

## GENERASI SEHAT MEMBANGUN KEBIASAAN ANAK MELALUI EDUKASI PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN CARA MENCUCI TANGAN YANG TEPAT

I Made Wahyu Wijaya<sup>1)</sup>, Putu Ayu Paramita Dharmayanti<sup>2)</sup>,  
Ismia Megi Arlita<sup>3)</sup>, Ni Made Lia Paramita<sup>4)</sup>

<sup>1,2,3,4)</sup> Universitas Mahasaraswati Denpasar

Email: [wahyu\\_wijaya@unmas.ac.id](mailto:wahyu_wijaya@unmas.ac.id)

### ABSTRAK

Kesehatan anak merupakan pondasi utama dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas dan berkelanjutan. Salah satu upaya penting dalam mewujudkan generasi sehat adalah membangun kebiasaan hidup sehat sejak usia dini melalui edukasi yang tepat. Penelitian ini dilakukan di SD 1 Tihingan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan praktik siswa terkait penerapan pedoman gizi seimbang serta perilaku hidup bersih, khususnya cara mencuci tangan yang benar. Program edukasi ini disusun secara interaktif dan partisipatif, melibatkan siswa secara langsung agar pemahaman dan kesadaran mereka mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang dan kebiasaan mencuci tangan dapat meningkat secara signifikan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan, demonstrasi praktik mencuci tangan, serta media pembelajaran yang mudah dipahami anak. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang nyata pada aspek pengetahuan dan penerapan perilaku hidup sehat di kalangan siswa, yang secara langsung berpotensi menurunkan risiko masalah gizi kurang dan penyakit infeksi, seperti diare dan ISPA. Dengan membentuk pola kebiasaan sehat sejak di bangku sekolah dasar, diharapkan generasi muda mampu mempertahankan kesehatan optimal dan mendukung pembangunan daerah yang berkelanjutan. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran pendidikan formal dalam membentuk perilaku hidup sehat serta perlunya dukungan berkelanjutan dari sekolah, keluarga, dan masyarakat.

**Kata Kunci:** Generasi sehat, pedoman gizi seimbang, edukasi kesehatan anak, cara mencuci tangan, pola hidup bersih.

### ANALISIS SITUASI

Kesehatan merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, khususnya pada anak-anak, menjadi prioritas utama dalam agenda pembangunan nasional. Salah satu indikator penting dalam mewujudkan generasi sehat adalah penerapan pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang serta perilaku hidup bersih dan sehat, seperti mencuci tangan dengan benar. Kedua aspek

ini sangat berperan dalam mencegah berbagai penyakit infeksi dan masalah gizi yang masih menjadi tantangan di Indonesia, khususnya di wilayah pedesaan seperti Desa Tihingan, Kabupaten Klungkung.

Pedoman Gizi Seimbang merupakan konsep yang dikembangkan untuk menekankan pentingnya konsumsi makanan beragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, serta pemantauan berat badan secara teratur. Anak-anak yang tidak mendapatkan asupan gizi seimbang berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta penurunan kemampuan belajar (Hardinsyah & Briawan 2017). Selain aspek gizi, perilaku mencuci tangan dengan benar juga merupakan salah satu upaya pencegahan penyakit yang paling sederhana namun sangat efektif. Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan mencuci tangan yang benar menjadi salah satu faktor penyebab tingginya angka kejadian penyakit di masyarakat (Kementerian Kesehatan RI. 2019). Oleh karena itu, edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dan cara mencuci tangan yang tepat sangat penting diberikan sejak usia dini agar anak-anak dapat membentuk kebiasaan makan yang sehat dan seimbang.

Desa Tihingan, Kabupaten Klungkung, merupakan salah satu wilayah pedesaan di Bali yang masih menghadapi tantangan dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, terutama pada kelompok anak-anak. Berdasarkan data Puskesmas setempat, masih ditemukan kasus balita dengan status gizi kurang serta tingginya angka kejadian penyakit infeksi seperti diare dan ISPA pada anak-anak. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan pedoman gizi seimbang serta perilaku hidup bersih, termasuk mencuci tangan yang benar, masih perlu ditingkatkan di masyarakat Desa Tihingan. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan orang tua, keterbatasan akses informasi, serta kebiasaan masyarakat yang masih dipengaruhi oleh budaya lokal menjadi tantangan tersendiri dalam upaya edukasi kesehatan di wilayah ini (Puskesmas Klungkung 2022).

Dalam konteks pembangunan kesehatan masyarakat di Desa Tihingan, edukasi mengenai pedoman gizi seimbang dan cara mencuci tangan yang tepat menjadi salah satu strategi yang dapat diimplementasikan untuk meningkatkan derajat kesehatan anak-anak. Program edukasi yang dirancang secara partisipatif dan berbasis kebutuhan lokal diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik anak-anak dalam menerapkan pola makan sehat dan perilaku hidup bersih. Dengan demikian, diharapkan angka kejadian masalah gizi dan penyakit infeksi pada anak-anak di Desa Tihingan dapat ditekan, sehingga terwujud generasi sehat yang mampu berkontribusi dalam pembangunan daerah.

## **PERUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan analisis situasi, permasalahan utama yang dihadapi dalam membangun kebiasaan sehat pada anak usia dini terletak pada dua aspek penting, yaitu kurangnya pemahaman masyarakat tentang urgensi pembentukan kebiasaan sejak dini, serta minimnya pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang dan praktik cuci tangan

yang benar. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan masyarakat belum sepenuhnya menyadari bahwa kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan dengan benar dan mengonsumsi makanan bergizi, harus ditanamkan sejak anak-anak agar menjadi perilaku otomatis yang berkelanjutan hingga dewasa. Kurangnya integrasi antara edukasi di sekolah dan dukungan di rumah menyebabkan anak-anak seringkali tidak menerapkan kebiasaan sehat secara berkelanjutan. Oleh karena itu, rumusan masalah yang muncul adalah bagaimana meningkatkan pemahaman dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya membangun kebiasaan sehat sejak dini, khususnya terkait pedoman gizi seimbang dan praktik cuci tangan yang benar, serta bagaimana kebiasaan tersebut dapat diterapkan secara konsisten dan berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari anak.

### **SOLUSI YANG DIBERIKAN**

Solusi untuk mengatasi permasalahan kurangnya pengetahuan dan praktik masyarakat terkait Pedoman Gizi Seimbang serta cara mencuci tangan yang tepat dapat dilakukan melalui dua langkah utama, yaitu edukasi dan pendampingan secara langsung. Pertama, pemberian edukasi atau penyuluhan yang terstruktur mengenai Pedoman Gizi Seimbang dan teknik mencuci tangan yang benar sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat. Edukasi ini dilakukan melalui penyuluhan tatap muka dan demonstrasi secara langsung. Selain itu, edukasi yang menggabungkan materi gizi seimbang dan kebersihan diri di sekolah mampu memperbaiki kebiasaan makan dan perilaku higienis anak, terutama jika didukung oleh ketersediaan fasilitas dan keterlibatan guru serta orang tua. Kedua, pendampingan dalam praktik memilih makanan bergizi dan mencuci tangan yang benar sangat diperlukan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Pendampingan ini dapat dilakukan melalui bimbingan langsung dengan memberikan contoh konkret serta umpan balik terhadap praktik yang dilakukan. Studi intervensi menunjukkan bahwa praktik langsung dan pendampingan secara rutin meningkatkan keterampilan dan kebiasaan anak dalam memilih makanan sehat dan mencuci tangan dengan benar, serta berkontribusi pada penurunan risiko penyakit infeksi. Dengan kombinasi edukasi yang efektif dan pendampingan yang berkelanjutan, masyarakat tidak hanya memahami pentingnya gizi seimbang dan kebersihan tangan, tetapi juga mampu menerapkannya secara nyata dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tercipta lingkungan yang lebih sehat dan produktif.

### **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan dilakukan agar membantu mengoptimalkan jalannya kegiatan program kerja dimulai dengan masa observasi dilanjutkan dengan masa persiapan serta pelaksanaan kegiatan berlangsung dari program kerja ini.

**1. Masa Observasi**

Melakukan observasi langsung terhadap kebiasaan dan perilaku siswa terkait konsumsi makanan serta kebiasaan mencuci tangan di lingkungan sekolah, baik sebelum maupun sesudah makan, serta saat istirahat atau setelah bermain di luar ruang. Wawancara informal dengan guru dan staf sekolah untuk memetakan pengetahuan awal, fasilitas cuci tangan yang tersedia, dan kebiasaan makan anak. Mengidentifikasi masalah seperti siswa yang belum terbiasa mencuci tangan dengan benar dan kecenderungan konsumsi makanan tinggi gula-garam.



**Gambar 1.1** Masa observasi di SDN 1 Tihingan

**2. Masa Persiapan**

Menyusun media edukasi visual (*Power Point* dan poster) yang sederhana dan menarik sesuai tingkat kognitif anak. Menyiapkan pertanyaan untuk mengukur pengetahuan awal siswa tentang gizi seimbang dan cuci tangan sesuai pedoman Kementerian Kesehatan. Menentukan jadwal kegiatan edukasi dan praktik serta pembagian peran tim pelaksana program. Menyiapkan fasilitas dan alat praktik di sekolah agar proses demonstrasi berjalan optimal.



Gambar 1.2 Power point dan poster

### 3. Masa Pelaksanaan

Melakukan penyuluhan interaktif melalui presentasi, diskusi, dan tanya jawab untuk memperkenalkan konsep gizi seimbang dan pentingnya kebiasaan mencuci tangan yang benar. Praktik langsung 6 langkah mencuci tangan di bawah bimbingan tim, hingga semua anak dapat melakukannya mandiri. Mengadakan deteksi dan stimulasi dini tumbuh kembang anak, seperti



## PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR

*"Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : "Kukuhkan Literasi Tumbuhkan Inovasi"*

Vol.4, No.2 tahun 2025

e-ISSN: 3025-1753, halaman 144-152

pemeriksaan kebersihan kuku, kebiasaan makan makanan yang bergizi dan perilaku hidup bersih lainnya.



a). Penyampaian edukasi tentang pedoman gizi seimbang; b).  
Demonstrasi cara mencuci tangan yang tepat



c). Pemasangan poster di mading sekolah

**Gambar 1.3** Masa pelaksanaan kegiatan di SDN 1 Tihingan

### HASIL PENGABDIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada 7 Agustus 2025 di SDN 1 Tihingan dan berhasil mencapai target yang ditetapkan dengan persentase ketercapaian 100%. Dalam penyuluhan ini, materi yang disampaikan mencakup pentingnya asupan gizi yang seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan anak, serta diskusi interaktif

## PROSIDING SEMINAR REGIONAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT UNIVERSITAS MAHASARASWATI DENPASAR

*"Pengabdian Masyarakat Tematik Kreasi Harmoni : "Kukuhkan Literasi Tumbuhkan Inovasi"*

Vol.4, No.2 tahun 2025

e-ISSN: 3025-1753, halaman 144-152

---

mengenai jenis-jenis makanan sehat dan cara memilih makanan yang baik. Selain itu, dilakukan juga edukasi dan demonstrasi cara mencuci tangan yang benar serta penjelasan mengenai waktu-waktu yang tepat untuk mencuci tangan, seperti sebelum makan dan setelah menggunakan toilet.

Kegiatan ini diikuti oleh siswa-siswi kelas 4, 5, dan 6 SDN 1 Tihingan dengan jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini adalah 74 orang, dan umpan balik yang diterima menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memberikan respon positif terhadap materi yang disampaikan. Anak-anak juga menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam bagaimana memilih makan bergizi dan praktik cuci tangan yang tepat. Dengan keberhasilan program ini, diharapkan anak-anak dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat membangun kebiasaan sehat yang berkelanjutan.





**Gambar 1.4** Partisipan siswa – siswi SDN 1 Tihingan

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program ini dilaksanakan secara terstruktur melalui tahapan observasi, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi yang menyeluruh. Pada tahap observasi, dilakukan identifikasi kebutuhan dan kebiasaan anak terkait gizi dan kebersihan tangan di lingkungan sekolah. Selanjutnya, pada masa persiapan, disiapkan media edukasi dan fasilitas pendukung. Pelaksanaan program menekankan metode pembelajaran interaktif dan partisipatif dengan praktik langsung yang melibatkan anak-anak dalam mempelajari pedoman gizi seimbang dan cara mencuci tangan yang benar. Hal ini membuat anak-anak aktif belajar dan membangun kebiasaan sehat sejak dini. Evaluasi dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku anak setelah edukasi, serta untuk mengidentifikasi tindak lanjut yang diperlukan agar perubahan kebiasaan dapat berkelanjutan. Program ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kebiasaan hidup sehat anak melalui edukasi yang tepat sasaran dan keterlibatan aktif kepada siswa - siswi SDN 1 Tihingan. Pendekatan yang komprehensif dan melibatkan berbagai aspek menjadikan program ini potensial untuk menciptakan generasi sehat dengan kebiasaan gizi seimbang dan kebersihan tangan yang dibangun sejak usia dini.

Disarankan agar program ini dilanjutkan secara berkala untuk memastikan pemahaman dan penerapan yang lebih mendalam, serta mengadakan kegiatan lanjutan yang melibatkan orang tua untuk mendukung kebiasaan sehat anak-anak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Hardinsyah & Briawan. (2017). "Gizi Seimbang dalam Kehidupan Sehari-hari" Penerbit Buku Kedokteran EGC, hal. 45-47
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). "Laporan Nasional Riskesdas 2018" Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, hal. 120-125



- Kementerian Kesehatan RI. (2019). "Profil Kesehatan Indonesia 2019" Kemenkes RI, hal. 98-100
- Puskesmas Klungkung. (2022). "Laporan Tahunan Kesehatan Masyarakat Desa Tihingan" Puskesmas Klungkung, hal. 34-36
- Sari, D.P., dkk. (2020). "Pengaruh Edukasi Gizi dan Perilaku Hidup Bersih terhadap Pengetahuan dan Praktik Anak Sekolah Dasar" Jurnal Gizi dan Pangan, 15(2), hal. 85-89
- Wulandari, S. (2019). "Peran Orang Tua dan Guru dalam Edukasi Kesehatan Anak" Jurnal Pendidikan Kesehatan, 7(1), hal. 23-27