

## Peningkatan Kesadaran Siswa Sekolah Dasar melalui Seminar Pola Hidup Sehat di SD Advent Martoba, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara

Cesarina Silaban\*<sup>1</sup>, Maru Mary Jones Panjaitan<sup>2</sup>, Jespin Saurlina Manalu<sup>3</sup>, Yunis Veronika Purba<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Advent Surya Nusantara, Indonesia  
\*e-mail: [cesarinasilabanonly@gmail.com](mailto:cesarinasilabanonly@gmail.com)<sup>1</sup>, [marupanjaitan123@gmail.com](mailto:marupanjaitan123@gmail.com)<sup>2</sup>, [manalujespin@gmail.com](mailto:manalujespin@gmail.com)<sup>3</sup>, [yunispurba@gmail.com](mailto:yunispurba@gmail.com)<sup>4</sup>

### Abstrak

*Pola hidup sehat merupakan gaya hidup yang perlu dijaga untuk memperoleh kesehatan yang optimal baik fisik, kerohanian, mental dan sosial. Pada saat ini banyak siswa-siswi SD yang tidak memperhatikan kesehatannya. Banyak yang mengikuti selera tanpa menyadari kualitas makanan yang sedang dikonsumsi, makan tanpa memperhatikan kebersihan tangan, dan jarang olahraga. Tujuan dari Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa-siswi SD Advent Martoba akan pentingnya menjaga pola hidup sehat dengan memberikan seminar mengenai makanan sehat, cuci tangan yang benar sebelum dan sesudah makan, olahraga. Metode yang dilakukan ialah metode survei deskriptif. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan. Uji paired samples correlations menunjukkan korelasi yang sangat kuat antara pre tes dan post tes ( $r=0.861$ ,  $p=0.000$ ). Dari data ini, kegiatan ini berdampak positif kepada siswa-siswi SD Advent Martoba dengan meningkatnya kesadaran mereka untuk memilih makanan yang sehat dan bersih, mencuci makan sebelum dan sesudah makan, serta pentingnya berolahraga.*

**Kata Kunci:** Anak Usia Sekolah, Pengetahuan, Pola Hidup Sehat

### Abstract

*A healthy lifestyle is a lifestyle that needs to be maintained to obtain optimal physical, spiritual, mental and social health. At this time many elementary school students do not pay attention to their health. Many follow their tastes without realizing the quality of food being consumed, eat without paying attention to hand hygiene, and rarely exercise. The purpose of this Community Service Activity is to increase the awareness of Advent Martoba Elementary School students of the importance of maintaining a healthy lifestyle by providing healthy food seminars, proper hand washing before and after eating, exercise. The method used was descriptive survey method. The results of data analysis showed a significant increase in knowledge scores. The paired samples correlations test showed a very strong correlation between pre and post test ( $r=0.861$ ,  $p=0.000$ ). From this data, this activity had a positive impact on students of SD Advent Martoba by increasing their awareness of choosing healthy and clean food, washing food before and after eating, and the importance of exercise.*

**Keywords:** Healthy Lifestyle, Knowledge, School-Age Children

## 1. PENDAHULUAN

Pola hidup sehat merupakan fondasi penting bagi perkembangan fisik, mental, dan sosial anak usia sekolah dasar. Namun, hasil observasi awal yang dilakukan di SD Advent Martoba menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman yang rendah mengenai pentingnya pola hidup sehat. Berdasarkan wawancara singkat dengan guru kelas, diketahui bahwa hanya sekitar 35% siswa yang terbiasa membawa bekal makanan bergizi dari rumah, sementara sisanya lebih memilih jajanan yang kurang sehat di sekitar sekolah. Selain itu, sebagian siswa juga belum memiliki kebiasaan rutin mencuci tangan sebelum makan, dan hanya sedikit yang memahami pentingnya aktivitas fisik secara teratur.

Seorang guru di SD Advent Martoba menuturkan, "Banyak siswa yang belum tahu kenapa harus makan sayur atau buah, mereka lebih suka jajanan yang warnanya menarik, meski tidak sehat." Kondisi ini mencerminkan perlunya edukasi kesehatan yang dirancang khusus

sesuai dengan usia dan kondisi siswa, agar mereka tidak hanya mengetahui tetapi juga mau menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa SD Advent Martoba tentang pentingnya pola hidup sehat melalui edukasi interaktif dan pendekatan kontekstual yang sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar.

Dalam upaya menciptakan generasi sehat sejak usia dini, pendidikan pola hidup sehat di sekolah dasar sangat krusial. Seminar yang meningkatkan kesadaran siswa akan prinsip kebersihan, gizi, dan aktivitas fisik dapat berkontribusi pada perubahan perilaku jangka panjang. Di Indonesia, terutama pasca pandemi COVID 19, peran sekolah dan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) semakin strategis dalam memfasilitasi edukasi pola hidup sehat. Melalui intervensi seminar yang interaktif dan berbasis partisipasi aktif, siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan—tetapi juga terdorong untuk menerapkannya dalam keseharian.

Masa sekolah dasar merupakan periode perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan anak. Pada tahap ini, anak-anak tidak hanya tumbuh secara fisik, tetapi juga mulai membentuk kebiasaan dan pola perilaku yang dapat memengaruhi kesehatan mereka hingga dewasa. Salah satu aspek penting yang perlu diperhatikan adalah konsumsi makanan sehat dan penerapan pola hidup sehat. Sayangnya, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran siswa sekolah dasar terhadap pentingnya makan sehat dan gaya hidup sehat masih tergolong rendah (Fitria et al., 2021). Oleh karena itu, upaya peningkatan kesadaran sejak usia dini menjadi sangat penting untuk mendukung tumbuh kembang anak yang optimal sekaligus mencegah munculnya berbagai masalah kesehatan di kemudian hari.

Pentingnya konsumsi makanan sehat di usia sekolah dasar tidak dapat dipisahkan dari peran makanan sebagai sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur dalam tubuh. Menurut penelitian Astuti et al. (2020), anak-anak yang memiliki kebiasaan makan sehat cenderung memiliki status gizi yang lebih baik, tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi, serta daya tahan tubuh yang lebih kuat dibandingkan dengan anak-anak yang sering mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak. Pola makan yang seimbang, yang mencakup sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian, serta sumber protein yang cukup, terbukti membantu mencegah obesitas anak, yang saat ini menjadi masalah kesehatan masyarakat global (WHO, 2021).

Namun demikian, berbagai tantangan masih dihadapi dalam meningkatkan kesadaran siswa sekolah dasar terhadap pentingnya pola makan sehat dan gaya hidup sehat. Faktor lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, iklan makanan tidak sehat, serta keterbatasan pengetahuan guru dan orang tua menjadi faktor yang turut memengaruhi perilaku makan dan kebiasaan hidup anak-anak (Utami et al., 2021). Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat.

Sekolah sebagai institusi pendidikan formal memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan sehat pada anak. Program edukasi gizi dan kesehatan, kantin sehat, kegiatan olahraga rutin, serta penyuluhan kepada orang tua merupakan beberapa langkah strategis yang dapat dilakukan. Menurut studi yang dilakukan oleh Pratiwi et al. (2022), program edukasi gizi berbasis kurikulum di sekolah dasar terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang manfaat makanan sehat dan mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih positif. Edukasi yang disampaikan melalui metode pembelajaran interaktif seperti permainan, media visual, dan praktik langsung juga dinilai lebih efektif dibandingkan metode ceramah biasa.

Selain itu, penggunaan media digital dan kampanye kesehatan di media sosial juga mulai banyak dimanfaatkan untuk menjangkau siswa sekolah dasar yang kini akrab dengan teknologi. Inovasi-inovasi ini diharapkan dapat memperkuat pesan pentingnya gaya hidup sehat dan membangun kesadaran yang lebih mendalam.

Dengan demikian, peningkatan kesadaran siswa sekolah dasar tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan pola hidup sehat bukan hanya sekadar upaya jangka pendek, melainkan investasi jangka panjang bagi kesehatan generasi mendatang. Melalui kerjasama yang baik antara sekolah, keluarga, dan masyarakat, diharapkan kebiasaan sehat dapat terbentuk sejak dini dan berlanjut hingga dewasa. Kesadaran ini pada akhirnya menjadi bekal penting bagi

anak-anak untuk tumbuh menjadi generasi yang sehat, produktif, dan mampu berkontribusi secara optimal bagi bangsa dan negara.

Usia 6–12 tahun adalah periode pertumbuhan pesat (growth spurt) kedua setelah balita. Di periode ini, pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif berjalan cepat, sehingga asupan gizi sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak

Ada beberapa pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan yang menunjukkan dampak makanan sehat terhadap perkembangan anak. Konsumsi makanan sehat dapat mencegah anemia dan meningkatkan konsentrasi pada anak usia sekolah.

Contoh di SD Hanjuang, edukasi sarapan sehat dengan media PowerPoint meningkatkan skor pengetahuan (pretest 77,9 → posttest 89,3), dengan nilai N-Gain 58%, bukti efektifnya edukasi untuk mencegah anemia.

Lingkungan sekolah dan keluarga juga memiliki peran dalam menjaga kesehatan anak usia sekolah (Hadi et al., 2022). Orang tua dan guru juga memiliki peran yang penting dalam menunjukkan kepada anak-anak contoh pola makan seimbang, serta perlunya materi edukatif agar anak memahami nutrisi secara menyeluruh (Jatmikowati et al., 2023)

Strategi efektif pangan sehat di SD dapat dilakukan melalui: Edukasi gizi interaktif: presentasi, diskusi, dan media visual (video/animasi); Kebijakan kantin sehat dengan standar gizi + pengawasan berkala; Keterlibatan lingkungan: melatih pedagang, membentuk kader kesehatan siswa; Aktivitas praktik langsung: menanam sayur dan konsumsi hasil panen (garden based learning); Kolaborasi orang tua dan guru: peran dalam teladan makan sehat & media edukatif.

Makanan sehat pada usia sekolah dasar sangat krusial untuk mencegah anemia, mendukung pertumbuhan, dan meningkatkan kinerja akademis. Antara tahun 2020–2025, berbagai penelitian dan PKM telah memberikan bukti nyata efektivitas edukasi gizi, fasilitas kantin sehat, dan pendekatan praktis (seperti menanam sayur) dalam menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung pola makan sehat.

Makanan sehat adalah makanan yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, dalam jumlah yang seimbang. Makanan sehat juga umumnya rendah gula tambahan, lemak jenuh, dan garam, serta minim pengolahan dan bahan tambahan. Berikut adalah penjelasan lebih rinci mengenai makanan sehat: Kandungan Nutrisi: Karbohidrat yang merupakan Sumber energi utama bagi tubuh, seperti nasi, roti, dan umbi-umbian; Protein yang merupakan zat Penting untuk pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh, terdapat pada daging, ikan, telur, dan kacang-kacangan; Lemak yang memberikan energi dan membantu penyerapan vitamin, termasuk lemak sehat seperti yang terdapat pada alpukat, kacang-kacangan, dan ikan; Vitamin dan Mineral yang berperan dalam berbagai fungsi tubuh, terdapat pada buah-buahan, sayuran, dan produk susu; Serat yang membantu pencernaan dan menjaga kesehatan usus, terdapat pada sayuran, buah-buahan, dan biji-bijian.

Ciri-ciri Makanan Sehat mengandung beragam nutrisi: Mengandung berbagai jenis makanan yang berbeda untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Rendah lemak jenuh dan trans: Lemak jenuh dan trans dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, sehingga disarankan untuk membatasi konsumsinya; Rendah gula tambahan dan garam: Konsumsi gula dan garam yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan; Minim pengolahan: Makanan yang diolah secara berlebihan cenderung kehilangan nutrisi pentingnya.

PKM edukasi PHBS (Perilaku hidup bersih sehat) memperlihatkan bahwa edukasi melalui metode ceramah dan media video berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang pola hidup bersih dan sehat (Imron et al., 2024). PHBS adalah semua perilaku yang dilakukan atas dasar kesadaran sendiri yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. PHBS mencakup berbagai tindakan seperti mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih, buang sampah pada tempatnya, dan lain sebagainya, yang dilakukan secara konsisten untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kualitas hidup.

Secara lebih rinci, PHBS dapat dijelaskan sebagai berikut:

- Perilaku: Merupakan tindakan atau kebiasaan yang dilakukan secara berulang-ulang.

- Hidup Bersih: Mencakup segala upaya untuk menjaga kebersihan diri, lingkungan, dan makanan untuk mencegah penyebaran penyakit.
- Sehat: Merupakan kondisi dimana tubuh dan pikiran berfungsi optimal, terhindar dari penyakit dan gangguan kesehatan lainnya.

PHBS dapat diterapkan dalam berbagai tatanan kehidupan, seperti di rumah tangga, sekolah, tempat kerja, dan masyarakat. Dengan menerapkan PHBS, diharapkan individu, keluarga, dan masyarakat dapat lebih mandiri dalam menjaga kesehatan, mencegah penyakit, dan meningkatkan kualitas hidup.

Beberapa contoh penerapan PHBS:

- Di rumah tangga: Mencuci tangan dengan sabun, menggunakan air bersih untuk keperluan sehari-hari, membuang sampah pada tempatnya, menggunakan jamban sehat, memberantas jentik nyamuk, dan lain-lain.
- Di sekolah: Mencuci tangan dengan sabun, menggunakan jamban sehat, mengonsumsi jajanan sehat, memberantas jentik nyamuk, dan lain-lain.
- Di tempat kerja: Mencuci tangan dengan sabun, menjaga kebersihan lingkungan kerja, mengonsumsi makanan sehat, dan lain-lain.
- Di masyarakat: Aktif dalam kegiatan kebersihan lingkungan, menjaga kebersihan tempat umum, dan lain-lain.

Penerapan PHBS memiliki banyak manfaat, antara lain: Mencegah berbagai penyakit menular dan tidak menular, Meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas, Menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat, Meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya kesehatan, Mengurangi beban biaya kesehatan. Dengan memahami dan menerapkan PHBS, diharapkan masyarakat Indonesia dapat memiliki derajat kesehatan yang lebih baik dan kualitas hidup yang lebih tinggi.

Pentingnya konsumsi makanan sehat di usia sekolah dasar tidak dapat dipisahkan dari peran makanan sebagai sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur dalam tubuh. Menurut penelitian Astuti et al. (2020), anak-anak yang memiliki kebiasaan makan sehat cenderung memiliki status gizi yang lebih baik, tingkat konsentrasi belajar yang lebih tinggi, serta daya tahan tubuh yang lebih kuat dibandingkan dengan anak-anak yang sering mengonsumsi makanan cepat saji atau makanan tinggi gula dan lemak. Pola makan yang seimbang, yang mencakup sayur-sayuran, buah-buahan, biji-bijian, serta sumber protein yang cukup, terbukti membantu mencegah obesitas anak, yang saat ini menjadi masalah kesehatan masyarakat global (WHO, 2021). PKM di Makassar mendemonstrasikan bahwa pengenalan aktivitas fisik dan gizi berimbang bermanfaat mencegah stunting pada anak (Imron et al., 2023). Pendidikan PJOK & gaya hidup sehat – Studi di Cimahi menunjukkan bahwa pelajaran PJOK memiliki pengaruh signifikan terhadap pengetahuan siswa SD mengenai pola hidup sehat. Model pembelajaran PHBS – Pembelajaran berbasis Problem Solving pada anak usia dini terbukti meningkatkan kesadaran PHBS (Rosyid, 2025). Peran UKS di SD – PKM di SD Ndetundora II Flores menunjukkan bahwa edukasi PHBS (seperti mencuci tangan, jajan sehat) meningkatkan pengetahuan 57 % siswa (Rawe, 2025). dan penerapan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada anak usiadini masih perlu ditingkatkan dalam membentuk pola perilaku hidup sehat anak-anak secara berkelanjutan (Mustapa et al.,2025).

Hidup tanpa tembakau – Intervensi PHBS di SD Bone Bone, Sulawesi, mencatat efek kuat pendidikan kesehatan dalam menurunkan perilaku berisiko seperti dekat rokok. ( Akram et al.,2022). Pencegahan COVID 19 – PKM di Ende memfokuskan edukasi COVID 19 berbasis kebiasaan sehat seperti cuci tangan dan jaga jarak, membentuk karakter hidup disiplin pada siswa SD ( Wali, 2020). Webinar makan sehat anak – Webinar oleh Rifani et al. meningkatkan pengetahuan tentang pola makan sehat pada anak melalui pendekatan psikoedukasi, Edukasi olahraga remaja – Edukasi pola hidup sehat dan olahraga di SMK Ungaran membuktikan peningkatan kesadaran remaja akan pentingnya olahraga.

Munir et al, (2024) juga menegaskan bahwa Nutrisi dan stunting remaja – PKM gizi seimbang mencegah stunting pada remaja MAN 1 Probolinggo. GERMAS selama pandemi –

Seminar virtual GERMAS bagi siswa SMA membuktikan kenaikan pelaksanaan pola hidup sehat >50 % ( Mahadewi et al., 2021)

Edukasi gizi untuk balita – PKM di posyandu menunjukkan peningkatan pemahaman gizi bergizi bagi ibu balita. Nurdiansyah ( 2024). Penerapan pola makan sehat bergizi seimbang terus digalakkan dan disosialisasikan terutama untuk anak dan remaja yang sedang dalam perkembangan. eHealth untuk kebiasaan sehat – Intervensi eHealth via media sosial meningkatkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik anak 11–15 tahun (Benítez et al., 2020).

Ali, M. (2020) menyatakan bahwa Sistem monitoring kesehatan siswa – Riset HMMS memperlihatkan potensi pemantauan gizi dan kesehatan di sekolah dasar. Konsumsi pangan & pendidikan – Studi di Indonesia memperlihatkan orang dengan pendidikan lebih tinggi cenderung memilih pangan sehat .

Dari keterangan di atas kita dapat membangun fondasi teoretis dan empiris bahwa: Seminar dan edukasi pola hidup sehat adalah strategi efektif berdasarkan studi sejak 2020, Metode interaktif (video, diskusi, demonstrasi) relevan untuk meningkatkan kesadaran dan aplikasi siswa, Inisiatif di SD Advent Martoba berpotensi berdampak signifikan bila didukung kerjasama dengan UKS, guru PJOK, dan orang tua.

## 2. METODE

Adapun metode yang digunakan adalah survey deskriptif, Survei deskriptif adalah jenis penelitian survei yang bertujuan untuk menggambarkan karakteristik atau keadaan suatu populasi atau fenomena secara rinci dan akurat. Survei ini berfokus pada pengumpulan data untuk memberikan gambaran tentang "apa adanya" suatu situasi, tanpa mencoba untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antar variabel. Target populasi PKM ini adalah siswa siswi SD Advent Martoba Pematangsiantar. Rangkaian kegiatan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Populasi pada kegiatan ini adalah seluruh siswa siswi SD Advent Martoba dari kelas 1 (satu) sampai kelas 6 (enam) dengan jumlah keseluruhan sebanyak 30 orang.
- b. Pengabdian Masyarakat dilakukan di Lokasi sekolah SD Advent Martoba selama satu bulan dari tanggal 28 Mei sampai 28 Juni 2024, yang dibagi menjadi 4 (empat) kali pertemuan. Pertemuan pertama dilaksanakan *pretest* sebelum seminar dimulai. Pertemuan kedua dan ketiga dilaksanakan edukasi dan praktek, pertemuan keempat edukasi dan *post-test*.
- c. Tahap kegiatan, meliputi :
  - 1) Tahap awal dalam melakukan kegiatan ini adalah peninjauan dan melakukan perizinan dari LPPM kepada pihak SD Advent Martoba Pematangsiantar.
  - 2) Melakukan survey awal melalui kepala sekolah SD Advent Martoba Pematangsiantar guna mengidentifikasi pengetahuan, kesadaran akan perilaku pola hidup sehat.
  - 3) Populasi pada kegiatan ini adalah seluruh siswa siswi SD Advent Martoba Pematangsiantar.
  - 4) Memprioritaskan masalah yang timbul dari proses identifikasi sebelumnya sehubungan dengan kesadaran dan pengetahuan akan pola hidup bersih sehat.
  - 5) Pelaksanaan kegiatan, yakni:
    - a) Pengabdian (tim) menyiapkan materi *pretest* kepada siswa siswi SD Advent Martoba untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan akan kosa kata Bahasa Inggris yang berhubungan dengan pola hidup sehat dan pengetahuan siswa siswi akan pola hidup sehat.
    - b) Pengabdian (tim) melakukan edukasi dan materi terkait praktek mencuci tangan yang benar dengan enam Langkah, kebersihan gigi dan mulut melalui cara menyikat gigi dengan benar kepada siswa siswi SD Advent Martoba.
    - c) Pengabdian (tim) melakukan edukasi terkait cara memilih jajanan yang sehat, membuang sampah pada tempatnya dengan istilah LISA (Lihat Sampah Ambil)
    - d) Pengabdian (tim) pada pertemuan terakhir kembali siswa siswi diminta mengisi kuis tentang pengetahuan tentang makanan sehat dan pola hidup sehat.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat ini, seminar interaktif dan praktek pola hidup sehat dilaksanakan dalam waktu satu bulan dan satu kali satu minggu. Kegiatan ini membawa perubahan dalam pengetahuan dan perilaku para siswa-siswi SD. Hal ini dapat kita lihat dari hasil post test yang dilakukan di akhir kegiatan, seperti yang terlihat dalam tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Nilai Pretest dan Postest Pengetahuan Siswa-Siswi SD tentang Pola Hidup Sehat

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	68.2000	30	10.95886	2.00080
	Post Test	85.0667	30	9.12342	1.66570

Nilai rata-rata *pre test* adalah **68.20**. Nilai rata-rata *post test* naik menjadi **85.07**. Ini menunjukkan adanya peningkatan hasil setelah diberikan seminar kesehatan dan pembelajaran mengenai pola hidup sehat.

Angka ini menunjukkan seberapa besar variasi atau penyebaran data dari rata-rata. Setelah perlakuan, variasi nilai peserta sedikit berkurang. Ada peningkatan rata-rata nilai dari pre test ke post test (dari 68.20 menjadi 85.07). Penyebaran nilai juga menjadi sedikit lebih rapat di post test (simpangan baku turun). Hasil ini mengindikasikan bahwa perlakuan atau intervensi yang dilakukan oleh para dosen fakultas kesehatan berdampak positif terhadap capaian peserta.

Tabel 2. Korelasi Pretest dan Postest Pengetahuan Siswa-Siswi SD Tentang Pola Hidup Sehat

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre- test & Post - test	30	.861	.000

Ada 30 peserta (atau data) yang diukur dua kali: sebelum (*pretest*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan atau intervensi. Nilai Korelasi (Correlation = 0.861) Nilai ini menunjukkan korelasi Pearson antara skor *pretest* dan *post-test*. Nilai 0.861 tergolong sangat tinggi (karena berkisar dari -1 sampai +1, dan mendekati +1 berarti hubungan positif yang sangat kuat). Artinya, peserta yang memiliki skor tinggi pada *pretest* cenderung juga memiliki skor tinggi pada *post-test*, dan sebaliknya. Signifikansi (Sig. = 0.000). Nilai Sig. (p-value) sebesar 0.000 berarti < 0.05, sehingga secara statistik korelasi ini signifikan. Artinya, sangat kecil kemungkinan hubungan yang ditemukan ini hanya terjadi secara kebetulan.

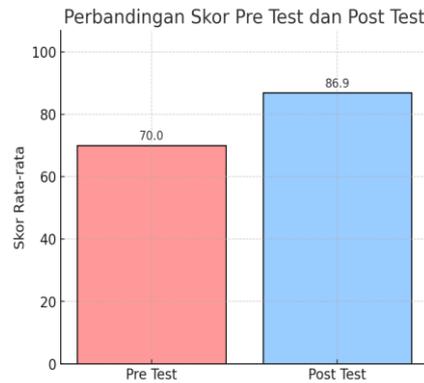
Tabel 3. Nilai Rata-rata Pengetahuan Siswa-Siswi SD Tentang Pola Hidup Sehat

	Nilai
Mean (selisih rata-rata)	-16.87
Std. Deviation	5.58
Std. Error Mean	1.02
95% Confidence Interval	[-18.95, -14.78]
t	-16.57
df (degrees of freedom)	29
Sig. (2-tailed)	.000

Pada tabel 3 di atas menunjukkan rata-rata skor POST TEST lebih tinggi daripada PRE TEST sebesar 16.87 poin. Tanda negatif muncul karena Anda mengurangkan PRE TEST - POST TEST. Artinya, ada peningkatan skor setelah intervensi.  $t = -16.57$ ,  $df = 29$  Nilai  $t$  hitung sebesar -16.57 dengan derajat kebebasan 29 (artinya ada 30 peserta). Nilai ini cukup besar (dalam nilai absolut), yang biasanya menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan. Sig. (2-tailed) = .000.

Ini berarti nilai  $p < 0.001$ . Artinya, perbedaan antara skor pre test dan post test sangat signifikan secara statistik. Dengan kata lain, hampir pasti perubahan yang terjadi bukan karena

kebetulan. Jadi, Terdapat peningkatan skor yang signifikan setelah pemberian seminar kesehatan dan pembelajaran yang berhubungan dengan pola hidup sehat. Perubahan rata-ratanya adalah sekitar 16.87 poin, dan perbedaan ini sangat signifikan secara statistik ( $p < 0.001$ ).



Gambar 1. Diagram Batang yang Memperlihatkan Perbandingan Skor Rata-rata Pre Test (70.0) dan Post Test (86.9) Pengetahuan Siswa-Siswi SD Tentang Pola Hidup Sehat

Gambar 1 di atas adalah diagram batang yang memperlihatkan perbandingan skor rata-rata pre test dan post test. Batang pertama (warna merah muda) mewakili skor *Pre Test* (contoh asumsi: 70). Batang kedua (warna biru muda) mewakili skor *Post Test*, yang lebih tinggi sekitar 16.87 poin. Diagram ini menggambarkan peningkatan signifikan setelah intervensi, sesuai hasil uji t yang menunjukkan perbedaan signifikan secara statistik ( $p < 0.001$ ).



Gambar 2. Kegiatan Membagi Kertas Pre- Test



Gambar 3. Kegiatan Cara Mencuci Tangan



Gambar 4. Berfoto Bersama Siswa-Siswi SD yang Berprestasi

Gambar 2 di atas adalah gambar kegiatan membagikan kertas *pretest* pengetahuan tentang pola hidup sehat kepada siswa-siswi SD Martoba Pematangsiantar, pada gambar 3 di atas tentang kegiatan cara mencuci tangan salah satu dari pengetahuan tentang pola hidup sehat, dan gambar 4 di atas adalah foto Bersama anak-anak siswa -siswi SD Advent Martoba yang berprestasi pada kegiatan post test pengetahuan tentang pola hidup sehat.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan oleh dosen Fakultas Kesehatan Universitas Surya Nusantara di Sekolah Dasar Swasta Advent Martoba berhasil dengan tercapainya peningkatan pengetahuan anak usia Sekolah Dasar tentang kesehatan dan pola hidup sehat. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan skor yang signifikan setelah pemberian seminar kesehatan serta pembelajaran terkait pola hidup sehat. Materi yang disampaikan mencakup pentingnya menjaga kebersihan diri, mengonsumsi makanan bergizi, rutin berolahraga, dan menghindari kebiasaan yang tidak sehat. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi kesehatan di sekolah dasar efektif untuk membentuk perilaku hidup sehat sejak dini. Sebagai saran, diharapkan anak-anak Sekolah Dasar dapat terus menjaga kesehatan dengan menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh, rajin mengikuti kegiatan seminar kesehatan berikutnya, serta memperluas wawasan melalui membaca buku dan sumber informasi lain mengenai kesehatan. Dengan demikian, pola hidup sehat dapat menjadi bagian dari kebiasaan sehari-hari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Akram, A., Pajarianto, H., Hakim, N., Umrah, A. S., Amri, S. R., & Galugu, N. S. (2022). Lifestyle Without Tobacco: Impact Of Health Education On Clean and Healthy Living Behaviorelementary School. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 98-105.
- Ali, M. (2020). Develop health monitoring and management system to track health condition and nutrient balance for school students. *arXiv preprint arXiv:2010.13111*.
- Aprilianti, G. R., & Nandiyanto, A. B. D. (2022). Healthy Breakfast Education to Prevent Anemia in Elementary School Children using PowerPoint Media. *International Journal of Research and Applied Technology (INJURATECH)*, 2(2), 107-116.
- Benítez-Andrades, J. A., Arias, N., García-Ordás, M. T., Martínez-Martínez, M., & García-Rodríguez, I. (2020). Feasibility of social-network-based eHealth intervention on the improvement of healthy habits among children. *Sensors*, 20(5), 1404.
- Fauziah, A., Kasmianti, K., & Jambormias, J. L. (2023). Edukasi jajanan sehat pada anak usia sekolah dasar. *EJOIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(9), 953-960.
- Hadi, H., Triastanti, R. K., Anggraeni, D., Nurwanti, E., Lewis, E. C., Colon-Ramos, U., ... & Gittelsohn, J. (2022). The role of the school food environment in improving the healthiness of school canteens and readiness to reopen post COVID-19 pandemic: A study conducted in Indonesia. *Journal of Public Health Research*, 11(1), jphr-2021.
- Haeril, H., Rahman, A., Ichsan, I., Zulfikar, M., & Husnul, D. (2023). PkM Pola Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penurunan Angka dan Pencegahan Stunting Pada Anak. *Jurnal Dharma Pendidikan Dan Keolahragaan*, 3(1), 14-21.
- Imron, B., Rifqi, L., Ardiansyah, I., Budiawan, W. A., & Nilawati, I. (2024). Edukasi Pola Hidup Sehat Sebagai Upaya Meningkatkan Sadar Akan Pentingnya Olahraga Sebagai Penunjang Pertumbuhan Remaja Di Smk Widya Praja Ungaran: Healthy Lifestyle Education As An Effort To Increase Awareness Of The Importance Of Sport As A Support Of Youth Growth At Widya Praja Ungaran Vocational School. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Mandiri Indonesia (Indonesian Journal of Independent Community Empowerment)*, 7(1), 22-27.

- Jatmikowati, T. E., Nuraini, K., Winarti, D. R., & Adwitiya, A. B. (2023). Peran Guru dan Orang Tua dalam Pembiasaan Makan Makanan Sehat pada Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 1279-1294.
- Mahadewi, E. P., Hilmy, M. R., Mustikawati, I. S., Purnama, S., & Harahap, A. (2021). Improved Learning of the Healthy Living Community Movement During the Pandemic for Budi Cendekia Islamic School Students. *International Journal Of Community Service*, 1(2), 108-114
- Munir, Z., Pangestu, C. F., Febriyan, A., Shidqi, M. A. A., & Hidayatullah, A. J. I. M. (2024). PKM Balanced Nutrition Education in Preventing Stunting In Adolescents. *Nusantara Community Service Journal (NuCSJo)*, 1(2), 129-135.
- Mustapa, M. R., Mahmud, S. N., Djafar, A., & Bilale, M. (2025). Membangun Perilaku Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Usia Dini di Sekolah. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(3), 595-599.
- Nurdiansyah, S. I. (2024). Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SMPN 8 Kubu Raya. *Journal of Community Development*, 5(1), 122-127.
- Rawe, A. S., Sadipun, B., & Ja, E. E. (2025). PKM sosialisasi peningkatan peran Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) di Sekolah Dasar Ndetundora II Kabupaten Ende. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 9(3), 1361-1369.
- Rosyid, A., & Ismawati, D. (2025) Increasing Awareness of Clean and Healthy Lifestyle Patterns Through Problem Solving Learning Models in Early Childhood. *JOYCED: Journal of Early Childhood Education*, 5(1), 45-56.
- Wali, M., Pali, A., & Mbabho, F. (2020). PKM Edukasi Pencegahan Penularan Covid 19 Terhadap Siswa Kelas III SDI Turekisa. *International Journal of Community Service Learning*, 4(4), 366-372

## Halaman Ini Dikосongkan