
Edukasi *Personal Hygiene*, Status Gizi, dan Kebugaran Jasmani pada SMP Negeri 2 Lawang

Yetty Septiani Mustar, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Anna Noordia, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Dita Yuliastrid, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Anindya Mar'atus Sholikhah, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Heri Wahyudi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

I Made Wijaya, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Riska Devi Kurniawati, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia,

Abstract:

Health is an investment in the future of a nation as an important indicator of the quality of life. Most child health problems in schools can be prevented by promoting hygiene practices, nutritional status, and physical fitness through proper health education. This community service aims to educate students on personal hygiene, nutritional status, and physical fitness in schools to improve fitness, health status, and quality of life. The method employed in this community service activity is the provision of materials accompanied by workshops and school mentoring. This activity is undertaken so that schools can be actively involved in integrating the implementation of educational programs on personal hygiene, nutritional status, and physical fitness. The outcomes of the activities that have been carried out demonstrate that the students and the school show a very good enthusiasm to participate in the whole series of activities from the beginning to the end. The school and students also evaluated that the community services team delivering material on personal cleanliness, nutritional status, and physical fitness were excellent and engaged. Through this activity, students increase their knowledge, build awareness, and learn to comprehend the need to practice personal cleanliness, consume a balanced diet, and engage in daily physical activity to preserve their health and fitness. In addition, students are committed to maintaining cleanliness, dietary habits, and fitness regularly.

Keywords: personal cleanliness, dietary habits, physical activity, health

Abstrak:

Kesehatan merupakan investasi masa depan suatu bangsa sebagai indikator penting dari kualitas hidup. Sebagian besar masalah kesehatan yang mempengaruhi anak sekolah dapat dicegah dengan promosi praktik kebersihan, status gizi, dan kebugaran jasmani melalui pendidikan kesehatan yang tepat. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan edukasi *personal hygiene*, status gizi, dan kebugaran jasmani di sekolah untuk meningkatkan kebugaran, derajat kesehatan dan kualitas hidup siswa. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini melalui pemberian materi disertai workshop dan pendampingan sekolah. Kegiatan ini dilakukan agar sekolah dapat terlibat aktif dalam mengintegrasikan pelaksanaan program pendidikan tentang kebersihan diri, status gizi, dan kebugaran jasmani. Hasil dari kegiatan yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa siswa dan pihak sekolah menunjukkan antusiasme yang sangat baik untuk mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Pihak sekolah dan siswa juga menilai bahwa tim pengabdian masyarakat yang menyampaikan materi tentang kebersihan diri, status gizi, dan kebugaran jasmani sangat baik dan aktif. Melalui kegiatan ini, siswa dapat meningkatkan pengetahuan, membangun kesadaran, dan belajar memahami perlunya menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan seimbang, dan melakukan aktivitas fisik sehari-hari untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Selain itu, siswa berkomitmen untuk menjaga kebersihan, pola makan, dan kebugaran secara teratur.

Keywords: kebersihan diri, pola makan, aktivitas fisik, Kesehatan

Email: yettymustar@unesa.ac.id

PENDAHULUAN

Pada tanggal 3 Februari 2022 Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) mengeluarkan Surat Edaran (SE) Mendikbudristek Nomor 2 Tahun 2022 tentang Diskresi Pelaksanaan Keputusan Bersama Empat Menteri tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. Dalam SE tersebut, tercantum bahwa Pembelajaran Tatap Muka (PTM) Terbatas dapat dilaksanakan dengan jumlah peserta didik 50 persen dari kapasitas ruang kelas pada satuan pendidikan yang berada di daerah dengan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) level 2. Sekolah-sekolah pada daerah tersebut tetap dapat melaksanakan PTM Terbatas dengan kapasitas siswa 100 persen (Kemendikbudristek, 2022).

Namun, situasi ini menimbulkan beberapa permasalahan di lapangan yakni beberapa masyarakat sudah mulai abai akan protokol kesehatan, kemungkinan dikarenakan Covid-19 ini terlalu lama jadi ada pemahaman masyarakat kalau sudah mereda, apalagi jika masyarakat telah menerima vaksin (Nauval, 2022). Hal ini juga terjadi di lingkungan sekolah, yang menunjukkan bahwa dalam penyelenggaraan PTM ada satu sekolah di kabupaten Malang diketahui telah melanggar atau tidak mematuhi syarat pelaksanaan PTM terbatas yaitu abai terhadap protokol kesehatan yang merupakan salah satu penyebab penularan atau penyebaran Covid-19 (Grehenson, 2021; Kartono et al., 2020; Kominfo, 2021; Lumbanraru, 2020). Sehingga, telah diberikan himbauan oleh Dinas Pendidikan (Dindik) Kabupaten Malang kepada semua Kepala Sekolah (Kepsek) untuk memperketat protokol kesehatan (prokes) agar tidak terjadi klaster baru penyebaran Covid-19 di sekolah (Bhirawa, 2022).

Penerapan protokol kesehatan (prokes) dapat merupakan bagian dari pelaksanaan *personal hygiene* (kebersihan pribadi), Nurudeen & Toyin (2020) mengungkapkan bahwa dengan mengimplementasikan pengetahuan atau pemahaman mengenai *personal hygiene* dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat penting terhadap kesehatan. Kebersihan pribadi yang buruk dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, kesehatan, gizi, pembangunan, ekonomi, martabat dan pemberdayaan (Hossain et al., 2017). Selain itu, edukasi terkait gizi seimbang sejak dini merupakan aspek kesehatan yang sangat penting diberikan kepada siswa untuk meningkatkan pemahaman mengenai gizi dan mendorong terjadinya perubahan perilaku dalam upaya pemenuhan kebutuhan gizi (Citra Palupi, 2018). Akan tetapi, gizi seimbang juga harus diimbangi dengan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik yang teratur dalam melaksanakan rutinitas sehari-hari sebagai upaya menjaga kesehatan dan mencegah berbagai faktor risiko penyakit (Sari & Nurrochmah, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Kabupaten Malang bahwa tiga kecamatan di wilayah utara Kabupaten Malang, Jawa Timur, masih memiliki angka kasus Covid-19 tertinggi dibandingkan kecamatan lainnya salah satunya adalah Kecamatan Lawang. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara kepada salah satu guru SMP Negeri 2 Lawang bahwa saat ini pelaksanaan pembelajaran telah dilaksanakan secara tatap muka 100 persen, namun terlihat bahwa masih banyak siswa yang sering abai mengimplementasikan protokol kesehatan. Selain itu, di sekolah juga belum ada edukasi terkait gizi maupun kebugaran yang rutin diberikan kepada siswa. Mengacu dari situasi ini, maka sangat penting untuk memberikan edukasi *personal hygiene*, sekaligus status gizi, dan kebugaran jasmani di sekolah untuk meningkatkan kebugaran, derajat kesehatan dan kualitas hidup siswa.

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu melalui pemberian materi, *workshop* dan pembinaan guna terintegrasinya partisipasi aktif sekolah dalam pelaksanaan program edukasi *personal hygiene*, status gizi, dan kebugaran jasmani. Pelaksanaan kegiatan edukasi *personal hygiene*, status gizi, dan kebugaran jasmani pada SMP Negeri 2 Lawang secara bertahap sebagai berikut:

- a. Persiapan dan survey lokasi pengabdian
- b. Koordinasi dengan sekolah
- c. *Mind mapping*, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, finalisasi dan koordinasi penyelenggaraan program.
- d. Penyiapan dan penyediaan sarana dalam penyusunan program edukasi *personal hygiene*, status gizi, dan kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Lawang
- e. Pelaksanaan kegiatan
- f. Monitoring dan evaluasi keterlaksanaan program dengan memberikan angket untuk mengetahui seberapa kesuksesan penyelenggaraan kegiatan, dan materi yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pada SMP Negeri 2 Lawang dilaksanakan pada tanggal 15 September 2022, yang diawali dengan penyambutan dan diskusi bersama kepala SMP Negeri 2 Lawang di ruang Kepala Sekolah bersama seluruh tim mengenai pelaksanaan kegiatan PKM. Kemudian, dilanjutkan dengan pembukaan kegiatan PKM yang dilakukan di ruang kelas bersama (kelas besar) SMP Negeri 2 Lawang yang diikuti oleh kepala dan wakil kepala SMP Negeri 2 Lawang, guru Penjas, serta perwakilan 42 siswa-siswi SMP Negeri 2 Lawang yang terdiri dari 14 siswa laki-laki dan 28 siswa perempuan.



Gambar 1. Dokumentasi Penyambutan Bersama Kepala SMP Negeri 2 Lawang

Peserta kegiatan PKM ini dipilih oleh wali kelas dari setiap kelas VII dan VIII SMP Negeri 2 Lawang. Pemilihan peserta kegiatan PKM ini didasarkan pada heterogenitas peserta yang disertai dengan pertimbangan tingkat konsentrasi siswa dalam menerima materi. Selain itu, pemilihan peserta PKM pada usia remaja dikarenakan pada usia tersebut remaja mengalami berbagai perubahan baik secara biologis, psikologis, dan sosial serta merasa bahwa diri mereka memiliki daya tahan tubuh yang sehat sehingga mengabaikan masalah *personal hygiene* (Nurchandra et al., 2020), sehingga sangat perlu untuk diberikan edukasi tentang pentingnya *personal hygiene*, status gizi dan kebugaran jasmani.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Pembukaan PKM

Setelah kegiatan pembukaan, dilanjutkan dengan sesi penyampaian materi yang diawali dengan materi *personal hygiene* mulai dari definisi, tujuan, jenis, faktor yang mempengaruhi pelaksanaan *personal hygiene*, usaha yang dapat dilakukan dalam penerapan *personal hygiene* dalam kehidupan sehari-hari, dampak yang diperoleh jika tidak mengimplementasikan *personal hygiene*, praktik pelaksanaan cara mencuci tangan dengan baik dan benar, hingga pelaksanaan sesi diskusi dan tanya jawab bersama siswa. Penerapan *personal hygiene* sangat bermanfaat dalam mempertahankan kesehatan diri, melatih untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, serta menciptakan penampilan yang sehat (Amrullah et al., 2017).



Gambar 3. Dokumentasi Penyampaian materi oleh tim PKM

Lebih lanjut, kesehatan seseorang dikatakan baik tidak hanya dengan menerapkan *personal hygiene*, akan tetapi juga perlu adanya gizi yang seimbang. Materi status gizi yang disampaikan oleh tim PKM mulai dari kondisi status gizi anak, balita dan remaja saat ini, pengaruh kebiasaan makan terhadap status gizi, cara penilaian status gizi, permasalahan gizi yang dihadapi remaja saat ini (stunting dan obesitas), tips remaja sehat, aktif dan bebas anemia, pola makan, hingga menu makan gizi seimbang seperti isi piringku dan Pelangi makanan. Jumlah kalori yang dikonsumsi seseorang setiap hari, serta tingkat aktivitas fisik, jenis kelamin, dan usia, secara keseluruhan berperan penting dalam menentukan status gizi seseorang (Luh et al., 2019). Pola makan seseorang dianggap sehat jika pertumbuhan fisik dan mentalnya selaras dan proporsional (Merryana Adriani, 2017). Temuan sebuah penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan seseorang yang baik akan menginspirasi mereka untuk memiliki sikap yang sesuai (Runkat, 2019). Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, pengetahuan yang diberikan adalah tentang status gizi seseorang, termasuk informasi yang mencakup masalah dalam penerapan pola makan yang sehat, hingga rekomendasi untuk gizi untuk mewujudkan remaja yang sehat. Informasi yang memadai akan mengarahkan remaja untuk menjaga gizi dalam perilaku makan sehat sehingga kualitas kesehatan dan pencegahannya dapat ditangani dengan tepat (Idayani et al., 2022).



Gambar 4. Dokumentasi siswa saat penerimaan materi, diskusi dan tanya jawab bersama siswa SMP Negeri 2 Lawang

Materi selanjutnya yang diberikan kepada siswa SMPN 2 Lawang adalah kebugaran jasmani. Materi yang diberikan mulai dari definisi, dampak positif kebugaran jasmani, faktor maupun komponen kebugaran jasmani, yang disertai dengan informasi mengenai manfaat melakukan aktivitas fisik terhadap kesehatan fisik, mental, kualitas hidup, dan kebugaran tubuh. Temuan sebuah penelitian membuktikan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani secara teratur dapat berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan kognitif siswa melalui implementasi aktivitas gerakan yang kuat selama proses pembelajaran (Bile, 2019). Selain itu, tim pengabdian masyarakat juga menjelaskan secara detail disertai dengan praktek mengenai jenis-jenis tes kebugaran jasmani dan komponen kebugaran jasmani yang proporsional bagi pelajar usia SMP. Selanjutnya, siswa SMPN 2 Lawang yang berpartisipasi dalam kegiatan PKM ini secara aktif terlibat dalam sesi diskusi. Tim PKM juga menyajikan beragam kasus maupun pertanyaan yang dapat menggugah pemikiran siswa tentang topik kebugaran jasmani, yang dirancang untuk mendorong lebih banyak refleksi tentang berbagai permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, dan mendorong pemahaman topik yang lebih mendalam. Praktik ini konsisten dengan aktivitas pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh Bile (2021), yang mengapresiasi pentingnya menjaga kebugaran fisik melalui berbagai bentuk latihan kebugaran fisik mandiri yang sederhana.

Siswa SMP Negeri 2 Lawang yang telah mengikuti kegiatan PKM ini diharapkan nantinya dapat menjadi *peer educator* atau pendidik sebaya yang bisa memberikan edukasi lanjutan baik kepada teman sebayanya ataupun kepada adik kelas dan seniornya untuk edukasi yang berkelanjutan. Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan kepada

peserta kegiatan PKM menunjukkan bahwa guru dan siswa menyambut dengan sangat baik kegiatan ini terlihat dari antusiasme peserta yang sangat baik dalam mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Peserta juga menilai bahwa materi serta kegiatan tanya jawab yang disampaikan oleh pemateri terorganisasi dengan baik, sangat bermanfaat, dan mudah dimengerti peserta yang disertai dengan contoh audiovisual serta praktek secara langsung sehingga memudahkan peserta dalam memberikan pemahaman kepada siswa yang selanjutnya akan menjadi *peer educator* kepada siswa lainnya dalam penguatan edukasi *personal hygiene*, status gizi hingga kebugaran jasmani. Selain itu, peserta juga mengharapkan bahwa kegiatan pengabdian lainnya sangat bisa dilanjutkan di SMP Negeri 2 Lawang dan sebagai mitra sangat siap untuk terlibat dalam seluruh rangkaian pelaksanaan kegiatan.



Gambar 5. Sesi foto bersama tim dan peserta PKM

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui edukasi *personal hygiene*, status gizi, dan kebugaran Jasmani di SMP Negeri 2 Lawang berjalan dengan lancar dan disambut dengan baik oleh seluruh peserta. Selain itu, peserta dan pihak sekolah juga menilai bahwa materi yang disampaikan oleh tim PKM dari Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Unesa terorganisasi dengan baik, dan mudah dimengerti oleh karena pada saat pelaksanaan kegiatannya peserta juga dibekali dengan praktik kegiatan *personal hygiene*, pengukuran status gizi serta cara mengukur kebugaran jasmani. Pihak sekolah dan seluruh peserta PKM berharap agar kegiatan edukasi *personal hygiene*, status gizi dan kebugaran jasmani dapat dilakukan secara rutin dengan peserta yang berbeda, agar seluruh civitas sekolah maupun masyarakat umum di lingkungan sekolah dapat memiliki pengetahuan yang komprehensif dalam menciptakan civitas akademika SMP Negeri 2 Lawang yang sehat dan tangguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, A. A., Setiawan, -, & Setyorini, D. (2017). Optimalisasi Kebersihan Perseorangan/Personal Hygiene Bagi Masyarakat Pedesaan Di Desa Cipacing Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang. *Dharmakarya : Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 6(4), 220–223. <https://doi.org/10.24198/DHARMAKARYA.V6I4.14866>
- Bhirawa, D. (2022). Mulai Abai, Sekolah di Malang Ada yang Langgar Prokes. *Harian Bhirawa Online*. <https://www.harianbhirawa.co.id/mulai-abai-sekolah-di-malang-ada-yang-langgar-prokes/>
- Bile, R. L. S. (2019). *Garuda—Garba Rujukan Digital*. SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2109385>
- Citra Palupi, K. (2018). Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *Jakarta Utara Jurnal Abdimas*, 5(1), 49.
- Grehenson, G. (2021). *Pakar UGM Jelaskan Penyebab Masyarakat Melanggar Protokol Kesehatan Covid-19 | Universitas Gadjah Mada*. <https://www.ugm.ac.id/id/berita/20052-pakar-ugm-jelaskan-penyebab-masyarakat-melanggar-protokol-kesehatan-covid-19>
- Hossain, S. M., Ara, U., Huq, S., Hossain, M. M., Ibne Mahmud, A. I., & Isalm, K. R. (2017). *Kap Study on Hygiene and Sanitation in a Selected Rural Area of Bangladesh*. December, 101–112. <https://doi.org/10.17501/icoph.2017.3111>
- Idayani, S., Trisnadewi, N. W., Pramesti, T. A., Lisnawati, N. K., & Putra, I. Gst. Pt. A. F. S. (2022). Pemberian Edukasi Status Gizi Sebagai Upaya Pencegahan Kejadian Anemia Pada Siswa Di SMAN 2 Tabanan. *JURNAL PENGABDIAN MANDIRI*, 1(9), 1609–1616.
- Kartono, D. T., Soemanto, Rb., Zuber, A., Akbar, R. D., & Suryadinata, T. A. (2020). Global civil Disobedience Trend against Anti Covid-19 Policy: *Proceedings of the 6th International Conference on Social and Political Sciences (ICOSAPS 2020)*. 6th International Conference on Social and Political Sciences (ICOSAPS 2020), Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201219.092>
- Kemendikbudristek. (2022). *Surat Edaran (SE) Mendikbudristek Nomor 2 Tahun 2022*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2022/02/terbitkan-surat-edaran-kemendikbudristek-setujui-ptm-terbatas-50-persen-di-wilayah-ppkm-level-2>
- Kominfo. (2021). *Sikap Abai Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan, Penyebab Utama Lonjakan Kasus Covid-19 | Situs Resmi Pemerintah Kabupaten Pasuruan*. Pasuruankab. <https://www.pasuruankab.go.id/berita-6655-sikap-abai-masyarakat-terhadap-protokol-kesehatan-penyebab-utama-lonjakan-kasus-covid-19-.html>

- Luh, N., Purnama, A., Katolik, S., Vincentius, S., & Surabaya, P. (2019). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57–62. <https://doi.org/10.54040/JPK.V9I2.172>
- Lumbanraru, R. E. (2020). Covid-19 Indonesia terus naik: Orang yang tak taat protokol makin banyak karena “masyarakat menengah bawah tak paham”? *BBC News Indonesia*. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-53553408>
- Merryana Adriani, SKM. (2017). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan Repository—UNAIR REPOSITORY*. KENCANA Prenada Media Group, Jakarta. <https://repository.unair.ac.id/56609/>
- Nauval. (2022). Putus Penyebaran Covid-19, Satpol PP Kabupaten Malang Terus Ingatkan Taat Prokes. *Memontum.Com*. <https://memontum.com/putus-penyebaran-covid-19-satpol-pp-kabupaten-malang-terus-ingat-taat-prokes>
- Nurchandra, D. P., Aulia, F., Studi, P. D., & Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, F. (2020). Pendidikan Kesehatan Tentang Personal Hygiene Pada Remaja Putri Di SMP 1 Muhammadiyah Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 2(1), 31–35. <https://doi.org/10.26714/JPMK.V2I1.5368>
- Nurudeen, A. S. N., & Toyin, A. (2020). Knowledge of Personal Hygiene among Undergraduates. *Journal of Health Education*, 5(2), 66–71. <https://doi.org/10.15294/jhe.v5i2.38383>
- Robertus Lili Bile, Y. B. O. T. (2021). *Pelatihan Program Olahraga Kesehatan Untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa SMA Di Masa Pandemi Covid-19*. JURNAL ABDIMAS ILMIAH CITRA BAKTI. <https://jurnalilmiahcitrabakti.ac.id/jil/index.php/jailcb/article/view/187/131>
- Runkat, D. M. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Zat Besi, Vitamin C Dan Tablet Tambah Darah Dengan Status Anemia Pada Siswi Sman 1 Ubud, Gianyar. *Intereconomics*, 8(5), 137. <https://doi.org/10.1007/BF02927624>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani di Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138.