



FUN AEROBIC DAN EDUKASI KESEHATAN MENGENAI AKTIVITAS FISIK DAN KONSUMSI MAKANAN BERGIZI DI SD LAZUARDI CORDOVA GCS, JAKARTA BARAT

Intan Silviana Mustikawati¹, Mury Kuswari², Rachmanida Nuzrina², Rian Adi Pamungkas³,
Ernalinda Rosya³, Aprilita Rina Yanti Eff⁴, Sri Teguh Rahayu⁴

¹Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

²Prodi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

³Prodi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

⁴Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

Article Information

Article history:

Received January 15, 2024

Approved January 21, 2024

Keywords:

Fun Aerobic,
Health Education,
Health
Screening,
Physical
Activity, Consumption Of
Nutritious Food

ABSTRACT

One of the problems of school-age children is a change in lifestyle from traditional life style to sedentary life style which is the cause of lack of physical activity that can increase the risk of obesity. The practice of regular physical activity is very important to improve body health which can have an impact on student achievement. Communication, information, and education among students about the importance of practicing regular physical activity are needed to improve knowledge, attitudes, and practices of physical activity. The purpose of this activity is to provide health education about physical activity and consumption of nutritious food, practice aerobic gymnastics together, and health examinations and consultations. The targets of this activity are students, parents, teachers, and employees of SD Lazuardi Cordova GCS, West Jakarta. These activities were carried out in the form of health education through lectures and discussions, practice aerobic gymnastics together, health checks such as height, weight, blood pressure, nutritional status, blood sugar, and uric acid, as well as health consultations. Regular health education in schools is needed to improve health knowledge, attitudes, and practices in students.

ABSTRAK

Salah satu masalah anak usia sekolah adalah adanya perubahan gaya hidup dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* yang menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan resiko obesitas. Praktik aktivitas fisik secara rutin sangat penting untuk meningkatkan kesehatan tubuh yang dapat berdampak pada prestasi belajar siswa. Upaya komunikasi, informasi, dan edukasi pada anak sekolah mengenai pentingnya mempraktikkan aktivitas fisik secara rutin sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik aktivitas fisik. Tujuan kegiatan ini yaitu untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai aktivitas fisik dan konsumsi makanan bergizi,

melakukan praktik senam bersama, serta pemeriksaan dan konsultasi kesehatan. Sasaran kegiatan ini yaitu siswa, orangtua, guru, dan karyawan SD Lazuardi Cordova GCS, Jakarta Barat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan melalui ceramah dan diskusi, praktik senam bersama, pemeriksaan kesehatan seperti tinggi badan, berat badan, tekanan darah, status gizi, gula darah, dan asam urat, serta konsultasi kesehatan. Upaya edukasi kesehatan secara rutin di sekolah diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik kesehatan pada siswa.

© 2024 EJOIN

*Corresponding author email: intansilviana@esaunggul.ac.id

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi dan kemudahan yang menyertainya merupakan tantangan utama yang menyebabkan turunnya aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Aktifitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, bepergian dan kegiatan rekreasi (World Health Organization, 2010a). Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu dari 4 faktor utama penyumbang 6% kematian di dunia (World Health Organization, 2010b). Aktivitas fisik yang kurang juga merupakan penyebab 21-25% kanker payudara dan kolon, 27% diabetes melitus dan 30% jantung iskemik di dunia. Di Indonesia, aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu penyebab utama terjadinya perubahan pola penyakit, atau yang sering disebut dengan transisi epidemiologi, yang ditandai dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular (PTM) seperti stroke, jantung, diabetes dan lain-lain (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, prevalensi penyakit tidak menular mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain prevalensi kanker naik dari 1,4% (Riskesdas 2013) menjadi 1,8%; prevalensi stroke naik dari 7% menjadi 10,9%; dan penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan pemeriksaan gula darah, diabetes melitus naik dari 6,9% menjadi 8,5%; dan hasil pengukuran tekanan darah, hipertensi naik dari 25,8% menjadi 34,1%. Hal ini berhubungan dengan pola hidup, antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik, serta konsumsi buah dan sayur.

Secara global maupun di Indonesia, tingkat aktivitas fisik anak masih rendah. Sebesar 80% penduduk dunia usia sekolah memiliki aktivitas fisik yang kurang (WHO, 2010a). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa sebagian besar anak di Indonesia belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang ditetapkan, yaitu minimal 60 menit dengan intensitas sedang atau berat setiap harinya (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, 2022). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan proporsi aktivitas fisik kurang dari 26,1% menjadi 33,5% (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Rendahnya tingkat aktivitas fisik pada anak usia dan psekolah merupakan faktor risiko kejadian gizi lebih dan obesitas yang merupakan pintu gerbang penyakit degeneratif di usia-usia selanjutnya.

Salah satu masalah anak usia sekolah adalah adanya perubahan gaya hidup dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* yang menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik dan obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (57,3%) anak Indonesia tidak aktif dan berada di depan layar TV, komputer, atau *play station* ≥ 2 jam setiap harinya (Harahap et al., 2013). Penelitian yang dilakukan pada siswa SDN di Salatiga menunjukkan bahwa siswa

kurang dalam melakukan kegiatan olahraga atau aktivitas fisik. Intensitas aktivitas fisik siswa tergolong pada aktivitas fisik sedang, dimana siswa lebih memilih aktivitas yang mudah dan praktis untuk dilakukan dan lebih memilih permainan di *handphone* (Putra et al., 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada siswa SDI Assa'adah Jakarta Selatan didapatkan bahwa 62,12% siswa kurang aktif dengan frekuensi olahraga kurang dari 2 kali seminggu (Fitriani et al., 2020). Beberapa faktor diketahui menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik pada anak, seperti lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menonton TV, menggunakan komputer atau gadget (Harahap et al., 2013; Putra et al., 2018).

Aktifitas fisik penting bagi kesehatan, khususnya bagi anak-anak. Kurangnya aktifitas fisik berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan pada anak (World Health Organization, 2010, 2017, 2018, 2020, 2021). Anak yang kurang aktif namun asupan energinya berlebih menyebabkan tumpukan lemak di dalam tubuh sehingga mengakibatkan obesitas akibat pembakaran energi yang tidak maksimal (Cediël et al., 2016). Angka kejadian kegemukan pada anak memiliki hubungan yang positif terhadap kurangnya aktivitas fisik (Kusumo, 2020). Hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas berkaitan dengan pengeluaran energi, dimana lemak tubuh berhubungan dengan obesitas dan dipengaruhi secara langsung oleh asupan energi dan total pengeluaran energi (Wicaksono, 2021). Obesitas pada anak berhubungan dengan kebiasaan yang tidak aktif yang mengarah pada perilaku kurang gerak (*sedentary behavior*), dimana kurang melakukan aktivitas gerak dapat mempengaruhi kesehatan tubuh (World Health Organization, 2020).

Dalam rangka mempercepat dan mensinergikan tindakan dari upaya promotif dan preventif hidup sehat guna meningkatkan produktivitas penduduk dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan akibat penyakit, pemerintah telah mengeluarkan Instruksi Presiden Republik Indonesia No. 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Sekretariat Negara RI, 2017). Pemerintah telah menetapkan kebijakan dan mengambil langkah-langkah sesuai tugas, fungsi, dan kewenangan masing-masing untuk mewujudkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, melalui peningkatan aktivitas fisik, peningkatan perilaku hidup sehat, penyediaan pangan sehat dan percepatan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan peningkatan edukasi hidup sehat. Untuk menciptakan gerakan masyarakat hidup sehat di sekolah, upaya yang dapat dilakukan yaitu meningkatkan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), mendorong sekolah sebagai Kawasan Tanpa Rokok (KTR), dan mendorong Sekolah Ramah Anak; Meningkatkan kegiatan aktivitas fisik/olahraga di sekolah dan satuan pendidikan secara eksternal dan ekstrakurikuler serta penyediaan sarana sanitasi sekolah; dan Meningkatkan pendidikan keluarga untuk hidup sehat (Sekretariat Negara RI, 2017).

Anak usia sekolah merupakan masa pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif serta sosial-emosional. Peningkatan pembiasaan aktivitas fisik secara rutin di sekolah menjadi sangat relevan untuk memenuhi anjuran WHO tersebut karena sekolah sangat berpotensi menjadi lahan bagi anak untuk membiasakan berbagai aktivitas secara rutin (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, 2022). Pembiasaan aktivitas fisik secara rutin di sekolah menjadi salah satu kegiatan pada program pendidikan kesehatan yang bertujuan mendukung pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, menjaga kebugaran, mencegah obesitas dan mencegah resiko terkena penyakit menular termasuk di dalamnya penyakit jantung, darah tinggi dan stroke. Selain itu, peserta didik dapat mempelajari berbagai pengetahuan, keterampilan serta mengembangkan perilaku yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, 2022).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di sekolah adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan oleh peserta didik, guru dan masyarakat lingkungan sekolah atas dasar kesadaran

sebagai hasil pembelajaran, sehingga secara mandiri mampu mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan sehat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2011). Melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan ceria bermanfaat bagi setiap orang karena dapat meningkatkan kebugaran, mengendalikan berat badan, mengendalikan tekanan darah, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi jantung, paru dan otot. Aktivitas fisik tidak harus selalu berupa olahraga, segala macam aktivitas seperti bermain juga termasuk dalam melakukan aktivitas fisik (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi, 2021). Manfaat aktivitas fisik lainnya adalah meningkatnya fungsi otak serta terjaganya daya ingat dan keterampilan berpikir. Hal ini perlu diterapkan pada peserta didik sedini mungkin.

Sekolah merupakan tempat yang penting untuk dilakukan promosi kesehatan karena siswa banyak menghabiskan waktunya di sekolah tiap hari. Perilaku sehat yang dilakukan oleh siswa di sekolah akan sangat menentukan kesehatannya. Jika siswa sehat, maka ia akan lebih produktif dalam belajar. Terdapat delapan indikator PHBS sekolah yaitu mencuci tangan dengan air bersih yang mengalir dan sabun; jajan di kantin sekolah yang sehat; membuang sampah pada tempatnya; mengikuti kegiatan olah raga di sekolah; menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan setiap bulan; tidak merokok di sekolah; memberantas jentik nyamuk di sekolah secara rutin; dan buang air besar dan buang air kecil di jamban sekolah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktek aktivitas fisik pada siswa, perlu adanya upaya komunikasi, informasi, dan edukasi di sekolah. Salah satu sekolah yang menjadi sasaran dalam kegiatan edukasi kesehatan yaitu SD Lazuardi Cordova GCS, Jakarta Barat. Tujuan edukasi kesehatan yaitu untuk memberikan informasi mengenai pentingnya mempraktekkan aktivitas fisik secara rutin untuk meningkatkan kesehatan tubuh yang dapat berdampak pada prestasi belajar siswa. Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa dari beberapa program studi di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SD Lazuardi Cordova GCS, Jakarta Barat dengan sasaran nya yaitu siswa, orangtua siswa, guru, dan karyawan sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mengenai aktivitas fisik dan konsumsi makanan bergizi, melakukan praktik senam bersama, serta pemeriksaan dan konsultasi kesehatan.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan dalam bentuk ceramah dan diskusi, praktik senam bersama, pemeriksaan kesehatan seperti tinggi badan, berat badan, tekanan darah, status gizi, gula darah, dan asam urat, serta konsultasi kesehatan.

Media dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu bahan presentasi *Microsoft Power Point* dalam kegiatan edukasi kesehatan; alat peraga status gizi dalam kegiatan konsultasi kesehatan; *form screening*, alat ukur berat badan, tinggi badan, tekanan darah dan alat pemeriksaan gula darah dan asam urat dalam kegiatan pemeriksaan kesehatan; serta media audio berupa musik yang mengiringi praktik senam bersama.

Beberapa persiapan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi survey lokasi, diskusi dan koordinasi dengan pihak sekolah, koordinasi dengan dosen dan mahasiswa yang akan terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, pembuatan proposal kegiatan, pembuatan instrumen kegiatan, pembuatan media, serta penyediaan bahan-bahan dan alat pemeriksaan kesehatan.

Informasi mengenai kegiatan ini dipublikasikan kepada siswa, orangtua siswa, guru, karyawan sekolah, dan masyarakat umum melalui spanduk kegiatan dan group whatsapp guru, orangtua, dan karyawan sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “*Fun Aerobic* dan Edukasi Kesehatan mengenai Aktivitas Fisik dan Konsumsi Makanan Bergizi” dilaksanakan pada hari Sabtu, 11 Maret 2023 di SD Lazuardi Cordova GCS, Jakarta Barat. Kegiatan ini dihadiri sekitar 80 orang peserta yang terdiri dari siswa, orangtua siswa, guru, dan karyawan sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai aktivitas fisik dan konsumsi makanan bergizi, melakukan praktik senam bersama, serta pemeriksaan dan konsultasi kesehatan.

Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara dosen dan mahasiswa di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Esa Unggul yang terdiri dari Program Studi Kesehatan Masyarakat, Gizi, Dietisien, Keperawatan, dan Farmasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan dalam bentuk ceramah dan diskusi, praktik senam bersama, pemeriksaan kesehatan seperti tinggi badan, berat badan, tekanan darah, status gizi, gula darah, dan asam urat, serta konsultasi kesehatan.

Promosi kesehatan termasuk di dalamnya komunikasi kesehatan, merupakan kegiatan untuk menyebarkan informasi tentang kesehatan kepada masyarakat agar tercapainya perilaku hidup sehat, menciptakan kesadaran, mengubah sikap dan memberikan motivasi pada individu untuk mengadopsi perilaku sehat (Metta Rahmadiana, 2012). Tujuan promosi kesehatan adalah meningkatkan kemampuan baik individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat agar mampu hidup sehat dan mengembangkan upaya kesehatan yang bersumber masyarakat serta terwujudnya lingkungan yang kondusif untuk mendorong terbentuknya kemampuan tersebut (Notoatmodjo, 2012). Dasar dari upaya promosi kesehatan di sekolah adalah sebagai hak asasi manusia dalam investasi pembangunan dengan upaya melindungi dan meningkatkan berbagai macam masalah kesehatan dan penyakit pada usia sekolah (Pramana & Semarang, 2023)

Edukasi mengenai perilaku sehat sangat penting untuk dilakukan di sekolah dalam rangka meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan yang berdampak pada kesehatan siswa. Beberapa referensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap siswa mengenai perilaku kesehatan setelah diberikannya promosi kesehatan (Mustikawati, IS; Mahadewi, EP; Abna, IM; Asmirajanti, 2021; Mustikawati, IS; Mahadewi & Nurmalasari, 2022; Mustikawati, IS; Zelfino; Handayani, P; Mahadewi, 2023; Mustikawati, IS; Zelfino; Handayani & Mahadewi, 2023; Mustikawati, Mahadewi, & Nurmalasari, 2021) (Yoyok Bakti Prasetyo & Mayangsari, 2014)(Nuheriana, Rate, Yusuf, Musdalifah, & Intang, 2022)(Mardan, Zainuddin, & Hikmawati, 2023)

Dalam kegiatan ini para peserta tidak hanya mendapatkan informasi mengenai aktivitas fisik dan konsumsi makanan bergizi, namun mereka dapat berkonsultasi kesehatan dan dapat mempraktikkan senam bersama yang membuat kegiatan semakin menarik. Paket edukasi kesehatan yang terdiri dari berbagai kegiatan yang bermanfaat dan menarik akan menjadi daya tarik masyarakat untuk mengikuti kegiatan. Adanya praktik senam sehat bersama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan memudahkan peserta untuk memahami praktik yang diajarkan oleh narasumber. Dengan demikian, mereka dapat termotivasi dan mempraktekkannya kembali di rumah. Metode pengajaran dalam bentuk simulasi atau praktik merupakan metode mengajar yang dapat digunakan dalam pembelajaran kelompok, dimana proses pembelajaran berorientasi pada penghayatan dan praktek dalam situasi sebenarnya (Andriyani, Arianto, & Meilendra, 2022).

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan senam bersama yang bertemakan “*Fun Aerobic*”, yang dipimpin oleh Bapak Mury Kuswari. Kegiatan dilakukan di lapangan sekolah SD Lazuardi Cordova GCS. Kegiatan senam dimulai dari gerakan pemanasan, lalu gerakan aerobik, dan diakhiri dengan gerakan pendinginan. Dalam kegiatan senam ini seluruh peserta sangat antusias untuk mengikuti gerakan-gerakan instruktur yang diiringi oleh musik.

Setelah kegiatan senam bersama lalu dilanjutkan dengan kegiatan edukasi kesehatan. Edukasi kesehatan dilaksanakan di Aula SD Lazuardi Cordova GCS dengan menggunakan media *Microsoft Power Point*. Kegiatan dalam edukasi kesehatan meliputi ceramah, tanya jawab dan diskusi, serta pemberian *doorprize*. Materi yang diberikan pada edukasi kesehatan meliputi pentingnya aktivitas fisik secara rutin, jenis aktivitas fisik, pola makan sehat dan bergizi seimbang, serta jenis dan komposisi makanan bergizi.

Penggunaan media sangat penting dalam memberikan promosi kesehatan. Aktivitas pembelajaran dengan menggunakan media audio visual akan lebih mudah diterima oleh *audience*. Media promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik melalui media cetak, elektronik dan media ruang, sehingga sasaran dapat meningkatkan pengetahuannya yang kemudian diharapkan menjadi perubahan pada perilaku ke arah positif dibidang promosi kesehatan (Notoatmodjo, 2003). Selain itu, promosi kesehatan membutuhkan materi yang tepat agar pesan yang akan disampaikan dapat dikemas dengan baik dan menarik sesuai dengan sasaran kegiatan (Pramana & Semarang, 2023).

Kegiatan pemeriksaan pesehatan dilaksanakan di sela-sela antara kegiatan senam bersama dan edukasi kesehatan. Pemeriksaan kesehatan dimulai dari pengukuran tinggi badan dan berat badan, tekanan darah, *screening* kesehatan, pengukuran status gizi, lalu pengukuran gula darah dan asam urat. Setelah pemeriksaan kesehatan juga dibuka sesi konsultasi kesehatan untuk menjelaskan dan mengedukasi mengenai hasil pemeriksaan kesehatan.

Pemeriksaan kesehatan secara berkala sangat penting untuk mendeteksi adanya permasalahan kesehatan pada seseorang. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta juga dapat memeriksa kondisi kesehatannya dan berkonsultasi terkait masalah kesehatan yang dialaminya. Antusiasme peserta sangat tinggi dalam pemeriksaan kesehatan ini, dimana hal ini mencerminkan kesadaran mereka terhadap kondisi kesehatannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk edukasi kesehatan mengenai pentingnya mempraktekkan aktivitas fisik secara rutin untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktek aktivitas fisik.
2. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi, praktek senam bersama, pemeriksaan dan konsultasi kesehatan.
3. Rencana tindak lanjut dari kegiatan ini yaitu adanya kerjasama antara pihak sekolah, guru, siswa, orangtua siswa, dan masyarakat di sekitar sekolah agar anak sekolah dapat mempraktekkan aktivitas fisik secara rutin dan lebih optimal, baik di sekolah maupun di rumah.

SARAN

Saran-saran yang dapat diberikan dalam rangka meningkatkan hasil dan tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu:

1. Kegiatan promosi kesehatan sebaiknya dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai isu-isu kesehatan yang penting dalam rangka meningkatkan perilaku kesehatan, kondisi kesehatan, dan prestasi belajar siswa.
2. Pembinaan dan pengawasan yang efektif mengenai perilaku kesehatan siswa di lingkungan sekolah dan rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak mitra kegiatan promosi kesehatan yaitu pihak SD Lazuardi Cordova GCS, dosen, serta mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul. Kegiatan ini dapat terlaksana berkat adanya kerjasama yang baik antara semua pihak. Semoga kolaborasi antara dosen dan mahasiswa dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat selalu dilaksanakan secara rutin, sehingga dapat memberikan informasi kesehatan pada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andriyani, D., Arianto, A., & Meilendra, K. (2022). Efektifitas Metode Simulasi terhadap Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Santri. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 378. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i2.3035>
- [2] Cediël, G., Corvalán, C., Aguirre, C., De Romanã, D. L., & Uauy, R. (2016). Nutrition through the Life Cycle. *International Journal of Obesity*, 40(1), 147–152. <https://doi.org/10.1038/ijo.2015.148>
- [3] Direktorat Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, P. D., Menengah, dan P., & Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. (2022). *Gerak Ragaku di Sekolah*. Retrieved from <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>
- [4] Fitriani, A., Setyowati, Y. D., & Arumsari, I. (2020). Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *Journal of Independent Community*, 4(4), 560–569. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i4.2361>
- [5] Harahap, H., Sandjaja, N., & Nur Cahyo, K. (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0–12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 36(2), 99. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i2.138>
- [6] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. , Kementerian Kesehatan RI § (2011).
- [7] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*.
- [8] Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Laporan Nasional Riskesdas 2018, Vol. 53, pp. 154–165*. Retrieved from <http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf>
- [9] Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. In Yogyakarta: The Journal Publishing. Retrieved from http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku_pemantauan_aktivitas_fisik.pdf?sequence=1
- [10] Mardan, N., Zainuddin, A., & Hikmawati, Z. (2023). Efektivitas Penggunaan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Ibu Hamil Dalam Mencegah Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Abeli Tahun 2022. *Jurnal Wawasan Promosi Kesehatan*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.37887/jwins.v4i1.43206>
- [11] Metta Rahmadiana. (2012). *Komunikasi Kesehatan : Sebuah Tinjauan*. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1), 88–94.
- [12] Mustikawati, IS; Mahadewi, EP; Abna, IM; Asmirajanti, M. (2021). Peningkatan

- Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Melalui Upaya Promosi Kesehatan Di Sekolah. *Jurnal Abdimas Universitas Esa Unggul*, 7(3), 228.
- [13] Mustikawati, IS; Mahadewi, E., & Nurmallasari, M. Z. (2022). The Effectiveness of Newborn Care Promotion on Increasing Knowledge, Attitude, and Breastfeeding Practice among Mothers in North Jakarta. *Proceeding of the 8th International Conference on Public Health*, 433–442. <https://doi.org/10.26911/icphpromotion.fp.08.2021.01>
- [14] Mustikawati, IS; Zelfino; Handayani, P; Mahadewi, E. (2023). The Effectiveness of Health Promotion to Improve Knowledge of COVID-19 Health Protocols in Pasanggrahan Village, West Java. *Bali Medical Journal (BaliMedJ)*, 12(2), 1–98. <https://doi.org/10.15562/bmj.v12i2.4526>
- [15] Mustikawati, IS; Zelfino; Handayani, P., & Mahadewi, E. (2023). Promosi Kesehatan Dalam Rangka Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Protokol Kesehatan 5M Di Rw 13 Pasanggrahan, Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 9(03). <https://doi.org/10.47007/abd.v9i03.6337>
- [16] Mustikawati, IS; Mahadewi, E., & Nurmallasari, M. Z. (2021). The Effect of Neonatal Care Promotion on Increasing Neonatal Care Knowledge and Attitude. *European Modern Studies Journal*, 5(1), 42–56. Retrieved from <http://journal-ems.com/index.php/emsj/article/view/37/32>
- [17] Notoatmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan (edisi revisi 2012)*. In Jakarta: Rineka Cipta.
- [18] Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [19] Nuheriana, A., Rate, S., Yusuf, K., Musdalifah, & Intang, N. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Anak Yang Stunting. *Gizido*, 14(1), 42–53.
- [20] Pramana, C., & Semarang, U. N. (2023). *Buku Digital - PROMOSI KESEHATAN PROGRAM INOVASI DAN PENERAPAN*.
- [21] Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, (5), 244–248.
- [22] Sekretariat Negara RI. *Instruksi Presiden Republik Indonesia No. 1 tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat.*, (2017).
- [23] Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- [24] World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. In Switzerland (Vol. 6).
- [25] World Health Organization. (2017). *Physical Activity: Fact Sheet*. World Health Organisation. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- [26] World Health Organization. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity: More Active People for a Healthier World*. In *Journal of Policy Modeling* (Vol. 28). <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2006.06.007>
- [27] World Health Organization. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. In *Routledge Handbook of Youth Sport*.
- [28] World Health Organization. (2021). *Guideline: Physical Activity, Sedentary Behavior and Sleep for Children under 5 Years of Age*. In *Gesundheitswesen* (Vol. 83). <https://doi.org/10.1055/a-1489-8049>
- [29] Yoyok Bakti Prasetyo, A. M. H., & Mayangsari, W. T. (2014). Pelaksanaan Program Usaha Kesehatan Sekolah Dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Lombok Timur. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 22(2), 102–113.