

## Penguatan Sekolah Sehat Melalui Edukasi Gizi, Kesehatan Mental, dan Kebersihan Lingkungan Bagi Siswa Sekolah Dasar

Erwin Eka Saputra<sup>1\*</sup>, Kasmawati<sup>2</sup>, I Gede Panca<sup>3</sup>, Arna Juwairiyah<sup>4</sup>, Rifal<sup>5</sup>, Fela<sup>6</sup>, Fitriani<sup>7</sup>, Sudirman Bira<sup>8</sup>

<sup>12345678</sup> Universitas Sulawesi Tenggara

\*Corresponding author. : [erwinekasaputra08@gmail.com](mailto:erwinekasaputra08@gmail.com)

### ARTICLE INFO

#### Keywords:

Healthy Schools,  
Nutrition Education,  
Mental Health,  
Environmental Cleanliness,  
Community Service

### ABSTRACT

*Elementary schools are strategic environments for developing healthy lifestyles in early childhood. However, various health issues persist in schools, such as a low understanding of balanced nutrition, a lack of awareness of mental health, and suboptimal environmental hygiene practices. This community service activity aims to strengthen the implementation of the healthy school concept through education on nutrition, mental health, and environmental hygiene for students at Konda 13 Public Elementary School. Implementation methods include interactive educational activities, counseling, discussions, simulations, and hands-on practice tailored to the characteristics of elementary school students. Educational materials include an introduction to balanced nutrition, the importance of maintaining mental health through simple emotional management, and the instilling of clean and healthy lifestyle habits in the school environment. The activity was carried out with the involvement of students, teachers, and the school administration as primary partners. Results showed an increase in student knowledge and awareness regarding healthy eating patterns, the importance of maintaining mental health, and environmental hygiene practices such as disposing of trash properly and maintaining classroom cleanliness. Furthermore, students demonstrated a more positive and participatory attitude during the activity. This program contributes to supporting the creation of a healthy, comfortable, and conducive school environment for the learning process. Thus, strengthening healthy schools through integrated education can be an effective strategy for improving the health and well-being of elementary school students.*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## 1. PENDAHULUAN

Sekolah memiliki peran strategis dalam mendukung tumbuh kembang anak secara optimal, tidak hanya dari aspek akademik, tetapi juga kesehatan fisik, mental, dan sosial. Lingkungan sekolah yang sehat mampu menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan peserta didik. World Health Organization (2021–2022) menegaskan bahwa konsep *health promoting schools* menempatkan sekolah sebagai ruang strategis untuk membangun perilaku hidup sehat secara menyeluruh melalui kebijakan, lingkungan, dan praktik pendidikan. Berbagai kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan di sekolah dasar terbukti mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan sejak usia dini. Pradipta et al. (2021) juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat di sekolah dasar berkontribusi positif dalam membentuk perilaku sehat siswa. Oleh karena itu, penguatan konsep sekolah sehat menjadi bagian penting dalam upaya peningkatan kualitas pendidikan dasar secara menyeluruh.

Pada jenjang sekolah dasar, anak berada pada fase perkembangan penting yang ditandai dengan pembentukan kebiasaan jangka panjang. Kebiasaan hidup sehat yang ditanamkan sejak dini berpotensi menetap hingga dewasa apabila dilakukan secara konsisten. UNICEF (2020) menekankan bahwa sekolah merupakan lingkungan kunci dalam membentuk kebiasaan sehat anak melalui pendekatan edukatif yang ramah anak dan berkelanjutan. Sejalan dengan hal tersebut, Rachmawati et al. (2025) menyatakan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan secara terstruktur di sekolah dasar mampu meningkatkan pemahaman dan sikap positif anak terhadap perilaku hidup sehat. Sekolah tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan edukatif yang berperan dalam pembentukan karakter dan kebiasaan sehat siswa secara berkelanjutan.

Salah satu permasalahan yang masih sering dijumpai di sekolah dasar adalah rendahnya pemahaman siswa mengenai gizi seimbang. Anak usia sekolah cenderung mengonsumsi jajanan yang kurang sehat dan tidak memperhatikan kandungan gizi makanan yang dikonsumsi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menegaskan bahwa penerapan pedoman gizi seimbang sejak usia sekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan fisik, daya tahan tubuh, dan konsentrasi belajar anak. Fauziah et al. (2025) mengungkapkan bahwa edukasi jajanan sehat pada siswa sekolah dasar dapat meningkatkan pengetahuan anak tentang pilihan makanan bergizi serta mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Kurangnya pemahaman gizi

dapat berdampak pada kondisi kesehatan anak, seperti mudah lelah dan menurunnya konsentrasi belajar, sehingga edukasi gizi menjadi salah satu komponen utama dalam penguatan sekolah sehat.

Selain aspek gizi, kesehatan mental anak sekolah dasar juga memerlukan perhatian yang serius. Anak usia sekolah dasar mulai menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. World Health Organization (2021–2022) menyatakan bahwa sekolah sehat harus memperhatikan kesejahteraan mental dan emosional peserta didik sebagai bagian integral dari kesehatan anak. Edukasi kesehatan yang menyentuh aspek mental dan emosional diperlukan untuk membantu siswa mengenali serta mengelola perasaan secara positif. Rachmawati et al. (2025) menyebutkan bahwa edukasi kesehatan di sekolah dasar tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan demikian, penguatan sekolah sehat perlu mencakup aspek kesehatan mental sebagai pendekatan holistik terhadap kesehatan anak.

Permasalahan lain yang tidak kalah penting adalah perilaku kebersihan lingkungan sekolah yang belum konsisten. Lingkungan sekolah yang kurang bersih dapat menjadi sumber penularan penyakit dan mengganggu kenyamanan belajar siswa. Kemendikbudristek Republik Indonesia (2022) melalui Program Sekolah Sehat menekankan pentingnya pembiasaan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) sebagai bagian dari budaya sekolah. Nelwan et al. (2023) menyatakan bahwa perilaku hidup bersih dan sehat di lingkungan sekolah memiliki hubungan erat dengan kondisi kesehatan siswa sekolah dasar. Pembiasaan perilaku sederhana seperti membuang sampah pada tempatnya, mencuci tangan, dan menjaga kebersihan kelas perlu ditanamkan sejak dini melalui edukasi dan praktik langsung agar menjadi kebiasaan yang berkelanjutan.

Upaya penguatan sekolah sehat memerlukan pendekatan edukatif yang terintegrasi dan berkelanjutan. Kegiatan edukasi kesehatan yang disertai praktik langsung dinilai lebih efektif dalam membentuk perilaku sehat siswa. UNICEF (2020) menekankan bahwa pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif mampu meningkatkan kepemilikan dan tanggung jawab anak terhadap kesehatan diri dan lingkungannya. Rantesalu et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penyuluhan dan praktik PHBS di sekolah dasar mampu meningkatkan pemahaman serta keterlibatan aktif siswa dalam menjaga kesehatan diri dan lingkungan sekolah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu bentuk nyata kontribusi akademisi dalam mendukung penguatan sekolah sehat. Melalui kegiatan ini,

perguruan tinggi dapat mentransfer pengetahuan, keterampilan, serta praktik terbaik kepada masyarakat sekolah. Pradipta et al. (2021) menegaskan bahwa program pengabdian masyarakat di sekolah dasar mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa terhadap pentingnya kesehatan. Selain itu, kolaborasi antara perguruan tinggi dan sekolah sejalan dengan upaya pemerintah dalam mengimplementasikan Program Sekolah Sehat secara berkelanjutan (Kemendikbudristek RI, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SDN 13 Konda dengan fokus pada edukasi gizi, kesehatan mental, dan kebersihan lingkungan sebagai tiga pilar utama sekolah sehat. Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat siswa baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi model penguatan sekolah sehat yang dapat direplikasi di sekolah dasar lainnya. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, penguatan sekolah sehat diharapkan mampu mendukung terciptanya generasi yang sehat, cerdas, dan berkarakter.

## **2. METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif yang menempatkan siswa sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan edukatif digunakan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi, kesehatan mental, dan kebersihan lingkungan, sedangkan pendekatan partisipatif diterapkan untuk mendorong keterlibatan langsung siswa dalam setiap aktivitas sehingga terbentuk pengalaman belajar yang bermakna. Sasaran kegiatan adalah siswa sekolah dasar di SDN 13 Konda yang berada pada rentang usia sekolah dasar dan memiliki karakteristik perkembangan kognitif serta sosial yang memerlukan metode pembelajaran kontekstual dan menyenangkan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dibagi ke dalam tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

### **a. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan diawali dengan koordinasi dan komunikasi dengan pihak SDN 13 Konda, khususnya kepala sekolah dan guru kelas, guna memperoleh izin serta dukungan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini dilakukan identifikasi kebutuhan siswa melalui diskusi dengan guru terkait kondisi kesehatan siswa, kebiasaan jajan, perilaku kebersihan, serta dinamika psikososial siswa di lingkungan sekolah. Hasil identifikasi kebutuhan tersebut menjadi dasar dalam menentukan fokus materi dan metode edukasi yang akan digunakan.

Selain itu, tim pengabdian menyusun materi edukasi yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan karakteristik siswa sekolah dasar. Materi disajikan dalam bentuk sederhana, komunikatif, dan menarik, dengan memanfaatkan media visual seperti poster, gambar, dan alat peraga, serta permainan edukatif. Penyusunan instrumen evaluasi sederhana, seperti panduan observasi dan pertanyaan reflektif, juga dilakukan pada tahap ini untuk mengukur ketercapaian tujuan kegiatan.



**Gambar 1.** Tahap Persiapan

#### **b. Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan secara langsung di lingkungan SDN 13 Konda. Kegiatan diawali dengan pengenalan program kepada siswa untuk membangun suasana yang kondusif dan meningkatkan motivasi mengikuti kegiatan. Selanjutnya, kegiatan edukasi dilaksanakan melalui beberapa bentuk kegiatan sebagai berikut.



**Gambar 2.** Tahap Pelaksanaan

## 1) Edukasi Gizi Seimbang

Edukasi gizi seimbang diberikan dengan menggunakan media visual dan permainan edukatif yang interaktif. Materi mencakup pengenalan konsep gizi seimbang, jenis-jenis makanan sehat, serta pentingnya sarapan dan konsumsi jajanan sehat. Siswa diajak berdiskusi dan berpartisipasi aktif dalam mengidentifikasi makanan sehat dan tidak sehat melalui gambar dan simulasi sederhana, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat.



**Gambar 3.** Tim PKM Memberikan Penyuluhan Gizi Seimbang

## 2) Penyuluhan Kesehatan Mental

Penyuluhan kesehatan mental dilaksanakan dengan pendekatan yang sederhana dan ramah anak, seperti pengenalan berbagai jenis emosi (senang, sedih, marah, dan takut) serta cara mengekspresikan dan mengelola emosi secara positif. Kegiatan dilakukan melalui cerita, permainan peran, dan diskusi ringan yang memungkinkan siswa berbagi pengalaman secara aman dan nyaman. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu siswa mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain serta membangun keterampilan dasar dalam menjaga kesehatan mental.



**Gambar 4.** Tim PKM Memberikan Penyuluhan Kesehatan Mental

### 3) Edukasi Kebersihan Lingkungan

Edukasi kebersihan lingkungan dilakukan melalui simulasi dan praktik langsung agar siswa tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu menerapkannya. Kegiatan meliputi praktik memilah sampah, mencuci tangan dengan benar, serta menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah. Siswa dilibatkan secara aktif dalam setiap aktivitas untuk menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan sekolah sebagai bagian dari perilaku hidup bersih dan sehat.



**Gambar 5.** Tim PKM Memberikan Penyuluhan Kebersihan Lingkungan

#### c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas pelaksanaan kegiatan serta dampaknya terhadap pengetahuan, sikap, dan partisipasi siswa. Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap keaktifan dan keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung, baik dalam diskusi maupun praktik langsung. Selain itu, dilakukan diskusi reflektif dan sesi tanya jawab dengan siswa untuk menggali pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan.

Perubahan sikap siswa diamati melalui respons, antusiasme, serta kemampuan siswa dalam menjawab pertanyaan dan menerapkan praktik sederhana yang diajarkan. Hasil evaluasi ini menjadi dasar untuk menilai keberhasilan program pengabdian serta sebagai bahan refleksi dalam pengembangan kegiatan penguatan sekolah sehat yang lebih berkelanjutan di masa mendatang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa siswa SDN 13 Konda mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias dan partisipatif. Siswa terlibat aktif dalam diskusi, permainan edukatif, serta praktik langsung yang dirancang sesuai dengan

karakteristik anak sekolah dasar. Keterlibatan aktif ini menjadi indikator bahwa pendekatan pembelajaran kontekstual mampu meningkatkan minat dan perhatian siswa. Temuan ini sejalan dengan pendapat Dewey (2016) yang menekankan bahwa pengalaman belajar langsung akan lebih bermakna dibandingkan pembelajaran pasif. Selain itu, Kolb (2015) menjelaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*) dapat meningkatkan pemahaman dan internalisasi nilai pada peserta didik. Dengan demikian, antusiasme siswa selama kegiatan menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif-partisipatif dalam program sekolah sehat.

Pada aspek edukasi gizi, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang serta mengurangi kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat. Siswa mulai mampu menyebutkan contoh makanan sehat dan memahami hubungan antara asupan gizi dengan energi dan konsentrasi belajar. Hasil ini sejalan dengan penelitian Contento (2016) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi pada anak usia sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap pola makan sehat. Penelitian lain oleh Story, Kaphingst, dan French (2018) juga menegaskan bahwa intervensi gizi berbasis sekolah berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat anak. Oleh karena itu, edukasi gizi dalam kegiatan ini berkontribusi positif terhadap penguatan perilaku makan sehat siswa.

Pada aspek kesehatan mental, siswa menunjukkan kemampuan mengenali emosi dasar seperti senang, sedih, dan marah serta memahami cara sederhana untuk mengekspresikan perasaan secara positif. Kegiatan diskusi ringan dan aktivitas ekspresif membantu siswa merasa lebih nyaman dalam menyampaikan perasaan. Temuan ini sejalan dengan teori perkembangan emosional anak yang dikemukakan oleh Goleman (2017) yang menyatakan bahwa pengenalan emosi sejak dini berperan penting dalam pembentukan kecerdasan emosional. Selain itu, Denham et al. (2019) menjelaskan bahwa pendidikan sosial-emosional di sekolah dasar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi emosi anak. Dengan demikian, edukasi kesehatan mental menjadi komponen penting dalam mendukung kesehatan holistik siswa.

Pada aspek kebersihan lingkungan, kegiatan ini menunjukkan adanya perubahan perilaku siswa dalam menjaga kebersihan kelas dan lingkungan sekolah. Siswa menjadi lebih disiplin dalam membuang sampah pada tempatnya dan menjaga kerapian ruang belajar. Perubahan ini menunjukkan bahwa pembiasaan melalui praktik langsung efektif dalam membentuk perilaku sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Curtis, Danquah, dan Aunger (2017) yang menyatakan bahwa kebiasaan kebersihan terbentuk melalui

pengulangan perilaku dalam konteks sosial. Selain itu, Rabie dan Curtis (2016) menegaskan bahwa edukasi kebersihan berbasis praktik memiliki dampak signifikan terhadap pencegahan penyakit dan peningkatan kesehatan anak. Dengan demikian, edukasi kebersihan lingkungan berperan penting dalam menciptakan sekolah yang sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memperkuat peran sekolah sebagai lingkungan strategis dalam pembentukan perilaku hidup sehat siswa. Sinergi antara tim pengabdian dan pihak sekolah mendukung keberhasilan implementasi program secara menyeluruh. Hasil ini sejalan dengan pendekatan ekologi kesehatan yang dikemukakan oleh Bronfenbrenner (2018) yang menekankan pentingnya lingkungan dalam membentuk perilaku individu. Selain itu, McLeroy et al. (2019) menyatakan bahwa intervensi kesehatan berbasis sekolah akan lebih efektif apabila melibatkan dukungan institusi dan lingkungan sosial. Dengan pendekatan kolaboratif dan berkelanjutan, kegiatan ini berpotensi menjadi model penguatan sekolah sehat yang dapat diterapkan di sekolah dasar lainnya.

#### **4. PENUTUP**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang penguatan sekolah sehat di SDN 13 Konda telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi siswa. Edukasi gizi, kesehatan mental, dan kebersihan lingkungan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat siswa sekolah dasar. Program ini diharapkan dapat menjadi model kegiatan serupa yang berkelanjutan serta didukung oleh seluruh warga sekolah. Ke depan, diperlukan sinergi antara sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk mewujudkan lingkungan sekolah yang sehat dan mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh.

#### **5. REFERENSI**

- Abdullah, A., Buamona, E., & Sahrianti, N. (2025). Edukasi perilaku hidup bersih dan sehat pada siswa SDN 32 Kota Ternate. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 6(4), 6487–6491. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v6i4.7586>
- Bronfenbrenner, U. (2018). *The ecology of human development*. Harvard University Press.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Curtis, V., Danquah, L. O., & Auger, R. V. (2017). Planned, motivated and habitual hygiene behaviour: An eleven country review. *Health Education Research*, 32(2), 104–114. <https://doi.org/10.1093/her/cyw045>

- Denham, S. A., Bassett, H. H., & Zinsser, K. (2019). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 47(2), 137–143. <https://doi.org/10.1007/s10643-018-0894-2>
- Dewey, J. (2016). *Experience and education*. Free Press.
- Fauziah, A. F., Kasmiasi, & Jambormias, J. L. (2025). Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. <https://doi.org/10.55681/ejoin.v1i9.1545>
- Goleman, D. (2017). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman gizi seimbang*. <https://gizi.kemkes.go.id>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Program sekolah sehat*. <https://www.kemdikbud.go.id>
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Pearson Education.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (2019). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15(4), 351–377. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Nelwan, J. E., Musa, E. C., & Sumampouw, O. J. (2023). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah pada siswa SD Kartika Jaya XXI-1 Kota Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2088–2099. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.472>
- Pradipta, A., Leliana, A., Fikria, A., & Rachman, N. F. (2021). Edukasi kesehatan dan bakti sosial di SDN Sendangrejo Madiun. *Madiun Spoor: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.37367/jpm.v1i1.149>
- Rabie, T., & Curtis, V. (2016). Handwashing and risk of respiratory infections: A quantitative systematic review. *Tropical Medicine & International Health*, 11(3), 258–267. <https://doi.org/10.1111/j.1365-3156.2006.01568.x>
- Rachmawati, A., Rosandini, A. N., Riagil, J. P., et al. (2025). Peningkatan perilaku hidup sehat anak melalui edukasi kesehatan di sekolah dasar. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 739–749. <https://doi.org/10.36709/amalilmiah.v6i3.643>
- Rantesalu, A., Yuliana Sari, N. K., Astuti, A., Yudhaswara, N. A., & Tangkelangi, M. (2025). Penyuluhan dan praktik PHBS di sekolah dasar Inpres RSS Oesapa dalam mewujudkan masyarakat bebas diare. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4). <https://doi.org/10.57218/jompaabdi.v4i4.2287>

Saputra, E. E. (2025). Program Makan Bergizi (MBG) sebagai katalis peningkatan kualitas pembelajaran di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan, Kepelatihan, Olahraga, dan Kesehatan*, 1(1), 1-15.

UNICEF. (2020). Healthy schools initiative.

<https://www.unicef.org>

World Health Organization. (2021–2022). Health promoting schools.

<https://www.who.int/teams/health-promotion/schools>