

Edukasi Perilaku Hidup Sehat, Bersih, Dan Gizi Seimbang Sejak Dini

Reny Salim

Akademi Farmasi Prayoga Padang
email: renysalim@akfarprayoga.ac.id

Article Info: Received: 25 January 2024, Accepted: 5 February 2024, Published: 15 February 2024

Abstract

Human behavior is formed from habits carried out in everyday life. Habits come from knowledge or the process of imitation. Healthy, clean, and balanced nutrition habits are very important to be educated early considering the many negative impacts that arise such as infectious and non-communicable diseases. This negative impact reduces human competence and creativity. Aware of this, this service activity is carried out to know behavior increase knowledge, and identify the nutritional status of service participants from an early age. Mitra Pengabdian is the Yayasan Prayoga, precisely SMP Yos Sudarso Padang. Participants in the activity are new learners. The service method is carried out in 3 stages, namely exploration, education, and testing. The results of this dedication are known that in general, the daily behavior of participants towards living healthy, clean, and balanced nutrition has followed the rules but there are still those who have not. The knowledge of participants after education was 60% in the good category, 30% in the sufficient category, and 10% in the less category. Generally, the nutritional status of service participants is in the normal category, but they are still fat and thin. After participating in this service activity, participants are expected to be able to apply healthy, clean, and balanced nutrition behaviors properly and appropriately so that they become models for individuals in the surrounding environment.

Keywords: Clean Behavior; Balanced Nutrition; Body Mass Index

Abstrak

Perilaku manusia terbentuk dari kebiasaan yang dilakukan dalam keseharian. Kebiasaan bersumber dari pengetahuan atau proses meniru. Kebiasaan hidup sehat, bersih, dan gizi seimbang sangat penting diedukasikan sejak dini mengingat banyaknya dampak negatif yang muncul seperti penyakit menular maupun penyakit tidak menular. Dampak negative ini menurunkan kompetensi dan kreativitas manusia. Sadar akan hal tersebut maka kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui perilaku dan meningkatkan pengetahuan serta mengidentifikasi status gizi peserta pengabdian sejak dini. Mitra Pengabdian adalah Yayasan Prayoga tepatnya SMP Yos Sudarso Padang. Peserta kegiatan adalah peserta didik baru. Metode pengabdian dilakukan dengan 3 tahapan yaitu penjajakan, edukasi, dan pengujian. Hasil dari pengabdian ini diketahui bahwa pada umumnya perilaku peserta sehari-hari terhadap hidup sehat, bersih, dan gizi seimbang sudah mengikuti aturan namun masih ada yang belum. Pengetahuan peserta setelah edukasi sebesar 60% masuk kategori baik, 30% kategori cukup, dan 10% kategori kurang. Umumnya status gizi peserta pengabdian masuk kategori normal namun masih ada yang gemuk dan kurus. Setelah mengikuti kegiatan pengabdian ini diharapkan peserta dapat menerapkan perilaku hidup sehat, bersih, dan gizi seimbang secara baik dan tepat sehingga menjadi model bagi individu di lingkungan sekitar.

Kata kunci: Perilaku Bersih; Gizi Seimbang; Indeks Massa Tubuh

1. PENDAHULUAN

Perilaku merupakan suatu tindakan nyata dari setiap individu. Perilaku seorang dibentuk dari lingkungan sekitar yaitu keluarga dan masyarakat sekitar (Hulukati, 2015). Perilaku yang dilakukan secara berulang karena merasakan sesuatu hal yang menyenangkan bagi dirinya dan tidak ada teguran dari individu lain di lingkungan sekitar akan menjadi kebiasaan bahkan dapat menjadi karakter (Kosim, 2011). Perilaku yang baik seperti pola hidup sehat, jujur, bertanggung jawab, gigih, dan lain-lain yang bersifat positif dapat menjadi karakter baik. Lain halnya jika perilaku tidak baik seperti pemalas, pencuri, penipu, dan hal negatif lainnya itu dapat membahayakan bagi individu tersebut dan lingkungan sekitar serta bangsa dan negara (Kurniawan, 2015). Hal berkenaan dengan pembinaan perilaku individu sejak dini perlu menjadi hal yang diperhatikan bersama. Pihak-pihak yang perlu diajak kerjasama dalam

membina generasi muda adalah orang tua (keluarga inti), saudara, tetangga, guru, dan berbagai hubungan sosial lainnya.

Perilaku sehari-hari yang penting diperhatikan tidaklah rumit dan merepotkan. Perilaku ini merupakan kegiatan yang perlu dilaksanakan dan sangat penting yaitu perilaku menjaga kebersihan diri, keseimbangan gizi yang dikonsumsi, kecukupan air putih yang diminum, pengaturan waktu makan dan istirahat, dan keteraturan dalam melakukan aktivitas yang membakar kalori (Suharjana, 2012). Individu yang menjaga kebersihan diri atau personal hygiene dengan baik akan terlihat dari kebersihan gigi, kulit, rambut dan penampilan berpakaian (Karlina, 2021).

Kegiatan menjaga kebersihan diri merupakan perilaku penting yang sering diabaikan dan berdampak buruk bagi kesehatan individu serta orang di sekitarnya. Seorang ibu rumah tangga yang tidak mencuci tangan sebelum menghadirkan makanan akan memberikan penularan bakteri tangan ke dalam makanan yang disiapkannya. Jika saat makanan tersebut dikonsumsi, ada sistem imun tubuh salah satu anggota keluarga sedang lemah maka berdampak pada munculnya penyakit diare. Penyakit diare bukan penyakit biasa karena dapat mengakibatkan tubuh kekeringan saat tidak teratasi dan berujung kematian (Fauziah, 2021). Individu yang malas menjaga kebersihan gigi akan menderita sakit gigi. Sakit gigi dapat dihindari dengan rajin menggosok gigi. Setiap individu wajib menggosok gigi 2 kali sehari yaitu pagi dan malam agar sisa makanan dan minuman yang dikonsumsi tidak menjadi sumber bagi bakteri (Saadah, 2021). Frekuensi dan cara gosok gigi perlu menjadi suatu edukasi agar masyarakat terhindar dari penyakit kronis seperti kanker yang berasal dari bakteri gigi (Adrianto, 2022).

Pangan yang dikonsumsi setiap hari wajib menjadi perhatian orang tua. Orang tua diharapkan mau meningkatkan pengetahuannya melalui bacaan mengenai pangan bergizi bagi anak sejak dini (Fazrin, 2022). Anak yang tidak tercukupi gizi melalui pangan yang dikonsumsi akan mudah terserang penyakit contoh kekurangan kalsium pada anak dapat berakibat gigi mudah patah dan pertumbuhan tulang terhambat sehingga anak menjadi stunting (Supriadi, 2021). Anak yang suka makan cepat saji seperti pizza, ayam goreng, permen, es, dan pangan lainnya memiliki imun tubuh yang lemah karena tubuh mempunyai kemampuan terbatas dalam mengolah zat aktif pada pangan yang dikonsumsi berlebih sedangkan penurunan fungsi kognitif otak tidak memberikan pengaruh langsung (Alsabieh, 2019) namun berefek pada malasnya melakukan kegiatan berpikir dan tidak menyukai tantangan. Individu yang mengonsumsi makanan berlebih nutrisinya (overnutrition) pada umumnya akan mempunyai kelebihan berat (obesitas) sedangkan yang kurang akan mengalami kekurangan gizi (malnutrisi) (Papotot, 2021).

Individu mempunyai waktu mengonsumsi makanan yang bergizi di pagi hari adalah sebelum jam 09.00 wib, setelah itu 4 atau 5 jam berikutnya konsumsi camilan sehat jika diperlukan. Waktu makan siang disarankan sebelum jam 14.00 wib. Setelah 4 atau 5 jam setelah makan siang jika ingin makan maka dapat mengonsumsi camilan sehat. Camilan ini dapat membantu menurunkan porsi makan malam. Waktu makan berikutnya sebelum tidur malam paling lambat adalah sebelum jam 20.00 wib atau 3 jam sebelum waktu tidur agar tidak mempengaruhi kualitas tidur. Anak yang waktu makan teratur dan gizi seimbang terpenuhi mempunyai prestasi di bidang akademik dan non akademik lebih baik (Nurwijayanti, 2018).

Setiap manusia wajib memberikan kesempatan bagi tubuhnya untuk beristirahat. Lama istirahat yang sehat itu berbeda pada setiap individu. Individu yang usianya kecil membutuhkan waktu tidur yang lebih lama dibandingkan yang usianya lebih tua. Individu yang jangka waktu tidur terpenuhi dengan baik mempunyai sistem imun dan kemampuan kognitif yang baik. Orang tua perlu memberikan contoh dan mendorong anak untuk memenuhi kebutuhan rentang waktu tidur (Jauhari, 2020).

Kebersihan, keseimbangan nutrisi, waktu istirahat dan makan yang teratur tidak akan lengkap tanpa adanya aktivitas yang membakar energi (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Individu sangat disarankan untuk melakukan kegiatan yang membakar energi minimum 30 menit setiap harinya (Kusumo, 2020). Manusia melakukan kegiatan berlari, jalan kaki, bermain bola dengan teman, bersepeda, senam untuk mengeluarkan energi yang lebih dari aktivitas biasa yang dilakukan. Pelaksanaan aktivitas fisik dapat memberikan kebugaran jasmani. Individu yang memiliki kebugaran jasmani mampu melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan yang berarti. Individu dengan kebugaran jasmani mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik meskipun dalam kondisi sakit flu atau

sakit ringan lainnya (Sudiana, 2014). Hasil penelitian di Taiwan memberikan data bahwa aktivitas fisik meningkat dapat mengurangi resiko penyakit kanker ataupun kardiovaskuler sehingga tingkat kematian yang disebabkan oleh penyakit menjadi menurun. Hasil ini berlaku untuk pria maupun wanita (Wen, 2011).

Pentingnya perilaku hidup sehat, bersih, dan gizi seimbang berkenaan dengan kualitas dan waktu tidur, kebersihan gigi, tangan, bau badan, sarapan, minum air, serta melakukan aktivitas fisik dalam upaya menciptakan sumber daya manusia yang potensial sejak dini. Pada tahun 2024 sampai tahun berikutnya jumlah generasi muda yang berumur 7-40 tahun jumlahnya sangat banyak dibandingkan lanjut usia (Demografi, 2013). Dalam upaya membantu pemerintah dalam membina generasi muda maka diadakanlah sosialisasi hidup sehat sejak dini tentang perilaku hidup sehat dan bersih bagi generasi muda yang berusia 12-13 tahun tepatnya pada kegiatan orientasi pengenalan lingkungan sekolah. Adapun mitra pengabdian yang diajak bekerjasama dalam sosialisasi ini adalah salah satu sekolah milik Yayasan Prayoga. Mitra pengabdian mempunyai peserta didik dari berbagai suku bangsa dan kalangan ekonomi yang bervariasi. Keunikan inilah yang memberikan daya tarik bagi pengabdian untuk memberikan pengetahuan berkenaan manfaat perilaku hidup sehat dan bersih sejak dini.

Manusia diciptakan Tuhan dengan segala keunikannya. Para ahli telah mempelajari bahwa tubuh manusia mempunyai irama sirkadian. Kemampuan manusia menyesuaikan diri terhadap lingkungannya seperti perubahan cahaya, tekanan udara, dan suhu disebabkan oleh adanya suatu ritme yang muncul akibat penyesuaian dengan rotasi bumi pada porosnya dikenal dengan nama irama sirkadian. Pada zaman teknologi saat ini, pengaruh media/aktivitas sosial dan rutinitas kerja lebih besar terhadap irama sirkadian. Irama sirkadian ini berlangsung 24 jam mengikuti kinerja organ-organ tubuh. Kinerja organ-organ tubuh ini adalah jam biologis dari sistem metabolisme tubuh sehingga antara manusia yang satu dengan yang lainnya berbeda. Secara umum jam biologis kerja organ tubuh mulai meningkat di pagi hari, siang hari merupakan puncaknya, kemudian menurun menjelang sore dan malam hari. Jam biologis organ tubuh ini terdeteksi dari suhu tubuh, tingkat metabolisme dan kesiagaan, detak jantung, tekanan darah, kemampuan mental, komposisi zat yang dihasilkan tubuh, dan pola tidur-bangun. Jam biologis ini bekerja berdasarkan waktu kerja, kegiatan fisik, dan usia. Individu yang terganggunya jam biologisnya akan mengalami penyakit susah tidur (Bharti, 2021).

Tabel 1. Jam Kerja Biologis Umum Organ Manusia

Nama Organ	Waktu Aktif	Kinerja	Waktu Melemah	Kinerja
Hati	11.00 p.m. s/d 03.00 a.m.	Membuang racun hasil metabolisme serta regenerasi sel-sel hati.	1.00 p.m. s/d 03.00 p.m.	Regenerasi sel-sel hati agar kuat menangkal semua penyakit.
Paru-paru	03.00 a.m s/d 05.00 a.m.	Mengeluarkan zat yang bersifat racun bagi organ lain.	03.00 p.m. s/d 05.00 p.m.	Pembentukan energi bagi organ.
Usus besar	05.00 a.m. s/d 07.00 a.m.	Mengeluarkan racun sehingga waktu baik untuk buang air besar	-	-
Lambung	07.00 a.m. s/d 09.00 a.m.	Menyerap makanan		
Limpa	09.00 a.m. s/d 11/00 a.m.	Menyerap zat yang telah dicerna oleh lambung.	09.00 p.m. s/d 11.00 p.m.	Pembuangan racun dan regenerasi sel limpa dalam tubuh.

jantung	11.00 a.m. s/d 01.00 p.m.	Memompa darah yang kaya oksigen ke seluruh organ dan darah yang tidak ada oksigen dibersihkan kembali di jantung kemudian dialirkan.	11.00 p.m. s/d 01.00 p.m.	Melemah dan jika dipaksa bekerja maka fungsinya akan melemah.
Organ usus kecil	01.00 p.m. s/d 03.00 p.m.	Menjaga keseimbangan cairan pada tubuh dengan menyalurkan dan mengatur jumlah cairan yang beredar.	-	-
Kandung kemih	03.00 p.m. s/d 05.00 p.m.	Menerima sisa cairan usus kecil yang harus dikeluarkan	-	-
ginjal	05.00 p.m. s/d 07.00 p.m.	Memproduksi hormon eritropietin (EPO).	-	-

Faktor yang dapat mengganggu jam biologis tubuh adalah begadang, waktu kerja tidak menentu, efek obat, dan stress. Jam kerja biologis aktif dari organ disajikan pada tabel 1. Pada saat organ hati aktif, manusia disarankan untuk tidur pada waktu tersebut. Pada saat organ paru aktif melakukan pengeluaran racun dalam tubuh maka akan muncul gejala bersin atau batuk. Gejala ini muncul bergantung pada kondisi tubuh individu tersebut. Saat organ limpa bekerja tubuh akan merasa lelah dan mengantuk. Saat jam biologis aktif jantung manusia sangat disarankan menghindari pekerjaan fisik yang berat dan panas yang berlebihan. Manusia yang organ ginjal terganggu tidak dapat memproduksi cukup eritropietin sehingga sumsum tulang tidak dapat memproduksi sel darah merah secara optimal. Pada saat jam biologis ginjal aktif, manusia anak-dewasa sangat disarankan untuk beraktivitas sedangkan bayi disarankan tidur. Pada saat organ ginjal aktif sel-sel otak berkembang dengan baik (Yan, 2018).

Manusia mempunyai waktu makan menyesuaikan dengan jam biologis tubuh. Jam biologis tubuh memberikan waktu sarapan sebelum jam 09.00 wib. Waktu makan dilakukan 1 jam setelah bangun karena kadar gula menurun setelah 1 sampai 2 jam setelah manusia bangun dari tidur. Setelah 4 atau 5 jam makan maka tubuh akan memberikan sinyal rasa lapar lagi jadi boleh diisi dengan camilan sehat atau porsi makan siang dibagi 2 yaitu menjelang jam 12.00 wib dan menjelang jam 17.00 wib. Saat malam hari diharapkan makan sebelum jam 20.00 wib. Pada jam 19.00-21.00 wib tidak disarankan lagi untuk makan karena pada jam ini organ lambung tidak lagi melakukan aktivitasnya dalam mengolah makanan. Jika masih mengonsumsi makanan maka akan mengakibatkan organ hati terganggu dalam menjalankan fungsinya mengeluarkan racun karena memaksa organ hati untuk memecah gula untuk dijadikan energi sehingga terjadi gangguan pada fungsi organ hati. Waktu tidur-bangun juga wajib memperhatikan jam biologis tubuh. Tidur sebaiknya sebelum pada jam 22.00 wib agar dapat bangun sebelum jam 07.00 wib. Setiap manusia remaja atau dewasa sangat disarankan mempunyai rentang jam tidur adalah 7-8 jam perhari. Rentang waktu ini diharapkan manusia telah mengalami waktu tidur yang nyenyak sehingga memiliki emosi yang stabil dan otak kreatif. Manusia yang tidak peduli terhadap waktu kerja internal sistem tubuh akan mengalami gangguan jangka panjang pada fungsi organ (Reza, 2019).

Tidur merupakan suatu aktivitas yang dilakukan manusia melalui 4 tahap. Tahapan tidur ini ditemukan oleh Rechtschaffen dan Kales melalui pemeriksaan electroencephalography, electrooculogram, dan electromyogram. Adapun tahapan itu dikelompokkan pada 2 bagian yaitu non

rapid eye movement (NREM) dan rapid eye movement (REM). Ada 3 tahapan tidur yang masuk ke dalam bagian non rapid eye movement. Tahapan yang masuk NREM yaitu tahapan setengah tidur, menuju tidur, dan tidur pulas. Tahapan tidur REM adalah tidur bermimpi. Tahapan setengah tidur atau dikenal tidur ayam terjadi saat manusia menutup mata dan mulai merasa rileks namun masih mengetahui keadaan lingkungan sekitarnya sehingga dapat terbangun kembali. Tahapan menuju tidur merupakan tahapan yang terjadi saat pergerakan mata berhenti, nafas dan rata-rata denyut jantung melambat, pendengaran terhadap aktivitas di dunia luar mulai menurun atau samar. Tahapan tidur pulas dimasuki setelah semua interaksi dengan dunia luar putus dan kerja organ tubuh seperti otot dan mata tidak ada pergerakan sama sekali. Pada tahapan pulas ini terjadi perbaikan dan pertumbuhan jaringan tulang dan otot, pemulihan energi dan hormon pertumbuhan, serta peningkatan pasokan darah ke otot. Manusia yang masuk tahapan tidur pulas ini sulit dibangunkan. Seandainya dapat bangun, manusia itu akan memerlukan waktu penyesuaian selama beberapa menit setelah bangun dengan lingkungan.

Menurut para ahli pada tahapan tidur pulas ini sebagian anak-anak mempunyai masalah ngompol, night terror, atau sleepwalking. Masalah ini jangan diabaikan oleh orang tua. Orang tua sangat diharapkan mendiskusikan masalah ini kepada dokter agar dapat disembuhkan. Setelah tidur pulas, manusia akan masuk pada tahapan tidur bermimpi. Saat tidur bermimpi otak manusia aktif seperti saat bangun. Tidur bermimpi terjadi 25% dari keseluruhan waktu tidur. Tahapan tidur bermimpi awal sekitar 10 menit dan akan bertambah waktunya di tahapan siklus berikutnya hingga mencapai 1 jam. Tahapan siklus tidur berlangsung selama 90 atau 120 menit. Setelah selesai 1 siklus tahapan maka akan dimulai kembali ke tahap awal. Secara normal setiap manusia akan mengalami 4 atau 5 siklus dalam 1 malam. Hal yang dialami oleh setiap individu saat tidur adalah pemulihan energi, perbaikan jaringan tubuh, pemeliharaan syaraf otak. Waktu tidur setiap individu berbeda tergantung dari usia dan kondisi tubuhnya. Mitra pengabdian adalah peserta didik yang berusia 11-14 tahun atau remaja awal (Al Amin & Juniati, 2017). Remaja awal mempunyai waktu tidur 8-10 jam namun hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasih, 2022 menyatakan bahwa remaja saat ini mempunyai waktu tidur kurang dari 8 jam karena mempunyai hobi bermain game secara online (Kurniasih, 2022). Ini merupakan suatu hal yang perlu diedukasi agar dapat diperbaiki sejak dini.

Kebutuhan manusia terhadap gizi penting menjadi perhatian. Pada masa generasi alfa ini kandungan zat yang dibutuhkan oleh tubuh dalam setiap makanan tidak lagi lengkap. Hal ini disebabkan pada masa generasi alfa ini lebih mementingkan rasa, bentuk, warna dibandingkan kandungan atau keaslian makanan. Jenis makanan olahan dan cepat saji sangat disukai dan populer (Pamela, 2018). Gizi yang seimbang itu harus memiliki kemurnian dan kandungan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh konsumennya. Pada makanan yang mengandung gizi seimbang terkandung karbohidrat, protein, lipid, vitamin, mineral, dan metabolit sekunder. Zat ini dibutuhkan dalam sistem metabolisme tubuh. Kekurangan zat ini dapat mengakibatkan terganggunya fungsi organ. Individu sangat disarankan konsumsi buah dan sayuran setiap hari. Sayuran dan buah kaya akan vitamin dan mineral yang mengatur pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta serat yang tinggi (DepKes RI, 2014). Serat banyak terdapat pada tumbuhan. Serat membantu usus dalam bekerja mencerna makanan namun serat tidak dicerna dan dikeluarkan bersama dengan feses. Menurut hasil dari pengabdian yang dilakukan Salim, 2022 terhadap remaja ditemukan bahwa pengetahuan tidak mempengaruhi sikap dan tindakan remaja dalam memilih menu makanan sehingga Salim menyarankan agar edukasi terhadap gizi seimbang harus dilakukan berulang kali agar menjadi suatu hal yang dapat dikerjakan akibat dari seringnya mendapatkan informasi (Salim, 2022).

Manusia perlu memperhatikan kebersihan alat gerak tubuh dan kulit seperti tangan, kaki, dan gigi. Tangan merupakan alat gerak yang digunakan untuk mengambil ataupun mengeluarkan sesuatu dari bagian tubuh yang berlubang. Tangan mempunyai fungsi sebagai alat penting saat bersalaman, mengambil sesuatu, memasukan sesuatu, mengeluarkan sesuatu. Tangan harus dijaga kebersihannya dengan cara mencucinya menggunakan air bersih mengalir dan sabun. Kegiatan cuci tangan pakai sabun wajib dilakukan sebelum dan sesudah makan, saat selesai bermain dengan hewan peliharaan, selesai piket membersihkan lingkungan sekolah, setelah bersin dan batuk, setelah memegang permukaan/benda yang digunakan bersama, setelah menggunakan toilet untuk buang air besar atau kecil, sesudah memegang uang, sesudah berkebon. Aktivitas membersihkan tangan ini memberikan manfaat membunuh mikroba sehingga tangan bebas kuman dan terhindar dari penyakit menular (Sunardi, 2017).

Selain tangan sebagai alat gerak, anggota tubuh yang wajib diperhatikan lainnya adalah gigi. Gigi digunakan untuk mengunyah, merobek, dan menghaluskan makanan sebelum masuk ke dalam kerongkongan untuk diolah oleh lambung. Perawatan terhadap gigi perlu dilakukan dengan menggosok gigi 2 kali sehari yaitu pagi hari setelah sarapan dan malam hari sebelum tidur. Gosok gigi menggunakan pasta yang mengandung fluoride karena zat ini dapat menghambat pertumbuhan bakteri penyebab gigi berlubang dan memperkuat enamel gigi (Rasni, 2020). Gosok gigi pada waktu, cara, lama penyikatan yang tepat dapat menjaga kesehatan gigi dan kebersihan mulut. Gosok gigi paling tepat dilakukan setelah selesai makan untuk membuang sisa makanan yang menempel. Waktu sikat gigi selama 120 detik dapat mengurangi 26% lebih banyak plak pada gigi (Santi, 2019). Pentingnya edukasi terhadap kebersihan tangan dan gigi bagi mitra pengabdian dilaksanakan mengingat hasil penelitian sebelumnya berkenaan dengan kebersihan tangan dan gigi berkaitan dengan penyakit masih tinggi.

Penulis melakukan kegiatan edukasi perilaku hidup sehat, gizi seimbang, dan kebersihan di SMP Yos Sudarso Padang sangat penting mengingat pesertanya merupakan remaja usia 11-14 tahun, yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan kritis. Remaja seringkali terpengaruh oleh gaya hidup modern, termasuk kurangnya tidur akibat aktivitas online. Oleh karena itu, edukasi mengenai jam biologis dan pentingnya waktu tidur di SMP Yos Sudarso Padang dapat membantu mereka mengatasi tantangan ini dan memprioritaskan kesehatan tidur. Selain itu, pemahaman tentang pola makan, kesehatan mental, dan perawatan kebersihan di lingkungan sekolah dapat membentuk kebiasaan positif yang berdampak jangka panjang pada kesehatan mereka. Kesehatan dan gizi yang baik juga memiliki dampak positif pada kinerja akademis, sehingga edukasi ini tidak hanya berfokus pada kesehatan fisik, tetapi juga pada pemberdayaan individu dan komunitas di SMP Yos Sudarso Padang. Melibatkan peserta didik dalam kegiatan ini diharapkan dapat menciptakan perubahan positif tidak hanya pada tingkat personal, tetapi juga dalam membangun kesadaran kolektif dan meningkatkan kesehatan masyarakat di lingkungan sekolah.

2. METODE

Penulis melakukan kegiatan pengabdian ini di SMP Yos Sudarso Padang. Kegiatan ini merupakan bagian dari Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah bagi peserta didik baru. Berikut tahapan kegiatan pengabdian yang dilakukan.

Tabel 2. Tahapan Pengabdian

No	Nama Tahapan	Kegiatan	Media	Lama	Tujuan
1	Penjajakan	Menjawab pertanyaan	10 mentimeter	10 menit	Mengetahui kebiasaan peserta sehari-hari sebelum edukasi.
2	Perbaikan perilaku	Ceramah	Slide power point dan video animasi	45 menit	Memberikan dan menegaskan pengetahuan yang dimiliki peserta.
3	Pengujian	Menjawab pertanyaan	5 quiziz	5 menit	Mengukur tingkat pengetahuan peserta setelah edukasi.
4	Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh	Pengukuran berat dan tinggi badan	Timbangan dan meteran badan	20 menit	Mengetahui status gizi peserta.

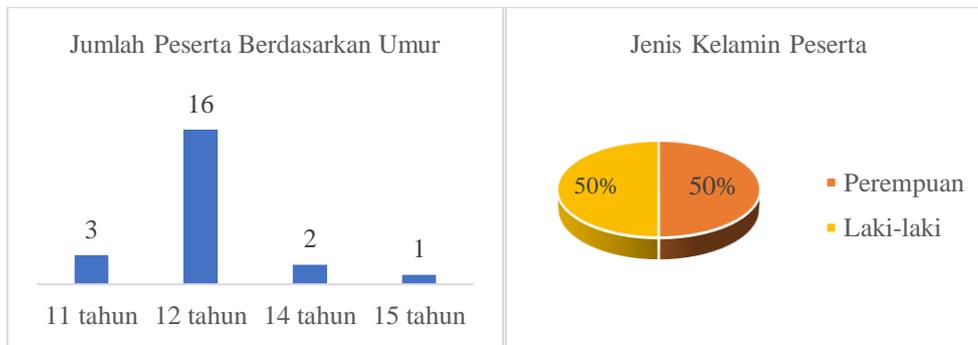
Tahapan pengabdian ini memberikan data kepada pengabdian berkenaan dengan kebiasaan perilaku peserta sebelum edukasi. Setelah edukasi, pengabdian akan menghitung nilai skor keberhasilan peserta dalam menjawab pertanyaan. Setiap pertanyaan yang dijawab benar diberikan skor 20 sedangkan

salah diberikan nol. Tingkat pengetahuan peserta terhadap materi edukasi dikelompokkan ke dalam 3 kategori yaitu kategori baik jika skor diperoleh 80-100, cukup jika skor 60-79, kurang jika skor <60 (Salim, 2022). Skor yang diperoleh menyatakan ketercapaian pengabdian dalam edukasi. Sementara itu data indeks massa tubuh peserta dihitung dengan menggunakan persamaan (1).

$$IMT = \frac{\text{berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan})^2 (m)} \quad \text{persamaan 1}$$

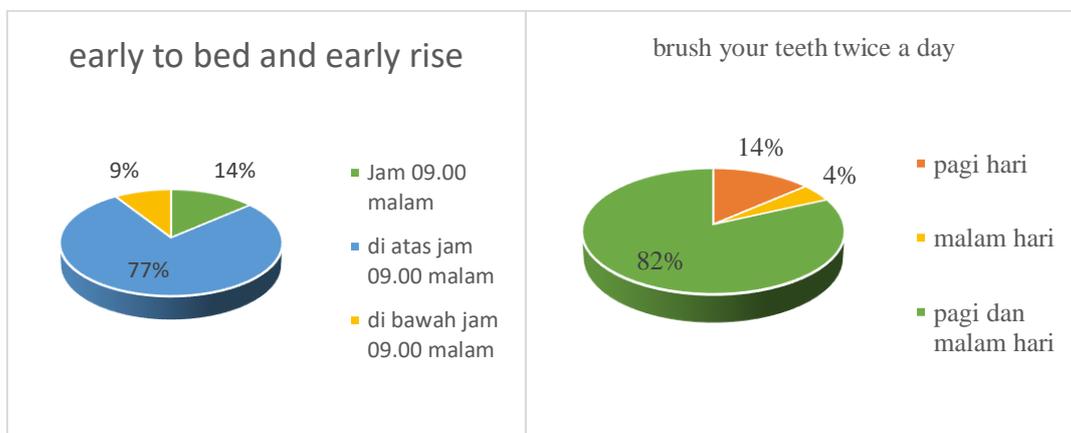
3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diikuti oleh peserta didik yang berjumlah 22 orang dengan data deskriptif disajikan pada gambar 1. Awal kegiatan pengabdian memberikan pertanyaan berkenaan dengan tindakan tidur dan bangun sehari-hari, menggosok gigi, mencuci tangan, mandi, menggunakan deodorant, meminum air, sarapan, aktivitas fisik (seperti membantu orang tua membersihkan rumah dan atau olahraga). Jawaban yang diberikan dari pertanyaan tersebut merupakan tahap peninjauan (gambar 2 sampai 5).



Gambar 1. Data Deskriptif Peserta Pengabdian

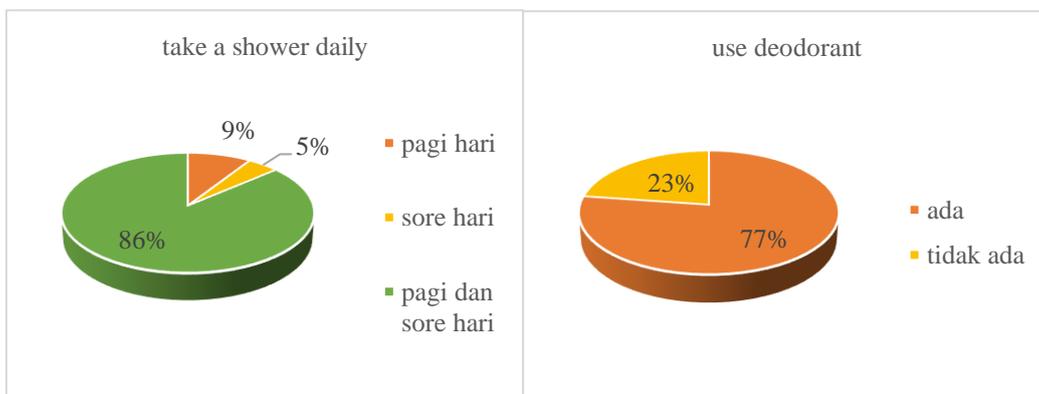
Data gambar 1 menyampaikan bahwa usia peserta kegiatan dominan adalah 12 tahun. Jenis kelamin yang ikut berjumlah sama banyak. Dalam suatu kegiatan edukasi hadirin wanita diharapkan lebih dominan. Keberadaan hadirin wanita yang lebih banyak memberikan makna bahwa edukasi ini sangat bermanfaat karena wanita adalah calon ibu dan individu yang mempunyai sifat dominan suka meniru sehingga jika seluruh anggota wanita ini mampu mengaplikasikan pengetahuan mengenai perilaku hidup bersih dan sehat dalam kesehariannya maka besar kemungkinan akan ditiru oleh masyarakat di sekitarnya (Cook, 2011).



Gambar 2. Diagram Waktu Tidur dan Gosok Gigi Peserta

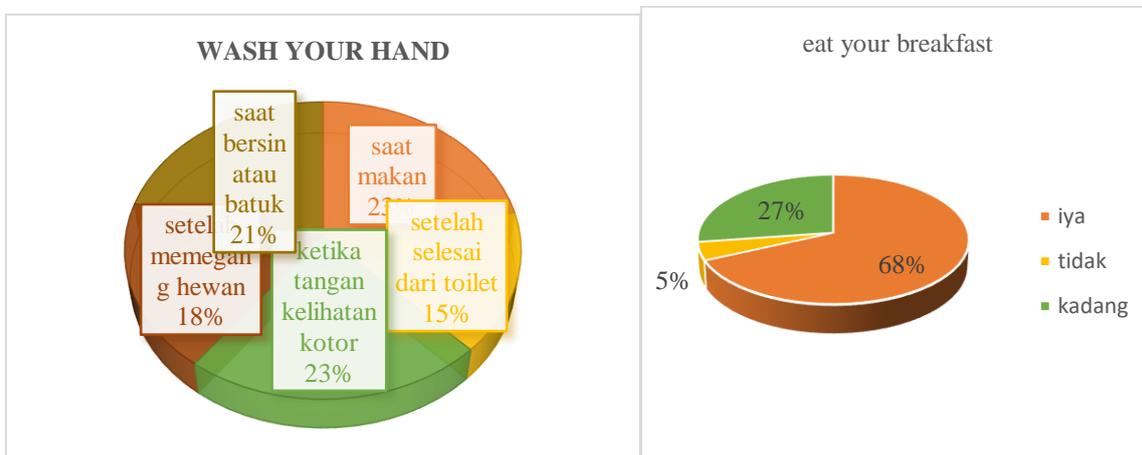
Peserta kegiatan mempunyai kebiasaan tidur dominan di atas jam 21.00 wib. Menurut para ahli sangat disarankan lama tidur remaja adalah 8-10 jam/hari. Peserta pengabdian adalah remaja yang lima

hari dalam seminggu harus hadir di sekolah sebelum jam 07.30 wib. Jika mulai tidur jam 09.00 p.m. dan bangun jam 05.00 a.m. maka lama tidur adalah 8 jam namun jika di atas waktu tersebut dan bangun tetap jam 05.00 a.m. maka remaja tersebut telah kehilangan waktu untuk istirahat. Siswa yang kehilangan waktu tidur malam hari akan mengalami rasa kantuk saat belajar tinggi yang berakibat menurunnya konsentrasi belajar sehingga prestasi rendah (Afifah, 2019). Kegiatan menggosok gigi pagi dan malam hari dilakukan oleh 82% peserta. Ini suatu hal yang bagus namun masih ada (14 dan 4)% peserta yang belum sesuai dengan kebiasaan sehat. Kebiasaan menggosok gigi di malam hari sangat penting untuk menghindari karies gigi. Karies gigi disebabkan oleh bakteri, substrat, dan waktu. Karies gigi dicegah dengan mengurangi plak gigi. Plak gigi paling cepat terbentuk pada malam hari. Pada malam hari produksi saliva menurun sehingga kebersihan rongga mulut terganggu dan penumpukan plak meningkat. Sekresi saliva mampu membunuh bakteri kariogenik penyebab plak gigi. Sekresi saliva menurun pada malam hari maka perlu adanya kegiatan menggosok gigi di malam hari (Triswari, 2017).



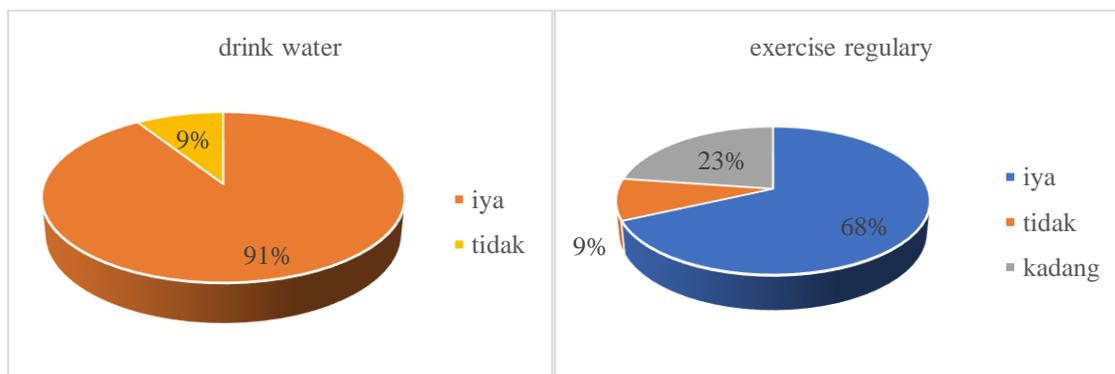
Gambar 3. Diagram Take a Shower dan Penggunaan Deodorant Peserta

Kegiatan mandi pagi dan sore hari dilakukan oleh 86% peserta namun (9 dan 5)% peserta yang hanya mandi satu kali sehari (pagi atau sore hari). Peserta tinggal di negara beriklim tropis dan melakukan aktivitas selama lebih dari satu jam di luar lingkungan rumah. Aktivitas yang dilakukan memicu keringat (Lam, 2018). Jika bakteri menempel pada keringat yang keluar dari pori kulit. Jumlah dan waktu mandi sehari individu bergantung pada iklim dan aktivitas sehari-hari. Deodoran adalah suatu zat berbasis alkohol yang mampu menghambat proses metabolisme keringat oleh bakteri pada umumnya di ketiak. Penggunaan deodoran sehari-hari mampu mengurangi bau busuk pada ketiak. Ketiak merupakan bagian tubuh yang banyak memproduksi keringat. Keringat yang diproduksi ketika dimetabolisme oleh bakteri akan menghasilkan bau. Penggunaan deodoran mampu mengurangi bau yang dihasilkan (Susanti, 2017). Peserta kegiatan dominan mempunyai kebiasaan menggunakan deodoran.



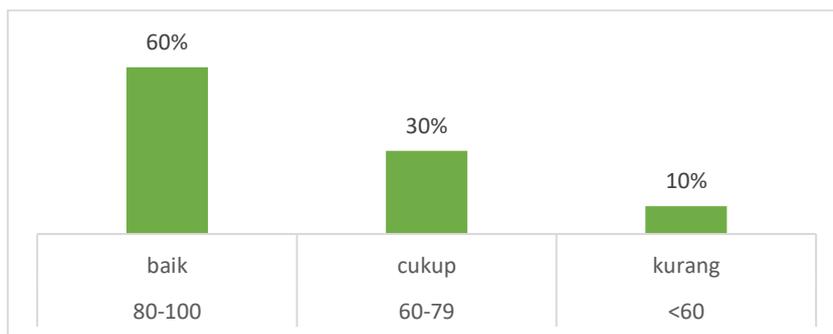
Gambar 4. Diagram Wash your Hand dan Eat your Breakfast Peserta

Kegiatan mencuci tangan yang paling sering dilakukan peserta adalah ketika tangan kelihatan kotor dan saat makan. Data ini memberikan informasi bahwa peserta mempunyai kesadaran baik terhadap kebersihan tangan. Kebersihan tangan yang terjaga dengan baik menurut hasil penelitian mampu mengurangi risiko penyakit infeksi saluran pernafasan dan pencernaan. Hasil penelitian juga menampilkan bahwa kebutuhan masyarakat terhadap produk kebersihan tangan meningkat di masyarakat. Produk kebersihan tangan yang baik adalah non antibakteri untuk menghindari resistensi bakteri pada tangan (Aiello, 2008). Sarapan adalah aktivitas makan yang dilakukan oleh seorang individu setelah 10-12 jam puasa. Manfaat sarapan sangat penting bagi tubuh yaitu meningkatkan kecerdasan otak, menyehatkan jantung, mengurangi gangguan makan, mendapatkan nutrisi esensial, meningkatkan sistim kekebalan tubuh. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan sangat dianjurkan mengandung karbohidrat, serat yang tinggi, dan cukup protein. Makanan yang dikonsumsi ini diharapkan mampu merangsang glukosa dan mikronutrein dalam otak melepaskan energi. Energi yang dilepaskan otak membantu meningkatkan konsentrasi dalam menerima informasi untuk belajar atau bekerja. Bagi individu yang diet, sarapan pagi sangat penting karena mampu mengantisipasi nafsu makan berlebih pada siang hari dan tetap menjaga kestabilan organ tubuh agar sehat (Larega, 2015). Peserta kegiatan sebanyak 68% selalu melakukan aktivitas sarapan secara rutin. Hal ini sangat baik namun ada 27% yang kadang-kadang dan 5% yang tidak sarapan. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan berkenaan dengan pentingnya sarapan bagi kesehatan tubuh.



Gambar 5. Diagram Drink Water dan Exercise Regulary Peserta

Kegiatan minum air bening atau putih setiap harinya penting bagi metabolisme tubuh. Tubuh manusia disusun oleh 75% air. Darah manusia mengandung 90% air. Manusia akan menderita sakit jika tubuh kekurangan air sebesar 7%. Air mengandung mineral yang penting bagi metabolisme tubuh (Salim, 2021). Peserta kegiatan sebesar 91% menyatakan minum air dalam kesehariannya namun masih ada 9% peserta yang tidak. Aktivitas bergerak secara teratur seperti olahraga penting dilakukan. Aktivitas ini dapat berupa bersih-bersih di rumah dalam bentuk menyapu, mencuci baju, berkebun, memasak. Aktivitas ini terlihat santai namun memberikan manfaat bagi tubuh. Aktivitas fisik yang membutuhkan energi > 7 KKal/menit cukup untuk dilakukan sebanyak 75-150 menit dalam seminggu. Jawaban peserta kegiatan ini dominan menyatakan adanya kebiasaan aktivitas bersih-bersih rumah secara teratur (Vikawati, 2021).



Gambar 6. Diagram Kategori Tingkat Pengetahuan Peserta

Kegiatan pengabdian ini diakhiri dengan adanya kuis yang berisikan pertanyaan berkenaan dengan materi edukasi yang diberikan. Jumlah pertanyaan yang disajikan adalah 5. Jumlah peserta yang mengikuti kuis hanya sebanyak 20 peserta sementara 2 peserta lainnya mengalami kesulitan sinyal saat mengikuti kuis. Perolehan skor pengetahuan dari peserta disajikan pada gambar 6.

Peserta kegiatan sebanyak 60% mempunyai pengetahuan baik setelah edukasi, 30% cukup dan 10% kurang. Ini memberikan makna bahwa edukasi ini metode edukasi yang digunakan menarik sehingga mampu memberikan pengetahuan pada pesertanya. Namun bagi peserta yang berpengetahuan kurang diperkirakan oleh narasumber alasannya kebiasaan yang terjadi berbeda dengan pengetahuan sehingga sulit untuk diterima pertama kalinya. Peserta edukasi yang memperoleh skor tertinggi sebanyak 3 orang diberikan hadiah (gambar 7). Pada akhir kegiatan dilakukan pengukuran foto bersama (gambar 7) dan pengukuran IMT peserta. IMT merupakan singkatan dari indeks massa tubuh.



Gambar 7. Foto Penyerahan Hadiah dan Bersama

IMT dapat digunakan untuk mengetahui status gizi seseorang. IMT peserta yang merupakan remaja bersifat sementara karena remaja masih mengalami proses pertumbuhan. Kategori IMT remaja menurut WHO dapat dibaca pada tabel 3.

Tabel 3. Kategori IMT Menurut WHO

Umur (tahun)	Perempuan			Laki-Laki		
	Gemuk	Normal	Kurus	Gemuk	Normal	Kurus
6	≥ 19,2	12,8-19,1	≤ 12,7	≥ 18,5	13,1-18,4	≤ 13,0
7	≥ 19,8	12,8-19,2	≤ 12,7	≥ 19,0	13,3-18,9	≤ 13,2
8	≥ 20,8	13,0-10,7	≤ 12,9	≥ 19,7	13,4-19,6	≤ 13,3
9	≥ 21,5	13,2-21,4	≤ 13,1	≥ 20,5	13,6-20,4	≤ 13,5
10	≥ 22,6	13,6-22,5	≤ 13,5	≥ 21,4	13,8-21,3	≤ 13,7
11	≥ 23,7	14,0-23,6	≤ 13,9	≥ 22,5	14,2-22,4	≤ 14,1
12	≥ 24,9	14,5-24,8	≤ 14,4	≥ 23,8	14,6-23,7	≤ 14,5
13	≥ 26,2	15,0-26,1	≤ 14,9	≥ 24,8	15,0-24,7	≤ 14,9
14	≥ 27,3	15,6-27,2	≤ 15,5	≥ 25,9	15,6-26,9	≤ 15,5
15	≥ 28,2	16,0-28,1	≤ 15,9	≥ 27,0	16,1-26,9	≤ 16,0
16	≥ 28,9	16,3-28,8	≤ 16,2	≥ 27,9	16,6-27,8	≤ 16,5
17	≥ 29,3	16,5-29,2	≤ 16,4	≥ 28,6	17,0-28,5	≤ 16,9
18	≥ 29,5	16,5-29,4	≤ 16,4	≥ 30,0	17,4-29,1	≤ 17,3

Peserta pengabdian sebanyak 22 orang diukur berat dan tinggi badannya. Hasil yang diperoleh digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh yang dimiliki oleh setiap peserta (tabel 4). Indeks massa tubuh setiap peserta tersebut dimasukkan ke dalam kategori menurut tabel 3 yang memuat kategori IMT menurut WHO. Hasil dari kategorisasi status gizi peserta berdasarkan IMT disajikan pada tabel 5.

Tabel 4. Nilai IMT Peserta Pengabdian

No	Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Berat (kg)	Tinggi (m)	IMT
1	Perempuan	12	45	1,40	23,0
2	Laki-laki	11	52	1,44	25,1
3	Perempuan	12	53	1,6	20,7
4	Laki-laki	12	32	1,36	17,3
5	Laki-laki	12	31	1,46	14,5
6	Laki-laki	15	46	1,64	17,1
7	Perempuan	12	47	1,48	21,5
8	Laki-laki	12	37	1,5	16,4
9	Laki-laki	12	61	1,62	23,2
10	Perempuan	12	55	1,49	24,8
11	Laki-laki	12	43	1,40	21,9
12	Perempuan	12	39	1,51	17,1
13	Perempuan	12	55	1,52	23,8
14	Perempuan	12	43	1,51	18,9
15	Laki-laki	14	33	1,41	16,6
16	Perempuan	12	33	1,44	15,9
17	Perempuan	11	48	1,54	20,2
18	Laki-laki	14	44	1,58	17,6
19	Perempuan	12	38	1,44	18,3
20	Laki-laki	11	50	1,42	24,8
21	Laki-laki	12	57	1,43	27,9
22	Perempuan	12	55	1,57	22,3

Tabel 5. Kategori Peserta Status Gizi Berdasarkan IMT

Umur (tahun)	Laki-Laki			Perempuan		
	Kurus	Normal	Gemuk	Kurus	Normal	Gemuk
11	-	-	2	-	1	-
12	1	4	1	-	10	-
14	-	2	-	-	-	-
15	-	1	-	-	-	-

Pada tabel 5 diketahui bahwa peserta kegiatan dominan mempunyai status gizi normal berada pada usia 12 tahun dan berjenis kelamin perempuan. Sementara itu pada usia yang sama peserta laki-laki hanya 4 orang yang mempunyai status gizi normal. Peserta lainnya mempunyai status gizi gemuk dan kurus namun ini tidak masalah jika dapat dikendalikan sedini mungkin. IMT yang berlebih di masa pertumbuhan dapat menjadi pemicu penumpukan plak pada pembuluh darah sehingga remaja tersebut saat dewasa atau tua akan menderita penyakit jantung, stroke, kanker, dan asam urat. Nilai IMT memberikan gambaran massa otot, tulang, dan jaringan lemak setiap individu (Widyastuti, 2018). Peserta pengabdian yang masuk pada kategori normal juga perlu berhati-hati dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Makanan yang gurih dan kaya lemak harus dihindari dikonsumsi dalam jumlah berlebih. Selain itu perlu diperhatikan juga waktu makan agar tidak bertentangan dengan irama sirkadian tubuh.

Hasil kegiatan pengabdian di SMP Yos Sudarso Padang menunjukkan gambaran yang cukup positif terkait dengan praktik perilaku hidup bersih dan sehat peserta didik. Dari data deskriptif yang disajikan, terlihat bahwa sebagian besar peserta, yang berusia dominan 12 tahun dengan jenis kelamin seimbang, telah menerapkan kebiasaan-kebiasaan sehat, seperti tidur yang cukup, menggosok gigi, mandi, dan aktivitas-aktivitas lainnya. Namun, ada beberapa peserta yang perlu perhatian lebih terkait dengan kebiasaan sarapan dan minum air yang cukup. Dalam aspek pengetahuan, hasil kuis menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami materi edukasi dengan baik. Meskipun

demikian, 10% peserta yang mendapatkan skor kurang menunjukkan perlunya pendekatan tambahan untuk memastikan pemahaman yang lebih baik.

Lebih lanjut, hasil kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) mengindikasikan sebagian besar peserta memiliki status gizi normal, terutama pada peserta berusia 12 tahun dan jenis kelamin perempuan. Namun, terdapat peserta laki-laki yang memiliki status gizi gemuk atau kurus. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindak lanjut lebih lanjut terkait dengan pola makan yang seimbang dan menjaga berat badan yang ideal.

Tindak lanjut yang direkomendasikan melibatkan sosialisasi dan pemahaman lebih lanjut, penyuluhan gizi dan aktivitas fisik, konsultasi individual dengan peserta yang memiliki kecenderungan status gizi yang tidak ideal, serta monitoring dan evaluasi berkala terhadap kebiasaan hidup bersih dan sehat peserta. Program berkelanjutan di sekolah juga diusulkan untuk menjaga kesadaran dan konsistensi dalam menjalankan pola hidup sehat. Dengan tindak lanjut ini, diharapkan peserta dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik, meningkatkan kebiasaan hidup sehat, dan mencapai status gizi yang optimal.

4. KESIMPULAN

Edukasi perilaku hidup sehat, bersih, dan gizi seimbang dilaksanakan bertujuan mengetahui perilaku sehari-hari, meningkatkan pengetahuan, dan mengidentifikasi status gizi peserta kegiatan. Pada dasarnya perilaku hidup sehat, bersih, dan gizi seimbang para peserta sebelum edukasi berdasarkan data sebagian besar sesuai dengan aturan namun masih ada yang belum. Sementara itu dari segi pengetahuan peserta didapatkan hasil peserta yang berpengetahuan baik sebesar 60% dan 30% berpengetahuan cukup. Dalam kegiatan ini juga diketahui status gizi peserta kegiatan berada pada normal paling banyak namun masih ada yang kurus dan gemuk. Pengabdian berharap setelah pengabdian ini seluruh peserta dapat menerapkan perilaku hidup sehat, bersih, dan gizi seimbang secara baik dan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, A. W. D., Hartono, B. T., & Putri, D. A. (2022). Variasi Oral Microbiome Rongga Mulut sebagai Biomarker pada Bidang Kedokteran Gigi: Literature Review. *Indonesian Journal of Dentistry*, 2(1), 1–6.
- Afifah, S. H., Kusuma, A. W., Putra, A. P., & Putri, G. R. (2019). Impact of Less Sleep on Learning Concentration in Class. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3507192>
- Aiello, A. E. (2008). Effect of Hand Hygiene on Infectious Disease Risk in the Community Setting : A Meta-Analysis. *American Journal of Public Health*, 98(8), 1372–1381.
- Al Amin, M., & Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi. *Jurnal Ilmiah Matematika*, 2(6), 1–10.
- Alsabieh, M. (2019). Fast food consumption and its associations with heart rate, blood pressure, cognitive function and quality of life. *Heliyon*, 5(5), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2019.e01566>
- Bharti, J. (2021). Chinese Body Clock: in-Depth Review Based Perspective. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*, 6(8), 26–29. Retrieved from <https://doi.org/10.36713/epira2016>
- Cook, J., & Bird, G. (2011). Social attitudes differentially modulate imitation in adolescents. *Exp Brain Res*, 211, 601–612.
- Demografi, S. S. (2013). Proyeksi Penduduk Indonesia 2010-2035. In *Badan Pusat Statistik Indonesia*. <https://doi.org/10.1007/BF00830441>
- DepKes RI. (2014). 10 Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Rumah Tangga. In *Departemen Kesehatan RI*.
- Fauziah, M., Asmuni, A., Ernyasih, E., & Aryani, P. (2021). Penyuluhan Personal Hygiene Untuk Faktor Risiko Penyakit Menular Pada Siswa Pesantren Sabilunnajat Ciamis Jawa Barat. *AS-SYIFA : Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 55. <https://doi.org/10.24853/assyifa.2.1.55-68>

- Fazrin, I., Daha, K. K., & Musa, K. I. (2022). The Role of Parents in Preparing Balanced Menu with Children's Nutritional Status. *Journal Of Nursing Practice*, 5(2), 229–238. <https://doi.org/10.30994/jnp.v5i2.149>
- Hulukati, W. (2015). Peran Lingkungan Keluarga Terhadap Perkembangan Anak. *MUSAWA*, 7(2), 265–282. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/114008/peran-lingkungan-keluarga-terhadap-perkembangan-anak>
- Jauhari. (2020). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur serta Dampaknya Terhadap Kesehatan Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*, 3(2), 89–96. Retrieved from <http://ojs.uho.ac.id/index.php/smartpaud>
- Karlina, N. (2021). Sosialisasi Pemeliharaan Personal Hygiene Dan Proteksi Diri Di Lingkungan Perumahan Pada Era New Normal. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 49–58. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v4i1.30658>
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). *LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf*. Retrieved from www.kemas.kemkes.go.id
- Kosim, M. (2011). Urgensi Pendidikan Karakter Dalam Pembelajaran. *KARSA*, IXI(1), 85–92. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/143938-ID-urgensi-pendidikan-karakter.pdf>
- Kurniasih, E. (2022). Perilaku Bermain Game Online dengan Pola Tidur Remaja: Studi Korelasi. *JPKM: Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 117–123. <https://doi.org/10.47575/jpkm.v3i2.316>
- Kurniawan, M. I. (2015). Tri Pusat Pendidikan Sebagai Sarana Pendidikan Karakter Anak Sekolah Dasar. *Jurnal PEDAGOGIA*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v4i1.71>
- Lam, T. H., & Al., E. (2018). Understanding the microbial basis of body odor in pre-pubescent children and teenagers. *Microbiome*, 6(213), 1–14.
- Larega, T. S. P. (2015). Effect Of Breakfast on the Level of Concentration in Adolescents. *J Majority*, 4(2), 115–121. Retrieved from <https://joke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/535/536>
- Nurwijayanti. (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Jurnal Care*, 6(1), 54–63. <https://doi.org/10.33366/cr.v6i1.809>
- Pamela, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144–153. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Papotot, G. S., Rompies, R., & Salendu, P. M. (2021). Pengaruh Kekurangan Nutrisi Terhadap Perkembangan Sistem Saraf Anak. *Jurnal Biomedik*, 13(3), 266–273. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31830>
- Rasni, N. D. P. (2020). Gambaran Kebiasaan Menyikat Gigi dan Status Kesehatan Gingiva pada Anak Sekolah Dasar. *E-GiGi*, 8(2), 61–65. <https://doi.org/10.35790/eg.8.2.2020.29905>
- Reza, R. R. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Rosyidah, A. N. (2014). Hubungan Perilaku Cuci Tangan Terhadap Kejadian Diare Pada Siswa Di SDN Ciputat 02. *Jurnal Berkala Kesehatan*, Vol. 1, pp. 1–78. Retrieved from [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25489/2/Alif Nurul Rosyidah - fkik .pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/25489/2/Alif%20Nurul%20Rosyidah%20-%20fkik.pdf)
- Saadah, A. (2021). Sosialisasi Pentingnya Menjaga Kesehatan Gigi dan Mulut di UPTD SDN 4 Nagrikaler Purwakarta Article Info. *Jurnal Pengabdian Masyarakat PGSD*, 1(1), 70–81. Retrieved from <https://ejournal.upi.edu/index.php/jpmserang>
- Salim, R. (2022). Sosialisasi Pangan Sehat Bagi Remaja Di SMP Yos Sudarso , Padang (The Healthy Food Socialization For Adolescents In Smp Yos Sudarso, Padang). *Jurnal Abdikemas*, 4(2), 101–107. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v4i2>
- Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 27(2), 126–135.
- Santi, A. U. P., & Khamimah, S. (2019). Pengaruh Cara Menggosok Gigi Terhadap Karies Gigi Anak Kelas IV di SDN Satria Jaya 03 Bekasi. In *Prosiding SEMNASFIP*. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/SEMNASFIP/index>
- Sudiana, I. K. (2014). Peran Kebugaran Jasmani bagi Tubuh. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA*, IV, 389–398. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/download/10507/6718>
- Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal*

- Pendidikan Karakter*, 2(2), 189–201. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1303>
- Sunardi, & Ruhyanuddin, F. (2017). Perilaku Mencuci Tangan Berdampak pada Insiden Diare pada Anak Usia Sekolah di Kabupaten Malang. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 85–95.
- Supriadi, S. (2021). Analysis of calcium levels in beef bones from kaledo waste. *Journal of Physics: Conference Series*, 1763(1), 1–7. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1763/1/012061>
- Susanti, L. (2017). Antibacterial Activity From Cucumber (*Cucumis sativus* .L) Ethanol Extract In Deodorant Roll On Dosage Form. *Indonesian Journal of Pharmaceutical Science and Technology*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.15416/ijpst.v1i1.10430>
- Triswari, D., & Pertiwi, A. D. (2017). Pengaruh Kebiasaan Menyikat Gigi Sebelum Tidur Malam Terhadap Skor Indeks Plak dan pH Saliva. *Insisiva Dental Journal*, 6(2), 1–8. <https://doi.org/10.18196/di.6282>
- Vikawati, N. E. (2021). Apakah Bersih-Bersih Rumah Termasuk Olahraga. *Rsup Dr.Kariadi*, 1–8. Retrieved From <https://www.rskariadi.co.id/news/391/apakah-bersih-bersih-rumah-termasuk-olahraga/artikel>
- Wen, C. P. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *Lancet*, 378(9798), 1244–1253. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)
- Widyastuti, R. A., & Rosidi, A. (2018). Indeks Massa Tubuh Menurut Umur sebagai Indikator Porsen Lemak Tubuh pada Remaja. *Jurnal Gizi*, 7(2), 32–39. Retrieved from <http://jurnal.unimus.ac.id>
- Yan, S. (2018). A Novel Perspective Linkage Between Kidney Function and Alzheimer's Disease. *Frontiers in Cellular Neuroscience*, 12(384), 1–8.