajanan yang tidak sehat (Wahyuningsih *et al.*, 2015). Makanan yang sehat dan bergizi berperan penting dalam menunjang pertumbuhan fisik dan mental anak. Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya makanan sehat, diharapkan anak-anak sekolah dasar dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijaksana dan memahami pentingnya pola makan bergizi. Selain itu, kebersihan pribadi juga sangat penting, seperti kebiasaan mencuci tangan sebelum makan, yang merupakan bagian dari pola hidup sehat anak usia sekolah dasar.

Pendidikan gizi dan pengetahuan tentang kebersihan pribadi merupakan elemen krusial dalam perkembangan anak, khususnya di usia sekolah dasar. Di SD Negeri Gadingsari, Kecamatan Binakal, Kabupaten Bondowoso, ditemukan bahwa pemahaman tentang makanan bergizi dan kebersihan diri masih perlu ditingkatkan untuk mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa. Dalam hal ini, pengetahuan yang memadai mengenai gizi dan kebersihan dapat membantu anak-anak untuk menghindari penyakit serta mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Makanan bergizi memegang peranan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan mental anak. Namun, dengan adanya akses mudah terhadap makanan yang tidak sehat di sekitar sekolah, banyak siswa yang tidak mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang. Perilaku makan anak seringkali dipengaruhi oleh lingkungan sosial mereka, seperti saat berada di sekolah, serta pengaruh teman sebaya dan ketersediaan jajanan yang tidak sehat (Kurniawan *et al.*, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memperkenalkan konsep makanan sehat melalui program pendidikan yang menyenangkan dan interaktif. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang gizi, diharapkan siswa dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan menyadari pentingnya pola makan yang bergizi. Selain itu, kebersihan pribadi menjadi faktor penting dalam mencegah penyebaran penyakit di kalangan anak-anak. Praktik kebersihan yang baik, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan tubuh, merupakan langkah penting dalam mencegah infeksi dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Di SD Negeri Gadingsari, upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebersihan pribadi harus dijadikan bagian integral dalam kurikulum pendidikan. Siswa tidak hanya belajar tentang gizi, tetapi juga bagaimana menjaga kesehatan mereka. Melalui proyek sosial ini, kami bertujuan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi dan kebersihan pribadi di SD Negeri Gadingsari. Kami berharap bahwa hasil dari penelitian ini dapat

memberikan informasi yang berguna bagi pihak sekolah dan orang tua dalam merancang program pendidikan yang lebih efektif. Dengan meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi dan kebersihan, kita dapat berkontribusi dalam pembentukan generasi yang lebih sehat dan cerdas di masa depan.

### 1.1. Tujuan Kegiatan

Pendidikan mengenai kesehatan yang ditujukan pada siswa-siswi SDN Gadingsari guna mampu memahami pentingnya makan makanan sehat bergizi dan personal hygiene.

### 1.2. Manfaat Kegiatan

Bertambahnya pengetahuan siswa-siswi SDN Gadingsari Kecamatan Binakal guna menunjang pola makan dan pola hidup bersih dan sehat.

## 2. Metode

### 2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

#### a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan proyek sosial ini dilakukan melalui empat tahapan, yang melibatkan perencanaan, survei, implementasi, dan penutupan. Berikut adalah rincian dari setiap tahapan:

##### 1) Tahap Perencanaan

Tahap perencanaan dilakukan melalui diskusi bersama untuk menetapkan tujuan, sasaran, strategi, metode, dan jadwal pelaksanaan, serta persiapan materi yang akan disampaikan dalam proyek sosial ini. Pada tahap ini, kami juga melakukan identifikasi masalah, analisis kebutuhan, dan merumuskan langkah-langkah strategis yang akan diambil. Selain itu, kegiatan perencanaan mencakup pelaksanaan survei lapangan untuk menilai kesiapan lokasi kegiatan di SD Negeri Gadingsari, Kecamatan Binakal. Survei ini bertujuan untuk memastikan bahwa rencana kegiatan dapat disesuaikan dengan kondisi yang ada di lapangan, dan menjadi dasar yang penting untuk menjamin kesuksesan proyek secara keseluruhan.

##### 2) Tahap Survei

Tahap survei adalah langkah pengumpulan data dan informasi yang mendukung perencanaan proyek sosial. Dalam tahap ini, dilakukan survei lapangan untuk memahami kondisi yang ada di lokasi secara lebih mendalam, guna merancang kegiatan yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Proses ini dimulai dengan perjalanan menuju SD Negeri Gadingsari, yang memakan waktu sekitar 10 menit dari lokasi kami. Setibanya di sekolah, kami bertemu dengan kepala sekolah untuk membahas perizinan, memperoleh data siswa, serta menentukan sasaran peserta proyek sosial. Diskusi juga dilakukan mengenai materi yang akan disampaikan, disesuaikan dengan kebutuhan siswa, serta penetapan jadwal pelaksanaan kegiatan. Survei ini tidak hanya memastikan kesiapan teknis, tetapi juga membantu merancang program yang relevan dan memberikan dampak positif bagi para peserta didik.

##### 3) Tahap Implementasi atau Pelaksanaan

Tahap implementasi adalah tahap di mana seluruh rencana yang telah disusun diimplementasikan kepada siswa-siswi SD Negeri Gadingsari. Kegiatan dilakukan sesuai dengan jadwal dan langkah-langkah yang telah direncanakan sebelumnya. Materi yang disampaikan meliputi topik-topik penting seperti pentingnya pola makan sehat dan bergizi, konsep *Isi Piringku*, pemahaman tentang gizi buruk, cara mencuci tangan yang benar, serta kegiatan olahraga pagi berupa senam bersama. Untuk mendukung kelancaran kegiatan, kami menggunakan berbagai media pembelajaran, seperti presentasi PowerPoint, pemutaran video edukasi, gambar mengenai makanan sehat, makanan tidak sehat, dan gizi buruk, serta alat bantu lainnya seperti proyektor, papan tulis, spidol, laptop, dan sistem pengeras suara. Tahap ini bertujuan tidak hanya untuk memberikan edukasi kepada siswa, tetapi juga untuk melibatkan

mereka secara aktif dalam proses pembelajaran, sehingga mereka dapat mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

4) Tahap Penutupan

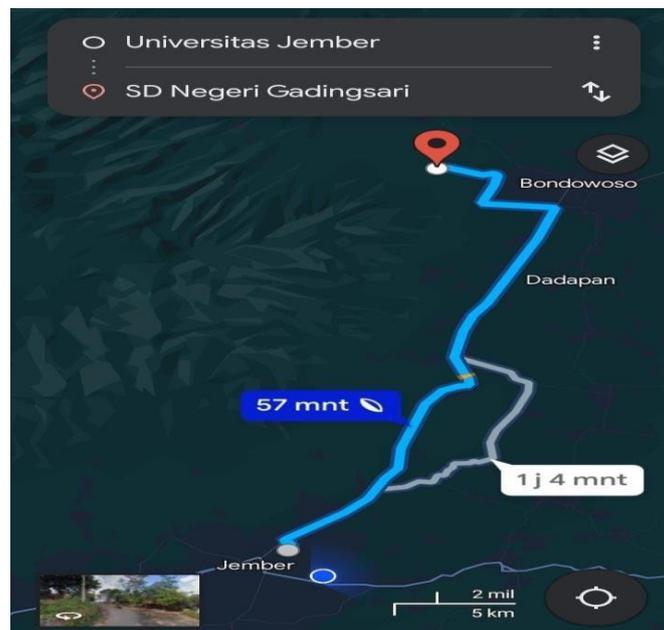
Tahap penutupan merupakan tahap akhir dari seluruh proses proyek sosial, di mana hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan dievaluasi secara menyeluruh. Pada tahap ini, hasil-hasil proyek disampaikan, termasuk pencapaian tujuan, kendala yang dihadapi, serta dampak kegiatan terhadap peserta. Selain itu, seluruh aktivitas yang berkaitan dengan proyek juga diselesaikan sepenuhnya. Tahapan ini mencakup pelaporan hasil secara tertulis maupun lisan, yang meliputi dokumentasi kegiatan, hasil video, pembuatan artikel, serta evaluasi hasil. Tim proyek dibubarkan secara resmi setelah semua tanggung jawab selesai dilaksanakan. Penutupan ini menjadi momen refleksi sekaligus apresiasi bagi seluruh anggota tim atas kontribusinya, serta memastikan bahwa proyek meninggalkan dampak yang positif dan berkelanjutan bagi para peserta didik.

**b. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan**

Kegiatan Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September sampai dengan bulan November 2024.

**c. Tempat Kegiatan**

Lokasi Pengabdian Masyarakat yaitu SD Negeri Gadingsari Kecamatan Binakal, Kabupaten Bondowoso yang berjarak 38 Km dari Universitas Jember.



Gambar 1. Map Lokasi Kegiatan

**3. Hasil dan Pembahasan**

**3.1 Hasil Pelaksanaan Pengabdian**

Sebagai mahasiswa Program Studi Gizi, kami memiliki tanggung jawab yang signifikan dalam mempromosikan kesehatan, khususnya dalam hal pengetahuan gizi. Kami berfokus pada pentingnya nutrisi yang baik untuk tubuh dan berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan proyek sosial ini merupakan

bentuk upaya kami sebagai mahasiswa program gizi untuk membagikan pengetahuan yang telah kami peroleh kepada masyarakat, terutama kepada anak-anak usia sekolah dasar. Pelaksanaan proyek sosial di SDN Gadingsari mengungkap beberapa tantangan terkait rendahnya kesadaran siswa mengenai pentingnya makanan sehat dan bergizi. Salah satu masalah utama yang teridentifikasi adalah rendahnya kebiasaan sarapan di kalangan siswa. Berdasarkan observasi dan interaksi selama kegiatan, sebagian besar siswa mengaku tidak sarapan sebelum berangkat ke sekolah. Padahal, penelitian menunjukkan bahwa sarapan memiliki peran penting dalam menunjang energi, konsentrasi, dan performa belajar siswa. Sebuah penelitian oleh Adolphus *et al.* (2016) menemukan bahwa sarapan yang konsisten dapat meningkatkan fungsi kognitif anak-anak, termasuk perhatian, memori, dan kecepatan pemrosesan informasi. Selain itu, pemahaman siswa mengenai nutrisi dasar, seperti protein dan karbohidrat, juga terbatas. Banyak siswa yang lebih memilih jajanan tidak sehat yang dijual di sekitar sekolah, seperti sosis goreng dan minuman manis, yang tentunya berisiko meningkatkan masalah kesehatan seperti obesitas dan kekurangan energi untuk aktivitas optimal (WHO, 2016). Menyikapi tantangan ini, proyek sosial ini difokuskan pada edukasi mengenai pentingnya sarapan, serta cara memilih makanan sehat dan bergizi.

Kegiatan ini juga mencakup edukasi mengenai kebersihan pribadi, khususnya mengenai pentingnya mencuci tangan dengan benar. Salah satu hambatan yang kami temui adalah kurangnya fasilitas kran air yang memadai untuk mencuci tangan di sekolah tersebut. Oleh karena itu, dalam pendekatan yang interaktif dan menyenangkan, kami memberikan contoh nyata tentang cara memilih makanan sehat dan bergizi serta menjelaskan manfaat dari menjaga kebersihan diri, terutama mencuci tangan dengan benar. Diharapkan bahwa edukasi ini dapat memotivasi siswa untuk mengubah kebiasaan makan mereka menjadi lebih sehat dan berdampak positif pada kesehatan dan performa akademik mereka. Selanjutnya, kami merinci tahapan-tahapan yang telah dilalui dalam pelaksanaan proyek sosial ini:

1) Tahap Perencanaan

Pada tahap perencanaan, kami merancang konsep pembelajaran yang efektif untuk siswa SDN Gadingsari mengenai pentingnya makanan bergizi dan pola hidup sehat. Kami juga menyiapkan materi yang sesuai dengan kondisi siswa dan mencakup berbagai topik penting terkait gizi.

2) Tahap Survei

Kami melaksanakan survei untuk mengetahui kondisi langsung di lapangan serta kebutuhan yang dihadapi oleh sekolah. Selain itu, kami melakukan wawancara dengan Kepala Sekolah SDN Gadingsari untuk menggali informasi lebih lanjut dan menyusun rencana kegiatan yang tepat.

Dengan pendekatan yang sistematis, kami memastikan bahwa proyek sosial ini tidak hanya memberikan manfaat pendidikan, tetapi juga memberi kontribusi yang signifikan bagi pembentukan kebiasaan hidup sehat di kalangan siswa.



Gambar 2. SDN Gadingsari Kecamatan Binakal, Bondowoso

Kegiatan proyek sosial ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa di SD Negeri Gadingsari, Kecamatan Binakal, Kabupaten Bondowoso, mengenai pentingnya pengetahuan tentang makanan sehat dan bergizi serta kebersihan diri. Program ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran siswa mengenai gizi seimbang dan kebersihan tubuh melalui pendekatan pembelajaran yang interaktif dan menyenangkan. Selama empat hari pelaksanaan, materi teoretis dipadukan dengan praktik langsung yang disesuaikan dengan tingkat pemahaman siswa dari kelas 3 hingga kelas 6.



Gambar 3. Pemberian Materi Pencegahan Penyakit Melalui Makanan Sehat

Materi mengenai dampak negatif kekurangan gizi disampaikan dengan menampilkan gambar anak yang mengalami kondisi gizi buruk sebagai contoh. Selanjutnya, materi tentang kebersihan diri disampaikan melalui video yang menunjukkan teknik mencuci tangan yang benar, diikuti dengan simulasi langsung oleh siswa. Kegiatan ini diakhiri dengan permainan edukatif yang menekankan pentingnya kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan sebelum makan dan memilih makanan bergizi.



Gambar 4. Antusias siswa menjawab pertanyaan pada hari kedua

Pada hari kedua, materi diberikan kepada siswa kelas 4 dan 5 dengan pendekatan yang lebih mendalam. Kegiatan dimulai dengan pengenalan singkat dan pemberian motivasi kepada siswa mengenai pentingnya menjaga kesehatan tubuh. Video edukasi yang ditayangkan pada hari ini membahas secara rinci hubungan antara asupan gizi dan fungsi tubuh, serta kebiasaan sehat yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menjaga keterlibatan siswa, kami menyertakan permainan sederhana, seperti menyebutkan makanan sehat secara bergiliran. Materi utama meliputi penjelasan mengenai kandungan nutrisi penting, seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, mineral, dan air, beserta contoh makanan yang mengandung nutrisi tersebut. Kami juga menampilkan gambar anak yang mengalami gizi buruk untuk menjelaskan penyebab, gejala, serta

dampak dari kekurangan gizi. Setelah penyampaian materi, kami mengadakan sesi diskusi untuk menggali pengalaman siswa terkait pola makan mereka. Video kedua yang ditayangkan berfokus pada teknik mencuci tangan yang benar, yang kemudian diikuti dengan praktik langsung di kelas. Hari kedua diakhiri dengan permainan edukatif berupa kuis cepat dan lomba mencuci tangan, yang diberikan penghargaan kecil sebagai motivasi bagi siswa.



Gambar 5. Penyampaian Materi Cuci Tangan

Pada hari ketiga, kami memfokuskan materi pada siswa kelas 6 dengan pendekatan yang lebih mendalam, mengingat tingkat pemahaman mereka yang lebih matang. Kegiatan dimulai dengan pemberian motivasi tambahan kepada siswa mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat menjelang masa remaja. Video yang ditayangkan membahas pengelolaan gizi harian, pentingnya kebugaran tubuh, serta hubungan antara asupan gizi dan kesehatan jangka panjang. Kami memberikan penjelasan rinci mengenai berbagai jenis nutrisi, seperti protein untuk membangun otot, karbohidrat sebagai sumber energi, vitamin dan mineral untuk meningkatkan imunitas, serta air yang berperan penting dalam metabolisme tubuh. Konsep Isi Piringku juga diperkenalkan, yang membagi porsi makan ideal menjadi sayur, buah, karbohidrat, dan protein. Penjelasan ini disampaikan melalui presentasi PowerPoint untuk mempermudah pemahaman siswa mengenai konsep tersebut. Kami juga menampilkan gambar anak dengan kondisi gizi buruk untuk mengilustrasikan dampak kekurangan gizi, serta memberikan solusi sederhana untuk memperbaiki pola makan. Materi tentang kebersihan diri kembali disampaikan melalui video tentang teknik mencuci tangan yang benar, yang diikuti dengan simulasi langsung oleh siswa. Kegiatan hari ini diakhiri dengan kuis interaktif dan pemberian penghargaan kepada siswa yang aktif berpartisipasi.



Gambar 6. Foto Bersama Setelah Senam dan Bermain Game

Hari terakhir menjadi puncak kegiatan dengan senam bersama seluruh siswa dan guru. Senam pagi ini dirancang dengan gerakan yang sederhana dan menyenangkan. Senam ini merupakan bentuk penggabungan antara gerakan fisik yang dilengkapi lagu edukatif seperti lagu empat pilar gizi seimbang. Sehingga, lagu yang diputar tidak hanya membuat suasana menyenangkan tetapi juga mengandung pesan-pesan positif atau pembelajaran penting terkait gizi seimbang untuk mengulas kembali materi yang telah kami sampaikan. Setelah senam, kami mengadakan berbagai permainan edukatif yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pesan kesehatan. Permainan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat, seperti mencuci tangan sebelum makan dan menjaga kebersihan diri. Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi berupa hadiah kecil kepada pemenang permainan sebagai bentuk motivasi dan kenang-kenangan kepada siswa yang telah berpartisipasi aktif selama program berlangsung.

Hasil dari program ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi seimbang dan kebersihan diri. Evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dapat menyerap materi dengan baik, dengan tingkat partisipasi yang tinggi selama kegiatan. Selain itu, kami juga mengamati adanya perubahan positif dalam kebiasaan siswa, terutama terkait dengan kebersihan diri dan pola makan sehat. Dengan pendekatan kolaboratif yang mengintegrasikan video, permainan, dan praktik langsung, kami berharap program ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi siswa SD Negeri Gadingsari. Berikut ini adalah data yang diperoleh selama empat pertemuan proyek sosial yang dilaksanakan di SD Negeri Gadingsari, Kecamatan Binakal, Kabupaten Bondowoso, yang menunjukkan variasi tingkat kehadiran siswa pada setiap kegiatan. Berikut adalah rincian data kehadiran:

Tabel 1. Rincian data Kehadiran

Hari/Tanggal	Pertemuan	Kelas	Jumlah Siswa	Hadir	Tidak Hadir
Sabtu, 28 September 2024	Day 1	Kelas 3	19 siswa	13 siswa	7 siswa
Sabtu, 19 Oktober 2024	Day 2	Kelas 4 dan 5	28 siswa	14 siswa	14 siswa
Sabtu, 2 November 2024	Day 3	Kelas 6	9 siswa	9 siswa	-
Sabtu, 9 November 2024	Day 4	Seluruh siswa	100 siswa	55 siswa	45 siswa

Kami juga mengumpulkan dan menganalisis data dari hari pertama hingga hari terakhir pelaksanaan kegiatan. Data tersebut mengungkapkan kebiasaan sarapan siswa SD Negeri Gadingsari sebelum mengikuti kegiatan proyek sosial. Kebiasaan sarapan memiliki peranan penting untuk menyediakan energi yang diperlukan siswa agar dapat berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran. Berikut ini adalah hasil yang diperoleh:

Tabel 2. Kebiasaan sarapan siswa

Hari/Tanggal	Pertemuan	Kelas	Sarapan	Tidak Sarapan
Sabtu, 28 September 2024	Day 1	Kelas 3	4 siswa	9 siswa
Sabtu, 19 Oktober 2024	Day 2	Kelas 4 dan 5	-	14 siswa
Sabtu, 2 November 2024	Day 3	Kelas 6	6 siswa	3 siswa

Berdasarkan data yang diperoleh, terlihat adanya penurunan tingkat kehadiran siswa pada kegiatan yang melibatkan lebih banyak peserta. Berbagai faktor dapat mempengaruhi hal ini, seperti kebiasaan siswa yang tidak masuk sekolah, terutama pada hari Sabtu, serta kurangnya dorongan dari orang tua dalam mendidik anak-anak. Selain itu, rendahnya kesadaran mengenai pentingnya berangkat ke sekolah, terlebih saat ada kegiatan proyek sosial, juga berkontribusi terhadap penurunan kehadiran. Faktor logistik, seperti hambatan transportasi, juga mungkin menjadi penyebab rendahnya kehadiran siswa, terutama pada pertemuan terakhir. Di sisi lain, kebiasaan sarapan siswa menunjukkan tren yang memprihatinkan, khususnya di kelas 4 dan 5, di mana tidak ada siswa yang sarapan sebelum mengikuti kegiatan. Padahal, sarapan merupakan kebutuhan dasar

yang penting untuk mendukung aktivitas fisik dan mental siswa di sekolah. Rendahnya kebiasaan sarapan ini dapat disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa dan orang tua mengenai pentingnya sarapan atau oleh keterbatasan ekonomi yang dialami oleh sebagian keluarga siswa.

### 3.2 Masyarakat Sasaran

Kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada siswa-siswi SDN Gadingsari, Kecamatan Binakal, Kabupaten Bondowoso, Jawa Timur.

### 3.3 Pembahasan

Pengetahuan mengenai makanan sehat dan bergizi serta kebersihan diri yang baik merupakan fondasi yang sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, di banyak wilayah di Indonesia, masih terdapat kekurangan pemahaman tentang hal ini. Beberapa faktor penyebabnya termasuk kurangnya edukasi gizi di sekolah, rendahnya keterlibatan orang tua dalam memberikan contoh pola makan sehat, serta keterbatasan akses terhadap informasi kesehatan yang akurat dan tepat (Putri & Widodo, 2021). Kekurangan pemahaman mengenai gizi seimbang sering kali mengakibatkan anak-anak memilih makanan yang tidak sehat, seperti makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh. Padahal, makanan bergizi seperti sayuran, buah-buahan, protein, dan biji-bijian sangat penting untuk mendukung fungsi kognitif, kesehatan fisik, dan daya tahan tubuh anak. Studi oleh Rahmawati *et al.* (2020) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang sederhana di sekolah dapat meningkatkan pemahaman anak-anak tentang pentingnya konsumsi makanan sehat hingga 70%. Edukasi yang mudah dipahami ini merupakan langkah awal yang efektif dalam mengenalkan anak-anak pada konsep gizi seimbang, mengapa hal tersebut penting, serta bagaimana memilih makanan yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka. Cuci tangan menggunakan sabun merupakan salah satu cara paling sederhana dan efektif untuk mencegah penyebaran penyakit menular. Penelitian oleh Lestari *et al.* (2019) menemukan bahwa 60% siswa SD di daerah pedesaan tidak mencuci tangan dengan sabun, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman serta fasilitas yang memadai. Edukasi yang dilakukan dengan mempraktikkan langkah-langkah mencuci tangan yang benar, sebagaimana yang direkomendasikan oleh WHO, dapat meningkatkan kebiasaan ini di kalangan anak-anak. Penelitian lain oleh Asthiningsih & Wijayanti (2019) menunjukkan bahwa edukasi mengenai kebersihan diri yang diberikan secara rutin dapat meningkatkan praktik kebersihan diri anak-anak hingga 80%. Edukasi mengenai personal hygiene di sekolah dapat memperkuat pemahaman anak-anak tentang pentingnya menjaga kebersihan tubuh untuk mencegah penyebaran kuman dan penyakit. Selain itu, edukasi mengenai kebersihan ini juga berperan dalam membentuk karakter anak-anak yang peduli terhadap diri mereka sendiri serta orang lain.

Kegiatan proyek sosial ini ditujukan untuk siswa SD Negeri Gadingsari sebagai upaya pencegahan dini terhadap masalah malnutrisi pada anak-anak melalui pemberian edukasi mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi. Anak-anak pada usia ini sudah tidak asing lagi dengan konsep "makanan sehat dan bergizi". Meskipun informasi tentang makanan sehat sering kali disampaikan melalui berbagai media, edukasi langsung di sekolah dengan pendekatan yang menyenangkan dan interaktif dapat memperkuat pemahaman anak-anak dan membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini. Penggunaan media visual, seperti video atau cerita bergambar serta presentasi PowerPoint, terbukti efektif dalam menarik perhatian anak-anak. Mereka terlihat antusias dan mampu memahami materi yang disampaikan. Pada usia sekolah dasar, anak-anak mulai lebih mandiri dalam merawat diri, namun mereka tetap membutuhkan bimbingan untuk membentuk kebiasaan baik dalam menjaga pola makan yang sehat dan bergizi serta kebersihan diri yang baik. Namun, di lapangan, kami menemukan bahwa fasilitas seperti kran air untuk mencuci tangan di sekolah tidak tersedia. Padahal, mencuci tangan sebelum makan adalah bagian yang sangat penting dalam menjaga kebersihan diri. Hal ini menyebabkan banyak siswa yang masih kurang memahami pentingnya mencuci tangan dengan benar, terutama sebelum dan sesudah makan serta setelah menggunakan toilet.

Tujuan kami dalam pelaksanaan proyek sosial ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa SD Negeri Gadingsari tentang makanan sehat dan bergizi serta pentingnya menjaga kebersihan diri. Proyek sosial ini memiliki dampak signifikan dalam memberikan edukasi kepada siswa mengenai pola makan sehat, kebersihan diri, serta pentingnya olahraga rutin untuk hidup sehat. Metode interaktif, seperti permainan edukasi, pemutaran video, dan penyampaian materi secara langsung, terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang diberikan. Evaluasi hasil pembelajaran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa hingga 85%, meskipun terdapat tantangan seperti keterbatasan waktu dan variasi kemampuan siswa yang menjadi kendala. Terlepas dari tantangan tersebut, pencapaian yang berhasil diraih menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, proyek sosial ini telah memberikan dampak positif yang nyata pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai topik yang diajarkan.

#### 4. Kesimpulan

Kurangnya pengetahuan mengenai makanan sehat dan bergizi serta kebersihan diri (personal hygiene) di kalangan siswa SD Negeri Gadingsari berdampak negatif terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka. Berdasarkan hasil kegiatan proyek sosial yang dilaksanakan di SDN Gadingsari, baik kepala sekolah maupun tenaga pengajar mengungkapkan rasa terima kasih dan merasa sangat terbantu dengan adanya intervensi ini. Pemilihan SD Negeri Gadingsari sebagai lokasi kegiatan didorong oleh beberapa faktor, antara lain keterbatasan jumlah tenaga pengajar, sumber daya manusia di sekolah, serta kurangnya edukasi terkait pentingnya makanan sehat dan bergizi serta kebersihan diri. Kehadiran tim kami yang memberikan edukasi mengenai makanan sehat, gizi seimbang, kebersihan diri, dan topik terkait lainnya telah memberikan dampak positif bagi para peserta didik. Setiap pertemuan menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi dari siswa, yang tercermin melalui umpan balik positif serta peningkatan pemahaman mereka terhadap materi yang disampaikan. Hal ini membuktikan bahwa kegiatan proyek sosial ini tidak hanya memberikan manfaat, tetapi juga menghasilkan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa. Keberhasilan kegiatan ini membuka peluang untuk melaksanakan program pengabdian masyarakat lanjutan di SD Negeri Gadingsari dengan tema yang berbeda. Program lanjutan tersebut dapat dirancang untuk lebih meningkatkan kualitas pembelajaran dan prestasi siswa, serta memperkuat kolaborasi antara pihak sekolah dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih baik.

#### 5. Daftar Pustaka

- Agustina, A., Irawatie, A., Desmawati, D., & Riyantini, R. (2023). Edukasi Personal Hygiene Dan Gizi Seimbang Sebagai Implementasi Revitalisasi UKS Bagi Murid Sekolah Dasar. *IKRA-ITH ABDIMAS*, 7(3), 129-147.
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Soleha, N. M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi manusia. *Jurnal buana pengabdian*, 1(1), 66-72.
- Haji, S. (2019, March). Problematika Sumber Daya Manusia (SDM) di Sekolah Dasar yang Terletak di Daerah Terpencil. In *PROSIDING SEMINAR NASIONAL PROGRAM PASCASARJANA UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG*.
- Hartono, N. P., Wilujeng, C. S., & Andarini, S. (2015). Pendidikan gizi tentang pengetahuan pemilihan jajanan sehat antara metode ceramah dan metode komik. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(2), 76.

- Iqbal, M., Desreza, N., & Resta, S. H. (2023). Edukasi pentingnya makanan bergizi dan memilih jajanan sehat bagi anak usia sekolah. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 129-135. <https://doi.org/10.47861/jipm-nalanda.v1i3.448>.
- Kurniawan, F. H., & Merawati, D. (2017). Gambaran perilaku jajan dan aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar di SDN Oro-oro Ombo 02 Kota batu. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 134-150.
- Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Akifah, A. U., & Purwanti, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan asupan sayur buah pada siswa sekolah dasar dengan status gizi lebih. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(2), 110-120. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i2.6250>.
- Lattu, M. K., Makalalag, M., Huragana, J., & Mandagi, A. A. (2024). Penyuluhan Kesehatan: Meningkatkan Pengetahuan Cuci Tangan Enam Langkah pada Siswa Sekolah Dasar. *JURNAL PKM DHARMAKTI*, 1(1), 28-33.
- NI PUTU WAHYUNINGSIH, N. P. W., Nadhiroh, S. R., & Merryana, A. (2015). Media pendidikan gizi nutrition card berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan makanan jajanan anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1).
- Perwitasari, P. W. (2023). THE INFLUENCE OF PERSONAL HYGIENE PUZZLE MEDIA WASHING HANDS WITH SOAP ON STUDENTS'KNOWLEDGE OF SDN 6 PARAKAN KAUMAN TEMANGGUNG. *International Journal Of Health Science*, 3(1), 66-75.
- Ratu, M. M. K. D., Picauly, I., & Landi, S. (2020). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi, Riwayat Penyakit Infeksi Dan Personal Hygiene Dengan Pola Konsumsi Ibu Hamil Di Daerah Lokus Stunting Kabupaten Timor Tengah Utara. *Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan*, 9(2), 1070-1080. <https://doi.org/10.51556/ejpazih.v9i2.76>.
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan praktik membawa bekal menu seimbang anak sekolah dasar. *Media gizi indonesia*, 11(2), 183-190.