

PENERAPAN BUDAYA HIDUP SEHAT DAN MAKANAN BERGIZI UNTUK KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP N 4 BANDAR SEIKIJANG

Novia Nazirun¹, Merlina Sari², Safriyani Novitri³

^{1,2,3)}Pendidikan Jasmani, FKIP, Universitas Islam Riau, Indonesia

email: novia@edu.uir.ac.id

Abstrak

Tujuan dari kegiatan pengabdian yang dilakukan ini adalah untuk mengetahui pentingnya penerapan budaya hidup sehat dan makanan bergizi untuk kebugaran jasmani siswa-siswi di lingkungan sekolah dan dirumah. Beberapa pola hidup sehat yang menjadi bagian budaya hidup sehat, seperti mengkonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, beristirahat yang cukup, dan tentunya senantiasa menjaga kebersihan tubuh. Pentingnya perilaku hidup sehat, bersih serta makanan bergizi dengan kualitas yang maksimal dalam upaya menciptakan sumber daya manusia yang potensial sejak dini. Dalam sosialisasi hidup sehat dan bergizi guna peningkatan metode demonstrasi dan ceramah Jasmani. Metode ceramah merupakan suatu cara penyampaian dan penjelasan suatu konsep, gagasan, atau pengertian secara jelas dan ringkas kepada warga sekolah agar mereka dapat belajar tentang kesehatan atau hidup sehat. Sedangkan metode demonstrasi merupakan suatu cara meninjau bahan pustaka mengenai suatu topik tertentu yang telah diteliti secara mendalam guna mengamati bagaimana tindakan dilakukan dengan menggunakan alat peraga. Salah satu kegiatan demonstrasi dalam pengabdian masyarakat yaitu mencuci tangan dengan baik dan benar diberi pamphlet serta brosur. Populasi pada kegiatan pengabdian ini adalah 164 orang siswa-siswi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi yang ada. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi sosialisasi pola hidup sehat dan makanan bergizi untuk kebugaran jasmani siswa SMP N 4 Bandar Seikijang bulan November 2024 dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar dan sukses, peserta didik aktif dan mengikuti kegiatan hingga selesai. Interaksi antara narasumber dan peserta merupakan langkah awal dan Kemudian dilanjutkan dengan tukar pikiran singkat yang diikuti oleh seluruh peserta yang sangat antusias dan baik hati dalam mengikuti kegiatan.

Kata Kunci: Budaya; Hidup Sehat; Makanan Bergizi; Kebugaran Jasmani; Siswa

Abstract

The purpose of this community service activity is to find out the importance of implementing a healthy lifestyle and nutritious food for the physical fitness of students in the school environment and at home. Some healthy lifestyles that are part of a healthy lifestyle, such as consuming nutritious food, exercising regularly, getting enough rest, and of course always maintaining body hygiene. The importance of healthy, clean living behavior and nutritious food with maximum quality in an effort to create potential human resources from an early age. In the socialization of healthy and nutritious living in order to improve the Physical demonstration and lecture method. The lecture method is a way of conveying and explaining a concept, idea, or understanding clearly and concisely to school residents so that they can learn about health or healthy living. While the demonstration method is a way of reviewing library materials on a particular topic that has been studied in depth in order to observe how actions are carried out using props. One of the demonstration activities in community service is washing hands properly and correctly given pamphlets and brochures. The population in this community service activity is 164 students. The sampling technique used is the total sampling technique, namely taking sample members from the entire population. Based on the results of the implementation of community service activities which include socialization of healthy lifestyles and nutritious food for physical fitness of students of SMP N 4 Bandar Seikijang in November 2024, it can be concluded that the socialization activities ran smoothly and successfully, students were active and participated in the activities until they were finished. The interaction between the resource person and participants was the initial step and then continued with a brief exchange of ideas which was attended by all participants who were very enthusiastic and kind in participating in the activities.

Keywords: Culture; Healthy Living; Nutritious Food; Physical Fitness; Students

PENDAHULUAN

Di Indonesia, masalah kesehatan masih merupakan kebutuhan yang sangat mendesak yang harus terus ditangani. Gerakan gaya hidup masyarakat sehat (GERMAS) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mempelopori perubahan gaya hidup masyarakat pasca pandemi dan kehidupan yang semakin modern. GERMAS merupakan jenis gerakan yang dirancang untuk mendorong pilihan gaya hidup sehat dan meningkatkan perilaku serta sikap kurang sehat di kalangan masyarakat. Dari gerakan yang dirancang untuk mendorong pilihan gaya hidup sehat dan meningkatkan perilaku dan sikap yang kurang sehat di kalangan masyarakat.

Ada beberapa hal yang dapat menunjang pola hidup sehat, yaitu melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi daging dan sayur, memeriksakan kesehatan secara teratur, tidak merokok, memperhatikan lingkungan sekitar, menggunakan jamban sehat, dan tidak mengonsumsi alkohol. Memahami pentingnya menjalani gaya hidup sehat dapat membantu mencegah beberapa penyakit. Bagi mereka yang menderita gangguan penyakit menjaga pola hidup sehat sesuai dengan jenis penyakit dapat sangat membantu untuk mengendalikan penyakit yang sedang diderita, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup. Agar tetap aktif sampai tua, ibu perlu menerapkan budaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik atau hobi dengan tenang dan wajar. Terlibat dalam aktivitas fisik atau hobi dengan cara yang tenang dan wajar.

Hidup sehat adalah praktik menjalani gaya hidup sehat yang bermanfaat bagi kesehatan seseorang. Beberapa pilihan gaya hidup sehat yang berkontribusi terhadap gaya hidup sehat antara lain mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara tersier, menjaga pola makan sehat, dan yang terpenting, menjaga gaya hidup sehat. Sangat penting untuk menjalani gaya hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang berkualitas tinggi untuk mengembangkan potensi manusia sejak lahir. Pada tahun 2024, jumlah generasi muda yang berusia antara 7 dan 40 tahun cukup tinggi jika dibandingkan dengan umat manusia lainnya.

SMP N 4 Bandar Seikijang merupakan satu-satunya sekolah SMP Peningkatan berstatus Negeri yang terletak di Bandar Seikijang Kabupaten Pelalawan. SMP N 4 Bandar Seikijang didirikan pada tanggal 20 Maret 2020, sesuai dengan SK Pendirian 420/DIKBUD PPSMP/2020/212 yang berkedudukan di bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Sekolah ini didirikan sekitar empat tahun lalu dan memiliki total 164 siswa. Meskipun SMP N 4 Bandar Seikijang memiliki taraf hidup yang sangat baik, namun tetap perlu dilakukan peningkatan promosi pilihan gaya hidup sehat dan makanan bergizi untuk mencegah penyakit. Hal ini sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit tertentu dan untuk menentukan cara memilih makanan bergizi yang aman bagi kesehatan siswa/i yang terkena dampak. Satu-satunya metode efektif untuk mencapai tujuan ini adalah pengendalian diri.

Untuk meningkatkan dan menyehatkan setiap orang, pola hidup sehat sangat erat kaitannya dengan olahraga. Seseorang harus melakukan kebiasaan gizi yang baik dan terlibat kebiasaan gizi di dalam dan terlibat dalam aktivitas teratur. Karena kepilihan gaya hidup pilihan gaya hidup yang buruk, kebugaran jasmani siswa selama bersekolah tidak terlalu kuat, dan hal itu diberikan di kelas segera setelah mereka terdaftar di sekolah dasar. Menanamkan perilaku hidup sedini mungkin masyarakat dan perilaku hidup bersih dan sehat yang baik ketika itu dan guru dan orang tua dalam pembiasaan pola hidup sehat dan bersih untuk menghasilkan perubahan sikap anak. Orang tua sehat mendidik anak tentang tujuan hidup sejak dini sangatlah penting. Memasuki usia dasar (SD) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tahun-tahun terakhir kehidupan seorang anak yang berlangsung dari usia satu tahun hingga usia dua tahun, dengan tujuan utama untuk mencegah penyakit. Menjaga kebersihan badan, tidak jajan sembarangan, mencuci tangan sebelum makan, membuang sampah pada tempatnya, dan lain-lain merupakan contoh gaya hidup dini. Dengan kata lain, mereka menggambarkan perbedaan individu dalam berbagai segmen dan bidang. Diantaranya baik dalam proses kognitif maupun linguistik Makanan dan olahraga merupakan dua faktor yang mempengaruhi kesehatan dalam pola hidup sehat guna memperoleh kebugaran jasmani.

Tidaklah rumit dan merepotkan adalah aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Suharjana (2012), perilaku merupakan suatu kegiatan yang wajib dilakukan dan sangat penting. Hal ini meliputi penilaian kesehatan diri sendiri, konsumsi gizi, kecukupan udara putih, pengaturan waktu makan dan istirahat, serta keteraturan saat melakukan aktivitas yang membakar kalori. Individu yang mempraktikkan kebersihan diri atau perawatan diri yang baik dapat dikenali dari gigi, kulit, rambut, dan penampillannya (Karlina, 2021). Wajib bagi masyarakat untuk memperhatikan

pangan yang dikonsumsi sehari-hari. Diharapkan masyarakat menambah pengetahuannya dengan membaca tentang bergizi pangan untuk anak kecil (Fazrin, 2022).

Seorang anak yang tidak cukup mengonsumsi makanan akan mengalami gangguan pada kondisi berikut: kekurangan kalsium dapat menyebabkan gigi mudah patah dan stunting akibat pertumbuhan tulang yang tidak normal (Supriadi, 2021). Anak-anak yang gemar mengonsumsi makanan cepat saji, seperti pizza, ayam goreng, permen, es, dan pangan lainnya, memiliki daya tahan tubuh yang lebih kuat karena lebih mampu menyerap zat-zat aktif dari makanan, sedangkan gangguan fungsi kognitif tidak memberikan efek jangka panjang (Alsabieh, 2019). Namun, mereka lebih cenderung melakukan aktivitas pikir dan tidak peka terhadap rasa sakit. Individu yang mengonsumsi makanan padat gizi lebih banyak (overnutrition) akan mengalami obesitas berat (obesitas), sedangkan individu yang mengonsumsi makanan padat gizi kurang akan mengalami malnutrisi (malnutrisi) (Papotot, 2021).

Berdasarkan hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang meliputi sosialisasi pola hidup sehat dan makanan bergizi untuk kebugaran jasmani siswa SMP N 4 Bandar Seikijang bulan November 2024 dapat disimpulkan bahwa kegiatan sosialisasi berjalan dengan lancar dan sukses, peserta didik aktif dan mengikuti kegiatan hingga selesai. Interaksi antara narasumber dan peserta merupakan langkah awal dalam Dan. Kemudian dilanjutkan dengan tukar pikiran singkat yang diikuti oleh seluruh peserta yang sangat antusias dan baik hati dalam mengikuti kegiatan. Peserta merupakan langkah awal dalam sosialisasi. Dilanjutkan dengan pertukaran ide singkat yang diikuti oleh seluruh peserta yang sangat antusias dan baik hati. keikutsertaan mereka dalam kegiatan tersebut

METODE

Kajian ini merupakan langkah awal dalam proses penentuan apa yang akan dilakukan. Identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, serta penciptaan kegiatan yang terorganisir merupakan bagian dari proses perencanaan. Tahap pertama diawali dengan survei wilayah di SMP N 4 Bandar Seikijang yang dilakukan oleh kepala sekolah dan masyarakat umum. Tahap kedua merupakan kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di SMP N 4 selama dua hari. Peserta dalam kegiatan pengabdian ini adalah Ibu Novia Nazirun (ketua).

Metode yang digunakan dalam sosialisasi hidup sehat dan bergizi untuk penyempurnaan adalah metode demonstrasi dan ceramah Jasmani. Metode ceramah merupakan suatu cara untuk menyajikan dan menjelaskan suatu konsep, gagasan, atau pengertian secara jelas dan ringkas kepada warga sekolah agar dapat mempelajari tentang kesehatan atau hidup sehat. Sedangkan metode demonstrasi merupakan suatu cara untuk menggambarkan suatu proses mengenai suatu topik tertentu yang telah diteliti secara menyeluruh untuk mengamati bagaimana suatu tindakan dilakukan dengan menggunakan alat peraga. Salah satu kegiatan demonstrasi dalam pengabdian masyarakat adalah dengan membagikan pamflet dan brosur secara baik dan adil. Populasi pada kegiatan pengabdian ini adalah 164 orang siswa-siswi SMP N 4 Bandar Seikijang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling yaitu pengambilan anggota sampel dari seluruh populasi yang ada

PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat umum Penerapan Sehat dan Makanan Bergizi Untuk Kebugaran Jasmani Siswa SMP N 4 Bandar Seikijang diawali dengan mengidentifikasi lokasi yang akan dijadikan lokasi kegiatan. Berdasarkan analisis permasalahan yang ada, tim pengabdian etapkan SMP N 4 Bandar Seikijang Kabupaten Pelalawan. Penetapan SMP N 4 Bandar Seikijang Kabupaten Pelalawan sebagai pengabdian didasari didasarkan pada beberapa hal pokok yaitu terdapat permasalahan yang sangat relevan dengan permasalahan pokok yang menjadi fokus utama pengabdian yaitu kondisi masyarakat. pengetahuan peserta didik dalam menjaga pola hidup sehat dan bersih, serta makanan bergizi dan umumnya tingkat aktivitas fisik yang rendah pada peserta didik. Selain itu, lokasi kegiatan pengabdian sangat terjangkau dan sebelumnya telah mencakup kerja sama antara tim pengabdian dan masyarakat umum.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kesehatan adalah keadaan seluruh makhluk hidup serta terbebasnya lingkungan hidup. Menurut UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009, keadaan diartikan sebagai kesejahteraan jasmani, mental, spiritual, dan sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan sosial dan ekonomi yang produktif. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan Badan Kesehatan Dunia, kesehatan adalah suatu kondisi sejahtera menyeluruh baik fisik,

mental, dan sosial, bukan sekedar bebas dari penyakit atau kecacatan. Sehat diartikan sebagai kesejahteraan fisik, mental, dan sosial; itu tidak terbatas pada tidak adanya penyakit atau penyakit.

Gaya hidup sehat adalah gaya hidup yang mempertimbangkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang, seperti pilihan pola makan dan gaya hidup. Yang mempertimbangkan beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan seseorang, seperti pilihan pola makan dan gaya hidup. Selain itu, gaya hidup seseorang juga dapat mempengaruhi juga dapat mempengaruhi tingkat kesehatannya; misalnya jika mereka merokok dan memiliki kadar keras yang rendah, kecil kemungkinan mereka akan menjalani hidup sehat (Anne, 2010). Tingkat kesehatan mereka; misalnya, jika mereka merokok dan memiliki tingkat keras yang rendah, kecil kemungkinan mereka akan menjalani hidup sehat (Anne, 2010). Menurut Riset Kesehatan Dasar Riset Kesehatan Dasar (Risksesdas, 2007), 93,6 % masyarakat kurang baik dalam mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat menurunkan risiko timbulnya penyakit kardiovaskuler. (Risksesdas, 2007) , 93,6 % penduduk kurang pandai mengonsumsi makanan dan minuman yang dapat menurunkan risiko terkena penyakit kardiovaskuler. Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) 2004, 11 % anak mengalami kegemukan atau obesitas. Berdasarkan Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS) tahun 2004, 11 % anak pernah mengalami kegemukan atau obesitas.

Tingkat kebugaran jasmani setiap tingkat adalah unik. Kebugaran jasmani itu unik. Kebugaran jasmani seorang atlet atau tentara pasti berbeda dari para siswa. Ada ada beberapa orang yang memiliki jasmani baik, ada pula yang mempunyai jasmani buruk. Orang yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, ketika ia melakukan banyak aktivitas, tidak akan berarti, yang berarti mereka masih dapat melakukan aktivitas lain berarti mereka mungkin masih bisa terlibat dalam kegiatan lainnya. Sebaliknya jika seseorang memiliki jasmani yang Di sisi lain (buruk), maka ia akan mengalami banyak kelelahan yang mengakibatkan ia tidak akan mampu melakukan hal-hal lain atau bahkan ia akan mengalami sakit akibat dari aktivitas yang telah ia jika seseorang. Memiliki buruk jasmani, mereka akan mengalami banyak kelelahan, yang berarti mereka tidak akan mampu melakukan hal-hal lain, atau mereka bahkan mungkin mengalami sakit akibat aktivitas yang telah mereka lakukan. Status jasmani seseorang dapat meningkat atau menurun. Hal ini dapat meningkatkan atau menstabilkan jika dipertahankan secara konsisten dengan tepat secara konsisten olahraga aktivitas olahraga yang tepat.

Makanan bergizi adalah makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh. Makanan yang sehat dan bergizi mengandung berbagai zat gizi yang bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari manusia selama masa pertumbuhan dan perkembangannya. Karena dari ini, makanan sehari-hari hidangan yang berisi yang mengandung bahan-bahan bergizi dan sehat dapat disiapkan dengan baik dan bermanfaat bagi tubuh. Misalnya, makanan yang menyediakan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh.

Dari kutipan diatas dilakukan perencanaan kegiatan sosialisasi kepada siswa-siswi untuk menerapkan PHBS di SMP N 4 Bandar Seikijang. Kegiatan tersebut antara lain adalah A) Terapkan mencuci tangan menggunakan air yang mengalir dan menggunakan sabun. Mencuci tangan sebelum dan sesudah makan karna tangan adalah salah satu anggota tubuh yang sering bersentuhan dengan kotoran. Menjaga kebersihan dilingkungan sekolah merupakan hal penting bagi diri sendiri agar terhindar dari berbagai penyakit.

WHO adalah indikator utama tingkat keparahan suatu penyakit dalam tubuh kita. Dalam untuk mempromosikan hidup sehat, kebiasaan mencuci tangan dengan sabun akan mengurangi dan mencegah timbulnya penyakit. Kebiasaan mencuci tangan dengan sabun akan mengurangi dan mencegah timbulnya penyakit. Dalam situasi situasi saat ini, masih banyak anak-anak masih tidak bisa belajar makan belum bisa membiasakan makan sebelum makan dan membeli jajanan di sekolah yang tidak sehat atau tidak sama sekali. Oleh karena itu dalam sosialisasi masyarakat kepada anak-anak SMP N 4 perlu ditekankan pentingnya membentuk perilaku hidup bersih dan sehat sebelum dan sesudah makan, setelah buang air kecil dan besar, sebelum dan sesudah belajar, dan setelah melakukan kegiatan yang melibatkan interaksi dengan siswa tersebut yaitu langkah-langkah membentuk perilaku hidup bersih dan sehat. terlibat dalam kegiatan yang melibatkan interaksi dengan siswa tersebut yaitu langkah - langkah pembentukan karakter yang baik tangans sehat.

Saat ini, banyak sekali siswa yang terdaftar di sekolah, Hal ini disebabkan karena guru-guru siswa kurang memperhatikan kualitas makanan dan barang dagangan yang dijual kepada mereka, dan mereka kurang memiliki pengetahuan seperti guru-guru mereka atau siswa lainnya. Kurangnya pengetahuan di bidang ini berdampak pada kesehatan anak-anak. Untuk itu alasan dalam sosialisasi kegiatan pengabdian di dalam dijelaskan kepada para peserta didik agar lebih cermat memilih

makanan yang aman untuk dikonsumsi, lebih menghargai orang lain, dan lebih berani mengonsumsi makanan dari rumah sendiri karena kualitas makanan tersebut lebih baik untuk kesehatan.

Memanfaatkan fasilitas jamban yang aman dan sehat. Konon katanya dikatakan jamban sekolah ini merupakan salah satu sarana kesehatan bagi para siswa sehingga dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sarana gelembung udara besar maupun kecil. Jamban yang tidak bersih atau mangai penyakit dan kuman, dan kuman tersebut akan berkembang biak dengan subur dan mencemari tubuh, sehingga mengakibatkan di dalam anak mudah terserang penyakit. Anak yang rentan terhadap penyakit. Oleh dari ini, sekolah itu harus mempunyai lingkungan yang aman dan jamban yang bersih.

Lakukan olahraga secara sebuah teratur. Berolahraga secara tenang dan konsisten dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan konsisten sehingga penyakit tidak mudah menyerang tubuh. Olahraga merupakan suatu aktivitas yang harus dilakukan secara konsisten untuk menjaga kesehatan seseorang. Bila dilakukan secara teratur, olahraga dapat meningkatkan kesehatan fisik, stamina, dan daya tahan seseorang. Di SMP N 4 Bandar Seikijang, Kabupaten Pelalawan setiap hari Sabtu dilakukan secara gotong royong bersama. Gotong royong yang dilakukan setiap hari Sabtu merupakan salah satu bentuk kegiatan olahraga yang sangat positif untuk melatih siswa-siswi untuk rutin berolahraga dan peduli terhadap lingkungan terutama lingkungan sekolah. Membasmi jentik nyamuk di sekolah. Pemberantasan sarang nyamuk (PSN) adalah suatu upaya yang dilakukan untuk mengurangi atau menghilangkan sarang nyamuk *Aedes aegypti* yang menjadi tempat berkembang biaknya nyamuk penyebab demam berdarah (<https://dinkes.salatiga.go.id/>)

Menurut Nurhidayah et al., (2021) Demam berdarah dengue (DBD) merupakan penyakit yang menyerang manusia akibat kurangnya viabilitas di lingkungan sekitar sehingga mempengaruhi suhu bersarangnya nyamuk. Demam berdarah dengue (DBD) adalah penyakit penyakityang disebabkan oleh disebabkan olehparasit yang dikenal sebagai *Aedes aegypti*. Penyakit ini saat ini menjadi salah satu masalah kesehatan terbanyak di kalangan masyarakat Indonesia dan prevalensinya termasuk tertinggi di antara negara-negara Asia. Pemberantasan sarang nyamuk dapat dilakukan yaitu dengan cara 1) Menguras atau membersihkan tempat yang sering dijadikan penampungan seperti bak mandi, ember air, tempat penampungan air minum, penampung air lemari es dan lain-lain. 2) Menutup rapat tempat-tempat penampungan air seperti drum, kendi, dan lain sebagainya. 3) Memanfaatkan Kembali atau mendaur ulang barang bekas yang memiliki potensi untuk jadi tempat perkembangbiakan nyamuk yang menularkan demam berdarah. Tujuan dilakukannya pengabdian di sekolah tersebut ialah untuk meningkatkan peran serta anak didik sekolah tersebut untuk melaksanakan jumantik dan pemberantasan sarang nyamuk sehingga diharapkan angka DBD di Indonesia berkurang secara maksimal. F) Tidak merokok di lingkungan sekolah. Kebiasaan seseorang merokok dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok tersebut dan orang-orang yang berada disekitarnya. Kandungan yang ada di dalam rokok itu memberikan dampak yang negatif terhadap tubuh perokok itu sendiri. Di lingkungan sekolah SMP N 4 Bandar Seikijang Kabupaten Pelalawan telah dibuat peraturan dilarang merokok dilingkungan sekolah baik itu tenaga pendidik maupun siswa-siwi. Meskipun demikian, sosialisasi pengabdian yang dilakukan tidak cukup sekali saja namun harus terus siswa-siswi diberi peringatan dengan harapan bahwa semakin banyak paparan informasi dapat membentuk karakter anak sejak dini untuk tidak merokok. G) Mengukur berat badan dan tinggi badan secara berkala. Berat dan tinggi badan siswa dipengaruhi oleh faktor makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Tubuh manusia jangka panjang membutuhkan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Setiap enam bulan, siswa menjalani penimbangan berat badan dan tinggi badan untuk menentukanuntuk menentukan laju pertumbuhan. Untuk mengetahui normal atau tidaknya pertumbuhan siswa dapat dilakukan mungkin dengan membandingkan hasil penimbangan dan pengukuran dengan tolok ukur berat badan dan tinggi badan (Nurhidayah dkk, 2021). Kekurangan PHBS antara lain adalah adanya guru yang kurang mampu dalam memberikan penyuluhan kesehatan dan kurang mampu menyediakan sarana dan prasarana sehingga berdampak pada buruknya pelayanan kesehatan kepada peserta didik. Guru yang gagal mengajar tentang kesehatan atau menyediakan fasilitas, yang mengakibatkan buruknya perawatan kesehatan bagi siswa. Membuat sampah yang disediakan sebelumnya yang telah disediakan. Sampah merupakan salah satu inang utama bagi berbagai bakteri penyebab penyakit,bakteri penyebab penyakit, dan jentik juga dapat menimbulkan berbagai macam penyakit yang dapat membahayakan lingkungan secara menyenangkan maupun kimiawi apabila tidak diolah dengan baik. Oleh sebab itu sosialisasi ini bertujuan untuk mengedukasi anak-anak terkait macam macam sampah dan bahaya yang disebabkan serta bagaimana cara

penanganan nya yang baik dan benar. Pengelolaan sampah yang baik tidak diragukan lagi menjadi salah satu kunci yang sangat penting dalam upaya untuk menjaga kesehatan lingkungan mengingat pengelolaan sampah yang buruk akan memberikan akibat pada kotornya lingkungan serta polusi sampah yang tentu saja membawa berbagai macam dampak buruk bagi manusia dan lingkungannya.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini adalah pada dasarnya anak akan mendengarkan apa yang gurunya katakan seperti hal nya budaya hidup sehat dan makanan bergizi, bila masyarakat di lingkungan sekolah menerapkan pola hidup sehat dan memakan makanan bergizi. Pendekatan berbagai media yang digunakan sebagai alat untuk menyampaikan pesan kepada siswa-siswi dirasakan sangat efektif dan efisien dan dapat mengubah sebagian besar aspek pengetahuan dan sikap peserta didik ke arah positif. Namun perlu adanya upaya yang lebih komprehensif agar perubahan perilaku juga semakin signifikan dan dapat menjadi kebiasaan dalam kehidupan mereka sehari-hari. Dengan adanya sosialisasi budaya hidup sehat dan makanan bergizi mudah- mudahan siswa-siswi mengerti akan penting nya kesehatan. SMP N 4 Bandar Seikijang dijadikan perubahan pengetahuan, sikap, dan praktik siswa-siswi tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik sebagai upaya peningkatan pemahaman perilaku hidup sehat. Agar perubahan tidak terbatas pada pengetahuan dan sikap, maka penyuluhan dan pembelajaran perlu dilakukan secara berkesinambungan dan dilanjutkan dengan penyuluhan kepada orang tua dan lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliah, R. R., Fadhil, A., & Narulita, S. (2014). Penerapan metode ceramah dan diskusi dalam meningkatkan hasil belajar PAI di SMA Negeri 44 Jakarta. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 10(2), 119–131.
- Arifin, Z., Soekardi, S., & RC, A. R. (2017). Ragam Pemanasan dan Pendinginan pada Cabang Olahraga Bola Basket di Kota Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 299-304.
- Basri, H. (2014). Using qualitative research in accounting and management studies: not a new agenda. *Journal of US-China Public Administration*, 11(10), 831–838.
- Damara, Y. A., & Rochmania, A. (2021). Tingkat Pengetahuan Pelatih Sepakbola Lisensi D terhadap Cedera Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 46–52.
- Dwitama, A. (2018). Pengaruh metode praktek terhadap belajar lay up shoot dalam pembelajaran bola basket (Peserta ekstrakurikuler siswa SMK Pasundan Subang). *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(01).
- Gill, P., Stewart, K., Treasure, E., & Chadwick, B. (2008). Methods of data collection in qualitative research: interviews and focus groups. *British Dental Journal*, 204(6), 291–295.
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat (studi interpretative phenomenological analysis). *Jurnal Empati*, 8(2), 336–347.
- <Https://kumparan.com/kabar-harian/makanan-bergizi-pengertian-manfaat-dan-contohnya-1xSygQepTEE/2>
- Lesmana, H. S. (2019). Profil Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 50–59.
- Mohamed, Z. M., Majid, A. H. A., & Ahmad, N. (2010). *Tapping New Possibilities in Accounting Research*.
- Nasri, N., & Leni, A. S. M. (2021). Pengetahuan Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Sederajat Kota Surakarta Tentang Pencegahan, Perawatan, Dan Pertolongan Pertama Cedera Olahraga. *Jurnal MensSana*, 6(1), 1–11.
- Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Strategi peningkatan pemahaman pentingnya pemanasan dan pendinginan saat melakukan aktivitas fisik pada klub olahraga remaja Masjid Punggawan Surakarta. *Inovasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 267–274.
- Purwacaraka, M., Farida, F., & Mayasari, N. (2021). Pemberian Pertolongan Pertama Metode Rice dalam Penurunan Skala Nyeri Cedera Tendon Achilles. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(3), 625–630.
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2021). *Pentingnya Aktifitas Pemanasan dan Pendinginan dalam Berolahraga pada Guru Olahraga Dayaun*. Wahana Dedikasi.

- Samodra, T. J., Gustian, U., & Astiati, A. (2021). SOS Games as an Alternative Game for Warming Up in Sports. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 177–188.
- Sitohang, J. (2017). Penerapan metode tanya jawab untuk meningkatkan hasil belajar ipa pada siswa sekolah dasar. *Suara Guru*, 3(4), 681–688.
- Soemardiawan, S., Hermansyah, H., Salabi, M., Nurdin, N., Kesuma, L. S. W., & Jamaludin, J. (2021). Gerakan masyarakat hidup sehat melalui kegiatan olah raga di masa adaptasi kebiasaan baru. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 137–145.
- Sharkey, B. J. (2003). *Fitness and Health*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Tsurubami, R., Oba, K., Samukawa, M., Takizawa, K., Chiba, I., Yamanaka, M., & Tohyama, H. (2020). Warm-up intensity and time course effects on jump performance. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(4), 714.
- Wahyuni, Y., Fasya, D. S., & Novianti, A. (2021). Analisis perbedaan asupan kalsium, magnesium, zink, dan aktivitas fisik berdasarkan kejadian dismenorea pada remaja putri atlet di SMA Negeri Ragunan. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 71–80.